



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция психологической защиты подростков с низким уровнем
половозрастной идентификации**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

60,64 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«11» 05 2022г.

зав. кафедрой теоретической и
прикладной психологии
Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/227-4-1
Белоусова Ксения
Константиновна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПОЛОВОЗРАСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ.....	8
1.1 Проблема психологической защиты личности в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПОЛОВОЗРАСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ.....	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	46
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПОЛОВОЗРАСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ.....	55
3.1 Программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	55
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	66
3.3 Рекомендации подросткам с низким уровнем половозрастной идентификации по коррекции психологической защиты.....	72

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего исследования....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.....	145

ВВЕДЕНИЕ

Тенденции развития современного общества, характеризующиеся повышением агрессивно насыщенной информации, сменой привычных стереотипов жизнедеятельности в политической, экономической и идеологической сферах, снижают психологическую устойчивость личности к деструктивным влияниям. Это актуализирует необходимость конструирования специальной системы психологической защиты у подростков способствующей активизации ее самозащитных механизмов, реализации заложенного в ней внутреннего потенциала.

Современная психология включает богатый арсенал теоретического и эмпирического материала, иллюстрирующего многогранность и противоречивость феномена психологической защиты. Проблема психологической защиты у подростков на современном этапе является одной из наиболее значимых проблем, воплощенных в работах: Е. Н. Андреевой, Ф. Б. Бассина, Ф. Е. Васелюк, Ф. Крамер, М. Лиф, Н. Мак-Вильямса, В. Мининжир, В. К. Мягер, А. Фрейд, З. Фрейда и другие [33, с. 439].

Затрагивая специфику проблемы психологической защиты личности подростков следует отметить, что данный феномен рассматривался в работах таких исследователей как: В.Ф. Бассин, Л.Р. Гребенников, В.И. Журбин, М. Лиф, В.К. Мягер, В. Менинжер, В.Е. Рожнов, К. Роджерс, В.С. Ротенберг, И.В. Тонконогий, В. Франкл, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Эриксон и многие другие, определяя вышесказанное, как то, что психологическая защита является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и другое [31, с. 438].

Важными условиями его реализации являются сознательное стремление к равновесию и гармонии индивида между собой и окружающим миром, готовность принимать кардинальные решения по

совершенствованию собственной личности, соизмеряя их с потребностями общества [41, с. 95].

Говоря про особенности психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией следует подчеркнуть, что первым исследователем, проложившим путь к этому феномену, была А. Фрейд. Прибегая к мнению таких исследователей как: Л.И. Божович, Н. Л. Белопольская, Н. В. Дворянчиков, В. Е. Каган, Э. Эриксон, Р. А. Юнусовой и другие, процесс становления половозрастной идентификации связан с формированием психологической защитой подростков [60, с. 182].

Модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации на сегодняшний день недостаточно разработана, но при этом актуальна. Исследователи (Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая, С.Л. Рубинштейн, В.А. Штофф), отмечая целеполагание модели важной составляющей, замечают, что основной цели можно достичь, если исследуемые условия, взятые в единстве внутренние (самодвижение) и внешние (среда) будут дополнять друг друга [32, с. 112].

Для того, чтобы предупредить в современном мире возможность развития разрушительного, губительного и саморазрушающегося паттерна личности подростка необходимо иметь во внимание психологическую поддержку, которая имеет необходимость в ситуации становления личности [68, с. 125].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Объект исследования: механизмы психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Предмет исследования: коррекция психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Гипотеза исследования:

1. Психологическая защита подростков с низким уровнем половозрастной идентификации характеризуется такими негативными проявлениями как высокая напряженность механизмов регрессии, проекции и требует организации специальных условий для их психологической коррекции.

2. Коррекция психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации будет эффективной, если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные связи между показателями психологической защиты подростков и показателями их половозрастной идентификации;

– разработана теоретически обоснованная модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации, а средством ее реализации выступит программа психологической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему психологической защиты в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить особенности психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3. Разработать и теоретически обосновать модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

8. Составить рекомендации по коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Для достижения поставленных задач были использованы методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, психодиагностические методики: «Полоролевой опросник» С. Бем, методика исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская, методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте.

3. Математико-статистические: коэффициент линейной корреляции— r_{xy} — критерий Пирсона, t-критерий Стьюдента.

База исследования: МАОУ гимназия № 23 г. Челябинска 11 «В» класс – 30 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПОЛОВОЗРАСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

1.1 Проблема психологической защиты личности в психолого-педагогических исследованиях

Особенная система стабилизации личности, оберегающая сферу сознания от негативных, неблагоприятных, травмирующих переживаний и эмоций, связанная с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, волнения, смятения и беспокойства является психологическая защита, которая в свою очередь относится к одному из средств избегания дискомфорта [11, с. 80].

Со временем З. Фрейда понятие «психологическая защита» используется для общего обозначения тех способов, которые психика человека активно употребляет в конфликтных ситуациях против нестерпимых мыслей и эмоций [66, с. 119].

Основной объем научной информации по проблеме психологической защиты сконцентрирован в фундаментальном психодинамическом направлении прежде всего в психоанализе (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер) и гуманистической психологии (А. Бергсон, П. Рикер, Ж.-П. Сартр, Э. Фромм, Э. Эриксон, К. Ясперс) [37, с. 279].

Набор механизмов психики, направленный на устранение или минимизирование негативных переживаний, травмирующих личность, с свою очередь взаимосвязанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями дискомфорта, страха, смятения и тревоги – все это психоаналитики определили как психологическая защита [63, с. 251].

Понятия «защитный механизм», введенный З. Фрейдом, автоматизм и адаптивность защиты, введенные А. Фрейд, а также «компенсационная роль» в ситуации фрустрации, введенный А. Адлером были сформулированы в рамках психоанализа [67, с. 210].

Психологическая защита, являясь компонентом мировоззренческой теории в гуманистической психологии (Э. Эриксон, К. Роджерс, В. Франкл), описывает специфику личностного развития в системе субъект-объектных и субъект-субъектных отношений [52, с. 290].

Опираясь на концепцию «идентичности» Э. Эриксон психологической защите придает статус регулятивной структуры и сознательной регуляции [73, с. 207].

Соответственно количество определений понятия «психологическая защита» соответствует количеству исследователей данного феномена. Например, В.Ф. Бассин и В.Е. Рожнов определяют психологическую защиту как психологическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психологических травм [2, с. 65].

В.М. Банщиков дает определение психологической защите как частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни. А вот И.В. Тонконогий определяет как способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию [58, с. 25].

Механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом – такое понятие психологической защите дает В.А. Ташлыков. В.С. Ротенберг понимает психологическую защиту как механизмы, поддерживающие целостность сознания. И.Д. Стоиков относит определение к феномену удовлетворения потребности индивида быть личностью, потребности в персонализации. В свою очередь, В.И. Журбин понимает защитный механизм личности человека как фантом, эпифеномен, являющийся порождением системы отношений между пациентом и врачом. А вот дает определение психологической защите как совокупность способов последовательного искажения когнитивной и аффективной составляющей образа реальной ситуации [48, с. 65].

Очевидно, что в вышесказанных определениях, психологическая защита является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. При этом допускается возможность зафиксировать ряд общих моментов, которые характерны для все определений. Единым в данной случае являются ситуации конфликта, травмы, стресса, наряду с тем и целью является снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом и предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики.

Следует отметить, что психоаналитическое понимание психологической защиты почти согласуется с основным смыслом конструкции всех определений. Поскольку, З. Фрейд также определял защиту как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом. Разница только в определении того, что стоит за конфликтом [64, с. 167].

В данных понятиях психологическая защита всегда представляется частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Однако, развитие этой части происходит не по объекту, а через задание целей и функции защиты, то есть извне [74, с. 213].

Неоднозначными остались и отношения между двумя понятиями. В приложении к работе "Торможения, симптомы и тревожность" З. Фрейд вновь приходит к прошлому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои достоинства, "поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые «Я» использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово "вытеснение" для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований" [69, с. 130].

Здесь отрицается концепция о том, что среди всех психологических процессов, вытеснение занимает особое положение и в теории психоанализа другим процессам, служащим той же цели, отводится место [50, с. 51].

Первоначально З. Фрейд отслеживал действие психологической защиты у людей с болезненными проявлениями. В его работе «Защитные нейропсихозы» она представлена как основная функция «Эго», способ разрядки либидо в социально приемлемых формах деятельности, средство разрешения конфликта между сознательным и бессознательным. По этой причине психологический механизм защиты стал рассматриваться как малоадаптивное явление, причиняющий ущерб всему функционированию человека. Поэтому довольно логично было выдвинуто положение о необходимости ограничения интенсивности психологической защиты, а само понятие приобрело отрицательный оттенок [61, с. 399].

Вопреки тому, что в следующих работах З. Фрейда психологическая защита связывается с уравниванием, приспособлением и регуляцией, которые являются функциями психики, он также разделяет понятие психологическая защита на нормальную и патологическую, тем самым подчеркивая отрицательные и положительные факторы данного явления [66, с. 407].

Тем не менее полного изменения в отношении психологов к рассматриваемому феномену не произошло. Н. Хаан, как и множество других исследователей, все так же относились к психологической защите в отрицательном ключе, поскольку считали, что положительной стороной данного феномена является конструктивное разрешение ситуации [46, с. 398].

Исследователи, специально подчеркивая, что психологическая защита – это вынужденная, изолирующая, жесткая, искажающая интерсубъективную реальность и логику мера, рассматривали поведение молодых людей с неофрейдистской позиции [1, с. 127].

Психологическая защита лишь отчасти предполагает выражение аффектов и базируется на ожидании того, что от страха возможно освободиться, не занимаясь проблемой, тогда как изживание трудностей и проблем подразумевает наличие намерения, выбора и гибкого

реагирования». Намерение «подчинено интерсубъективной реальности и логике, допуская аффекты, требует уравновешенного их выражения» [31, с. 436].

Приводящие к отказу от деятельности и способные вызвать формирование «патологий» характера или непродолжительного психологического расстройства, психологические защитные механизмы иногда применяются без учета реальной ситуации и мешают индивиду понять важность его потребностей. Преимущественно небезопасно постоянное и стереотипное прибегание древних, менее развитых защитных механизмов психики [6, с. 191].

Тактика прохождения проблем и трудностей базируется на полноценном осознании не только лишь от возникших трудностей, но и от путей эффективного овладения ситуацией данного типа. Порождающее чувство роста собственных возможностей и положительной самооценке личности, способной именно в данных условиях реализации таких стратегий, конструктивно справиться с предъявляемыми требованиями. Психологические механизмы психики, которые действуют в большинстве случаев на бессознательном уровне [18, с. 86].

Ф. Е. Василюк, являющийся представителем другой точки зрения, следует позиции, что психологическая защита стремится противодействовать трудностям, не преодолевая и разрешением, а эфемерным устранением и упрощением [7, с. 195].

Данное высказывание может быть достоверным только в том случае, если основной целью психологической защиты принято считать именно сопротивление и борьбу с проблемной ситуацией.

Однако, с точки зрения, ракурса размышлений защитные механизмы психики оправданно рассматриваются как положительно функционирующая система, призванная не разрешить непосредственно проблему, а лишь оградить сознание от дискомфорта, представляющего угрозу для целенаправленного мышления, направленного на устранение

проблемы в соответствии с отображаемой картиной ситуацией [10, с. 323, 49, с. 38].

Похожую позицию демонстрирует Н. Мак-Вильямс, считая, что «личность, чье поведение обращает защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач [35, с. 501]:

1. Избежать или овладеть мощным угрожающим чувством - тревогой, иногда сильнейшим горем или другими эмоциональными потрясениями.

2. Сохранение самоуважения.

Ни одна из вышеуказанных задач, не понимается как окончательное решение проблемы, а направлена конкретно на частичную редукцию напряжения. Другими словами, психологический защитный механизм психики не сколько защищает личность от конфликта, сколько снимает напряжение, обусловленного им. Причем путь воссоздания необходимых стратегий преодоления трудностей совсем не определяет потерю мотивации к дальнейшему и окончательному разрешению проблемы, посредством возобновления душевного равновесия [22, с. 171].

Вместе с тем, в проявляющемся поведении некоторой активности, личность, как нам кажется, все же частично реализовывается в проявляемых изменениях своего состояния. Поводом к продолжению процесса разрешения проблемной ситуации будет выступать данная активность, которая, кроме того, может стать показателем условной осознанности защитного процесса.

Считая активность механизмом функционирования нормальной и здоровой психики, предохраняющей возникновение разного рода расстройств, Е. Я. Басин относил ее к особой форме психике, при реализации которой необходимо задействовать отдельные приемы переработки информации с целью сохранения своего «Я» в цельности [3, с. 136].

Защитные механизмы психики, называемые феноменами, соизмеримы со здоровым, творческим процессом адаптации, которые в силу необходимости осуществляют работу в течение всей жизни, тем не менее активируясь не повсеместно [57, с. 295].

Помимо того, защитные механизмы могут выступать в роли источника сопротивления в болезнях организма, при правильном функционировании психики, однако многие заболевания можно воспринимать как неспособность обеспечить механизмы психологической защиты в напряженных, острых, тяжелых условиях жизни. Так, способность, хорошо психологически защищенной, личности к дальнейшему разрешению трудностей способствует изменению патогенных воздействий с помощью процессов психологической защиты, а также созданию и закреплению новых и более адекватных установок психики [13, с. 212].

При данных обстоятельствах, психологически плохо защищенные люди являются не способными к развитию схожей защитной активности, а как следствие осуществляя развитие угрожающих последствий для психики. Если одних людей защитные механизмы не оберегают от негативных воздействий, то других защищает сверх меры, тем самым, не пропуская даже значимую информацию для развития личности [47, с. 105].

Исходя из этого, В.К. Мягер считает нужным разводить понятия патологической защиты и нормальной защиты психики, которая используется повседневно личностью, тем самым соглашаясь с позицией З. Фрейда предлагающего тоже самое в свое время [70, с. 285].

В. Менинжер и М. Лиф, которые также придерживались этой точки зрения, писали: «Степень и уровень, на котором психологические защиты используются, и составляют действительную разницу между здоровьем и болезнью. Это дело исключительно количества, а не качества» [38, с. 178].

Следовательно, исходя из вышесказанного необходимо разграничивать понятия здоровой и нездоровой степеней, при которых

функционирует психологическая защита. Именно поэтому следует описать характеристику патологических реакций А. Е. Личко [34, с. 381].

Автор приписывает, что при ненормальном поведении характерной чертой патологии будет тенденция к приобретению свойств схожих со свойствами патологического стереотипа, тенденция к поведению, повышающий уровень нарушений, тем самым приводящих к дезадаптации в социуме [45, с. 190].

Защитные механизмы психики личности также можно соотнести к вышесказанным характеристикам. Только в том случае, если ее использование превышает границы нормальной активности, т.е. психологическая защита принимает основу нездорового поведения, приобретая свойство патологического стереотипа, становясь ригидной, тем самым, мешая здоровому функционированию [4, с. 203].

Рассмотрим механизмы психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации в разрезе от деструктивной, то есть самой незрелой, к самой зрелой психологической защите:

Отрицание — это самая незрелая, изначальная и примитивная форма защитного поведения, характерными особенностью которой являются: отнекивание, избегание, отказ, несогласие. Тем самым, отрицание служит отличным механизмом защиты в тех случаях, где нужно отгородить психику от неприятных сторон реальности, тем самым приводя в баланс свое внутреннее состояние и свою психику [16, с. 336].

Проекция — это психологический механизм защиты, позволяющий тормозить чувства отвращения себя самого и окружающих людей как последствия их эмоционального неприятия [43, с. 45].

Замещение — это такой механизм психологической защиты, при котором подростку свойственно направлять волну негатива, агрессии, недовольства, критики и напряжения в более слабое звено (собаки, кошки, младшие дети в семье), чем он сам, либо на самого себя [9, с. 43].

Вытеснение — защитный механизм психики, преобладающий в использовании психики у таких личностей, которые обладают чертами инфантилизма, неуравновешенности, повышенной возбудимостью, истерическим типом или же с достаточным уровнем пассивного поведения [23, с. 260].

Регрессия — такой механизм психологической защиты, характерной особенностью которого является возвращение к ранним, детским формам реагирования, то есть примитивным и незрелым, так и к топу поведению, которое является у индивида достигнутым на достаточном уровне компетентности. Данный механизм является, по мнению известных авторов, одним из ключевых в становлении подростков [22, с. 154].

Интеллектуализация — данный механизм психологической защиты набирает свои обороты в раннем подростковом возрасте с целью предотвращения боли от неоправданных ожиданий, удерживая эмоции и чувства предвкушения и ожиданий. Корень этого механизма идет из проживания фрустрационных событий прошлого, такого как поражения в конкуренции со сверстниками [12, с. 403].

Рационализация — механизм, первоначально реагирующий на несознаваемые стимулы, а после прошедшей ситуации использует своеобразные причины для оправдания. Тем самым это механизм, который помогает фильтровать и принимать только информационный поток, соответствующий своей социальной нормой и правилами [14, с. 356].

Реактивное образование — психологический механизм защиты, формирующийся для того, чтобы удерживать и подавлять эмоцию радости от обладания чем-то, кем-то, то есть определение объектом и тем самым имея возможность управлять, применять его определенным образом. Подросток меняет свое отношение к объекту [71, с. 65].

Компенсация — механизм защиты, зародившийся в онтогенезе наиболее поздно с целью оправдания, исправления или попытки замены неполноценности. Данный механизм индивид развивает в течение жизни

самостоятельно, поскольку сознательно идет на защиту себя от чувств печали, горя и прочего путем сдерживания от ненастоящей или настоящей утраты, неполноценности, потери [65, с. 118].

Исходя из этого, большая часть авторов придерживаются мнения о том, что функцией, предназначенной для защиты психики индивида, представляется положительное взаимодействие и направляется непосредственно на снижение внутриличностных конфликтов, а вовсе не на разрешение ситуации.

Таким образом, в данном параграфе была изучена проблема механизмов психологической защиты личности в психолого-педагогических исследованиях. Вне всякого сомнения, что данное направление в психологической науке по сей день представляет собой большое количество разногласий, тем самым, подтверждая ее немалую актуальность и значимость в теоретическом и практическом аспектах жизни.

1.2 Особенности психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Первой, кто предложил в качестве предмета рассмотрения типично подростковые защиты, была А. Фрейд. Исследователь отмечала, что наиболее соответствующими подростковой программе развития являются такие защиты, как аскетизм и интеллектуализм. Согласно одной из них — интеллектуализму — подросток находит чувственность «неинтересной» [69, с. 225].

В результате гипертрофия требований моральной чистоты и самодисциплины, вполне положительных самих по себе, влечет за собой искусственную самоизоляцию от окружающих, высокомерие и нетерпимость, за которыми кроется страх перед жизнью [42, с. 179].

Идеалом подростка-аскета является не просто контроль над своими чувствами, но полное их подавление и активное акцентирование своего

презрительного и враждебного отношения ко всякой чувственности. Недовольство своей внешностью и стремление к ее изменению — есть наиболее яркий пример аскетизма в подростковом возрасте. В теоретическом плане А. Фрейд называла аскетизм подавлением всех инстинктивных побуждений [75, с. 482].

В подростковом возрасте, акцент развития личности направлен на развитие коммуникативных навыков, а в дальнейшем и коммуникативных компетенций со своими сверстниками. Также наблюдается тенденция к коллективному объединению, желание быть в кругу единомышленников. Немаловажным навыком формирования личности в подростковом возрасте становится желание установить межличностные, межгрупповые отношения, не забывая про установку внутриличностного формирования [17, с.126].

Характерным желанием людей подросткового возраста является намерение быть похожим на кого-то. У подростка создается устойчивое стремление идеализации. Одним из основных критериев при выборе идеала служат личностные характеристики человека, его характер, поведение, поступки и коммуникации с окружающими людьми [56, с. 149].

Важным качеством человека, идеализированного подростком, является стремление приносить пользу обществу. Такие люди имеют множество потенциально приемлемых качеств для окружающих, например: ответственность, доброжелательность, открытость, самостоятельность, одаренность, уверенность, эрудированность, воспитанность, смелость и прочее. Говоря про возраст идеала, подростки склонны выбирать либо людей своего поколения, либо старше [30, с. 167].

Полоролевою идентификацию можно охарактеризовать как становление или процесс и сформировавшийся результат психологических черт, особенностей и поведения личности, приобретенных подростком для схожести с другим полом. Прибегая к мнению Л.И. Божович, процесс полоролевой идентификации не только осуществляется, но и эмоционально

переживается личностью, поскольку человек в своей психике видит и отражает другого, дает на каждого эмоциональный отклик и отвечает определенной поведенческой реакцией [9, с. 177].

Предавая большое значение полоролевой идентификации, следует отметить, что именно в подростковом возрасте начинается зарождаться и осваиваться мужские и женские роли. Поскольку, чем успешнее определена половозрастная идентификация подростка в начальном периоде становления личности, тем успешнее и гармоничнее будут выполняться гендерные роли в будущем [51, с. 198].

В подростковом возрасте половозрастная идентификация имеет свои особенности и представляет собой принадлежность человека к мужскому или женскому полу, к возрастной группе, к определенной расе, месту проживания, национальности и социо-экономическому слою [27, с. 181].

Рассматривая подростков, стоит заметить, какие задачи ставятся перед ним в период развития. Подростку необходимо принять свою внешность, найти возможности своего тела; понять и усвоить поведение мужчин и женщин в обществе; определить эту роль для себя; выстроить и сформировать навыки, помогающие в удовлетворении гармоничных отношений со сверстниками, родственниками и значимыми людьми; произвести сепарацию от родителей, как на психологическом, так и на физическом уровнях; сформировать приемлемое обществу поведение; выстроить систему ценностей; найти свое предназначение для профессионального определения в обществе [44, с. 26].

Все это сталкивается в процессе формирования с окружающими людьми, возникают проблемы и как результат, несформированность некоторых из задач, необходимых каждому человеку в течение всей жизни [43, с. 69].

Идентифицируя свое поведение, поведению и статусу женщин и мужчин, подростки бессознательно и сознательно впитывают поведение взрослых, тем самым стараясь усвоить роли мужчин и женщин. Подросткам

очень важно иметь в своем окружении правильное поведение мужчин и женщин и видеть их гармоничные взаимоотношения. Возникшая потребность может быть удовлетворена, как через окружающих людей подростка, так и через кинематографию, средства массовой информации, газеты, журналы и прочее. Но не всегда вторая, да и первая модели взаимоотношений могут быть качественно реализованы в подростковом возрасте [5, с. 77].

Выходя из одного возрастного периода детства и переходя на новый-подростковый, личность подростка приобретает новую тенденцию развития, а именно, обостренную рефлексивную способность в концепции половозрастной идентификации.

Под рефлексивными способностями принято понимать средства, которые создают рефлексивные состояния и процессы в данный момент времени, при этом индивидуально выражаются у каждого человека. Другими словами, это возможность личности познавать себя, узнавать в процессе жизнедеятельности. Тем самым можно предположить, что лучшее освоение своих рефлексивных способностей гарантирует оптимальное поведение индивида и дает ориентацию в вопросе профессионального становления [20, с. 157].

Полоролевая идентификация дает возможность понять какие виды профессиональной деятельности обусловлены мужскими и женскими ролями. Стоит добавить, что на сегодняшний день, смешение мужских и женских ролей в профессиональной сфере, ставит перед подростком несомненный выбор и делает его ответственным при реализации себя в общественной жизни [4, с. 36].

Тем не менее, следует четко различать, что поведение и характер взаимодействия юношей и девушек различен. Делая анализ в отношении юношей, можно предположить, что характерными признаками может выступать большая физическая активность, агрессивность, динамичность, присутствие сопернического духа и борьбы, а также выбор выхода в

социум, в окружающий мир для удовлетворения своих ролей, присущих мужчинам: добытчик, защитник, лидер. Но не стоит забывать про индивидуальные особенности каждой личности, а именно юношей [40, с. 100].

Переходя к анализу девушек, характерными чертами личности выступают: спокойствие, стабилизация, сконцентрированность, сохранение, приобретение, а также тенденция к удержанию и центрированию. Опираясь на этот факт, можно заметить, что у девушек формируется иная траектория жизнедеятельности, в свою очередь сконцентрированная на будущих ролевых поведении: матери, жены, любовницы и домохозяйки [29, с. 167].

Несмотря на большое количество информационных источников, подросток нередко сталкивается с отсутствием гармоничного образа матери и отца в собственной жизни. Тем самым актуализируя проблему половозрастной идентификации в период подросткового становления. Недостаток идеала, со временем приводит к трудностям осознанного соотнесения себя правильной модели, роли и полу в половозрастном поведении. Все это формирует искаженную картину мира, и как результат: нарушение взаимоотношений с социумом, неправильное формирование своей идентичности, неблагополучие в собственной семье и ошибки в воспитании собственных детей [26, с. 111].

Опираясь на исследование, проведенное Р. А. Юнусовой, стоит заметить, что важным фактором в формировании личности в правильном направлении является алгоритм половозрастной идентификации, который несомненно значим для подростка. Поэтому полоролевое поведение подростка складывается в связи с синергией психологических, психосоциальных и биологических факторов жизнедеятельности. Рассматривая каждый уже, стоит сделать акцент, что эмоциональное и когнитивное развитие подростка закладывает ритмичность в половозрастную идентификацию, психосоциальные факторы формируют

условия и идеалы в сексуальном созревании, а биологические факторы развивают основы подростка [55, с. 90].

Говоря про подростковый период жизни ребенка, стоит добавить, что этот период является сензитивным, поскольку именно в это время у личности закладывается определенные психологические свойства и виды поведенческих реакций. Благодаря сензитивному периоду подросток приступает к проявлению и осознанию своих чувств и эмоций, которые в свою очередь формируются за счет взаимодействия с окружающим миром. Подросток начинает понимать свои возможности, достоинства, недостатки, интересы и тем самым постепенно формировать у себя психологическую готовность к личностному самоопределению [24, с. 72].

Э. Эриксон в своих работах применял понятие эго-идентичности, рассматривая его как то, что человек ощущает себя целостно и тождественно при наличии усилий, заставляющее личность действовать и наличие веры во внешние обстоятельства, помогающие действовать [73, с. 122].

Э. Эриксон выделяет подростковый период человека 11-20 лет ключевым, для приобретения чувства идентичности. В это время ребенок подросткового возраста мечется между положительной идентификацией «Я» и отрицательной по части путаницы ролей. Перед подростком стоит непростая задача объединить все то, что он знает о себе, начиная с роли сына/дочери, заканчивая социальными ролями в обществе, такими как спортсмен, художник, программист. При этом прорефлексировать, связав со своим прошлым и направив на будущее. По причине этого появляются новые ощущения о себе, тем самым разбивая свои детские представления о своей личности. Попадая на путь выбора между идентичностью и диффузной идентичностью, подросток попадает тем самым на путь личностного кризиса. Ключевыми критериями диффузной идентичности выступают неудачи подростка; задержка в развитии; проявляются

смешение половых ролей, а также создается синдром патологии идентичности [73, с. 125].

Поэтому при неблагоприятном протекании периода подросткового кризиса у юношей и девушек возникает спутанная идентичность, неотъемлемо связанная с мучительными сомнениями в свою сторону, своего места в группе и как следствие плохой социализации в обществе, сопровождающегося социально неприемлемым поведением, подражанием и конформизмом [7, с. 212].

Характерными особенностями низкого уровня полоролевой идентификации подростка будут выступать: инфантильное проявление личности к жизни; боязнь вступить на путь взрослого человека; перманентное или хроническое тревожное состояние; иллюзорные ожидания о том, что потом будет что-то лучше; неразвитое состояние коммуникации с окружающими и как следствие страх вступать в разговор; неопытность быть эмоционально вовлеченным при контакте с другим полом; незрелость и хаотичность анализа своих мыслей и переживаний, а также стремление обесценивать себя при компенсации самоутверждения перед другими [39, с. 132].

Признаком не сформированности идентификации подростка или же ее низкий уровень может выражаться в проявлениях самоизолированности, при которой свойственно иметь трудности при вступлении в эмоционально близкие отношения как к противоположному, так и к своему полу.

Таким же ключевым признаком в низкой идентичности может выступать желание подростков подражать полностью или частично сильным лидерам; быть фанатом группы или человека, а также иметь кумира. По этой причине, такие подростки чувствуют себя лучше, сильнее и увереннее, изменяя свое «Я» на сильное «Мы», тем самым живя в иллюзорной реальности [54, с. 82].

Если опираться на последнее предложение, то вытекающим последствием сформированного «Мы» будет неуверенность в себя и

глубинное чувство малоценности себя, как личности. Имея внутриличностный конфликт, подросток, подверженный пассивно реагировать, в будущем будет стараться не сталкиваться с любыми видами активных действий с окружающим миром, например не захотят учиться. Поскольку обучение в школе предполагает находиться в позиции активного школьника, тем самым провоцируя и создавая все больше и больше ситуаций реагирования подростка [46, с. 203].

Следующим немаловажным показателем низкой полоролевой идентификации является неспособность расставлять сбалансированные приоритеты между прошлым, настоящим и будущим. Данный признак выражается в дисгармонии времени, приводящему к наркомании, инфантильности или тревожным состоянием озабоченности по поводу своей успеваемости в учебе и как следствие, дисбалансе отдыха и работы [59, с. 184].

Дальнейшей проблемой подростка будет неспособность выбрать свое идеальное «Я», тем самым опять-таки скатываясь на выбор «своего» кумира, который находится далеко от него. Поэтому мы снова сталкиваемся с иллюзиями по части идентичности.

Последним фундаментальным звеном низкого уровня сформированной идентичности как по полу, так и по возрасту является проблема с неумением сделать выбор на пути своего положительного «Я». Как мы уже знаем, подросток устанавливает путь своего развития, в основном, через негативизм родительских правил, норм и законов [12, с. 139].

Рассмотрим каждый психологический механизм защиты подростков, имеющих низкий уровень половозрастной идентификации:

1. Отрицание – данный психологический механизм защиты наблюдается у подростков с низким уровнем половозрастной идентификации и развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, приводящий в дальнейшем личность к самонеприятию.

Характерным поведением является: эгоцентризм, общительность, умение внушить доверие, жажда признания, отсутствие самокритичности, демонстративность.

2. Проекция – психологический механизм защиты, позволяющий затормаживать чувства отвращения себя самого и окружающих людей путем их эмоционального неприятия, то есть подростку легче добавлять другим негативные характеристики, чтобы выглядеть лучше для самого себя. Характерным поведением является: самолюбие, эгоизм, мстительность, обидчивость, враждебность, поиск недостатков, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и другим [62, с. 72].

3. Замещение – такой механизм психологической защиты, при котором подростку свойственно направлять волну негатива, агрессии, недовольства, критики и напряжения в более слабое звено (собаки, кошки, младшие дети в семье), чем он сам, либо на самого себя. Характерным поведением является: раздражительность, импульсивность, грубость, возбудимость.

4. Подавление – механизм защиты психики, активирующееся при сдерживании эмоции страха, тревоги, напряженности, беспокойства, тем самым реальный триггер вытесняется и блокируется, как следствие содержание переживаемой информации забывается, а ее эмоциональные и др. проявления могут сохраняться и проявляется в навязчивых движениях и состояниях, ошибках. Характерным для подростка паттерном подавления будет считаться избегание всех обстоятельств, направленные в свою очередь на неспособность решить проблему, связанную со страхом, которые выражаются в тревожности, комформности, боязни высказываться свое мнение, робость и застенчивость в общении, а также страхе новых знакомств.

5. Интеллектуализация – данный механизм психологической защиты набирает свои обороты в раннем подростковом возрасте с целью

предотвращения боли от неоправданных ожиданий, удерживая эмоции предвкушения и ожидания. Корень этого механизма идет из проживания фрустрирующих событий прошлого, такого как поражения в конкуренции со сверстниками. Типичным для подростков поведением является: ответственность, добросовестность, самоанализ, самоконтроль, дисциплинированность.

6. Реактивное образование – психологический механизм защиты, формирующимся для того, чтобы удерживать и подавлять эмоцию радости от обладания чем-то, кем-то, то есть определенным объектом и тем самым имея возможность управлять, применять его определенным образом. Характерными особенностями является: озабоченность «приличным» внешним видом, бескорыстие, воздержанность, морализаторство, избегание общественных бань, уборных, раздевалок, непринятие функционирования организма и отношениями полов.

7. Вытеснение – связано с забыванием истинного, но неприемлемого для подростка мотива поступка.

Исходя из выше представленного, можно сделать вывод о том, что в данном параграфе были приведены теоретические обоснования взаимосвязи низкого уровня полоролевой идентификации и механизмов психологической защиты подростков. Являясь формой бессознательного психологического процесса, психологическая защита формирует снижение эмоционального напряжения при попытке реализации фрустрации или психотравмирующих действий.

1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Говоря про подростковый период жизни ребенка, стоит добавить, что этот период является сензитивным, поскольку именно в это время у личности закладывается определенные психологические свойства и виды

поведенческих реакций. Благодаря сензитивному периоду подросток приступает к проявлению и осознанию своих чувств и эмоций, которые в свою очередь формируются за счет взаимодействия с окружающим миром. Подросток начинает понимать свои возможности, достоинства, недостатки, интересы и тем самым постепенно формировать у себя психологическую готовность к личностному самоопределению [28, с. 72].

Для развития высокого уровня идентичности подростков, необходима ее сформированность.

Как отмечает Ю.А. Рокицкая: – «Основной цели можно достичь, если исследуемые условия, взятые в единстве внутренние (самодвижение) и внешние (среда) будут дополнять друг друга», реализация психолого-педагогических условий – организованный управляемый процесс формирования как со стороны общества (в частности образования), так и использование самой личностью возможностей саморазвития [55, с. 49].

С.Л. Рубинштейн отмечал следующее: – «при объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия» [53, с. 106].

Ю.А. Рокицкая замечает, что по своей сути «условия» – это та среда, в которой обсуждаемый процесс возникает, существует, развивается, однако без заданных условий процесс функционировать не может [55, с. 46].

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

При этом под моделью понималась некая мысленно представляемая или материально выраженная система, которая замещает некоторую другую, находится с ней в отношении сходства [49, с. 75].

В.А. Штофф модель, рассматривает как мысленно или практически построенную структуру, которая отображает какую-либо часть действительности в наглядной, упрощенной форме [72, с. 16].

Начальным этапом построения модели, является целеполагание – «обдумывание желаемого образа и построение цели» [22, с. 151].

Г.Ю. Гольева подчеркивает, что последовательность этапов целеполагания, позволяет сформировать опыт и навыки для правильной постановки целей, такая последовательность помогает четко передавать опыт и навыки, и контролировать эффективность достижения [55, с. 69].

Дерево целей – структурированная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель, а также подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней.

Профессор В.И. Долгова пишет, что в основе «дерева целей», как метода планирования, лежит непосредственно теория графов. Следовательно, этот метод представляет как траекторные, определяющие направление движения к конкретным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, характеризующих степень приближения к заданным целям по заданной траектории [21, с. 59].

Основой деятельности является осознание целей, так как под целью деятельности подразумевается заранее запрограммированный результат. Во главе «дерева целей» находится генеральная цель исследования, ветви «дерева» – цели первого, второго и третьего порядка. Разработка «дерева целей» идет путем последовательной декомпозиции генеральной цели на подцели, основываясь на выполнении определенных правил: формулировка целей описывает желаемые результаты, а не действия, необходимые для их достижения; формулировка главной цели дает описание конечного результата; содержание главной цели должно быть представлено иерархической структурой подцелей так, чтобы достижение подцелей

каждого следующего уровня являлось необходимым и достаточным условием достижения целей этого уровня; подцели каждого уровня являются независимыми и не выводимыми друг из друга; декомпозиция завершается при достижении конкретного уровня, когда формулировка подцели дает возможность приступить к ее реализации без дальнейших пояснений.

Проведенное целеполагание позволяет определить структуру и поэлементный состав модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.



Рисунок 1 – «Дерево целей» коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

1.1. Проанализировать состояние проблемы механизмов психологической защиты личности в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Проанализировать и обобщить понятие психологической защиты, как механизма защиты подростка.

1.1.2. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «психологическая защита» личности.

1.1.3. Рассмотреть механизмы психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией.

1.2. Выявить особенности проявления психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

1.2.1. Обозначить проявления психологических защит у подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией.

1.2.2. Изучить особенности проявления психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

1.2.3. Определить преобладающие стратегии поведения подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией.

1.3 Обосновать модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

1.3.1. Разработать «дерево целей» коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы коррекции.

2. Провести исследование психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.1. Разработать и реализовать программу коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.1.3. Реализовать программу коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.2.1. Провести диагностическое исследование психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации после реализации программы коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.3. Составить рекомендации по профилактике и коррекции психологической защиты подросткам с низким уровнем половозрастной идентификации.

3.3.1. Разработать рекомендации подросткам.

На основе дерева целей составлена модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Под термином модель (от лат. *modulus*, от фр. *modèle* – «мера, аналог, образец») понимается система знаков или объектов, которая в заданных условиях может заменить собою оригинальный объект, воспроизводя интересующие исследователя свойства оригинала, его существенные качества и характеристики [23, с. 246].

Как правило, моделью называется определенное изображение, схема или описание искусственно созданного исследователем процесса, объекта или явления, воспроизводящего и отображающего в упрощенном и более огрубленном виде структуру, взаимосвязи, свойства, а также отношения между элементами изучаемого объекта [20, с.218].

Проектирование и изучение различных моделей как метод познания называется моделированием. Под психологическим моделированием в психологии понимают построение моделей определенных психологических процессов путем воссоздания жизненных ситуаций в условиях лаборатории, целью которого является формальная проверка работоспособности, а также их изучение или изменение. К моделям предъявляются следующие важные требования: оптимальность (в модели представляются только те свойства и отношения, функции которых определяют дальнейший ход деятельности, поэтому модель должна упрощать реальную ситуацию) и наглядность (модель должна быстро и легко интерпретироваться) [25, с.103-104].

Метод моделирования необходимо применять в тех ситуациях, когда исследование путем проведения наблюдения, эксперимента, опроса затруднено или невозможно из-за возможных трудностей. Тогда появляется потребность в создании искусственной модели изучаемого объекта, которая будет включать в себя повторение характеристик и особенностей данного объекта. И на построенной модели производят исследование явлений

объекта, оценивают ее работоспособность, делают заключения, выносят суждения.

Модель целостна, так как составляющие ее инвариантные (цель, принципы) и вариативные (методы, методики, средства достижения задач каждого уровня) компоненты взаимосвязаны.

Теоретический блок – опирается на намеченную цель исследования, поиск доказательств выдвинутой гипотезы в теории психологии; реализация поставленной цели достижима через разработанные учеными-психологами методологические подходы и принципы; результат процесса коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации, соответствие его основной цели обеспечивается путем целеполагания, определения содержаний, форм, методов, заключается в реализации каждого этапа формирующей деятельности.

Диагностический блок – направлен на подготовку (определить критерии и показатели, подобрать диагностические методики); проведение диагностического обследования на всей выборке подростков; статистическая обработка результатов, анализ; Исходя из сделанных выводов формируем контрольную и экспериментальную группы исследования.

Коррекционный блок – направлен на создание условий, нацеленных на коррекцию психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации; задачи блока заключаются в реализации программы коррекции; материал программы включает цель, задачи, принципы, методы, формы и средства, направленные на коррекционно-развивающую деятельность подростков и достижение результата.

Аналитический блок – направлена на проведение контрольной процедуры диагностики, определяющей уровень сформированности психологической защиты и половозрастной идентификации подростков.

Примерная модель исследования представлена на рисунке 2.

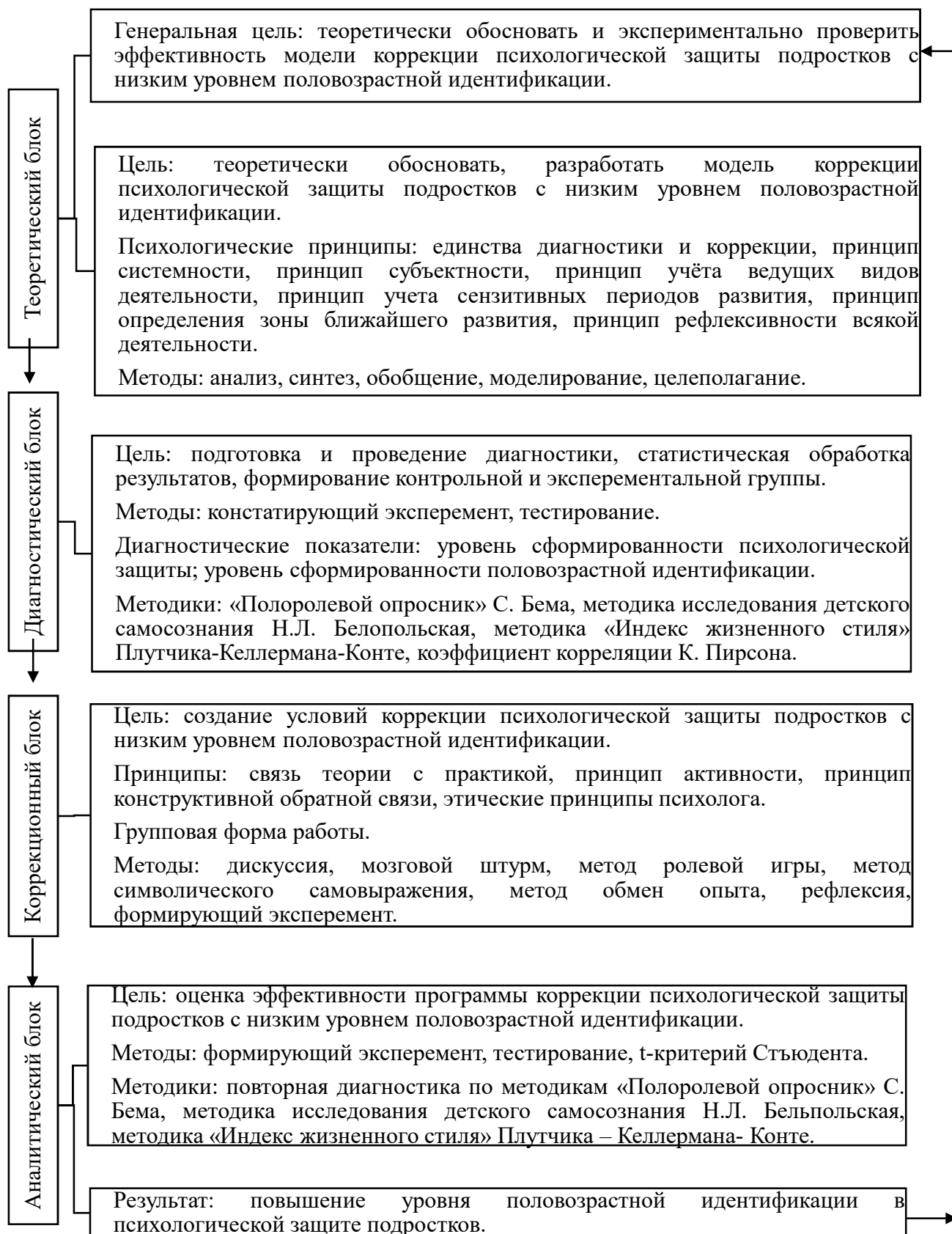


Рисунок 2 – Модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Разработка модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации – сложный многоступенчатый процесс, предусматривающий опору на научные теории, ее закономерностей, определенных правил, а также опытных данных.

Таким образом, в модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации, разработанной на основе компетентностного подхода все основные характеристики представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы. Системообразующим фактором этой системы является ее конечная цель – изменение низкого уровня половозрастной идентификации в психологической защите подростков.

Выводы по первой главе

Проблема изучения механизмов психологической защиты и места формирования мужественности и женственности у современных подростков актуальна для решения ряда научных и практических задач, связанных с регуляцией поведения, социализацией и психологическим здоровьем личности.

В данной главе была рассмотрена проблематика психологических исследований с механизмами психологической защиты личности. Описаны особенности формирования взаимосвязи психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией, теоретически обоснована модель психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Половые различия в использовании механизмов психологической защиты представляют особый интерес для обсуждения. Механизмы психологической защиты и полоролевая идентификация теоретически взаимосвязаны, являются составляющими Я-концепции, оказывают влияние на процессы адаптации [15, с. 145].

Несомненную важность данная проблема приобретает в переходный период от подросткового к юношескому возрасту, который чрезвычайно важен для дальнейшего становления личности.

Для достижения цели исследования было составлено дерево целей и модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Разработка модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации – сложный многоступенчатый процесс, предусматривающий опору на научные теории, ее закономерностей, определенных правил, а также опытных данных.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПОЛОВОЗРАСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование осуществлялось в течение 5 месяцев и предполагало следующие этапы:

1 этап – поисково-подготовительный. На данном этапе была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме психологической защиты личности. В результате анализа была выявлена актуальность изучения взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты подростков. Таким образом, была поставлена цель и задачи исследования, а также была сформулирована гипотеза.

2 этап – опытно-экспериментальный. На данном этапе производился подбор методического инструментария, в соответствии с целью и задачами исследования. Был собран материал по проблеме механизмов психологической защиты личности. Также были проведены диагностики по методике «Полоролевой опросник» С. Бем, методике исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская и методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте. Далее были обработаны результаты исследования, представив их в форме сводных таблиц и диаграмм.

3 этап – контрольно-обобщающий. На данном этапе производилась математико-статистическая обработка результатов исследования, используя критерий коэффициента линейной корреляции — r_{xy} —критерий Пирсона. Производилась интерпретация полученных данных, подтверждающих выдвинутую ранее гипотезу. А также сделаны выводы в соответствии с целями и задачами исследования.

В соответствии с целью исследования выдвинута гипотеза, которая помогла сформулировать задачи, определить методы исследования и подобрать диагностический инструментарий.

Для достижения поставленных задач были использованы методы:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение данных научной, учебной и методической литературы, целеполагание и моделирование.

Анализ – метод научного исследования, который предполагает процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и являющийся методом получения новых знаний [60, с. 127].

Анализ зачастую сопровождается синтезом, который помогает глубже проникнуть в сущность изучаемых явлений. Синтез — это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое [61, с. 41].

Анализ литературы – научный метод исследования, предусматривающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Синтез — исследовательский метод, складывающийся из соединений, воспроизводящих связи, которые были проанализированы с элементами сторон всех компонентов сложного явления для осознания целого в его единстве.

Обобщение — установление сходства в некоторых сторонах, качествах и отношениях между нетождественными объектами.

Целеполагание – это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [12, с. 84].

Моделирование – метод опосредованного практического или теоретического оперирования объектом, при котором исследуется непосредственно сам интересующий нас объект, а используется

вспомогательная искусственная или естественная система, находящаяся в определенном объективном соответствии с познаваемым объектом, способная замещать его на определенных этапах познания и дающая при ее исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте [23, с. 67].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [23, с. 68].

Моделирование способствует системному анализу проблемы; позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству ее решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления.

Дерево целей – структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [25, с. 63].

Поскольку теоретические методы исследования тесно связаны и изучением литературы, это позволяет выяснить, какие вопросы и проблемы уже достаточно изучены, а какие нуждаются в дополнительном изучении. Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. Анализ научно-методической литературы осуществлялся как на до экспериментального этапа исследования, так и в процессе экспериментальной работы, решая соответствующие каждому этапу задачи. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, её разработанности и степени практического освоения. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент и тестирование по методикам.

Эксперимент – научный метод познания, применяемый в психологических исследованиях в том числе, а также являющийся интервенцией исследователя в поведении изучаемого объекта [16, с. 57].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, то есть определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Целью констатирующего эксперимента является измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента [20, с. 85].

Целью формирующего (обучающего, преобразующего) эксперимента является активное формирование, воспитание или развитие тех или иных сторон психики, уровней деятельности и так далее. Формирующий эксперимент используется при изучении конкретных путей развития личности, обеспечивая при этом соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы [20, с. 87].

В.И. Долгова и В.А. Ткаченко отмечают, что формирующий эксперимент позволяет не только регистрировать выявляемые факты, но и через создание определенных ситуаций раскрывает закономерности, динамику, механизмы, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [31, с. 56].

Тестирование также относится к методу психологической диагностики, включающее в себя вопросы и задачи стандартизирующего характера, тесты с установленными шкалами значений с проведением методик и обработкой их результатов. Для установления связи среди

различных элементов сознания, учеными применяется такой метод как синтез. С целью создания модели социально-психологического процесса, воспроизводящей его некоторые моменты, применяется метод моделирования.

Тестирование – психолого-диагностический метод, применяемый унифицированные вопросы и задачи, использующий конкретную шкалу значений для измерения индивидуальных особенностей [19, с. 82].

Впервые термин тест введен в научный обиход американским психологом М. Кеттелом, который разработал серию тестов, измеряющих интеллектуальный уровень человека. Одна из первых методик тестирования в России была предложена Г.И. Россолимо, который предложил графическую систему измерений психических процессов [58, с. 55].

Тестирование как метод исследования получило широкое развитие в начале XX в. в рамках психодиагностики – области психологии, объектом изучения которой являются особенности психического развития человека и их соответствие требованиям разных видов деятельности, в том числе и речевой деятельности на иностранном языке. Разрабатываемые в рамках этой науки тесты позволяют диагностировать коммуникативные способности учащихся, особенности их памяти, профессиональные склонности и круг интересов.

Широкому распространению, развитию и совершенствованию тестов способствовал целый ряд преимуществ, которые дает этот метод. Тесты позволяют дать оценку индивиду в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки; являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование; обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых [46, с. 105].

Предъявляемыми требованиями к тесту являются:

1. Репрезентативность (представительность) – это возможность распространения результатов, полученных при исследовании выборочной совокупности объектов, на всю совокупность этих объектов.

2. Однозначность методики – характеризуется тем, в какой степени получаемые с ее помощью данные отражают изменения именно и только того свойства, для оценки которого данная методика применяется. Обычно это качество проверяется повторными измерениями.

3. Валидность – это обоснованность выводов, полученных в результате применения данной методики.

4. Точность – способность методики чутко реагировать на малейшие изменения оцениваемого свойства, происходящие в ходе социально-психологического диагностического эксперимента.

5. Надежность – возможность получения с помощью данной методики устойчивых показателей [54, с. 59].

Процесс тестирования может быть разделен на три этапа: выбор теста определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста; проведение теста определяется инструкцией к тесту; интерпретация результатов определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования.

Были использованы 3 методики:

1. Методика «Полоролевой опросник» С. Бема. Представляет собой опросник, помогающий диагностировать психологический пол и определить степень андрогинности, маскулинности и фемининности личности. 60 утверждений, содержащиеся в опроснике, предполагают выбор ответа «да» или «нет», тем самым оценивая наличие или отсутствие у себя названных качеств. За каждое совпадение ответа с ключом начисляется один балл. Затем происходит определение показателей фемининности и маскулинности в соответствии с формулой.

2. Методика исследования детского самосознания Н.Л. Белополюская. Представляет собой методику для диагностики и коррекции особенностей личностного развития. Позволяет исследовать половую и возрастную идентичность ребенка, развивает понимание понятия возраста, социальной позиции и жизненный путь, способствует развитию самосознания. В методике используется набор карточек, на которых персонаж мужского или женского пола изображен в разные периоды жизни от младенчества до старости [4, с. 15].

3. Методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте. Данный опросник используется для диагностики различных механизмов психологической защиты. 92 утверждения, содержащиеся в опроснике, предполагают выбор ответа «да» или «нет», тем самым оценивая наличие или отсутствие у себя названных чувств, поведения и реакций. Восемь механизмов защиты формируют восемь отдельных шкал, напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле.

3. Математико-статистические: критерий коэффициента линейной корреляции r_{xy} -критерий Пирсона, t-критерий Стьюдента.

Для проведения математико-статистической обработки был использован критерий коэффициента линейной корреляции r_{xy} -критерий Пирсона. Данный критерий применяется для изучения двух рядов распределения признаков, находящихся в линейной зависимости, измеренных на одной и той же выборке.

Критерий корреляции Пирсона позволяет определить, какова теснота или сила корреляционной связи между двумя показателями, измеренными в количественной шкале. При помощи дополнительных расчетов можно также определить, насколько статистически значима выявленная связь.

T – критерий Стьюдента является параметрическим критерием, предназначен для сравнения двух выборок по исследуемому признаку на основе сопоставления средних значений.

При выборе методик диагностики придерживались следующих принципов:

1. Системность, то есть методики должны выявлять уровень сформированное ведущих видов деятельности и быть направлены на анализ новообразований. Из этого следует: методики должны носить возрастной характер.

2. Количественные или качественные основания построения методик, то есть должен производиться подбор качественных методик, дающих значительно больше данных по развитию испытуемых.

Поэтому при подборе методик обращалось внимание на следующие пункты:

1. Валидность — обоснованность и пригодность применения методик и результатов исследования в конкретных условиях. То есть это мера соответствия методик и результатов исследования поставленным задачам. Валидность считается фундаментальным понятием экспериментальной психологии, организационной психологии и психодиагностики [8, с. 52].

2. Надежность — качество методики диагностики психики, показывающая точность, устойчивость и постоянство психодиагностики, которые были получены в методике благодаря действию других рандомных факторов.

Несмотря на то, что часть психологов заверяют, что надежность — это способность методики не быть чувствительной к изменениям объекта, большая количество склоняется к тому, что значимыми факторами методики являются надежность и валидность, как инструмента психологического исследования:

1. Понятность обработки результатов диагностики по методикам.
2. Доступность предлагаемых для выполнения заданий в рамках диагностики по выбранной методике.

3. Уделение небольшого количества времени для выполнения заданий в рамках диагностики по методике.

4. Выполнение целей и задач конкретного исследования [39, с. 117].

Для решения поставленных в исследовании задач и проверки сформулированной гипотезы были использованы: методика «Полоролевой опросник» С. Бем, методика исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская, методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте [14, с. 72].

Обработка данных осуществлялась с помощью ключей, отдельных для каждого защитного механизма. Затем по формуле определялся коэффициент общей напряженности каждой защиты (1):

$$n/N \times 100, \quad (1)$$

где n - число положительных ответов по шкале данной защиты,

N - число всех утверждений, относящихся к шкале. Далее осуществлялся статистический анализ полученных данных.

Исследование взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты проводилось в групповой форме во время классных часов. Для того, чтобы утомлённость учащихся не отражалась на результатах диагностики, исследование было разбито на три блока:

1. В первом блоке была проведена диагностика половозрастной идентификации по методике «Полоролевой опросник» С. Бем.

2. Во втором блоке была проведена диагностика половозрастной идентификации по методике исследования детского самосознания Н. Л. Белопольской [4, с. 158].

3. В третьем блоке была проведена диагностика приоритетной психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте [14, с. 76].

Перед началом тестирования в каждом из трёх блоков в классе были объяснены инструкции методик диагностики. Для выполнения методик было выделено достаточно времени.

Таким образом, в данном параграфе были описаны этапы, методы и методики исследования. Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение данных научной, учебной и методической литературы, целеполагание и моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам.
3. Аналитический этап, проведение математико-статистической обработки данных и представление результатов проведенного исследования.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 23 г. Челябинска им. В.Д. Луценко» (МАОУ «Гимназия №23 г. Челябинска»).

Выборку исследования составили учащиеся десятого класса, в количестве 30 человек, в возрасте 15-16 лет (девочки – 16; мальчики – 14).

Пятнадцать человек класса воспитываются в полных семьях. Все дети растут и воспитываются в спокойной, доброжелательной атмосфере.

Социальный статус класса невысок: 5 человек из неполной семьи, есть семьи, где у родителей второй брак либо один из родителей находится в гражданском браке.

Класс был сформирован из трех разных классов два года назад. Все ребята контактируют с друг другом, но только некоторые из них тесно общаются.

Из 30 человек пятеро учатся на «4» и «5», остальные учатся на «4» и «3». Успеваемость средняя, некоторые ребята пропускают уроки с периодичностью раз в неделю. Общий уровень умственного развития выше среднего. Детей с серьезными нарушениями здоровья в классе нет, есть дети с проблемами зрения, опорно-двигательного аппарата. Психологический климат коллектива положительный.

Между обучающимися и родителями нормальный уровень взаимоотношений. Обучающиеся хорошо коммуницируют друг с другом, но также бывают и конфликтные прецеденты. Дисциплина во время уроков не нарушается, в перемены бывают случаи нарушения дисциплины, а также конфликты. Говоря, в общем и целом, плодотворный уровень работы в группе, позволяет сделать вывод о нахождении толерантности, товарищества и взаимопомощи в классе.

В коллективе отсутствуют группировки. В классе два лидера – Ученица 2 и Ученик 5, ценностные ориентации которых оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность класса.

Уровень развития коллектива средний, т.к. ребята иногда не могут услышать друг друга при обсуждении проблемы.

На подготовительно-поисковом этапе исследования были определены методики: методика «Полоролевой опросник» С. Бем, методика исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская и методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте.

Анализ результатов тестирования по вышеуказанным методикам выявил:

1. При исследовании половозрастной идентификации по методике исследования детского самосознания Н. Л. Белопольской были получены

следующие результаты. Сводные данные по методике представлены на рисунке 3 и в приложение 2, таблица 2.1., таблица 2.2., в таблице 2.6.

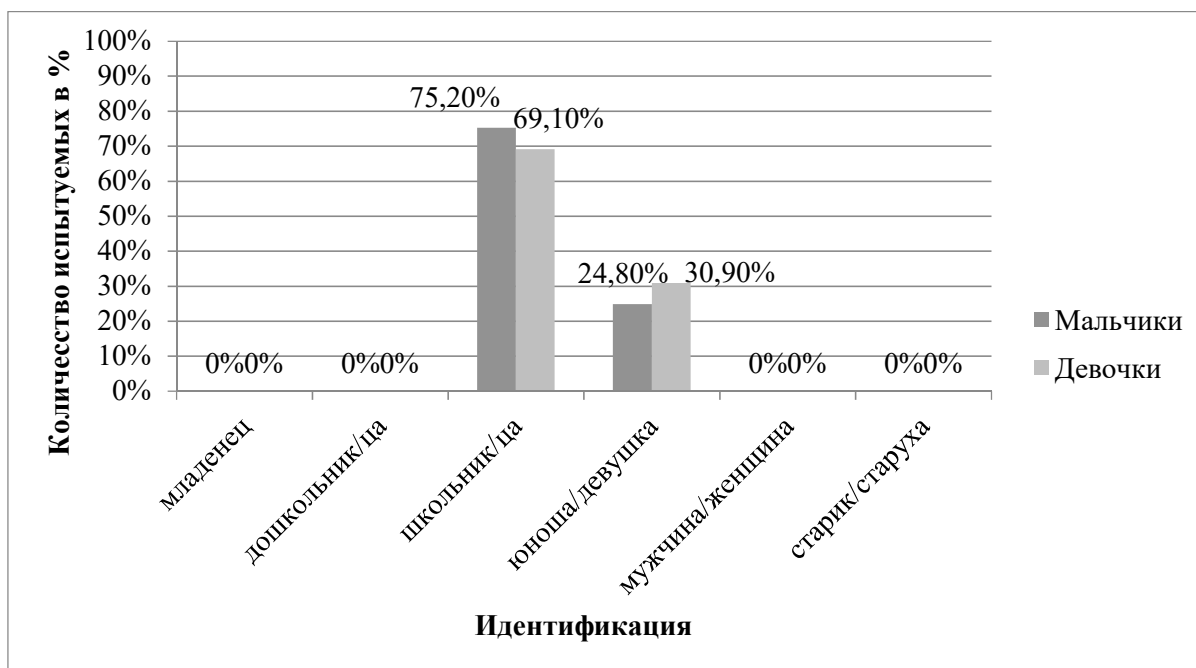


Рисунок 3 – Результаты исследования половозрастной идентификации подростков по методике исследования детского самосознания Н. Л. Белопольской

Анализ данных, отраженных на рис. 3, показывает, что в наибольшей степени девочки идентифицируют себя школьницами 69,1% (11 человек), менее идентифицируют себя девушками 30,9% (5 человек). Мальчики, в большей степени себя идентифицируют школьниками 75,2% (10 человек), менее выражена идентификация себя юношами 24,8% (4 человека). Никто из подростков не идентифицирует себя младенцем, дошкольником, мужчиной/женщиной и стариком/старухой. Данные результаты говорят о нормальном развитии детей в подростковом возрасте, нет отклонений в области идентификации себя. Различия между девочками и мальчиками обусловлены ранним взрослением девочек в подростковом возрасте.

2. При исследовании полоролевой идентификации по методике «Полоролевой опросник» С. Бем были получены следующие результаты. Сводные данные по методике представлены на рисунке 4 и в приложение 2 в таблице 2.3., в таблице 2.6.

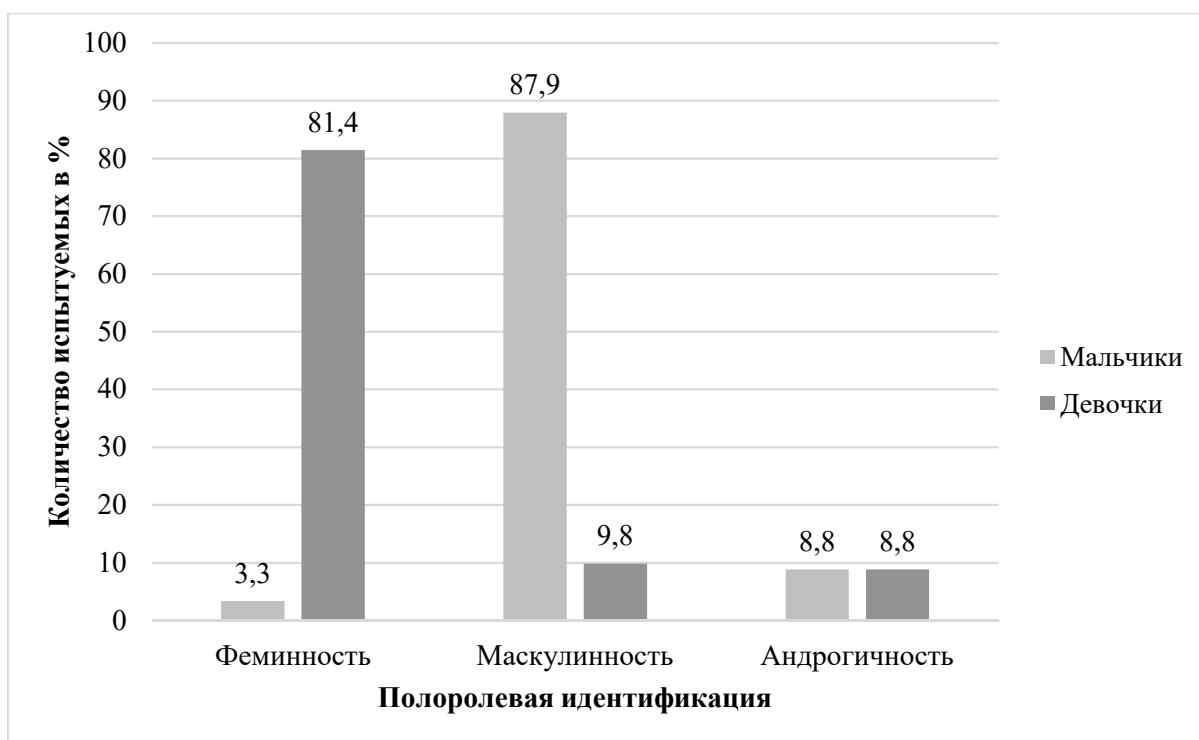


Рисунок 4 – Результаты исследования полоролевой идентификации по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

Анализ данных, отраженных на рис. 4, показывает, что у 16 девочек выражена феминность 81,4% (14 человек), что говорит о идентификации себя как женщины, отнесение себя к женскому роду, при этом маскулинность у девочек выражена на 9,8% (1 человек). У 14 мальчиков выражена маскулинность 87,9% (13 человек), что говорит о идентификации себя как мужчины, отнесение себя к мужскому роду, при этом феминность составляет 3,3%. Андрогичность выявлена у 8,8% (1 человек) девочек и 8,8% (1 человек) мальчиков. Таким образом, можно сделать вывод о том, что подростки адекватно определяют свою половую принадлежность, тем самым идентифицируя себя со своим полом, что безусловно сказывается на их поведении в социуме.

3. При исследовании психологической защиты у подростков по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте были получены следующие результаты. Сводные данные по методике представлены на рисунке 5 и в приложение 2, таблица 2.4., таблица 2.5., таблица 2.7.

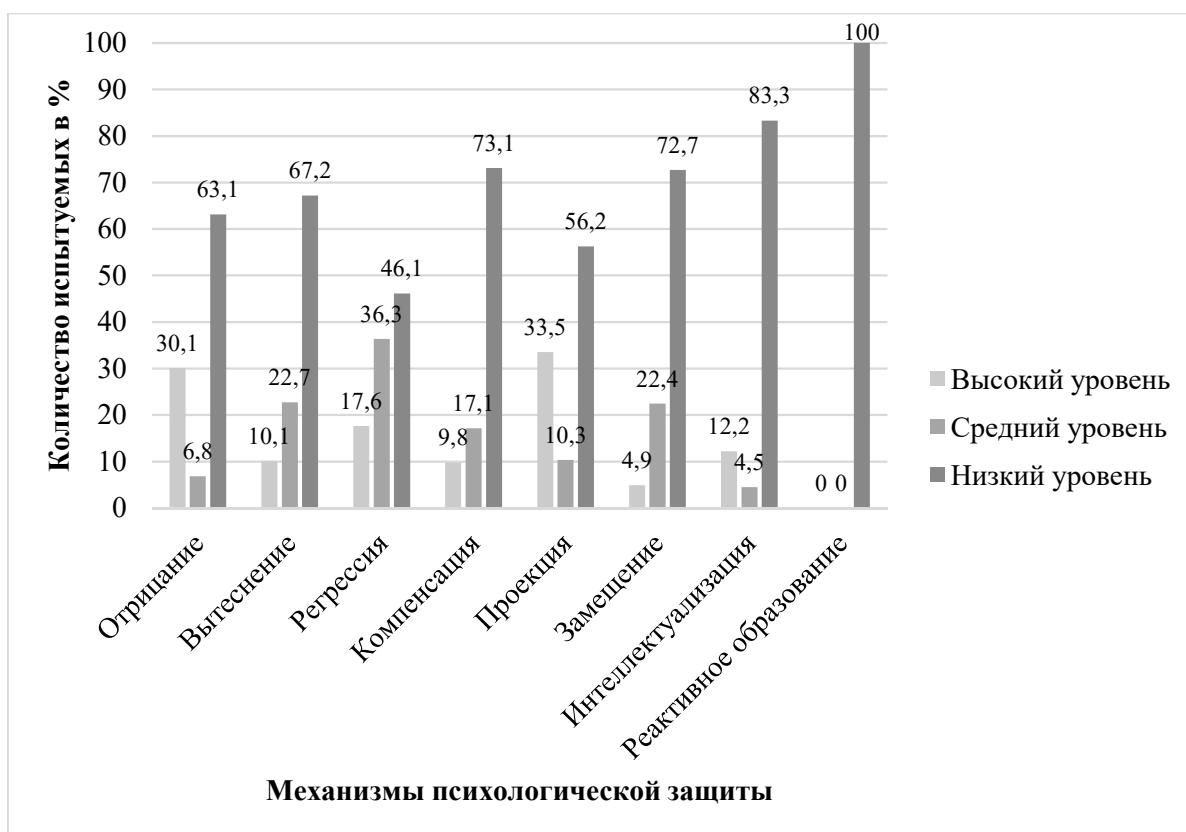


Рисунок 5 – Результаты исследования выраженности по методике "Индекс жизненного стиля Плутчика-Келлермана-Конте"

Подводя итог по результатам методики, стало понятно, что безусловно присутствует расхождение в применении защитных механизмов психики, состоящих в использовании проекции у девушек и регрессии с отрицанием у юношей.

Проекция предполагает предписывание другим различных отрицательных качеств, как основу для их рационального неприятия и самопринятия на этом фоне. На основе проекции возможны проявления враждебности.

Регрессия, выступающая одной из приоритетных защитных механизмов подростка, проявляется в не произвольной, не направленной деятельности для снятия стресса. При проблемной ситуации у испытуемых быстро портится настроение, появляется неуверенность в себе, страх неудачи и как следствие возвращение к более незрелым способам поведения.

Отрицание — человек, применяющий данный вид психологической защиты, отрицает события или информацию, которую не может принять.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что по результатам проведенного исследования по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте у испытуемых преобладает такое защитное поведение как: гордость, эгоизм, злопамятность, обидчивость, высокая чувствительность к критике, агрессивность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, легкая смена настроения, импульсивность, грубость, требовательность к окружающим, то есть данный период возраста является активно защищаемый психикой от стресса и влияния прочих вредоносных условий. Можно сделать вывод об адаптивном характере психологической защиты подростков, поскольку в процессе формирования защитных механизмов, психика стремится стабилизировать дисбаланс в нервной системе, чтобы сохранить психическое здоровье.

Для математико-статистической обработки результатов исследования взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты у подростков будем использовать критерий коэффициента линейной корреляции r_{xy} -критерий Пирсона, так как с помощью него можно понять имеется ли взаимосвязь между двумя рядами распределения признаков, находящихся в линейной зависимости, измеренных на одной и той же выборке.

1. Между переменными есть линейная связь.
2. Оба ряда значений представлены в интервальной шкале.
3. Распределение признака в обеих выборках существенно не отличается от нормального.

Следовательно, ограничения выполняются.

Расчетная таблица результатов исследования взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты у

подростков по критерию Пирсона представлена в таблице 1 и в приложении 2, таблица 2.8.

Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи основных показателей механизмов психологической защиты и половозрастной идентификации подростков (N =30)

Показатели механизмов психологической защиты	Показатели половозрастной идентификации				
	Феминность	Маскулинность	Андрогичность	Школьник/ца	Юноша/Девушка
Отрицание	-0,794**	0,703**	0,293	0,472**	-0,472**
Вытеснение	-0,790**	0,804**	-0,115	0,255	-0,255
Регрессия	-0,565**	0,596**	-0,028	0,087	-0,087
Компенсация	0,267	0,209	-0,046	-0,044	0,044
Проекция	0,799**	-0,774**	-0,189	-0,167	0,167
Замещение	0,361*	-0,367*	-0,181	0,022	-0,022
Интеллектуализация	-0,601**	-0,579**	-0,2	0,432	-0,432
РО	-0,173	0,102	0,355	-0,073	0,073
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).					
*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).					

Установленные в ходе корреляционного анализа данные убедительно свидетельствуют о выраженной взаимообусловленности данных процессов у подростков. Результаты позволяют констатировать что, количество и теснота корреляционных связей увеличивается по мере профессионализации. Мы наблюдаем из 72 возможных корреляционных взаимосвязей – 2 связи, значимых на уровне 0.05 (2,7%), и 12 связей, значимых на уровне 0.01 (16,7%).

Анализируя полученные данные, наиболее значимая взаимообусловленность механизмов психологической защиты и половозрастной идентификации наблюдается через такие показатели, как «Проекция», «Замещение» – со стороны механизмов психологической защиты. Со стороны показателей половозрастной идентификации наибольшую положительную корреляционную активность имеют следующие: «Маскулинность», «Школьник/ца». Отрицательную взаимообусловленность имеют такие показатели механизмов психологической защиты, как «Отрицание», «Вытеснение»,

«Интеллектуализация» и такие показатели половозрастной идентификации, как «Феминность», «Юноша/Девушка». С позиций корреляционного анализа это означает следующее: чем выше показатель «регрессия» и «отрицание» у мальчиков, тем больше показатель «проекция» у девочек.

Следовательно, корреляционный анализ взаимосвязи механизмов психологической защиты и половозрастной идентификации позволяет выделить категорию самоактуализации личности в качестве показателя предпочтения механизмов психологической защиты.

Таким образом, в данном параграфе была охарактеризована и проанализирована выборка результатов исследования и проведена математико-статистическая обработка данных исследования, с помощью которой подтвердилась гипотеза о том, что существует взаимосвязь половозрастной идентификации и механизмами психологической защиты у подростков.

Выводы по второй главе

В данной главе было экспериментально выполнено исследование взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмами психологической защиты у подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована и проанализирована выборка результатов исследования и проведена математико-статистическая обработка данных исследования, с помощью которой подтвердилась гипотеза о том, что существует взаимосвязь половозрастной идентификации и механизмами психологической защиты у подростков.

Анализируя полученные данные, наиболее значимая взаимообусловленность механизмов психологической защиты и половозрастной идентификации наблюдается через такие показатели, как «Проекция», «Замещение» – со стороны механизмов психологической защиты. Со стороны показателей половозрастной идентификации наибольшую положительную корреляционную активность имеют

следующие: «Маскулинность», «Школьник/ца». Отрицательную взаимообусловленность имеют такие показатели механизмов психологической защиты, как «Отрицание», «Вытеснение», «Интеллектуализация» и такие показатели половозрастной идентификации, как «Феминность», «Юноша/Девушка».

Анализ данных показал, что в наибольшей степени девочки идентифицируют себя школьницами 69,1% (11 человек), менее идентифицируют себя девушками 30,9% (5 человек). Мальчики, в большей степени себя идентифицируют школьниками 75,2% (10 человек), менее выражена идентификация себя юношами 24,8% (4 человека). Никто из подростков не идентифицирует себя младенцем, дошкольником, мужчиной/женщиной и стариком/старухой. Данные результаты говорят о нормальном развитии детей в подростковом возрасте, нет отклонений в области идентификации себя.

В результате исследования была подтверждена гипотеза взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты у подростков, поскольку были выявлены несоответствия между девушками и юношами по части предпочтений в выборе защитных механизмов психики и по части идентификации личности на разных этапах подростковой жизни.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПОЛОВОЗРАСТНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

3.1 Программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Нынешний мир предъявляет человеку соответствовать высоким требованиям ускоренного темпа жизни, тем самым повышая уровень давления, в том числе и информационного. От человека с молодого возраста требуется быть успешным, уметь себя презентовать на публике, конкурировать с окружающими, быстрее и качественнее выполнять свою работу, поэтому возрастает стресс, подвергаящий человека снова и снова адаптироваться и проходить проверки на прочность. Поэтому все больше актуализируется роль психологической защиты личности, как в сложных условиях жизнедеятельности, при которой человек прибегает к психической регуляции с целью уберечь свою психику от негативных переживаний.

Повышение уровня сформированности конструктивной психологической защиты позволяет более экологично проживать психотравмирующие события, которые в свою очередь положительно сказываются на адаптации личности в социуме, а также улучшают восприятие человека самим социумом. Следует так же добавить, что данный феномен является неотъемлемой частью в межличностных отношениях, профессиональной деятельности человека и т.д.

Психологическая защита — это система неосознаваемых реакций индивида, позволяющих ему свести к минимуму негативные переживания путем перестройки восприятия (искажением или блокировкой информации о реальной действительности), которая является регуляторным механизмом, повышающим адаптационные способности человека к среде. О необходимости коррекции психологической защиты пишут многие авторы [Грановская Р.М., 2010; Долгова В., Кондратьева О., 2014;

Субботина Л., 2013; Freud A., 1992; Vaillant G.E., 1994], тем не менее на практике это довольно непростая задача, что объясняется следующей причиной.

Целенаправленно можно повлиять только на то, что находится в сфере осознания, а автоматизмы, которыми являются механизмами защиты, управляются подсознательно и находятся вне сферы волевых решений [Грановская Р.М., 2010; Субботина Л., 2013]. Эта задача теоретически решается при возможности вывода неосознаваемых процессов в сферу осознания и установления критичности по отношению к ним.

Согласно психодинамической теории, будучи осознанными, конфликты импульсов менее опасны и легче поддаются контролю.

Говоря про психодинамический подход следует отметить, что это подход, согласно которому видимые человеку происходящие в его психике процессы определяются не внешними обстоятельствами, не разумом или волей человека, а самостоятельной динамикой (взаимодействием и борьбой) сил внутри психики.

Психодинамический подход подчеркивает важность для понимания генеза эмоциональных расстройств и их лечения интрапсихических конфликтов, которые являются результатом динамической и часто бессознательной борьбы внутри личности противоречивых ее мотивов.

Цель психодинамического подхода: понять и разрешить внутренние эмоциональные конфликты, возникающие в наиболее ранних отношениях, определяющие субъективное значение последующего опыта и воспроизводящиеся в последующей жизни.

Поэтому сложность коррекции психологической защиты обуславливается глубиной образования и устойчивостью защитных механизмов, отсутствием осознания собственного бессознательного компонента и критичности по отношению к нему, опасностью разрушения психологической защиты при отсутствии достойной альтернативы и объективно существующей провокацией внешнего мира, постоянно

травмирующей индивида. Следовательно, эффективная коррекция психологической защиты должна базироваться на следующих принципах: она должна воздействовать на самые глубинные слои психики, обеспечивать вскрытие и перевод бессознательного содержания психики на уровень осознания, обучать индивида альтернативному конструктивному поведению и эффективным методам восприятия психотравмирующих ситуаций и отреагирования на них.

Одним из критериев развития личности подростков и развития использования психологической защиты является тенденция снижения чистоты использования механизмов психологической защиты из низших групп иерархии, такие как: отрицание, вытеснение, замещение, регрессия и увеличения частоты использования механизмов из высших групп иерархии: компенсация, гиперкомпенсация или же частое использование высших и низких, например: проекция, рационализация.

Следующим критерием конструктивной психологической защиты является широта спектра используемых защит. Под влиянием стресса спектр защит сужается, многие механизмы ослабевают и переходят в фоновый режим, а активность доминирующих механизмов, наоборот, резко возрастает, что приводит к шаблонности и ригидности восприятия, мышления и поведения личности, вследствие чего способность адаптации к различным ситуациям снижается.

Р.М. Грановская называет критерием динамики и развития психологической защиты пластичность и динамичность использования механизмов защиты: чем более пластична и динамична личность, тем быстрее и гибче она адаптируется к возникающим новшествам, тем стабильнее и устойчивее ее психологический «гомеостаз».

Таким образом, критериями эффективности психологической защиты будут являться: увеличение использования механизмов из высшей группы и уменьшение использования низших механизмов, расширение спектра

используемых механизмов психологической защиты и более гибкое использование этих механизмов.

Опираясь на мнение А. А. Осиповой, под психологической коррекцией понимается система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Под психологической коррекцией понимается совокупность психологических приемов для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека.

Представим основные положения программы.

Цель программы – коррекция психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Задачи программы:

1. Установление контакта.
2. Формирование мотивации на самоизменение.
3. Коррекция психологической защиты с высокой степенью выраженности.
4. Формирование установок на сохранение достигнутых результатов.

На сегодняшний день разработано большое количество образовательных программ, направленных на формирование социального здоровья у подрастающего поколения, но в основном данные программы направлены на формирование активной жизненной позиции, здорового образа жизни, профилактику дезадаптации в социуме и др. Особенностью данной программы является то, что формирование социально-осознанного поведения, достигается через повышение использования конструктивной психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией.

Темы занятий разработаны с учетом возрастных особенностей и интересов подростков.

Участники программы: дети 15-17 лет, с сохранным интеллектом.

Структура и содержание программы:

Программа реализуется преимущественно в форме практических занятий, которые разбиты на три этапа, логически следующих один за другим. Каждое занятие построено по определённой схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия, содержание которой зависит от предъявленной темы, динамики группы и поставленных задач. Заключительная часть является важнейшей для каждого занятия, поскольку позволяет участникам сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали нового. Поэтому заключительный этап является важным моментом обретения нового опыта.

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды психотехник и формы групповой работы, представленные в определённой последовательности:

Психотехники – активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологического барьера в общении.

Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.

Психотехники, направленные на формирования адекватной самооценки.

Психотехники, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.

Психотехники, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их разрешению.

Групповые дискуссии и мозговые штурмы, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

Рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

Описание используемых методик, технологий, инструментария:

1. Основные формы и методы работы:

Одной из основных форм работы реализации данной программы является групповая форма. Специфика групповой работы заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающей между участниками группы, включая ведущего.

2. Основные методы работы:

Метод ролевой игры. Использование данного метода, направлено на расширение опыта посредством предъявления неожиданной ситуации. Данный метод позволяет участникам группы сформировать новые модели поведения в межличностном взаимодействии, и отказаться от деструктивных. Расширить гибкость в поведении средством принятия на себя роли другого, во время игры. Так же применение данного метода дает возможность понять, что чувствуют другие, в различных ситуациях.

Метод символическое самовыражение. Особенностью данного метода является, проектирование другого видения мира, видение самого себя и других, где формой данного метода выступает символизация и метафоризация.

Метод обмен опыта. Данный метод реализуется в форме группового обсуждения, когда участники делятся переживаниями тех или иных событий, имеющих особое значение в их жизни. Преимущество этого метода, состоит в том, что участники обнаруживают, не уникальность своих переживаний и происходящих с ними событий.

3. Диагностический материал:

– тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В. Румянцевой),

– методика на определение степени выраженности умения слушать другого человека.

4. Перечень методических материалов:

– метафорические ассоциативные карты.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Основные права и обязанности психолога:

1. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

2. Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.

3. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участников программы.

4. Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы имеют право на:

1. Добровольное участие в программе, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.

2. Уважительное отношение к себе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

2. Соблюдать режим посещения занятий.

Реализация программы включает 4 этапа, содержащие различные виды деятельности:

1. Подготовительный (формулирование запроса на работу с подростками, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формирование группы).

2. Диагностический (применение теста по методике «Полоролевой опросник» С. Бем, методике исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская и методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте).

3. Этап групповой работы, который реализуется в форме лекционно-практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную.

4. Повторная диагностическая работа (этот этап предполагает проведение с подростками тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы).

Коррекция психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации основывается на следующих принципах:

1. Принцип добровольного участия.

2. Принцип учета возрастных особенностей и интересов участников.

3. Принцип активности. Каждый принимает активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.

4. Принцип «Здесь и сейчас». Во время работы обсуждаются только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

5. Принцип круга. Участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

6. Принцип одного микрофона. Перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

7. Принцип «Я-высказывания». Каждый высказывает свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

8. Принцип доброжелательности. Мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

9. Принцип обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.

10. Принцип конфиденциальности. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

Сроки реализации программы:

Данный комплекс занятий, направленный на коррекцию психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации состоит из 20 занятий, по 60 минут. Каждое занятие состоит из ритуала приветствия, основной части, рефлексии и ритуала прощания.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Участники программы научатся лучше разбираться в себе, осознают свои эмоциональные проблемы, получают навыки формирования эффективной жизненной позиции, получают возможность осознать собственные мотивы достижения целей. В ходе занятий подростки познакомятся с защитными механизмами психики, получают навыки понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

Критерии оценки планируемых результатов:

1. Установление контакта.

2. Сформированность мотивации на самоизменение.

3. Коррекция психологической защиты с высокой степенью выраженности.

Таблица 2 – Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Задачи	План занятия	Время
1	2	3	4	5
Вводная часть				6 ч.
1	«Знакомство»	Способствовать самораскрытию, развить уверенность в себе, позитивное принятие себя и других, формирование сплоченности.	Вводная часть: приветствие, правила групповой работы. Основная часть: Психотехника № 1. «Имя», Психотехника № 2. «Ожидания», Психотехника № 3. «Отношения», Психотехника № 4. «Цепь». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
2	«Кто я?»	Сформировать представления о своем Я и позитивному отношению к своему Я, развить личностный потенциал.	Вводная часть: Психотехника № 1. «Знакомство». Основная часть: Психотехника № 2. «Две минуты», Психотехника № 3. «Тест «Кто Я»», Психотехника № 4. «Зеркало», Психотехника № 5. «Сильные стороны». Заключительная часть: рефлексия, Психотехника № 6. «Обратная связь», ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
3	«Я»	Сформировать представление о понятии «Я-высказывание».	Вводная часть: приветствие, беседа о желаниях. Основная часть: Психотехника № 1. «Я- высказывание», Психотехника № 2. «Ты». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
Основная часть				10 ч.
4	«Отношение»	Снять эмоциональное напряжение, осознать собственную позицию во взаимном обмене в отношениях с окружающими, сформировать навыки высказываний для анализа сущности «Я».	Вводная часть: приветствие, Психотехника № 1. «Паства». Основная часть: Психотехника № 2. «Беру/отдаю», Психотехника № 3. «Обратная связь», Психотехника № 4: «Без маски». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
5	«Богатство»	Сформировать осознанность, благодарность, углубление процессов раскрытия личностных качеств.	Вводная часть: ритуал приветствия, Психотехника № 1. «Впечатление». Основная часть: Психотехника № 2. «Поделись со мной», Психотехника № 3. «Поменяться местами», Психотехника № 4. «Богатство». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
6	«Подростки»	Повышение жизненного оптимизма, формирование умений обратной связи, формирование эмпатии, формирование анализировать.	Вводная часть: Психотехника № 1. «Приветствие», Психотехника № 2. «Везение». Основная часть: Психотехника № 3. «Я тебя понимаю», Психотехника № 4. «Дискуссия». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
7	«Общение»	Развить способность коммуникативных навыков и умений, совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.	Вводная часть: Психотехника № 1. Приветствие «Олени», Психотехника № 2. «Песня». Основная часть: Психотехника № 3. «Мозговой штурм «Общение»», Психотехника № 4. «Лицо», Психотехника № 5. «Шишки, жёлуди, орехи». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
8	«Навыки»	Развить коммуникативную компетенцию.	Вводная часть: приветствие. Основная часть: Психотехника №2. «Метафора», Психотехника №3. «Пойми меня», Психотехника №4. «Мини-лекция». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
Заключительная часть				4 ч.
9	«Эмоции»	Сформировать представления о чувствах и эмоциях.	Вводная часть: Психотехника №1. Приветствие «Хором». Основная часть: Психотехника № 2. «По кругу», Психотехника № 3. «Да», Психотехника № 3. «Угадай эмоцию», Психотехника №4. «Мини-лекция». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.	60 мин. + 60 мин.
10	«Буду»	Самопознание участников; коррекция восприятия себя; определение взаимоотношений в группе.	Вводная часть: Психотехника №1. Приветствие «Здравствуй друг». Основная часть: Психотехника №2. «Мозговой штурм», Психотехника №3. «Разминка», Психотехника №4. ««Я среди людей». Заключительная часть: рефлексия, Психотехника №5. «Прощание».	60 мин. + 60 мин.
Итого				20 ч.

Таким образом, коррекционные занятия позволили научить подростков понимать свое эмоциональное состояние. Подростки сформировали мотивацию на изменение себя, которая позволила скорректировать те психологические механизмы защиты, которые были выражены с высокой степенью.

После коррекционной работы проводилось повторное диагностическое обследование подростков с низким уровнем половозрастной идентификации. Результаты повторной диагностики обучающихся представлены в следующем параграфе.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Для того, чтобы проверить эффективность программы коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации нами было проведено повторное тестирование.

В формирующем эксперименте приняли участие 14 подростков-участников программы.

Были использованы те же методики исследования, что и на этапе констатирующего эксперимента: методика «Полоролевой опросник» С. Бем, методика исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская, методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте.

Проанализировав результаты, полученные после повторной диагностики, мы сравнили их с данными констатирующего этапа.

Представим результаты диагностики до и после проведения программы, полученных с помощью методики исследования детского самосознания Н. Л. Белопольской были получены следующие результаты. Результаты исследования представлены на рисунке 6. Табличное представление результатов в Приложении 4, таблица 4.1, таблица 4.2.

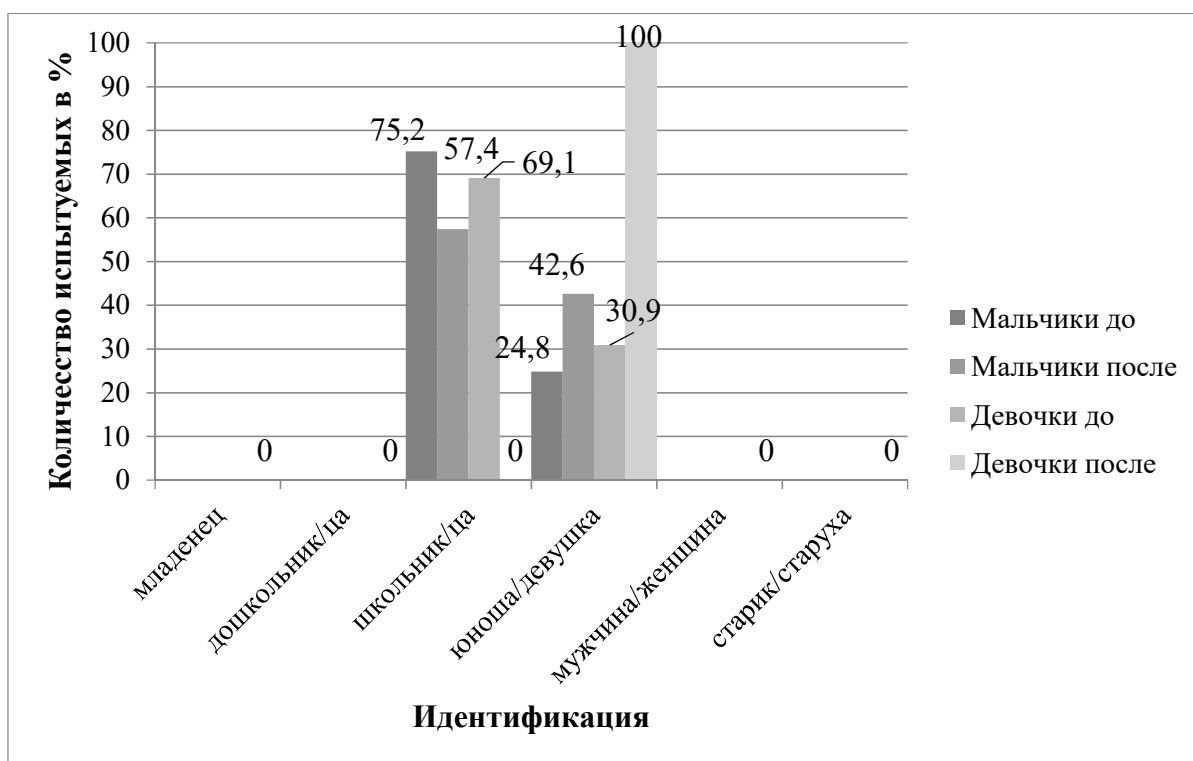


Рисунок 6 – Результаты исследования половозрастной идентификации по методике «Исследование детского самосознания» Н. Л. Белопольской до и после реализации программы

Изучив рисунок 6, мы можем увидеть положительную динамику: уменьшилось количество подростков, идентифицирующие себя с школьником с 75,2% на 57,4% и школьницей с 69,1% на 0%; возрос показатель идентификации себя юношей с 24,8% на 42,6% и девушек с 30,9% на 100%. Никто из подростков не идентифицирует себя младенцем, дошкольником, мужчиной/женщиной и стариком/старухой. Данные результаты говорят о нормальном развитии детей в подростковом возрасте, нет отклонений в области идентификации себя. Различия между девочками и мальчиками обусловлены ранним взрослением девочек в подростковом возрасте.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации положительно повлияла на развитие личности.

Также повторная диагностика по методике «Полоролевой опросник» С. Бем были получены следующие результаты, представленные на рисунке 7 и в Приложении 4, таблица 4.3.

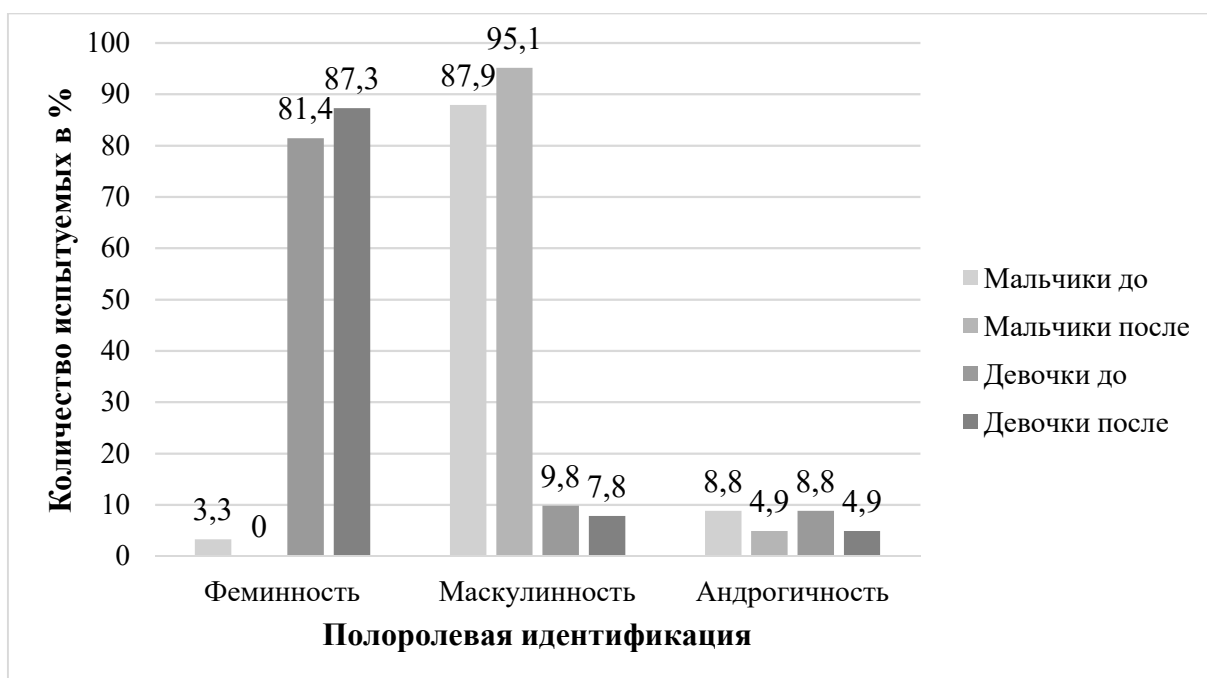


Рисунок 7 – Результаты исследования полоролевой идентификации по методике «Полоролевой опросник» С. Бем до и после реализации программы

Изучив рисунок 7, мы также можем увидеть положительную динамику: увеличился показатель выраженности феминности у девочек с 81,4% до 87,3%, что говорит о идентификации себя как женщины, отнесение себя к женскому роду. У мальчиков выражена маскулинность с 87,9% до 95,1%, что говорит о идентификации себя как мужчины, отнесение себя к мужскому роду. Андрогичность выявлена у 8,8% девочек и мальчиков, а после 4,9%. Таким образом, можно сделать предположения о том, что подростки четко определяют свою половую роль исходя из проведенной раннее коррекционной программы.

Представим результаты повторной диагностики после коррекции, полученных с помощью методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте. Результаты исследования представлены в таблице 3. Табличное представление результатов в Приложении 4, таблица 4.4, таблица 4.5, таблица 4.6.

Таблица 3 – Результаты исследования динамики показателей механизмов психологической защиты до и после формирующего эксперимента по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р.Конте

Механизм защиты		До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
		чел	%	чел	%
Отрицание	Высокий уровень	9	29,9	3	21,4
	Средний уровень	2	7,1	1	7,1
	Низкий уровень	19	63,2	10	71,4
Вытеснение	Высокий уровень	3	10,3	1	7,1
	Средний уровень	7	22,8	2	14,2
	Низкий уровень	20	67,2	10	71,4
Регрессия	Высокий уровень	5	17,2	3	21,4
	Средний уровень	11	37,4	10	71,4
	Низкий уровень	14	46,8	1	7,1
Компенсация	Высокий уровень	3	10,3	0	0
	Средний уровень	5	17,2	1	7,1
	Низкий уровень	22	73,1	13	92,8
Проекция	Высокий уровень	10	33,1	6	42,8
	Средний уровень	3	10,3	3	21,4
	Низкий уровень	17	57,2	4	28,5
Замещение	Высокий уровень	1	4,4	0	0
	Средний уровень	7	22,8	0	0
	Низкий уровень	22	73,1	14	100
Интеллектуализация	Высокий уровень	4	13,3	3	21,4
	Средний уровень	1	4,4	3	21,4
	Низкий уровень	25	82,9	8	57,1
Реактивное образование	Высокий уровень	0	0	0	0
	Средний уровень	0	0	0	0
	Низкий уровень	30	100	14	100

Изучив таблицу 3, по результатам формирующего эксперимента по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р.Конте стало понятно, что безусловно присутствует расхождение в применении защитных механизмов психики, тем самым наблюдая положительную динамику: после проведения коррекции средние значения по каждой шкале изменились, но по-прежнему у подростков преобладающими механизмами психологической защиты являются

проекция (42,8%) (6 человек), регрессия (21,4%) (3 человека), интеллектуализация (21,4%) (3 человека), отрицание (21,4%) (3 человека). Далее по выраженности следуют вытеснение (7,1%) (1 человек).

Проекция предполагает предписывание другим различных отрицательных качеств, как основу для их рационального неприятия и самопринятия на этом фоне. На основе проекции возможны проявления враждебности.

Регрессия, выступающая одной из приоритетных защитных механизмов подростка, проявляется в не произвольной, не направленной деятельности для снятия стресса. При проблемной ситуации у испытуемых быстро портится настроение, появляется неуверенность в себе, страх неудачи и как следствие возвращение к более незрелым способам поведения.

Интеллектуализация, развивающаяся в раннем подростковом возрасте, предполагает, что подросток сдерживает эмоции ожидания или предвидения из-за боязни пережить разочарование. Подростки, имеющие этот механизм защиты в преобладании психики, склонны иметь фрустрации, связанные с неудачами в конкуренции со сверстниками.

Отрицание — человек, применяющий данный вид психологической защиты, отрицает события или информацию, которую не может принять.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что по результатам проведенного исследования по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте у испытуемых преобладает такое защитное поведение как: гордость, эгоизм, злопамятность, обидчивость, высокая чувствительность к критике, агрессивность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, легкая смена настроения, импульсивность, грубость, требовательность к окружающим, то есть данный период возраста является активно защищаемый психикой от стресса.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что показатели психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной

идентификации, возможно, изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, был использован t-критерий Стьюдента.

T-критерий Стьюдента является параметрическим критерием, предназначен для сравнения двух выборок по исследуемому признаку на основе сопоставления средних значений.

При помощи t-критерия Стьюдента можно осуществить сравнение двух рядов значений распределения признака, измеренного на одной и той же выборке до воздействия на испытуемых и после него. Причём каждому представителю одной выборки поставлен в соответствие представитель из другой выборки, т. е. два ряда данных положительно коррелируют друг с другом [15, с. 134].

Ограничение критерия:

1. Данные двух выборок находятся в пропорциональной зависимости друг от друга (положительно коррелируют).
2. Распределение признака в обеих выборках существенно не отличается от нормального.

Следовательно, ограничения выполняются.

Расчетная таблица результатов исследования психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации по t-критерию Стьюдента представлена в таблице 4 и в приложении 4 в таблице 5.1.

Таблица 4 – Изменение показателей психологической защиты подростков экспериментальной группы до и после эксперимента (N=14)

№	Показатели психологической защиты	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента	p < 0, 05000
		Пред - тест	Пост - тест		
1	2	3	4	5	6
1	Отрицание	29,85	28,78	1,3367	0,204240
2	Вытеснение	23,42	27,14	-1,6531	0,122253
3	Регрессия	48,42	56,71	-1,4342	0,175141
4	Компенсация	11,57	19,07	-2,2881*	0,039524
5	Проекция	43,64	48,71	-2,1647*	0,049605
6	Замещение	6,35	14,64	-7,7720***	0,000003
7	Интеллектуализация	22,57	31,64	-1,7906	0,096652
8	Реактивное образование	9,57	12,78	-2,6275*	0,020884

Продолжение таблицы 4

Условные обозначения: М – средние значения; ЭГ- Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; *- различия, значимые при $p = 0,05$; **- различия, значимые при $p = 0,01$; ***- различия, значимые при $p = 0,001$
--

Установленные в ходе анализа данные убедительно свидетельствуют о статистически достоверных различиях в сравнение двух рядов значений распределения признака, измеренного на одной и той же выборке до воздействия на испытуемых и после него. Результаты позволяют констатировать, что показатели «отрицание», «вытеснение», «регрессия» имеют положительную корреляцию между двумя выборками, в свою очередь показатели «компенсация», «проекция» и другие не имеют ярковыраженных сдвигов.

Анализ полученных данных позволяет нам сделать вывод о том, что участие в программе коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации является эффективной для повышения уровня половозрастной идентификации посредством использования зрелых механизмов психологической защиты.

3.3 Рекомендации подросткам с низким уровнем половозрастной идентификации по коррекции психологической защиты

Согласно поставленным задачам из программы, в рамках реализации формирования долгосрочной мотивации и установок на сохранение достигнутых результатов будем опираться на следующую структуру рекомендаций, выделенную по блокам психики:

1. Рекомендации подросткам по формированию мотивации:

Чтобы успешно учиться, подростку важно осознавать практическую пользу получаемых знаний: как они пригодятся в жизни, помогут реализовать мечту, повлияют на его социальный статус и так далее.

1. Старайтесь проявлять самостоятельность. Верьте в свои собственные силы. Если совсем не получается, просите помочь.

2. Сравнивайте свои достижения только со своими прошлыми достижениями. Вы уникальны и поэтому ваши достижения только ваши.

3. Не критикуйте себя, если что-то не получается. Попробуйте подойти к вопросу с другой стороны.

4. Найдите себе человека, вызывающее у вас чувство уважения и симпатии, который вас вдохновляет на реализацию своей деятельности. Это может быть старший товарищ, известный человек или свое идеальное представление о взрослом человеке.

2. Рекомендации подросткам, направленные на формирование знаний:

Для того, чтобы подростку самостоятельно получить знания, мы предлагаем ознакомиться с рядом фильмов и ответить на вопросы после просмотра.

Примерные вопросы:

1. Каков в этом фильме образ подростка?
2. Что для него важно, на что он ориентирован?
3. Какие чувства вызывает у зрителя?
4. Как образ в кино соотносится с реальными российскими подростками 2020-х годов?

5. Что данный фильм добавляет в представления слушателей о подростковом возрасте?

Фильмы:

1. «Хорошо быть тихоней». Год выпуска: 2012 Жанр: Драма, мелодрама Выпущено: США, Mr. Mudd, Summit Entertainment Режиссер: Стивен Чбоски.

2. «14+». Год выпуска: 2015 Страна: Россия Жанр: мелодрама Режиссер: Андрей Зайцев.

3. «Маленькая мисс счастье». Год выпуска: 2006 Жанр: Комедия, драма, приключения Выпущено: США, Fox Searchlight Режиссер: Джонатан Дэйтон, Валери Фарис.

4. «Сломленные». Год выпуска: 2012 Жанр: Драма, экранизация
Выпущено: Великобритания, BBC Films, Bill Kenwright Films Ltd., Cuba Pictures Режиссер: Руфус Норрис.

5. «Клуб Завтрак» («Клуб выходного дня»). Год выпуска: 1985
Жанр: Комедия, драма, мелодрама Выпущено: США, A&M Films, Channel Productions, Universal Pictures Режиссер: Джон Хьюз.

6. «Покажи мне любовь». Год выпуска: 1998 Жанр: Драма, мелодрама, комедия Выпущено: Швеция, Дания, Det Danske Filminstitut, Memfis Film Режиссер: Лукас Мудиссон.

7. «Королевство полной луны». Год выпуска: 2012 Жанр: Драма, комедия Выпущено: США, American Empirical Pictures, Indian Paintbrush, Moonrise, Scott Rudin Productions Режиссер: Уэс Андерсон.

3. Рекомендации подросткам, направленные на формирование эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект – это один из важнейших навыков XXI века. Умения распознавать свои эмоции, управлять ими, определять причину их появления, использовать в решении задач умения, которые помогают человеку быть более эффективным и успешным в быстро меняющемся, сложном и неоднозначном мире.

Эмоциональный интеллект состоит из двух видов, которые чаще всего развиваются последовательно — сначала внутриличностный, потом межличностный интеллект [70, с.100].

Внутриличностный интеллект состоит из двух компонентов — самосознание и саморегуляция. Самосознание — это способность различать и интерпретировать собственные мотивы, желания, потребности, настроения, порывы и предсказывать их влияние на других людей. А саморегуляция — способность регулировать свои эмоциональные реакции и состояния, управлять своим настроением.

Межличностный интеллект тоже имеет две составляющие — эмпатия и социальная умелость. Эмпатия, или понимание других, — это социальная

восприимчивость, способность считывать эмоциональное состояние других людей, умение сопереживать. Социальная умелость — способность управлять эмоциями других людей и отношениями с ними. Социальная умелость таит в себе и темную сторону. Человек, который использует эту способность в корыстных целях и нечестными способами, может манипулировать людьми.

Рекомендации:

1. Осознавайте свои сильные и слабые стороны — умеете их называть, понимать причины, давать направление реализации.
2. Называйте свои и чужие эмоции — чем больше набор слов, тем выше чувствование. Отвечайте себе на вопрос: «Что я сейчас чувствую?».
3. Проявляйте наблюдательность, станьте отзывчивы, будьте готовы прийти на помощь тем, кто нуждается.
4. Уделяйте внимание невербальному языку — мимика, осанка, походка, позы, жестикуляция и прочее.
5. При неудачах проявляйте благодарность за полученный опыт.
6. Создавайте себе новые обучающие условия и старайтесь адаптироваться к ним, идите в свой страх, выходите из зоны комфорта.
7. Научитесь признавать свою вину и при этом старайтесь преодолевать страх перед ошибками.
8. Снижайте перфекционизм.
9. Проявляйте способность отключаться и переключаться.
10. Будьте готовы слушать и слышать.
11. Наберите в поисковике: «список человеческих эмоций».

Скопируйте к себе и выделите разным цветом: что вы распознаете хорошо, что вам знакомо меньше, и какие эмоции вы не понимаете вообще. Так вам будет проще понять, чувствование каких эмоций нужно развивать, и в чем ваша сильная сторона. Держите список перед глазами, чтобы ориентироваться в том, что вы сейчас чувствуете.

4. Рекомендации подросткам, направленные на формирование практической деятельности:

1. Введение подростком личного дневника, журнала. Один из самых известных и эффективных способов. Это могут быть не обычные дневники, а просто тетрадь, в которой находят место различные рефлексивные (на первых порах – эпизодические) записи. Например, после какого-либо события в жизни записывайте фразы типа: “Сегодня я узнал, что...”, “Я с удивлением обнаружил, что я...”, “Я убедился в том, что...”.

2. В развитии рефлексивных навыков может помочь следующее упражнение: “Начертите круг и разделите его на четыре части двумя линиями. В каждую часть круга напишите одно слово, выражающее ваше состояние “здесь и теперь” (печален, весел, голоден, разозлен, расслаблен и т.п.). Теперь выберите одно из четырех слов и объясните его двумя предложениями. Например, “Сегодня я грустная, потому что Валя пересела от меня к Свете. Я раньше была уверена, что Валя – моя самая близкая подруга”. Сравните свои чувства до и после объяснения.

3. Коллаж «Я». Еще одним упражнением, стимулирующим самопознание, рефлексивность, является создание коллажа “Я”. На листе бумаги с помощью аппликаций, рисунков, символов представьте свое “Я”: что вы любите делать, чем и кем восхищаетесь, что отражает вашу жизнь. Затем расскажите себе о своем “Я”, изображенном в виде коллажа.

4. Я горжусь! Следующее упражнение может быть выполнено в дневнике. Это может быть классная газета, плакат “Я горжусь!”. Можно также просто поговорить, поделиться тем, чем вы горды в своей жизни. Следующий список подскажет некоторые темы для такого разговора.

“Я горжусь тем, что (как)...”

1. Я сделал для своих родителей (семьи).
2. Я сделал для своего друга (друзей).
3. Сделано мною в школе.
4. Я провожу свободное время.

5. Я заработал деньги.
6. Я потратил деньги.
7. Я часто делаю.
8. Я поделился.
9. Мне удалось с трудом.
10. У меня есть (вещь).
11. Я сделал анонимно.
12. Есть люди, которые гордятся мной (почему).

Таким образом, нами были разработаны рекомендации подросткам, которые будут помогать формировать в личности те компоненты психики, направленные на снижение напряженности психологических защит и как следствие на гармоничное развитие подростка.

Выводы по третьей главе

Таким образом, была разработана и реализована программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Составление программы коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией является целью нашей программы.

Программа реализуется преимущественно в форме практических занятий, которые разбиты на три этапа, логически следующих один за другим. Каждое занятие построено по определённой схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную.

Одной из основных форм работы реализации данной программы является групповая форма.

Участники программы научились лучше разбираться в себе, осознавать свои эмоциональные проблемы, получили навыки формирования эффективной жизненной позиции, получили возможность осознать собственные мотивы достижения целей. В ходе занятий подростки

познакомились с защитными механизмами психики и получили навыки понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

Проанализировав результаты, полученные после повторной диагностики, мы сравнили их с данными констатирующего этапа.

По результатам формирующего эксперимента по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте стало понятно, что безусловно присутствует расхождение в применении защитных механизмов психики, тем самым наблюдая положительную динамику: после проведения коррекции средние значения по каждой шкале изменились, но по-прежнему у подростков преобладающими механизмами психологической защиты являются проекция (42,8%) (6 человек), регрессия (21,4%) (3 человека), интеллектуализация (21,4%) (3 человека), отрицание (21,4%) (3 человека). Далее по выраженности следуют вытеснение (7,1%) (1 человек).

Установленные в ходе анализа данные убедительно свидетельствуют о статистически достоверных различиях в сравнение двух рядов значений распределения признака, измеренного на одной и той же выборке до воздействия на испытуемых и после него. Результаты позволяют констатировать, что показатели «отрицание», «вытеснение», «регрессия» имеют положительную корреляцию между двумя выборками, в свою очередь показатели «компенсация», «проекция» и другие не имеют ярковыраженных сдвигов.

Анализ полученных данных позволяет нам сделать вывод о том, что участие в программе коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации является эффективной для повышения уровня половозрастной идентификации посредством использования зрелых механизмов психологической защиты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги исследования, защитные механизмы психики имеют непосредственную специфику, а именно, половозрастную, отчётливо выявленные половозрастные характеристики качеств личности, как девочек, так и мальчиков. Сохранение устойчивого увеличения эмоционального состояния, а также активности и адаптивности защитных механизмов психики у подростков являются свойственным показателем своей возрастной группы, о которых свидетельствуют иерархия разных видов в общем спектре защитных механизмов психики и показатели абсолютной выраженности каждого из механизмов.

Проблема изучения механизмов психологической защиты и места формирования мужественности и женственности у современных подростков актуальна для решения ряда научных и практических задач, связанных с регуляцией поведения, социализацией и психологическим здоровьем личности.

В первой главе была рассмотрена проблематика психологических исследований с механизмами психологической защиты личности. Описаны особенности формирования взаимосвязи психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией, теоретически обоснована модель психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации.

Для достижения цели исследования было составлено дерево целей и модель коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации. Разработка модели коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации – сложный многоступенчатый процесс, предусматривающий опору на научные теории, ее закономерностей, определенных правил, а также опытных данных.

Во второй главе было экспериментально выполнено исследование взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмами психологической защиты у подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована и проанализирована выборка результатов исследования и проведена математико-статистическая обработка данных исследования, с помощью которой подтвердилась гипотеза о том, что существует взаимосвязь половозрастной идентификации и механизмами психологической защиты у подростков.

В результате исследования была подтверждена гипотеза взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты у подростков, поскольку были выявлены несоответствия между девушками и юношами по части предпочтений в выборе защитных механизмов психики и по части идентификации личности на разных этапах подростковой жизни.

В третьей главе была разработана и реализована программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации. Составление программы коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификацией является целью нашей программы. Проанализировав результаты, полученные после повторной диагностики, мы сравнили их с данными констатирующего этапа.

Установленные в ходе анализа данные убедительно свидетельствуют о статистически достоверных различиях в сравнение двух рядов значений распределения признака, измеренного на одной и той же выборке до воздействия на испытуемых и после него. Результаты позволяют констатировать, что показатели «отрицание», «вытеснение», «регрессия» имеют положительную корреляцию между двумя выборками, в свою очередь показатели «компенсация», «проекция» и другие не имеют ярковыраженных сдвигов.

В результате проведенной работы была достигнута цель и задачи исследования, а также полученные в ходе исследования данные позволяют

подтвердить гипотезу исследования. На основании вышеизложенного, мы делаем вывод о том, что разработанная программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Е. Н. Самоотношение подростков [Текст] / Елена Андреева // Психология современного подростков. – 2015. – С. 27-37.
2. Бассин, Ф. В. О силе Я и психологической защите [Текст] / Филипп Бассин // Вопросы философии. – 2017. – № 2. – С. 118-126.
3. Бассин, Ф. В. Проблема психологической защиты [Текст] / Филипп Бассин // Психологический журнал. – 2015. – № 3. – С. 78-86.
4. Белопольская, Н. Л. Половозрастная идентификация. Методика исследования детского самосознания: руководство [Электронный ресурс] / Наталья Белопольская. – 2-е изд. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 24 с. – Режим доступа: [https:// www.iprbookshop.ru/88361.html](https://www.iprbookshop.ru/88361.html) – Загл. с экрана.
5. Белопольская, Н. Л. Половозрастная идентификация. Методика исследования самосознания подростков и взрослых: руководство [Электронный ресурс] / Наталья Белопольская. – Москва: Когито-Центр, 2011. – 51 с. – Режим доступа: [https:// www.iprbookshop.ru/15572.html](https://www.iprbookshop.ru/15572.html) – Загл. с экрана.
6. Берн, Ш. Гендерная психология [Текст]: учеб. пособие / Шон Меган Берн. – Санкт-Петербург: ЕВРОЗНАК, 2011. – 176 с.
7. Берне, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст]: учеб. пособие / Роберт Берне. – Москва: «Прогресс», 2016. – 420 с.
8. Блум, Дж. Психоаналитические теории личности [Текст]: учеб. пособие / Джералд Блум. – Москва: Академический проект, 2009. – 293 с.
9. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков [Текст]: учебно-метод. материалы / под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежиной. – Москва: Изд-во ПОНИЦАА, 2010. – 95 с.
10. Бузин, В. М. Защитные механизмы. Пути обновления психиатрии [Текст]: учебно-метод. материалы / под ред. В. М. Бузин. – Москва: Наука, 2012. – 132 с.

11. Бурлакова, Н. С. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка [Текст]: учеб. пособие / Наталья Бурлакова. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2011. – 453 с.
12. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Леонид Бурлачук. – Санкт-Петербург: Питер Ком, 2009. – 223 с.
13. Василюк, Ф. Е. Процесс переживания: Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: хрестоматия / Федор Василюк. – Самара: Бахрах-М, 2008. – 336 с.
14. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля [Текст]: учебно-методические материалы / Людвиг Вассерман. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2018. – 347 с.
15. Волков, Б. С. Психология подростка [Текст]: учебно-методические материалы / Борис Волков. – Москва: Педагогическое общество России, 2011. – 132 с.
16. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы [Текст]: учебно-методические материалы / Рада Грановская. – Санкт-Петербург: Знание, 2008. – 87 с.
17. Грановская, Р. М. Психологическая защита [Текст]: учебно-методические материалы / Рада Грановская. – Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 213 с.
18. Грановская, Р. М. Психологическая защита у детей [Текст]: учебно-методические материалы / Рада Грановская, Ирина Никольская. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 57 с.
19. Дворянчиков, Н. В. Половое самосознание и методы его диагностики [Текст]: учебно-методические материалы / Н. В. Дворянчиков, С. С. Носов, Д. К. Саламова. – Москва: Флинта: Наука, 2011. – 502 с.

20. Долгова, В. И. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации [Текст] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, И. С. Леонидова // Научно-методический электронный журнал. – Москва: Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 151-155.
21. Долгова, В. И. Формирование конструктивной психологической защиты [Текст] / В. И. Долгова, О. А. Соболева. – Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
22. Долгова, В. И. Формирование конструктивной психологической защиты личности [Текст]: учебно-методические материалы / Валентина Долгова, Ольга Кондратьева. – Москва: Перо, 2019. – 145 с.
23. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст]: учебно-методические материалы / В. И. Долгова, А. А. Напримеров, Я. В. Латышин. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 142 с.
24. Дольто, Ф. На стороне подростка [Текст]: учебно-методические материалы / Франсуаз Дольто; пер. с фр. А. Тополева. – Санкт - Петербург: Питер, 2012. – 326 с.
25. Жолобов, Е. В. Исследование механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей субъектной и объектной ориентаций личности. Письма в Эмиссия. [Текст] / Евгений Валентинович Жолобов. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. – С. 14-21.
26. Захарова, Ю. Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового воздействия [Текст] / Юлия Александровна Захарова // Вестник МГУ. – 2011. – С.5-12.
27. Ищенко, Т. Н. Методологические основы психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Н. Ищенко. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. – 128 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/116640.html> – Загл. с экрана.

28. Калмыкова, Е. С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности. Методологические и теоретические проблемы современной психологии [Текст]: учебно-методические материалы / Е. С. Калмыкова. – Москва: Наука, 2019. – 57 с.
29. Каменская, В. Г. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит [Текст] / В. Г. Каменская, С. В. Зверева // Психологический журнал. – 2005. – №4. – С. 77-88.
30. Каменская, В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта [Текст]: учеб. пособие для вузов / Валентина Каменская. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2009. – 248 с.
31. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита [Текст]: учебно-методические материалы / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – Москва: Смысл, 2005. – 86 с.
32. Левин, К. Динамическая психология [Текст]: учеб. пособие для вузов / Курт Левин; пер. с нем. А. Воробьевой. – Москва: Смысл, 2011. – 326 с.
33. Лестер, К. Защитные механизмы человеческой психики [Текст]: повесть / Кевин Лестер. – Москва: 2003. – 287 с.
34. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст]: повесть / Алена Либина. – М.: Эксмо, 2018. – 193 с.
35. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе [Текст]: учеб. пособие / Нэнси Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма Класс, 2011. – 285 с.
36. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке [Текст] / Александр Валентинович Махнач // Психологический журнал. – 2017. – 38(4). – С. 5-16.
37. Мура, Б. Э. Психоаналитические термины и понятия [Текст]: словарь / под ред. Б. Э. Мура и Б. Д. Файна. – Москва: Независимая фирма Класс, 2010. – 468 с.

38. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учебно-методические материалы / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2009. – 456 с.
39. Налчаджян, А. А. Психологические защитные механизмы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: хрестоматия / Альберт Налчаджян; под ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2010. – 481 с.
40. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / София Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2007. – № 5. – С. 20-31.
41. Носов, С. С. Диагностика защитных механизмов: подход Фибби Крамер [Текст]: учебно-методические материалы / С. С. Носов, М. Ж. Абдукаримов. – Москва: Флинта: Наука, 2011. – 209 с.
42. Носов, С. С. Методические проблемы изучения половой идентичности ребёнка [Текст] / Сергей Носов. – Калининград: Янтарный сказ, 2014. – 344 с.
43. Носов, С. С. Особенности полового самосознания старшеклассниц и склонность к депрессии [Текст] / С. С. Носов, Н. В. Дворянчиков. – Москва: Оникс, 2004. – 134 с.
44. Носов, С. С. Перспективы исследования механизмов психологических защит в онтогенезе [Текст] / Сергей. Носов. – Москва: Оникс, 2009. – 156 с.
45. Носов, С. С. Психологические защиты как стабилизаторы половозрастных кризисов [Текст] / Сергей Носов. – Москва: Оникс, 2010. – 102 с.
46. Носов, С. С. Психологический пол в динамической системе психической адаптации [Текст] / С. С. Носов, Н. В. Дворянчиков. – Москва: Оникс, 2004. – 126 с.
47. Петрова, А. Г. Исследование динамики психологической защиты педагогов-психологов на различных этапах профессионального

становления [Текст] / А. Г. Петрова; под ред. Ю.П. Поварёнка // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI международной научно-практической конференции – 2013. – С. 149-150.

48. Психологическая защита личности [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. – Электрон. текстовые данные – Рязань: РГИ, 2010. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-zaschita-lichnosti-v-prognoze-psihicheskoy-adaptatsii> свободный. – Загл. с экрана.

49. Райгордский, Д. Я. Психические механизмы: Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: хрестоматия / Даниил Райгордский. – Самара: Бахрах-М, 2010. – 536 с.

50. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]: учеб. пособие / Ф. Райс. – Санкт-Петербург: Формоза, 2010. – 271 с.

51. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст]: учебно-методические материалы / Х. Ремшмидт. – Москва: Юрайт, 2011. – 209 с.

52. Романова, Е. С. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации [Текст]: учебно-методические материалы / Е. С Романова. – Самара: Бахрах-М, 2010. – 593 с.

53. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст]: учебное пособие / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 720 с.

54. Савенко, Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: хрестоматия / Юрий Сергеевич Савенко. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 2013. – 143 с.

55. Специфика психологической защиты в подростковом возрасте [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. – Электрон. текстовые данные. – Кострома: КГУ, 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-psihologicheskoy-zaschity-v-podrostkovom-vozhraze>, свободный. – Загл. с экрана.

56. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита и стресс [Текст]: учебно-методические материалы / Л. Ю. Субботина. – Москва: Гуманитарный центр, 2013. – 56 с.
57. Суханова, А. А. Прикладная социальная психология [Текст]: учеб. пособие / под ред. А. Н. Суханова, А. А. Деркача. – Москва: Ворон, 2008. – 369 с.
58. Томэ, Х. Современный психоанализ [Текст]: учебно-методические материалы / Х. Томэ. – Москва: Издательская группа Прогресс-Литера, 2006. – 535 с.
59. Тулупьева, Т. В. Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности [Текст]: учеб. пособие / Татьяна Тулупьева. – Санкт-Петербург, 2010. – 326 с.
60. Фейдимен, Д. Защитные механизмы [Текст]: учебно-методические материалы / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – Москва: ЧеРо, 2012. – 421 с.
61. Фрейд, З. Лекции по введению в психоанализ [Текст]: учебно-методические материалы / Зигмунд Фрейд. – Москва: Волна, 2010. – 250 с.
62. Фрейд, З. Я и оно: Психология бессознательного [Текст]: сб. произв. / Зигмунд Фрейд. – Москва: Просвещение, 2009. – 326 с.
63. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст]: учебно-методические материалы / Анна Фрейд. – Москва: Педагогика-Пресс, 2003. – 386 с.
64. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа [Текст]: соч.: в 2 т. / Анна Фрейд. – Москва: Эксмо-Пресс, 2019. – 543 с.
65. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты [Текст]: учебно-методические материалы / Анна Фрейд. – Москва: Изд-во Эксмо, 2013. – 90 с.
66. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст]: учебно-методические материалы / Зигмунд Фрейд. – Москва: Просвещение, 2016. – 157 с.

67. Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст]: учеб. пособие / Эрих Фромм. – Москва: ООО «Попурри», 2008. – 72 с.
68. Фромм, Э. Защитные механизмы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: хрестоматия / Эрих Фромм. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 2013. – 326 с.
69. Хайманн, П. Регрессия: Развитие в психоанализе [Текст]: учеб. пособие / П. Хайманн. – Москва: Академический Проект, 2011. – 287 с.
70. Харламенкова, Н. Е. Самоутверждение подростка [Текст]: учеб. пособие / Наталья Харламенкова. – Москва: Ин-т психологии РАН, 2014. – 153 с.
71. Шмидбауер, В. Вытеснение и другие защитные механизмы [Текст]: энциклопедия глубинной психологии / Вольфганг Шмидбауер; общ.ред. А.М. Боковикова - М.: ЗАО МГ Менеджмент, 1998. – С. 289-295.
72. Шмидбауер, В. Работа. Наследие [Текст] / Вольфранг Шмидбауер. – Москва: MGM-Interna, 2008. – 295 с.
73. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст]: учебное пособие / Эрик Эриксон. – Москва: Прогресс, 1996. – 59 с.
74. Freud, A. Das ich und die Abwehrmtchanismen [Text] / A. Freud. – London, 1946. – 207 p.
75. Freud, A. Defenese Mechanisms [Text] / A. Freud // Encyclopedia Britanika. – 1968. – Vol 7. – P. 172-173.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации:

1. Методика исследования детского самосознания Н. Л. Белопольская.

2. Методика предназначена для исследования уровня сформированности тех аспектов самосознания, которые связаны с идентификацией пола и возраста.

3. Стимульный материал. Используются два набора карточек, на которых персонаж мужского или женского пола изображен в разные периоды жизни от младенчества до старости. Каждый такой набор (мужской и женский варианты) состоит из 6 карточек. Облик изображенного на них персонажа демонстрирует типичные черты, соответствующие определенной фазе жизни и соответствующей ей половозрастной роли: младенчеству, дошкольному возрасту, школьному возрасту, юности, зрелости и старости.

4. Процедура обследования. Исследование проводится в два этапа. Задачей первого этапа является оценка возможности ребенка идентифицировать свой настоящий, прошлый и будущий половозрастной статус на представленном ему изобразительном материале. Другими словами, проверяется способность ребенка к адекватной идентификации своего жизненного пути.

Исследование проводится следующим образом. Перед ребенком на столе в случайном порядке раскладываются все 12 картинок (оба набора). В инструкции ребенку предлагается показать, какому образу соответствует его представление о себе в настоящий момент. То есть ребенка просят: "Посмотри на все эти картинки. Как ты думаешь, какой (какая) ты сейчас?" Можно последовательно указать на 2-3 картинки и спросить: "Такой? (Такая?)". Однако, в случае такой "подсказки" не следует показывать на те

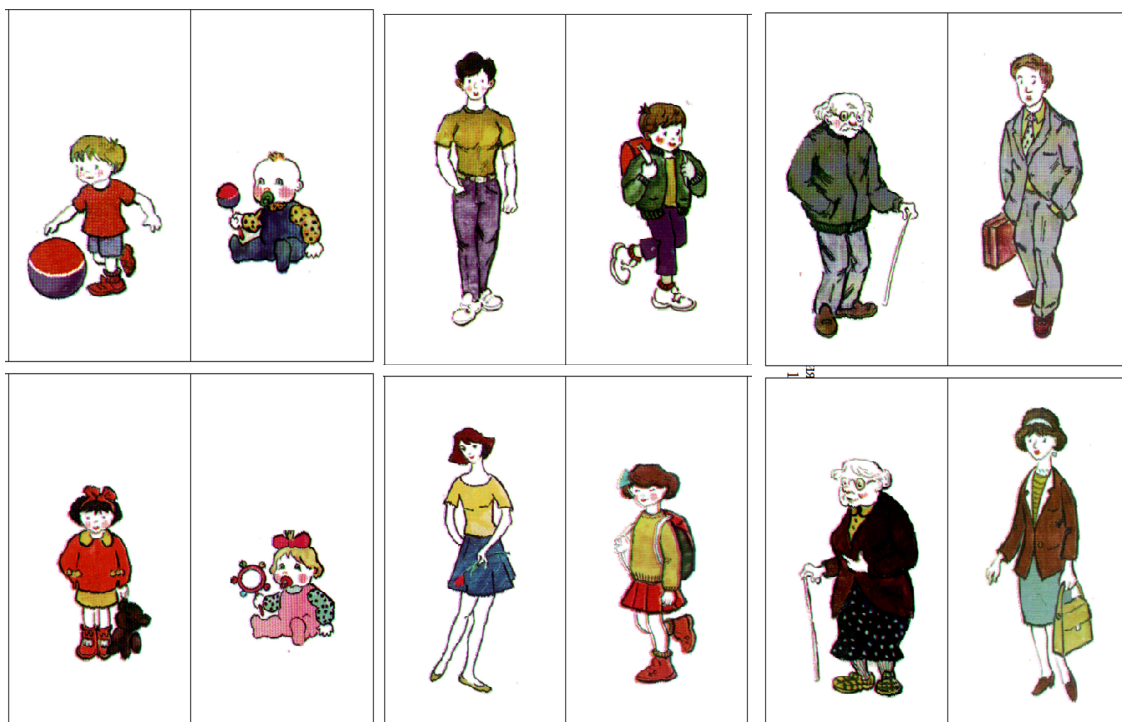
картинки, образ которых соответствует настоящему образу ребенка в момент исследования.

5. Способ обработки результатов психодиагностической методики: если ребенок сделал адекватный выбор картинки, можно считать, что он правильно идентифицирует себя с соответствующим полом и возрастом. Отмечаем это в протоколе. Если же выбор сделан неадекватно, это также фиксируется в протоколе. В обоих случаях можно продолжать исследование.

В тех случаях, когда ребенок вообще не может идентифицировать себя с каким-либо персонажем на картинках, например, заявляя: "Меня здесь нет", эксперимент продолжать нецелесообразно, так как даже идентификация с образом настоящего у ребенка не сформирована. Ниже будут приведены конкретные примеры поведения детей в экспериментальной ситуации.

После того, как ребенок выбрал первую картинку, ему дается дополнительная инструкция показать, каким он был раньше. Можно сказать: "Хорошо, сейчас ты такой, а каким ты был раньше?" Выбор фиксируется в протоколе. Выбранную карточку располагают перед той, что была выбрана первой, так чтобы получилось начало возрастной последовательности. Затем ребенка просят показать, каким он будет потом. Причем, если ребенок справляется с выбором первой картинки образа будущего (например, дошкольник выбирает картинку с изображением школьника), ему предлагают определить и последующие возрастные образы. Все картинки выкладываются самим ребенком в виде последовательности. Взрослый может помочь ему в этом, но находить нужный возрастной образ ребенок должен строго самостоятельно. Вся полученная таким образом последовательность отражается в протоколе. Если ребенок правильно (или почти правильно) составил последовательность для своего пола, его просят разложить в возрастном порядке карточки с персонажем противоположного пола. На втором этапе

исследования сравниваются представления ребенка о Я настоящем, Я-привлекательном и Я-непривлекательном.



1. Методика «Полоролевой опросник» С. Бем.
2. Назначение: опросник используется для диагностики психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и феминности личности, позволяет определить тип личности: маскулинный, феминный, андрогинный.
3. Стимульный материал: опросник содержит 60 утверждений. Методика включает в себя инструкцию, бланк для ответов, рекомендации по обработке и интерпретации результатов.
4. Процедура обследования: на каждое из 60 утверждений испытуемый отвечает «да» или «нет», оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств.

Инструкция: оцените наличие (или отсутствие) у себя названных ниже качеств. Можно отвечать только «да» или «нет».

Текст опросника:

1. Вера в себя.
2. Умение уступать.

3. Способность помочь.
4. Склонность защищать свои взгляды.
5. Жизнерадостность.
6. Угрюмость.
7. Независимость.
8. Застенчивость.
9. Совестьливость.
10. Атлетичность.
11. Нежность.
12. Театральность.
13. Напористость.
14. Падкость на лесть.
15. Удачливость.
16. Сильная личность.
17. Преданность.
18. Непредсказуемость.
19. Сила.
20. Женственность.
21. Надежность.
22. Аналитичность.
23. Умение сочувствовать.
24. Ревнивость.
25. Способность к лидерству.
26. Забота о людях.
27. Прямота, правдивость.
28. Склонность к риску.
29. Понимание других.
30. Скрытность.
31. Быстрота в принятии решений.
32. Сострадание.

33. Искренность.
34. Самодостаточность (полагание только на себя).
35. Способность утешить.
36. Тщеславие.
37. Властность.
38. Тихий голос.
39. Привлекательность.
40. Мужественность.
41. Теплота, сердечность.
42. Торжественность, важность.
43. Собственная позиция.
44. Мягкость.
45. Умение дружить.
46. Агрессивность.
47. Доверчивость.
48. Малорезультативность.
49. Склонность вести за собой.
50. Инфантильность.
51. Адаптивность, приспособляемость.
52. Индивидуализм.
53. Нелюбовь ругательств.
54. Несистематичность.
55. Дух соревнования.
56. Любовь к детям.
57. Тактичность.
58. Амбициозность, честолюбие.
59. Спокойствие.
60. Традиционность, подверженность условностям.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого

получают так называемые сырые баллы. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с «ключом».

Ключ к опроснику:

1. Маскулинность (ответ «да»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.
2. Феминность (ответ «да»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Затем определяется показатель феминности (F) и маскулинности (M) в соответствии с формулой:

$F = (\text{сумма баллов по феминности}): 20;$

$M = (\text{сумма баллов по маскулинности}): 20.$

Основной индекс IS определяется как

$IS = (F - M) * 2,322.$

1. Методика «индекс жизненного стиля» Плутчика- Келлермана- Конте.
2. Назначение психодиагностической методики: предназначен для диагностики механизмов психологической защиты.
3. Структура психодиагностической методики: состоит из 97 утверждения, требующих ответа по типу «согласен – не согласен». Каждому защитному механизму соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.
4. Процедура обследования: «На следующих страницах Вы найдете ряд высказываний об определенных способах поведении и установках.

Вы можете ответить да или нет (согласен или не согласен). Выбрав ответ, поставьте, пожалуйста, знак x (крест) в предусмотренном для этого месте на бланке для ответов.

Не существует правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на собственную точку зрения. Отвечайте так, как считаете верным для себя.

Обратите, пожалуйста, внимание на следующее:

1. Не думайте о том, какой ответ мог бы создать лучшее впечатление о Вас и отвечайте так, как считаете для себя предпочтительнее. Обработка результатов автоматизирована и при этом содержание утверждений не проверяется.

2. Не думайте долго над предложениями, выбирая ответ, отмечайте тот, который первым пришел Вам в голову.

3. Может быть, некоторые утверждения Вам не очень подходят. Несмотря на это, пометьте один из ответов, а именно тот, который для Вас наиболее приемлем.

Большое спасибо!»

Текст опросника:

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.

14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что, если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не, по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.

59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.

80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

5. Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эгозащит.

Таблица 1.1 — Ключ

№	Название шкал	Номера утверждений	n
A	Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
B	Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
C	Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D	Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E	Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F	Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G	Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H	Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79	10

Таблица 1.2 — Средние величины нормативных данных

Механизмы защиты	Данные авторов при апробации методики n = 140			Данные авторов методики n = 104		
	M	S	+ - m	M	S	+ - m
Отрицание	4, 5	2, 96	0, 25	3, 81	2, 07	0, 20
Подавление	4, 0	2, 97	0, 20	2, 59	1, 77	0, 17
Регрессия	4, 7	2, 96	0, 25	5, 12	3, 09	0, 30
Компенсация	3, 1	2, 13	0, 18	4, 38	1, 86	0, 18
Проекция	8, 2	3, 55	0, 30	5, 51	3, 01	0, 30
Замещение	3, 8	2, 96	0, 25	3, 12	2, 01	0, 20
Интеллектуализация	5, 9	2, 60	0, 22	6, 32	1, 95	0, 19
Реактивное образование	3, 1	2, 13	0, 18	2, 80	2, 35	0, 23

Таблица 1.3 — Шкала перевода сырых баллов в проценты

Сырые очки	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	РО
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	2	15	6	5	2	15	0	38
2	8	34	15	16	4	27	3	56
3	19	54	30	29	9	40	16	71
4	33	71	47	45	16	53	32	81
5	52	83	61	62	26	69	51	88
6	70	91	73	79	39	83	74	93
7	83	96	82	90	53	90	87	95
8	91	99	89	97	68	94	95	98
9	97		93	99	70	96	99	99
10	99		97		88	99		
11			99		94			
12					98			

Таблица 1.4 — Шкала перевода сырых баллов в проценты

Сырые очки	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование
	A	B	C	D	E	F	G	H
0	3	2	2	5	1	6	0	7
1	13	8	6	20	5	23	3	19
2	27	25	19	37	6	37	6	39
3	39	42	35	63	7	48	17	61
4	50	63	53	78	12	65	28	76
5	61	76	70	88	20	77	42	91
6	79	87	80	95	27	86	59	97
7	84	92	85	97	36	93	76	98
8	90	97	88	99	46	97	87	99
9	97	98	95		64	98	92	
10	98	99	97		72	99	97	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике половозрастной идентификации Н. Л. Белопольской у девочек

Идентификация младенец		Идентификация дошкольница		Идентификация школьница		Идентификация девушка		Идентификация женщина		Идентификация старуха	
Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
0	0	0	0	10	33,3	6	20	0	0	0	0

Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике половозрастной идентификации Н. Л. Белопольской у мальчиков

Идентификация младенец		Идентификация дошкольник		Идентификация школьник		Идентификация юноша		Идентификация мужчина		Идентификация старик	
Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
0	0	0	0	10	33,3	4	13,3	0	0	0	0

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

Пол	Полоролевая идентификация					
	Феминность		Маскулинность		Андрогичность	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Мальчики	1	3	14	47	3	10
Девочки	16	53	3	10	3	10

Таблица 2.4 – Механизмы психологической защиты в процентном соотношении у девочек

Степень дифференциации	Механизмы психологической защиты													
	Отрицание		Вытеснение		Регрессия		Компенсация		Проекция		Замещение		Интеллектуализация	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Низкая	0	0	5	25	0	0	8	40	7	35	8	40	4	20
Средняя	1	5	3	15	1	5	2	10	3	15	1	5	3	15
Высокая	9	45	2	10	9	45	0	0	0	0	1	5	3	15

Таблица 2.5 – Механизмы психологической защиты в процентном соотношении у мальчиков

Степень дифференциации	Механизмы психологической защиты													
	Отрицание		Вытеснение		Регрессия		Компенсация		Проекция		Замещение		Интеллектуализация	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
<i>l</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Низкая	0	0	5	25	0	0	8	40	7	35	8	40	4	20

Продолжение таблицы 2.5

<i>1</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средняя	1	5	3	15	1	5	2	10	3	15	1	5	3	15
Высокая	9	45	2	10	9	45	0	0	0	0	1	5	3	15

Таблица 2.6 – Сводная таблица распределения признаков половозрастной идентификации по уровням

Признаки половозрастной идентификации*	Высокий		Средний		Низкий	
	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%
Идентификация школьница	4	25	1	6	11	69
Идентификация школьник	9	64	1	7	4	29
Идентификация девушка	9	56	2	13	5	31
Идентификация юноша	3	21	1	7	10	7
Феминность	12	75	2	12	2	12
Маскулинность	10	71	2	14	2	14
Андрогинность	4	13	0	0	26	87

*В таблице представлены показатели половозрастной идентификации, которые выражены более чем у 0% испытуемых.

Таблица 2.7 – Сводная таблица распределения признаков и механизмов психологической защиты по уровням

Механизмы психологической защиты	Высокий		Средний		Низкий	
	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%	Количество испытуемых	%
Отрицание	9	45	1	5	0	0
Вытеснение	2	10	3	15	5	25
Регрессия	9	45	1	5	0	0
Компенсация	0	0	2	10	8	40
Проекция	0	0	3	15	7	35
Замещение	1	5	1	5	8	40
Интеллектуализация	3	15	3	15	4	20
Реактивное образование	0	0	0	0	2	10

Таблица 2.8 – Расчет результатов исследования взаимосвязи половозрастной идентификации и механизмов психологической защиты у подростков по критерию Пирсона

		Корреляции																
		Отр	Выт	Рег	Ком	Про	Зам	Инт	РО	Феминно	Маскулин	Андгорин	Младене	Дошколь	Школьни	Юноша	Мужчина	Старик
Отрицани	Корреляция Пирсона	1	,628	,422	-0	-,694	-0	,407	0,1	-,794**	,703**	0,293	.a	.a	,472**	-,472**	.a	.a
	Знч.(2-сторон)		0	0	0,5	0	0,1	0	0,6	0	0,116	.	.	0,009	0,009	.	.	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Вытеснен	Корреляция Пирсона	,628	1	,444	-0	-,666	-0	,436	0,1	-,790**	,804**	-0,015	.a	.a	0,255	-0,255	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0	0,3	0	0,1	0	0,6	0	0,937	.	.	.	0,174	0,174	.	.	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Регрессия	Корреляция Пирсона	,422	,444	1	-0	-,701	-0	0,3	0	-,565**	,596**	-0,028	.a	.a	0,087	-0,087	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0	0,2	0	0,1	0,1	0,9	0,001	0,001	0,883	.	.	0,648	0,648	.	.	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Компенса	Корреляция Пирсона	-0	-0	-0	1	,454	,546	-0	-0	0,267	-0,209	-0,046	.a	.a	-0,044	0,044	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0,5	0,3	0,2		0	0	0,4	0,2	0,154	0,268	0,81	.	.	0,818	0,818	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Проекция	Корреляция Пирсона	-,694	-,666	-,701	,454	1	,528	-,444	-0	-,799**	-,774**	-0,189	.a	.a	-0,167	0,167	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0,317	.	.	0,379	0,379	.	.	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Замещен	Корреляция Пирсона	-0	-0	-0	,546	,528	1	-0	-0	-,361*	-,367*	-0,181	.a	.a	0,022	-0,022	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0,3	0,05	0,046	0,34	.	.	0,909	0,909	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Интеллек	Корреляция Пирсона	,407	,436	0,3	-0	-,444	-0	1	-0	-,601**	,579**	-0,21	.a	.a	,432*	-,432*	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0	0,1	0,4	0	0,1	0,3	0	0,001	0,265	.	.	0,017	0,017	.	.	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
РО	Корреляция Пирсона	0,1	0,1	0	-0	-0	-0	-0	1	-0,173	0,102	0,335	.a	.a	-0,073	0,073	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0,6	0,6	0,9	0,2	0,3	0,3	0,3		0,362	0,592	0,071	.	.	0,702	0,702	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Феминно	Корреляция Пирсона	-,794	-,566	0,3	,799	,361	-,601	-0	-0	1	-,901**	-0,16	.a	.a	-,428*	,428*	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0	0,2	0	0,1	0	0,4			0	0,4	.	.	0,018	0,018	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Маскулин	Корреляция Пирсона	,703	,804	,596	-0	-,774	-,361	,579	0,1	-,901**	1	0,11	.a	.a	0,261	-0,261	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0	0,3	0	0	0	0,6	0			0,561	.	.	0,164	0,164	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Андгорин	Корреляция Пирсона	0,3	-0	-0	-0	-0	-0	-0	0,3	-0,16	0,11	1	.a	.a	0	0	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0,1	0,9	0,9	0,8	0,3	0,3	0,3	0,1	0,4	0,561		.	.	1	1	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Младене	Корреляция Пирсона	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a
	Знч.(2-сторон)
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Дошколь	Корреляция Пирсона	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a
	Знч.(2-сторон)
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Школьни	Корреляция Пирсона	,472	0,3	0,1	-0	-0	0	,432	-0	-,428*	0,261	0	.a	.a	1	-1,000**	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0,2	0,6	0,8	0,4	0,9	0	0,7	0,018	0,164	1	.	.		0	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Юноша	Корреляция Пирсона	-,472	-0	-0	0	0,2	-0	-,432	0,1	,428*	-0,261	0	.a	.a	-1,000**	1	.a	.a
	Знч.(2-сторон)	0	0,2	0,6	0,8	0,4	0,9	0	0,7	0,018	0,164	1	.	.		0	.	.
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Мужчина	Корреляция Пирсона	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a
	Знч.(2-сторон)
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Старик	Корреляция Пирсона	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a
	Знч.(2-сторон)
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).
* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).
a . Невозможно вычислить, так как по крайней мере одна из переменных является константой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации: «Жизнь»

Содержание программы

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе.

Задачи:

1. Выработать правила группы.
2. Ознакомить с целями программы.
3. Развить способность навыков слушания.

Оборудование: бумага, ручки.

Ход занятия:

Вводная часть: ведущий приветствует участников группы, рассказывает о правилах занятия и о целях групповых занятий.

Правила:

1. Правило активности. Каждый принимает активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.
2. Правило «Здесь и сейчас». Во время работы обсуждаются только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.
3. Правило круга. Участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.
4. Правило одного микрофона. Перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.
5. Правило «Я-высказывания». Каждый высказывает свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...»,

«я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

6. Принцип доброжелательности. Мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Основная часть:

Психотехника № 1. «Имя»

Ведущий предлагает каждому участнику назвать свое имя и рассказать о его значении, после чего участникам необходимо подобрать три прилагательных, начинающихся на первую букву имени, например: Алиса – артистичная, амбициозная, аккуратная.

Психотехника № 2. «Ожидания»

Оборудование: Листы с вопросами.

Участникам предлагается ответить на вопросы о том, что они ожидают от занятия:

1. Что я ожидаю от занятия?
2. Что я ожидаю от группы?
3. Что я ожидаю от ведущего?
4. Что я ожидаю от себя?

Психотехника № 3. «Отношения»

Цель: стимуляция осознание личных позиционных предпочтений в отношениях.

Инструкция. «Разделитесь на пары. Встаньте один перед другим на расстоянии длины ступни. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, состоянии.

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему. Пойдите так, почувствуйте себя в этой позиции. Теперь партнер, стоящий впереди, делает большой шаг вперед. Партнер,

стоящий сзади, убирает руки и остается на месте. После этого партнер, стоящий впереди, поворачивается лицом к своему партнеру. А теперь он же делает шаг навстречу своему партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу. Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь тот партнер, который был позади, встает перед своим партнером, а партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему. После этого партнер, стоящий впереди, делает большой шаг вперед, а партнер, который был сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь партнер, стоящий впереди, поворачивается лицом к своему партнеру. А теперь он же делает шаг навстречу своему партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу. Теперь встаньте рядом, лицом в круг. Теперь можно всем сесть на свои места».

Ведущий: «Поделитесь впечатлениями. В какой позиции было комфортно, а в какой некомфортно? Что вы в это время чувствовали?»

Ведущий: «То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого положения. И сейчас каждый сам коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?».

Участники высказывают мысли о положительных и отрицательных сторонах своих предпочтений.

Ведущий: «Теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом».

Психотехника № 4. «Цепь»

Цель: содействие в сближении группы.

Инструкция: участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор.

Ведущий: Возьмитесь за руки так, чтобы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это

часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается».

Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывание разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по ним. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.

Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Заключительная часть:

Рефлексия:

1. Что вам понравилось сегодня на занятии?
2. Что нового узнали о себе, о других?
3. Как вы себя чувствуете?

Занятие № 2. «Кто Я?»

Цель: самопознание, развитие личностного потенциала.

Задачи:

1. Сплотить группу.
2. Развить способность навыков слушания.
3. Изучить характеристики личности.

Оборудование: бумага, ручки, листы с обратной связью.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника № 1. «Знакомство»

Ведущий предлагает лучше познакомиться друг с другом, продолжив следующие предложения: «Меня зовут...Мое хобби, увлечение...Я ценю в людях...».

Основная часть:

Психотехника № 2. «Две минуты»

Цель: развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу.

Инструкция:

Упражнение выполняется в парах. Участникам необходимо молчать в течение двух минут и смотреть друг другу в глаза, общаться глазами. Важно удерживать внимание без разговоров. Следующие две минуты говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая.

Ведущий:

1. Понравилось упражнение?
2. Что было самым трудным в выполнении его?
3. Как себя чувствовали в ситуации молчания?
4. И как себя чувствовали, когда тебя не слушали, а говорили?

Психотехника № 3. «Тест «Кто Я»» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т. В. Румянцевой)

Цель: изучение содержательных характеристик идентичности личности.

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам в течение 12 минут ответить на вопрос «Кто Я?», стараясь дать как можно больше ответов. После чего каждую отдельную характеристику необходимо оценить:

1. «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится.
2. «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится.
3. «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно.
4. «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Интерпретация:

По количеству ответов, данных за отведённый промежуток времени, можно косвенно судить о уровне рефлексии личности. Чем больше ответов дано за отведённое время, тем уровень рефлексии выше.

Обсуждение:

1. Что получилось, что нет?
2. Что было наиболее сложным?

Психотехника № 4. «Зеркало»

Цель: моделирование будущего.

Ведущий предлагает участникам представить, что они на минуту могут заглянуть в свое будущее с помощью "волшебного зеркала", в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо профессиональной роли. Воображаемое зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там "увидел".

По окончании участники делятся впечатлениями: на сколько трудно, им было представить себя взрослыми.

Ведущий: Какие выводы каждый участник сделал лично для себя при выполнении этого упражнения, что нового узнал о себе, своих желаниях и возможностях?

Психотехника № 5. «Сильные стороны»

Цель: развитие самопознания.

Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в "зеркале" и зачитывают их по кругу. После чего участники напротив каждого качества, записывают, в каких ситуациях оно им помогает, в каких мешает.

Ведущий:

1. Что было сложным в выполнении упражнения?
2. Являются ли эти качества необходимые для освоения представленной роли?

Заключительная часть:

Психотехника № 6. «Обратная связь»

Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. Важно не ограничивать участников в выражении своих чувств. По окончании работы можно зачитать карточки по желанию.

Что делал?	Что думал?	Что почувствовал?

Рефлексия:

1. Легко ли было выполнять задания? Почему?
2. На заполнение какой колонки ушло больше времени?
3. Какие мысли вас удивили?

Занятие № 3. «Я»

Цель: осмысление участниками с понятием «Я-высказывание».

Задачи:

1. Ознакомить участников группы с понятием «Я-сообщения».
2. Повысить чувство своей значимости.

Оборудование: любой предмет, который можно перебрасывать.

Ход занятия:

Вводная часть: Приветствие

Ведущий приветствует участников занятия и просит каждого охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым он отличается от других.

Например: "Меня зовут Ксения, и я здесь одна в бежевых ботинках".

Основная часть:

Психотехника № 1. «Я-высказывание»

Цель: научиться высказываться «Я-сообщением».

Инструкция:

«Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

Сценка:

Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ей хочется вместе пойти в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сами придумайте какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У тебя возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку».

Ведущий: «Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь наблюдатели, пожалуйста, расскажите о своих впечатлениях».

«Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек, или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать ассертивно.

Что это такое?

Ассертивность — это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку,

если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание».

Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда..., я чувствую... Мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. При этом надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но, когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать, эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете свое барахло разбросанным по столу...», «Когда вы орете на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

Ведущий: «Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания».

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

Сценка 2.

Вам надо срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я - высказывания». Нужны еще два добровольца.

Сценка 3.

Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

Обсуждение. Усвоилась ли формула «Я-высказывания»? Что вызывает затруднения?

Психотехника № 2. «Ты»

Цель: повышение чувство своей значимости в группе. Ведущий предлагает участникам перекидывать друг другу предмет, заканчивая предложение: "Если бы не было тебя, то я бы никогда ..."

Заключительная часть:

Рефлексия:

1. Что вам понравилось сегодня на занятии?
2. В чем испытывали трудности?
3. Что нового узнали о себе и о других?
4. Как вы себя чувствуете?

Занятие № 4. «Отношение»

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственной позиции во взаимном обмене в отношениях с окружающими, снятие

эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Осознать свою позицию в взаимообмене.
3. Развить умение давать обратную связь.
4. Сформировать навыки высказываний «Я».

Оборудование: карточки с изображением, олицетворяющих любовь, дружба, забота, подарки или другие материальные ценности, карточки с фразами, бумага, ручки.

Ход занятия:

Вводная часть:

Ведущий: приветствую вас. Расскажите, что нового произошло за последние дни.

Психотехника № 1. «Паста»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: встаньте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон, который подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком. А когда я крикну: «Кетчуп!», - вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.

Основная часть:

Психотехника № 2. «Беру/отдаю»

Цель: осознание собственной позиции во взаимном обмене в отношениях с окружающими (близкими, родственниками)

Оборудование: карточки с изображением, олицетворяющих любовь, дружба, забота, подарки или другие материальные ценности.

Ведущий предлагает наугад вытянуть одну карту, отражающую то, что вы хотели бы дать этому миру (подруге, другу – значимому человеку), а другую, что бы вы хотели получить от этого мира (от подруги, одноклассника).

Ведущий: в своей жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых либо даем что-то другим, либо берем у них. Но не всё так просто. Случается, что человек постоянно что-то дает другим, но при этом отказывается брать, или, наоборот, он сам только берет, но ничего не дает взамен. В таких случаях возникают явные перекосы в балансе «брать – давать». Вернее, его, этого баланса, в данном случае вообще нет. Получается игра в одни ворота.

В гармоничных отношениях должны выглядеть следующим образом: вам что-то дали (вы приняли), и сами отдали что-то взамен. Желательно отдавать примерно в том же объеме, что и получили, чтобы обмен был приблизительно «равноценный». Мы же о балансе всё-таки говорим, а он предполагает некое равенство. Это касается дружеских отношений, отношений мужчины и женщины и т.д.

Психотехника № 3. «Обратная связь»

Цель: развитие умения давать обратную связь.

Ведущий: одним из элементов общения является обратная связь, которая осуществляется реакцией одного человека на поведение другого. Обратная связь не предполагает говорить собеседнику, какой он, и может восприниматься, если в ней нет оценок и советов. Это разговор о себе в контексте поведения другого человека. Модель обратной связи имеет три составные части:

1. Точность в фиксации поведения людей, т.е. отражение индивидуальных особенностей поведения в конкретно наблюдаемой ситуации, а не личностных характеристик в целом.

2. Понимание и отражение в речи того, как поведение людей влияет на ощущения (какие чувства порождает это поведение).

3. Сообщение собеседнику, что хочется делать, испытывая эти чувства.

Обратная связь должна быть конкретна, содержать идеи, информацию, альтернативы, а не оценки, советы, готовые решения и ответы. Она существует в виде похвалы и конфронтации. Конфронтация – это форма обратной связи, благодаря которой люди могут узнать о том, что они сделали что-то такое, что вызвало у других негативную реакцию.

Участники делятся на микро-группы, им предлагается ряд ситуаций. Инструкция: «Сформулируйте обратную связь в каждой предлагаемой ситуации».

1. Твой друг изменился, начал одеваться в необычную одежду. Ты замечаешь, что чувствуешь себя неловко, когда приходишь куда-нибудь с ним.

2. Долгое время ты не виделась со своим другом. Он скучал по тебе, но ты была занята. Зайдя в магазин за покупками, ты случайно его встретил.

3. Твой приятель опоздал на встречу, и вы пропустили сеанс в кино. У тебя нет возможности идти на следующий сеанс, так как ты обещал младшему брату помочь вечером решить задачи по математике.

4. Твоя подруга избегает тебя в последнее время, и ты не знаешь почему.

5. Родители запрещают тебе дружить с новой одноклассницей, потому что боятся, что она приведёт тебя в плохую компанию.

Ведущий: какие трудности возникали при формулировании обратной связи?

Психотехника № 4: «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепленности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей

окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. 15 мин.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Ведущий: что оказалось трудным при выполнении упражнения?

Всегда ли вам хотелось быть искренними?

Какое предложение оказалось самым трудным?

Заключительная часть:

Рефлексия:

1. Что вам понравилось сегодня на занятии?
2. В чем испытывали трудности?
3. Что нового узнали о себе и о других?
4. Как вы себя чувствуете?

Занятие № 5. «Богатство»

Цель: углубление процессов раскрытия личностных качеств, формирование осознанности, благодарности.

Задачи:

1. Сформировать положительную атмосферу в группе.
2. Расширить представления об эмпатии, о способах взаимопонимания.
3. Развивать способности понимать и признавать чувства другого человека.

Оборудование: бумага, ручка.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника № 1. «Впечатление»

В начале занятия участники группы обмениваются мнениями и впечатлениями о предыдущем занятии. Ведущий предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например:

1. "С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?"
2. "Хотелось ли вам сегодня прийти в группу?" "Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?"
3. "Чем вызваны затруднения, с которыми вы вчера встретились?"

Основная часть:

Психотехника № 2. «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим

умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Психотехника № 3. «Поменяться местами»

Цель: развивать способности понимать и признавать чувства другого человека.

Ведущий делит участников по признаку в семье: младшие, старшие, единственные, на три группы. В центр круга ведущий приглашает пару участников из разных команд, и предлагает разыграть ситуации из их жизни. Но в этой игре тот, кто проживает роль старшей сестры в своей семье, здесь проигрывает роль младшей, а младшая наоборот роль старшей. Можно разыграть несколько сцен.

Вопросы:

1. Легко ли было оказаться в чужой роли?
2. Какие чувства эмоции вы испытывали?
3. Что было самым сложным?

Психотехника № 4. «Богатство»

Ведущий предлагает участникам написать список того, что доставляет им радость, за что вы можете быть благодарны себе, своей семье, своим друзьям, всему миру. Участники при желании зачитывают свои списки, где описаны составляющие их счастья, и отмечают, радуются ли они тому, что имеют?

Заключительный этап:

Рефлексия

1. Что о себе я узнал нового?

2. Что мне понравилось, что не понравилось?
3. На занятии мне было...

Занятие № 6. «Подростки»

Цель: повышение жизненного оптимизма, формирование умений обратной связи, формирование эмпатии, формирование анализировать.

Задачи:

1. Повысить уровень жизненного оптимизма.
2. Сформировать умение давать обратную связь.
3. Сформировать эмпатию.
4. Сформировать умение дискутировать, анализировать.

Оборудование: нет.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника № 1. «Приветствие»

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями.

Ведущий: разделитесь на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Поприветствуйте друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Психотехника № 2. «Везение»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Ведущий: разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями.

Основная часть:

Психотехника № 3. «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Ведущий: каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер,

должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Психотехника № 4. «Дискуссия»

Ведущий: предлагаю вам обсудить следующую проблему: почему же группа сверстников так важна для подростка?

Ведущему необходимо направить дискуссию по следующим направлениям:

- общение со сверстниками оказывается важным каналом информации;

- группа сверстников становится для подростка своеобразной школой жизненного опыта.

Мини-лекция:

В литературе обычно говорится о влиянии группы сверстников на социализацию подростков, хотя этот институт оказывает влияние как до, так и после подросткового возраста.

Общение со сверстниками оказывается важным каналом информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых им по тем или иным причинам не сообщают взрослые. Часто через сверстников подростки получают информацию по вопросам пола, и именно через этот канал транслируется молодежная субкультура. Кроме того, общение со сверстниками, это специфический вид деятельности и межличностных отношений. В ходе этого общения вырабатываются навыки социального взаимодействия, увеличивает набор его социальных ролей, расширяется представление о собственной личности. По мнению Кона, включение в общество сверстников расширяет возможности самоутверждения ребенка, дает ему новые роли и критерии самооценок. По мере того, как расширяется и обогащается круг его “принадлежностей”, выражающийся словом “мы” (“мы - Ивановы”, “мы - мальчики”, “мы - старшая группа”, “мы - октябрята” и т.д.), усложняется и образ Я”.

Общение со сверстниками — это еще и “специфический вид эмоционального контакта. Оно обеспечивает подростку чувство эмоционального благополучия и устойчивости, а также облегчает «автономизацию от взрослых». Для самоуважения подростка очень важно заслужить доброе отношение товарищей.

Подростковый возраст по многим причинам принято считать кризисным, поэтому неудивительно, что подростки, переживающие кризис, ориентируются именно на себе подобных, так как они переживают то же самое и могут лучше понять их, чем родители или другие старшие. Часто подростки настолько полно идентифицируются с группой сверстников, что отвергают все “чужое”, выходящее за рамки ценностей данной группы. Как правило, это увеличивает остроту кризиса, делает более напряженными и конфликтными отношения со старшим поколением. Однако, такая нетерпимость распространяется не только на старших. Молодые люди могут становиться в высшей степени обособленными в своем кругу и грубо отвергать “чужаков”, отличающихся от них цветом кожи, происхождением, уровнем культуры, вкусами и дарованиями, а часто забавными особенностями одежды, макияжа, жестов, временно выбранных в качестве опознавательных знаков “своих”. Важно понимать (что не означает мириться или разделять) такую интолерантность как защиту против “помрачения” сознания идентичности.” Такое стереотипное “идеологическое” видение себя и мира помогает подросткам справляться с кризисом и отсутствием более постоянной идентичности, (кризис идентичности подростков обуславливается тем, что они уже вышли из детского возраста, но еще не приняты в мир взрослых и не освоили принятые в этом мире роли).

Воздействие группы сверстников на социализацию происходит посредством определенных психологических механизмов, к которым относятся научение, подражание, заражение и идентификация.

Научение – процесс осознанного приобретения знаний и навыков, он присутствует в группах сверстников, хотя по своему значению и уступает другим механизмам. Подражание – один из главных механизмов социализации в группах сверстников, особенно среди подростков. Этот процесс, в отличие от научения, происходит бессознательно. В данном случае объектом подражания оказываются те сверстники, пользующиеся наибольшим уважением подростка, его референтная группа. Заражение – также бессознательный процесс, характеризующийся передачей эмоционального состояния при непосредственном общении. Так общим настроением заражается группа подростков, танцующих на дискотеке. Механизм заражения часто играет важную роль, влияя на принятие решений. Идентификация – отождествление себя с чем-либо. Очень важна для подростков, так как она позволяет ответить на вопрос “Кто я?”, найти свое место в мире. Идентификация с группой сверстников выражается через символы. О том, с кем идентифицирует себя человек, говорят символы, выражаемые одеждой, украшениями, использованием специфического сленга, жестами и т.п.

Группа сверстников оказывает значительное влияние на социализацию современного подростка. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у ребенка уже в 4 – 5 лет (по некоторым данным – даже раньше) и с возрастом неуклонно усиливается. Особенно значимой группой сверстников становится в подростковом возрасте, так как помогает разрешить многие психологические проблемы, связанные с трудностями переходного возраста. Группа сверстников становится для подростка своеобразной школой жизненного опыта, который не могут обеспечить другие институты, такие как семья или образовательные учреждения. В первую очередь, она дает опыт “горизонтального” общения, то есть общения с равными, опыт совместной деятельности, и усвоения связанных с этой деятельностью новых ролей.

От того, каковы ценности сегодняшней молодёжи, зависит её будущее и будущее общества в целом, поэтому важно прививать такие общественно-полезные ценности, которые являются вечными, которые существовали и в предшествующие времена. А недоверие к юности, её ценностям – это недоверие к своему будущему.

Очень часто приходится слышать от старшего поколения, что наша жизнь сегодня не та, что прежде, что наше общество должно измениться. Но что нужно сделать для этого? В первую очередь, только из глубокой убеждённости всех и каждого в том, что общество нуждается в коренном обновлении, вырастает энергия массового созидания, без которой немислим крутой перелом во всех сферах общественной жизни. Процесс обновления также предполагает небывалое повышение удельного веса творческого потенциала, которым так богата юность. У молодёжи всегда самые близкие и непосредственные отношения с будущим общества, поэтому необходимо взять курс на повышение ответственности и самостоятельности, расширения прав молодёжи. И, наконец, залог успешного разрешения проблем – в нерасторжимом единстве слова и дела.

Заключительная часть:

Рефлексия:

1. Что вам понравилось сегодня на занятии?
2. В чем испытывали трудности?
3. Что нового узнали о себе и о других?
4. Как вы себя чувствуете?

Занятие № 7. «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков и умений, совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.

Задачи:

1. Развить коммуникативные навыки и умения.
2. Совершенствовать перцептивные навыки восприятия.

Оборудование: нет.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника № 1. Приветствие «Олени»

Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: “Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?”. Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не “поздороваются” друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

Психотехника № 2. «Песня»

Цель: Разрядка, смех, ощущение цельности группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак» Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.

Основная часть:

Психотехника № 3. «Мозговой штурм «Общение»»

После «мозгового штурма» можно провести самооценку коммуникативных навыков и умений каждого участника. Ведущий рисует на доске (или вывешивает заранее подготовленный рисунок) "лестницу коммуникативного мастерства". Левый край - мастер коммуникации, правый - уровень мастерства. Задача - найти свое место на этой лестнице и встать туда, в соответствии со своими собственными представлениями. В конце занятия можно повторить эту процедуру с разными вариантами добавлений. Например, каждому из участников проранжировать других по уровню коммуникативных способностей в начале занятия и по его итогу.

Мини-лекция:

Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это при помощи игры. Игра — это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, человек не чувствует той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, проявлять творчество, искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом и не бояться "поражения".

Общение может быть вербальным и невербальным. Речь звучащая – это вербальное общение. Мы используем речь как средство общения. Как речь нельзя свести к общению (существует внутренняя речь – инструмент мышления), так и общение не сводится к речи.

Средства общения:

«Околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Интонации, качество голоса (голос уверенный – неуверенный, расслабленный – напряжённый). Попробуйте несколько раз повторить скороговорку «черепашка, не спеша, час сидит за чашкой чая» так, чтобы она меняла своё значение.

Намеренные искажения речи как средство общения (например, подростковый сленг как инструмент разделения на своих и чужих).

Приведите примеры.

«Надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Паузы в высказываниях, покашливание, смех. Плач, и т.л. возможность использования этих средств как для подачи информации (например, покашливание часто означает, что разговор пора завершать), так и для привлечения внимания к себе.

Невербальные каналы коммуникации:

- глаза и контакт с помощью взгляда;
- лицо и лицевая экспрессия;
- жесты;
- позы;
- тактильные ощущения (касания);
- дистанция во время общения.

Движения как средство общения. Жесты – движения, за которыми закреплено определённое значение: кивок головой, сжатый кулак и т.п. культурная обусловленность жестов (В России кивок знак согласия и приветствия, а в Болгарии знак отказа). Мимика – движения лицевых мышц, обычно выражающие чувства и эмоции. Пантомимика – движения частей тела, которые несут определённую информацию, но в отличие от жестов не имеют жёстко закреплённого за собой значения. Прочие средства общения: общая манера общения. Особенности одежды и т.п.

Пространственно-временные характеристики общения. Тактильные контакты. Время, место, ситуация общения. Дистанция между партнёрами как отражение степени близости: а) интимная – 0 – 45 см; б) личная – 45 – 120 см; в) социальная – 120 – 400 см; г) публичная – 4 - 7, 5 м.

Психотехника № 4. «Лицо»

Цель: совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, и через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В

течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание; каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

Психотехника № 5. «Шишки, жёлуди, орехи»

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на тройки и встают в колонки по трое, лицом в круг. Первые в колонке - шишки, за ними - желуди, за ними - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

Заключительная часть:

Рефлексия:

1. Какая информация вам показалась наиболее интересной?
2. Какая информация была для вас новой?
3. Хочет ли кто-то отметить наиболее понравившиеся упражнения или те, которые вызвали у вас напряжение?

Занятие № 8. «Навыки»

Цель: развитие коммуникативной компетенции.

Задачи:

1. Сформировать установки невербальных компонентов общения.
2. Овладеть навыками высказывания и обратной связи.
3. Сформировать навыки лингвистического общения.

Оборудование: листы с вопросами, бумага, ручки.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника №1. «Приветствие»

Ведущий предлагает участникам за условное время (1 минута) поздороваться друг с другом, пожав друг другу руки и сказать при этом одно слово – пожелание. Кому удалось поздороваться со всеми участниками? Кто какие пожелания получил?

Основная часть:

Психотехника №2. «Метафора»

Цели: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения, овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

Психотехника №3. «Пойми меня»

Цели: формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только

слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Психотехника №4. «Мини-лекция»

Многочисленные исследования показывают, что успех человека на 80% зависит от его коммуникативной компетентности. Неумение общаться с окружающими людьми может оказаться одной из решающих причин неуспешной социализации. Статистика говорит, что семеро из десяти уволенных расстаются со своим местом не потому, что не справляются со своими обязанностями, а из-за конфликтов с сотрудниками и руководителями, также восемь человек из десяти не проходят предварительное собеседование с работодателями при приеме на работу по причине неэффективного общения.

Непродуктивность в общении может быть связана как с отсутствием данного умения, так и с трудностью его практической реализации (утомление, невнимание, условия деятельности, особенности ситуации и др.). В подтверждении сказанного ведущий аргументировано апеллирует к тем случаям, когда участники дискуссии "пропускали" высказывания других или искажали предметные позиции при воспроизведении разговора по памяти. Можно также сослаться на примеры, взятые у Д. Карнеги, И. Атватера, о том, как важно быть внимательным слушателем.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается методика на определение степени выраженности умения слушать другого человека.

Перед Вами 16 вопросов, на каждый из которых Вы должны ответить утверждением "да" или "нет". Следует помнить, что нет "правильных" или "неправильных" ответов, т. к. люди различны и каждый высказывает свое мнение. Главное, старайтесь отвечать честно, не пытайтесь произвести благоприятное впечатление, ответы должны соответствовать действительности. Свободно и искренно выражайте свое мнение.

1. Ждете ли Вы терпеливо, пока другой кончит говорить и даст Вам возможность высказаться?

2. Спешите ли Вы принять решение до того, как поймете сущность проблемы?

3. Слушаете ли Вы лишь то, что Вам нравится?

4. Мешают ли Вам слушать собеседника Ваши эмоции?

5. Отвлекаетесь ли Вы, когда собеседник излагает свои мысли?

6. Запоминаете ли Вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Мешают ли Вам слушать предубеждения?

8. Прекращаете ли Вы слушать собеседника, когда появляются трудности в его понимании?

9. Занимаете ли Вы негативную позицию к говорящему?

10. Всегда ли Вы слушаете собеседника?

11. Ставите ли Вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?

12. Принимаете ли Вы во внимание тот факт, что у Вас с собеседником могут быть разные предметы обсуждения?

13. Допускаете ли, что у Вас и у Вашего собеседника, может быть, разное понимание смысла употребляемых слов?

14. Пытаетесь ли Вы выяснить тот факт, чем вызван спор: разными точками зрения, постановкой вопроса и т.п.?

15. Избегаете ли Вы взгляда собеседника в разговоре?

16. Возникает ли у Вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его в выводах?

Обработка результатов подсчитывается количество ответов.

Интерпретация:

– 6 баллов и ниже свидетельствуют о низкой степени выраженности умения слушать других, о направленности в ходе общения на себя (т. е. удовлетворение своих притязаний вне зависимости от интересов партнера). Снижена чувствительность в оценке текущей

ситуации - когда молчать и слушать, а когда говорить. Необходимо обучение навыкам эффективного слушания;

– от 7 до 10 баллов - средняя степень выраженности умения слушать собеседника. Данное умение скорее проявляется ситуативно и зависит от личной значимости (заинтересованности) получаемой информации.

Требуется совершенствование навыков и приемов активного слушания;

– 10 баллов и выше свидетельствуют о явно выраженном умении слушать других вне зависимости от личной значимости получаемой информации. Такой человек является эффективным работником (если в основе деятельности лежит общение с людьми).

Типичные приёмы слушания:

1. Глухое молчание.
2. Угу-поддакивание ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. Эхо - повторение последних слов собеседника.
4. Зеркало - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. Парафраз - передача содержания высказывания партнера, другими словами.
6. Побуждение - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("ну и...", "ну и что дальше?", "давай-давай" и т.п.).
7. Уточняющие вопросы - вопросы типа "что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. Наводящие вопросы - вопросы типа "что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. Оценки, советы;
10. Продолжения - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".

11. Эмоции - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.

12. Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в гималаях все иначе" и следует рассказ о гималаях, "кстати, о музыке..." и следует информация о гонорарах известных музыкантов).

Заключительная часть:

Рефлексия:

1. Как можно понять выражение «активное слушание»?
2. Как вы думаете, поможет ли вам в общении знание о приёмах активного слушания?
3. Как вы себя чувствуете?

Занятие № 9. «Эмоции»

Цель: формирование представления о чувствах и эмоциях.

Задачи:

1. Развить навыки координации и взаимодействия на психомоторном уровне.
2. Развить воображение и эмпатию.

Оборудование: нет.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника №1. Приветствие «Хором»

Ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом хором. Один участник произносит любое, в несколько слов, приветствие, пожелание.

Основная часть:

Психотехника № 2. «По кругу»

Цели: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Психотехника № 3. «Да»

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

Психотехника № 3. «Угадай эмоцию»

Цель: выявить способности участников различать эмоции по выражению лица.

Участникам предлагается набор картинок, на которых изображены лица. Нужно определить, какая эмоция передается через выражение лица. В конце упражнения необходимо провести обсуждение, по каким признакам участники определяли эмоциональное состояние (брови, губы, глаза). После этого ведущий вносит уточнения в ответы участников.

Психотехника №4. «Мини-лекция»

Мини-лекция о человеческих эмоциях, функциях эмоций, об их проявлении в жизни человека, как это влияет на наше соматическое состояние, как происходит формирование чувств (материал можно взять из учебника Немова Р.С. Психология. Ч I. Гл. «Эмоции»).

Групповая дискуссия:

1. Что же такое чувство?

2. Как проявляются наши чувства?

3. Откуда появляются эмоции?

Сегодня мы говорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их.

Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете.

(Участники тренинга называют различные чувства, среди которых: обида, агрессия, злость, грусть, скромность, робость, усталость, удовольствие, уныние, безразличие, счастье, веселье, вина, удивление, глупость, радость, печаль, гнев, страх, любовь, и др.)

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которого возникают чувства, это видимые проявление чувств, не вполне тождественным им.

Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга, не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных переживаний, передаются другим людям, лежат в основе переживания.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от

непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к высшим ценностям и идеалам.

Мы привыкли делить чувства на негативные и позитивные. Эта установка часто порождает и объясняет существующие запреты на чувства, когда стыдно проявить свой страх, не стоит выказывать гнев, нельзя говорить о горе, поэтому важнейшая установка для нашего занятия – снятие запрета на чувства. Чувства не могут быть плохими или хорошими: они существуют, они есть. Плохое или хорошее – определение, которое можно (и то не всегда) применить к поведению., но не к чувствам. Тем не менее, мы предлагаем делить чувства не конструктивные и деструктивные.

Конструктивные чувства заряжают человека энергией, и, хотя нам кажется, что горе делает нас слабыми, это не совсем так: горе учит самостоятельности, умению построить жизнь после потери, найти новые ресурсы.

Деструктивные чувства изнуряют человека, делают его слабым, открытым для манипуляции и склонным к манипуляции. Мы исходим из предположения, что деструктивное заменяет конструктивное, можно сказать так, что деструктивное — это болющее чувства, которому нужна помощь.

Чувства	
Конструктивные	Деструктивные
Любовь – понимание и принятие, сопереживание, умение прощать, привязанность, баланс интимности и уважение границ.	Вина – на первой стадии человек обвиняет себя: «Я тебе всю жизнь испортил (а)», а затем начинает думать: «Ты мне всю жизнь испортил (а)».
Гнев – умение выразить своё недовольства, защита своих границ и прав в случае из нарушения	Ненависть брезгливость, раздражение – невозможность выразить свой гнев приводит к тому, что человек выпускает своё недовольство понемногу: шпильками, уколами и т.д.
Страх – знание своих возможностей и ограничений, их принятие, принятие ситуации, где контроль невозможен.	Тревога – вызвана стремлением всё взять под контроль, исключить случайность.
Горе – принятие самостоятельности, необходимости «платить» за любовь и привязанность: когда любишь, всегда обрекаешь себя на утрату.	Утрата – болезненная сосредоточенность на том, как всё бы было бы, если бы потери не случилось.

Заключительная часть:

Рефлексия:

Все участники высказываются, что понравилось, что удивило, что больше всего запомнилось, что не понравилось, что они приобрели для изменения собственного отношения к эмоциям и управлению ими.

После этого уместно будет дать домашнее задание.

Предложить ребятам анонимно ответить на следующие вопросы:

Как обычно вы ведете себя, когда слышите обидные замечания?

Как эффективнее вести себя в таких случаях?

Это будет способствовать закреплению полученных знаний.

Занятие № 10. «Буду»

Цель: самопознание участников; коррекция восприятия себя; определение взаимоотношений в группе.

Задачи:

1. Развить навыки межличностного взаимодействия.
2. Развить навыки самовоприятия.

Оборудование: листы А-1, маркеры, листки с вопросами.

Ход занятия:

Вводная часть:

Психотехника №1. Приветствие «Здравствуй друг»

Ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом, как со старым добрым другом, которого не видел очень давно.

Основная часть:

Психотехника №2. «Мозговой штурм»

Оборудование: листы А-1, маркеры.

Ведущий предлагает участникам распределиться на малые группы. В малых группах при обсуждении необходимо решить, какое 10-е качество, важное для межличностных отношений. (Обсуждение -10 мин.)

Свойства, важные для личностных отношений:

Эмпатия - понимание через чувствование: что другой переживает, как он видит мир, других и себя. Плюс способность свое понимание другого ему донести.

Принятие другого - внутреннее разрешение другому быть таким, какой он есть, и всегда внутреннее положительное к нему отношение: доброжелательность, терпимость, уважение, любовь.

Принятие себя - все то же к самому себе.

Открытость - основанная на доверии к окружающим готовность, в случае необходимости, открыть им мысли и чувства, разрешение-смелость искренне говорить о себе и своей жизни.

Инициативность и ответственность - активность, склонность «идти вперед», начинать самому и отвечать за все, что происходит вокруг, на основе видения своего личного вклада.

Конструктивность — позитивная, созидательная нацеленность на будущее. При обсуждении — это готовность поддержать все дельное и разумное в том, что говорят другие, при столкновении с проблемами - не переживания, а действия, во взаимоотношениях - строительство нужных отношений.

Дипломатичность — умение обходить «острые углы» и находить разумные компромиссы.

Артистизм — способность часто интуитивно перевоплощаться и убедительно играть роли, подчиняя себе и свое тело, и свою душу.

Мудрость — умение смотреть на все происходящее с высоты истории и высших ценностей, мелочи видеть мелочами, в настоящем видеть перспективу, любые жизненные события воспринимать как уроки и тренировку, умея при этом наслаждаться сегодняшним днем.

Ведущий организует обсуждение в кругу, задавая следующие вопросы:

1. Кто был самым деятельным в процессе обсуждения?
2. Кто был самым творческим в процессе обсуждения?

3. Кто лучше всего действовал в работе?
4. Кто отвлекал? (т.е. кто как себя проявил во время обсуждения).
5. Какое 10-е качество важно в межличностных отношениях?

Ведущий просит поднять руки участников, которые: что-то узнали нового о себе в процессе работы в упражнении; по-новому увидели других ребят; кому высказывания участников о них помогли увидеть себя по-другому.

Психотехника №3. «Разминка»

Цели: снятие напряжения, усталости; развитие чувства собственного тела.

Участники становятся в круг, вытягивают руки вперед, одна ладонь направлена вверх, другая - вниз, и ритмично счету от 1 до 20 (счет вслух) меняют положения кистей рук. Затем, сохраняя это движение, добавляют шаги ногами, считая вслух от 20 до 1. После, сохраняя эти движения, считая от 1 до 20 и обратно вслух, следят глазами за движениями руки ведущего. Движения руки ведущего могут быть: быстрые/медленные, горизонтальные, диагональные, с разным ритмом.

Психотехника №4. «Я среди людей»

Цели: оказание помощи участникам в соотнесении самооценки с оценкой членов группы в межличностных отношениях.

Оборудование: листки с вопросами.

Работа в малых группах.

Участники распределяются в малые группы по 5 человек. Каждая группа выбирает своего первого водящего. Он встает перед своей группой, а ведущий предлагает группе присмотреться к нему. После этого ведущий раздает листки вопросами в каждую группу и каждому водящему. Водящий выходит за дверь. Задача группы - составить свое мнение о человеке по этим вопросам (каждый говорит несколько слов на каждый вопрос о водящем, и все это записывают), задача водящего - догадаться, какое впечатление создалось о нем у группы. Когда группа определилась, зовут водящего, и он,

с помощью вопросов, начинает формулировать, что будет о нем говорить группа. Если он отгадывает плохо, группа дает ему еще время, пока он не отгадает хоть что-нибудь, однако затягивать процесс не нужно. Время водящему - 3 мин. После водящий зачитывает то, что о нем написала группа, листок дарят ему на память. Он может выразить свои чувства по поводу того, что группа написала о нем. Потом выбирается следующий водящий и т.д., пока каждый из участников малой группы не побывает в роли водящего.

Вопросы для определения представления о человеке в межличностных отношениях:

Вопросы относительно манеры общения:

- насколько комфортно ли с ним общаться?
- рядом с ним тепло или не очень и почему?
- доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть?
- внимателен ли этот человек или рассеян?
- слушает ли он других или только себя?
- интересуется ли другими или только собой?
- открыт или держит на расстоянии?
- инициативен или, скорее, выжидает?
- другие ваши наблюдения, замечания, пожелания...

Вопросы по стилю поведения:

- кого играет?
- чего добивается?
- чего избегает?
- чем обаятелен, а чем не очень?
- самые привлекательные черты этого человека?
- самые непривлекательные?

Ведущий организывает обмен мнениями в общем кругу, каждому предлагается высказать свое мнение по следующим вопросам:

Совпало ли ваше представление о себе в межличностных отношениях с впечатлениями других? Опишите ваше состояние после упражнения.

Заключительная часть:

Психотехника №5. «Прощание»

Цели: формирование чувства собственного достоинства; принятие членами группы друг друга.

Работа в кругу. Все участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому, по очереди, попрощаться с группой, любым способом высказать пожелания группе на будущее.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции психологической защиты подростков с низким уровнем половозрастной идентификации

Таблица 4.1 — Результаты исследования по методике половозрастной идентификации Н. Л. Белопольской у девочек

Идентификация младенец		Идентификация дошкольница		Идентификация школьница		Идентификация девушка		Идентификация женщина		Идентификация старуха	
Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
0	0	0	0	0	0	9	64,2	0	0	0	0

Таблица 4.2 — Результаты исследования по методике половозрастной идентификации Н. Л. Белопольской у мальчиков

Идентификация младенец		Идентификация дошкольник		Идентификация школьник		Идентификация юноша		Идентификация мужчина		Идентификация старик	
Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
0	0	0	0	1	7,1	4	28,5	0	0	0	0

Таблица 4.3 — Результаты исследования по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

Пол	Полоролевая идентификация					
	Феминность		Маскулинность		Андрогичность	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Мальчики	1	7,1	5	47,9	1	7,1
Девочки	8	57,1	3	10,8	1	7,1

Таблица 4.4 – Механизмы психологической защиты в процентном соотношении у девочек

Степень дифференциации	Механизмы психологической защиты													
	Отрицание		Вытеснение		Регрессия		Компенсация		Проекция		Замещение		Интеллектуализация	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Низкая	9	30	9	45	0	0	9	45	0	0	9	45	6	30
Средняя	0	0	0	0	9	45	0	0	6	30	0	0	3	15
Высокая	0	0	0	0	0	0	0	0	3	15	0	0	0	0

Таблица 4.5 – Механизмы психологической защиты в процентном соотношении у мальчиков

Степень дифференциации	Механизмы психологической защиты													
	Отрицание		Вытеснение		Регрессия		Компенсация		Проекция		Замещение		Интеллектуализация	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Низкая	1	5	1	5	1	5	5	25	5	25	4	20	2	10
Средняя	1	5	3	15	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Высокая	3	15	1	5	3	15	0	0	0	0	1	5	3	15

Таблица 5.1 – Расчет результатов исследования сравнения механизмов психологической защиты у подростков и половозрастной идентификации по Т- критерию Стьюдента

Т-тест для связанных выборок (Spreadsheet1) Marked differences are significant at $p < ,05000$								
	Средст	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv.	t	df	p
1Отрицание	29,85714	38,59425						
2Отрицание	28,78571	36,38719	14	1,0714	2,99908	1,3367	13	0,204240
1Вытеснение	23,42857	31,40239						
2Вытеснение	27,14286	26,98962	14	-3,7143	8,40722	-1,6531	13	0,122253
1Регрессия	48,42857	34,95869						
2Регрессия	56,71429	23,12983	14	-8,2857	21,61705	-1,4342	13	0,175141
1Компенсация	11,57143	10,07445						
2Компенсация	19,07143	13,37888	14	-7,5000	12,26471	-2,2881	13	0,039524
1Проекция	43,64286	38,20714						
2Проекция	48,71429	34,42367	14	-5,0714	8,76588	-2,1647	13	0,049605
1Замещение	6,35714	3,24884						
2Замещение	14,64286	4,70036	14	-8,2857	3,98900	-7,7720	13	0,000003
1Интеллектуализация	22,57143	39,49238						
2Интеллектуализация	31,64286	34,50888	14	-9,0714	18,95527	-1,7906	13	0,096652
1РО	9,57143	5,10978						
2РО	12,78571	9,49638	14	-3,2143	4,57718	-2,6275	13	0,020884
1Феминность	10,28571	7,89770						
2Феминность	11,85714	8,60105	14	-1,5714	3,99450	-1,4720	13	0,164823
1Маскулинность	11,00000	9,91502						
2Маскулинность	10,21429	9,47205	14	0,7857	2,66541	1,1030	13	0,290039
1Андрогинность	4,42857	4,55250						
2Андрогинность	2,92857	3,79198	14	1,5000	3,20456	1,7514	13	0,103418
1школьник/ца	0,50000	0,51887						
2школьник/ца	0,07143	0,26726	14	0,4286	0,51355	3,1225	13	0,008089
1юноша/девушка	0,50000	0,51887						
2юноша/девушка	0,92857	0,26726	14	-0,4286	0,51355	-3,1225	13	0,008089