



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

Формирование конструктивной психологической защиты подростков с
повышенным уровнем агрессивности

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
60,71 % авторского текста.

Работа рецензирована защите
«18» 06 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева
Кондратьева О.А.

Выполнил:
студент группы ОФ-410/099-4-1
Гришин Александр Николаевич

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические аспекты формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем	
1.1 Определение механизмов психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Особенности психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.	15
1.3 Модель формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.	22
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности	
2.1 Этапы, методы и методики опытно - экспериментального исследования.	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.	35
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование формирования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенной агрессивностью	
3.1 Программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенной агрессивностью.	42
3.2 Анализ результатов программы по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.	58
3.3 Рекомендации подросткам по формированию конструктивной психологической защиты.	62
Заключение.	66
Список литературы.	68
Приложения.	75

Введение

Социально-экономическая и политическая ситуации в стране привели к резкой смене привычных стереотипов. Жизнь человека в современном обществе предполагает его существование и развитие в условиях крайней неопределенности, что сказывается на психике.

Подростки наиболее чувствительны ко всем изменениям, которые происходят в обществе. Они, со свойственной этому возрасту особой чувствительностью, оказываются в большей степени уязвимыми, психологически беспомощными и одинокими перед трудностями, встающими на их жизненном пути. Зачастую они могут быть не готовы к новейшим требованиям общества, не могут сделать правильный самостоятельный выбор и взять ответственность за свое поведение на себя. Из-за этого они часто оказываются в стрессовых ситуациях. Не имея ресурса для эффективного совладания с напряженностью, еще не обладая всеми требуемыми жизненными навыками, они не могут справиться с многочисленными, настигающими их проблемами. Это, в большинстве случаев, приводит к дезадаптации и саморазрушающему поведению, и как следствие, употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

В наши дни проблема психологической защиты личности обширно и широко освещается в отечественной и зарубежной психологии. Ее общетеоретические, а также методологические аспекты рассматриваются в работах А. Адлера, З. Фрейда, А. Фрейд, К. Г. Юнга и многих других.

Проблема психологической защиты личности получила широкое распространение в современных психотерапевтических направлениях и исследованиях стресса, а именно над этой проблемой работали: К. Роджерс, Ф. Перлз, Х. Келлерман и многие другие.

В более узком, специализированном значении, вопросы, связанные с

функционированием механизмов психологической защиты, рассматриваются в работах: Ф.В. Бассина, Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович.

Следует отметить, что концепция психологической защиты является одним из наиболее серьезных вкладов психоанализа в теорию психологической адаптации и теорию личности. Первым, кто ввел термин “защита” в психологический обиход был З. Фрейд. В работах “Этиология истерии” и “Нейропсихология защиты” были широко и подробно освещены вопросы значения и целей защиты, состоящие, в основном, в ослаблении интрапсихических конфликтов, объясняемых противоречиями между бессознательным – Ид и интериоризированными требованиями среды – Суперэго.

Сам же феномен “психологическая защита” в различных исследованиях получил отражение в концепциях следующих ученых: Ф. В. Бассин, А. Адлер, Р. Плутчик, И. Д. Стойков и многих других. Развитие и генезис данного феномена был рассмотрен в работах Е. М. Грановской, В. В. Столина, А. Фрейд, Р. М. Никольской.

В работах Ф.В. Бассина, К. Роджерса, В. В. Столина рассматривается связь функционирования психологической защиты и самосознания.

На основании вышесказанного, можно сделать вывод, что вопрос психологической защиты является одним из наиболее актуальных в современной психологической науке. Изучение конструктивной психологической защиты играет важную роль в развитии современного общества с его стрессами, эмоциональной напряженностью, агрессией, как внутренней, так и внешней. Именно поэтому данная тема была рассмотрена в данном исследовании.

Цель работы: разработать и апробировать программу по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Объект исследования: психологическая защита подростков.

Предмет исследования: формирование конструктивной

психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Гипотеза: формирование конструктивной психологической защиты подростков будет эффективным, если:

- будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями агрессивности и показателями напряженности механизмов психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности;

- будет разработана модель формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

- средством реализации модели выступит психологическая программа по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Задачи:

1. Изучить подходы к пониманию психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии
2. Изучить особенности психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности
3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности
4. Подобрать и обосновать этапы, методы и методики, используемые в ходе экспериментального исследования проблемы
5. Проанализировать выборку и сделать анализ результатов констатирующего эксперимента
6. Разработать и апробировать программу по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности

7. Проанализировать полученные данные формирующего эксперимента
8. Составить рекомендации родителям и педагогам по формированию конструктивной психологической защиты подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по психодиагностическим методикам:
 - Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки
 - Опросник “Индекс жизненного стиля” Плутчика – Келлермана – Конте
3. Математико – статистические: методы описательной статистики; t – критерий Стьюдента (для связанных выборок); коэффициент ранговой корреляции К. Пирсона. Для обработки данных были использованы пакеты программ “Statistic 6.0.”, “SPSS 19.0 for WINDOWS”.

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа р. п. Магнитка.

Выборка состоит из 25 учащихся 9 классов 14 мальчиков и 11 девочек, средний возраст которых – 16 лет.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении обоснована актуальность выбора данной темы, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методология и методы исследования. В первой главе «Психолого-педагогические аспекты формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности» рассмотрены механизмы психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии, их особенности у подростков с повышенным уровнем агрессивности и разработана модель по

формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Во второй главе «Психолого-педагогические аспекты формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности» представлена методология исследования, дана характеристика выборки и анализ констатирующего эксперимента.

В третьей главе «Опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенной агрессивностью.» предоставлена организация и проведение программы по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности, анализ результатов формирующего эксперимента и рекомендации подросткам по формированию конструктивной психологической защиты.

В заключении исследования обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, подтверждающие обоснованность положений гипотезы.

Список литературы составляет 71 наименование.

В приложениях представлены материалы опытно-экспериментальной работы.

Количество приложений: 4

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности

1.1 Определение механизмов психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии

В современном мире, когда наблюдается ускорение темпов развития общества, человек вынужден довольно часто и в минимальные сроки адаптироваться к возникающим изменениям. В подобной ситуации индивиду всегда необходимо сохранять психическое равновесие. В этом ему помогают механизмы психологической защиты, направленные на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [1, с. 15]

Психологическая защита способствует поддержанию психологической стабильности личности, ослабляя внутриличностный конфликт между инстинктивными требованиями бессознательного и нормами внешней среды в процессе социального взаимодействия. Ослабив конфликт и снизив чувство тревоги, защитные механизмы психики регулируют поведение человека, при этом повышая его приспособляемость к внешним условиям и уравнивая психику [1, с. 23]

Под психологической защитой (в широком смысле) понимается особая система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопровождающихся дискомфортом, тревогой, а также внутренними и внешними конфликтами. В некоторых наиболее распространенных дефинициях психологическая защита понимается как: – деятельность психики, направленная на спонтанное устранение последствий психической травмы (Ф. В. Бассин) [2, с. 49]

– как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений –

когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию (Д. Б. Карвасарский)

– механизм компенсации психической недостаточности (В. М. Воловик, В. Д. Вид)

– 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 (В.А. Ташлыков)

В отечественной психологии Ф. В. Бассину принадлежит приоритет в постановке проблемы психологической защиты. Психологическая защита понимается им как механизм функционирования нормальной психики, предупреждающий образование различных психических расстройств, реализуемый в виде отдельных приемов переработки информации с целью сохранения «Я-концепции» [3, с. 74]

Развитие и формирование защитных механизмов психики начитается с раннего возраста и продолжается на протяжении всей жизни, сменяясь и изменяясь по мере взросления человека. Данные механизмы действуют бессознательно и ограждают сознание человека от негативных эмоциональных переживаний и воздействий, функционируя при этом по отдельности, либо совместно. Психологические защиты способствуют поддержанию психологической стабильности личности, ослабляя внутриличностный конфликт между инстинктивными требованиями бессознательного и правилами внешней среды [13, с. 42]

Впервые психологическая защита была выделена в русле психоанализа, и связан с именем Зигмунда Фрейда. Данный термин фигурирует в его труде «Защитные нейропсихозы», который был издан в 1894 году. В нем автор изложил назначение психологической защиты, заключающееся в ослаблении конфликта между инстинктивными бессознательными влечениями и требованиями внешней среды. Согласно исследованиям, З. Фрейда, человек представляет собой неопознанное и бессознательное – «Оно», которым

движут два инстинкта «либидо» и «мортидо», они, в свою очередь, требуют постоянного удовлетворения своих желаний и влечений. «Я» – сфера сознательного, являющаяся олицетворением здравого смысла и представляет собой своеобразного «посредника» между бессознательными влечениями и требованиями окружающего мира. «Я» стремится осуществить власть над желаниями «Оно» и направить его деятельность в социально приемлемое русло. «Сверх-Я» – это требования общества. «Сверх-Я» отвечает за моральные установки, нормы поведения человека и моральные запреты. Формируется по мере взросления человека, и обладает такими функциями как, авторитет родителей, совесть, рефлексия и формирование идеалов [69, с. 15]

Таким образом, «Я» является образованием, которое находится под постоянным давлением инстинктивного «Оно» и моральными запретами «Сверх-Я». В связи с этим растет психическое напряжение, справиться с которым человеку помогают механизмы психологической защиты, главной функцией которых является ослабление конфликта между двумя противоположными инстанциями – «Оно» и «Сверх-Я», установление гармонии между ними [69, с. 18]

Следует отметить, что защитные механизмы бывают эффективными и неэффективными. Эффективные защитные механизмы помогают человеку справиться с внутренним конфликтом без образования патологических симптомов и дают ощущение внутреннего комфорта, а неэффективные накапливают психическое напряжение и ведут к болезням, неврозам, психологическому дискомфорту. А. Фрейд впоследствии продолжила развивать идею отца. Она дает свою трактовку в понимании защит: «Защитные механизмы личности начинают функционировать тогда, когда «Я» находится в особой опасности со стороны побуждений и аффективных желаний, которые представляют для «Я» непосредственную опасность. Действуют данные механизмы бессознательно». Автор отмечает оберегающую роль данных механизмов, предотвращающих психическую

дезорганизацию, и помогающих сохранить психологическую стабильность личности. Также ею была разработана до конца идея отца о связи способа защиты и конкретного невроза. В своем фундаментальном труде «Психология Я и защитные механизмы» А. Фрейд описывает одиннадцать защитных механизмов [69, с. 128]

Н. Мак-Вильямс, классифицируя защитные механизмы, выделяет 2 уровня по степени их «примитивности», а именно в связи с тем, в какой степени их применение мешает личности адекватным образом воспринимать окружающий мир: первичные (примитивные) механизмы психологической защиты и вторичные (защиты высшего порядка). К первичным автор относит следующие: примитивная изоляция, отрицание, идеализация, проекция, диссоциация, интроекция, проективная идентификация, расщепление Эго и соматизация [70, с. 34]

Вторичными были выделены такие защиты, как аннулирование, замещение, вытеснение, избегание, идентификация, изоляция аффекта, интеллектуализация, компенсация, морализация, отреагирование вовне, аутоагрессия, раздельное мышление, рационализация, реактивное образование, реверсия, регрессия, сексуализация, а также сублимация. Н. Мак-Вильямс также отметила, что примитивные защиты имеют дело с границей между собственным «Я» и окружающим миром, а защиты, которые считаются более зрелыми, взаимодействуют с внутренними границами между «Я», «Сверх-Я», и «Оно» [70, с. 37]

Весомый вклад в изучение проблемы психологических защит внес Р. Плутчик. Он отмечает то, что психологические защиты являются производными эмоций, и отвечают за их регулирование и контроль. Также ученый выделил восемь защитных механизмов, которые в свою очередь выстроил в порядке возрастания зрелости: от самых примитивных защитных механизмов, к самым развитым, а также в зависимости от периода их формирования в онтогенезе: отрицание, вытеснение, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование, регрессия. Им же в

соавторстве с Г. Келлерманом и Х. Р. Контом был разработан тест-опросник «Индекс жизненного стиля» для измерения степени использования индивидом каждого из механизмов психологических защит. Данная методика позволяет выявить основные защитные механизмы психики, степень их применения индивидом, а также общую напряженность защит. Данный опросник был адаптирован в России [56, с. 86]

Е. С. Романовой и Л. Р. Гребенниковым. Ф. В. Бассин разработал собственное определение психологической защиты и представил ее как психическую деятельность, направленную на спонтанное устранение последствий травматического воздействия на нее. По его мнению, защита является нормальным механизмом, действующим повседневно, и предотвращающая дезорганизацию поведения человека. Автор выступает против мнения, что психологическая защита является последним, остающимся в распоряжении человека средством для устранения эмоциональных переживаний, а считает, что защита является нормальным механизмом, функционирующим повседневно, и предотвращает дезорганизацию поведения человека, но защита в социальном плане может сыграть отрицательную роль [3, с. 49]

Психологическая защита предотвращает осознание личностью, злоупотребляющей алкоголем, последствий алкогольной интоксикации, но тем самым позволяет ему не предпринимать никаких действий для избавления от данного заболевания. Ф. В. Бассин считает, что главным в защите сознания от травмирующих психику влияний является понижение субъективной значимости дезорганизующих факторов [3, с. 184]

Однако существует мнение (В. А. Ташлыков, В. С. Роттенберг, Ф. Е. Василюк, Э. И. Киршбаум), что психологическая защита является непродуктивным, и даже вредоносным средством при решении конфликта между внутренним миром личности и окружающей его действительностью. Ученые, придерживающиеся данной точки зрения, считают, что механизмы защиты ограничивают оптимальное развитие личности, ее «собственную

активность». Э. И. Киршбаум считает, что основной задачей психологической защиты является устранение психологического дискомфорта, а не реальное разрешение травмирующей ситуации. Он отмечает, что защитные механизмы лишь маскируют реально существующую трудную ситуацию (как перед обществом, так и перед самим собой [55, с. 15]

По мнению Ф. Е. Василюка, защитные механизмы хоть и стремятся избавить индивида от состояний тревоги и напряжения, но сами по себе являются произвольными, ригидными, неосознаваемыми, вынужденными и автоматическими процессами, функционирующими без учета общей ситуации и перспективы на будущее. Р. М. Грановская выражает двойственное отношение к защитным механизмам. С одной стороны, психологическая защита адаптирует человека к своему собственному внутреннему миру, а с другой – существует вероятность ухудшения приспособленности человека к внешней социальной среде. Она считает, что с целью сохранения психологического здоровья индивида, психологическая защита искажает реальную ситуацию, тем самым нанося определенный ущерб для личности (нарушение адекватности представлений личности об окружающей обстановке, потеря собственной уникальности, утрата целостности «Я»). По ее мнению, защитные механизмы представляют собой систему стабилизации личности, направленную на ликвидацию тревоги, негативных переживаний, возникающих при рассогласовании имеющейся картины мира и появлении новой неожиданной информации [27, с. 67]

По мнению Р. Гольденсона защитные механизмы не являются ни плохими, ни хорошими, ни патологическими, ни нормальными. Он считает, что любой защитный механизм может стать патологическим в зависимости от определенных условий возникновения и реализации. Одними из таких условий он выделяет жесткую фиксацию механизма защиты, неадекватное применение или злоупотребление ими. Когда личность не сталкивается с особыми трудностями, психологическая защита не проявляется наглядно,

работая на неосознаваемом уровне, помогая личности поддерживать состояние психологического комфорта, быстро устраняя повседневные трудности [20, с. 14]

В русле отечественных психологических теорий психологические защиты понимаются как основные формы процессов адаптации и реагирования личности на ситуации повышенного напряжения. Психический дискомфорт ослабляется в рамках действия неосознаваемых психологических защит.

Таким образом, психологическая защита рассматривается как система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от травмирующих переживаний, связанных с внутриличностными конфликтами и конфликтами с внешней средой, а также тревогой и дискомфортными состояниями. Современный быстро меняющийся мир, наполненный большим количеством стрессовых факторов, предъявляет жесткие требования к человеку, выражающиеся в высокой степени мобилизации и способности быстро адаптироваться. [17, с. 59]

Для сохранения психического здоровья и равновесия у индивида формируются психологические защиты. Трудности и проблемы, которые возникают у современного человека, определяют количественную и качественную характеристику защитных механизмов его психики, которые «в постмодернистском мире существенно отличаются от таковых во времена их первооткрывателя Фрейда». Современная культура предъявляет повышенные требования к механизмам поддержания психического равновесия и предрасполагает к формированию примитивных форм психологических защит: примитивная изоляция, отрицание, всемогущий контроль, примитивные идеализация и обесценивание, проекция, интроекция, проективная и интроективная идентификация, расщепление Я, диссоциация.

1.2 Особенности психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности

Современный подросток живёт в мире, трудном по своему содержанию и тенденциям социализации. Это связано, во-первых, с темпом, ритмом технологических преобразований, предъявляющих к людям новые условия. Во-вторых, исследования, которая создают массу "шумов", глубинно воздействующих на подростка, у которого еще не выработано чётко сформированной жизненной позиции. В-третьих, экологические и экономические кризисные ситуации, поразившие наше общество, которые вызывают у подростков чувства безнадёжности и раздражения при отсутствии чувства собственной ответственности из-за того, что старшие поколения оставляют им такое наследие. И при всем этом у молодых людей бурно развивается чувство и стихийно протеста в часто неосознанно и совместно с тем возрастает и их индивидуализация, которая при убытке общесоциальной заинтересованности ведёт к эгоцентризму. Дело в том, что подростки в большей степени, чем иные возрастные группы, мучаются от нестабильности социальной, экономической и нравственной обстановки в государстве, потеряв уверенность в сегодняшнем дне, нужную ориентацию в ценностях и идеалах, – старые разрушены, новые – не созданы [30, с. 65]

Нестабильность в абсолютно всех частях жизни приводит к нестабильности и в системе высоконравственных норм и ценностей вырастающего поколения, что не может не проявляться в агрессивности и применении защитных механизмов личностью. Подростки особенно уязвимы в данной ситуации. Неуверенность в предстоящем будущем у подростков помогает снижению самооценки, увеличению тревожности, страха, большему проявлению примитивных защитных механизмов. В совокупности это приводит к возникновению уникальных форм поведения, в которых проявляются оттенки агрессивности как самозащиты и самоутверждения [61, с. 7]

В нынешней ситуации юному поколению необходимо иметь право независимого выбора и самостоятельного контроля поведения. В это время подростки, находясь под влиянием стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и переживают последствия. Тенденция развития агрессивности подростков отражает одну из острейших проблем нашего общества, а именно: " В последние годы резко повысился уровень подростковой преступности, бродяжничества и наркомании" [61, с. 85]

Агрессивное поведение в ряде случаев выступает как проявление работы защитных механизмов и может служить сигналом интенсификации психологической защиты. В психологическом словаре этот термин имеет следующее значение: «психологическая защита — специальная регулятивная совокупность стабилизация индивида, нацеленная на сведения до минимума чувства тревожности, связанного с осознанием конфликта». Функцией психологической защиты чаще всего является «ограждение» сферы сознания от плохих, травмирующих личность, переживаний. Таким образом, и само агрессивное поведение, также, может быть защитным, и механизмы психологической защиты могут активизироваться для оправдания агрессивного поведения. В это время работа зрелых видов психологической защиты может предотвратить, либо уменьшить интенсивность агрессивных проявлений [47, с. 29]

Пока поступающие извне данные не расходятся со сложившимися у подростка представлениями о окружающем мире, о себе, личность не испытывает дискомфорта. Но как только намечается какое-нибудь отличие, перед личностью встаёт проблема: либо поменять образцовый образ о самом себе, либо переработать данные. Именно при выборе последней стратегии начинают действовать механизмы психологической защиты [5, с. 49]

Психологическая защита определяется субъективной значимостью события для подростка. В традиционном понимании психологической

защиты ее основной чертой чаще всего является интраличностная локализация. [5, с. 32]

С. Л. Рубинштейн В соответствии с работами, что внешние факторы действуют через внутренние условия, и внешнее воздействие позволяет получить тот либо иной психический эффект. Только лишь преломляясь через психическое состояние субъекта, через сложившийся у него привычный строй мыслей и чувств и порядок. Личности нужна гарантия неизменности своего «Я». По словам Р. М. Грановской: «С накоплением жизненного опыта у подростка формируется специальная совокупность, нарушающей его внутреннее равновесие, — совокупность защитных психологических барьеров. Однако психологические механизмы при защите могут иметь более сложные и неясные конструкции [27, с. 84]

В соответствии с исследованием Э. Киршбаума и А. Еремеевой, психологическая защита чаще всего является необычным, а уникальным способом разрешения критической ситуации и психологической урегулиции поведения подростка. Этот способ применяется в ситуациях затруднения и, следовательно, психологическая защита инициируется исключительными, острыми ситуациями. В соответствии с работами этих авторов, главная задача психологической защиты — устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение ситуации [24, с. 74]

Общая черта всех видов психологической защиты в том, что судить о ней следует также только по косвенным проявлениям. Осознаются субъектом только некоторые из воздействующих на него стимулов, прошедшие через так называемый «фильтр значимости», а отражается на поведении и многое из того, что было воспринято неосознаваемым образом. Когда индивид получил неприятную информацию, отреагировать он на нее может различными способами. Он может уменьшить значимость информации, отрицать факты, которые другим кажется совершенно очевидными либо забыть «неудобную» информацию. Психологическая

защита чаще всего является важной регулятивной системой стабилизации индивида [21, с. 89]

В соответствии с работами Л. И. Анцыферовой, психологическая защита интенсифицируется, когда при попытке преобразить травмирующую ситуацию все ресурсы и резервы оказываются почти исчерпанными. Когда как, в поведении подростка центральное место занимает самостоятельная регуляция и личность отказывается от конструктивной деятельности. О действии психологической защиты следует также говорить, когда, например, вместо выявления причин проблемной ситуации личность начинает искать «виновного» и продумывает способы отмщения [61, с. 145]

Изначально исследование механизмов психологической защиты осуществлялось в рамках психоанализа. Впервые термин «защита» появился в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы «Я» против болезненных либо невыносимых мыслей и аффектов. Во фрейдизме психологическая защита была истолкована исходя из примата бессознательного, инстинктивного, главным образом сексуального начала, которое в результате столкновения с защитными механизмами сознательного «Я» подвергается различным преобразованиям (вытеснение, сублимация и т. д.). [69, с. 38]

Вытеснение применяется главным образом при борьбе с сексуальными желаниями, иные способы могут быть более пригодными для борьбы против инстинктивных импульсов. Эти иные способы лишь завершают то, что оставило несделанным вытеснение, либо имеют дело с нежелательными мыслями, возвращающимися в сознание при неудавшемся вытеснении. А. Фрейд указывала, что каждый защитный механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан, т. о. с конкретной фазой детского развития. Следует также, что до расщепления на «Я» и «Оно» и до формирования «Сверх-Я» психический

аппарат применяет разные способы защиты из числа тех, чем он воспользуется уже после достижения этих стадий организации. [69, с. 56]

В соответствии с работами А. Фрейд, механизмы защиты вытеснения и сублимации могут быть применены относительно поздно в процессе развития, как время применения проекции зависят от принятой теоретической точки зрения. Такие процессы, как регрессия, по-видимому, не зависят от стадии, достигнутой психической структурой, и являются столь же древними, как сами инстинкты, либо «по меньшей мере столь же древними, как конфликт между инстинктивными импульсами и любыми препятствиями, с чем они могут встретиться на пути к удовлетворению». В соответствии с работами А. Фрейд, источником защитных процессов на ранней стадии развития являются защитные физиологические рефлексы. Психологическая защита — это идеомоторная модель первичных сенсомоторных актов, выполняющих защитную функцию.[69, с. 104]

Следует также сделать предположение, что в случае нормального развития индивида отслеживается определенная гетерохронность функционирования конкретных видов психологической защиты. Так, например, проекция и отрицание играют важную роль в раннем возрасте, причем влияние отрицания сказывается в более раннем возрастном периоде. Идентификация включается при сформированном сознании вместе с вербально-логическим мышлением. В отличие от отрицания и проекции, формирование зрелой модели идентификации следует также при наличии модели, снятой с важного другого. Потому что очень важно в возрасте и в подростковый период общение с более старшими людьми. Дефицит либо отсутствие такого общения может привести к недоразвитию этого вида защиты и, как следствие, к большей выраженности примитивных форм защиты. С. Р. Мадди, сравнивая различные теории психологической защиты, отмечал, что большинство связывают психологическую защиту с чувством тревожности, которая могла бы образоваться из-за страха наказания, чувства вины либо понижения самооценки. Основы такой

тревожности лежат в конфликтных детско-родительских взаимосвязях [52, с. 69]

Р. А. Зачепиский также указывал, что неправильное воспитание (полное удовлетворение всех потребностей или воспитание в духе полных запретов) подавляет поисковую активность и определяет в дальнейшем пассивно-оборонительные формы защиты. В настоящее время большинство психологов, изучающих проблему психологической защиты, разделяют мнение о том, что защитное поведение индивида зависит от того, сумел ли он на определенных этапах онтогенеза реализовать свои базисные потребности, или они были блокированы [44, с. 59]

В. Ф. Бассин отмечал, что основным недостатком трактовки психологической защиты в психоанализе является рассмотрение ее как средства предотвращения клинических последствий конфликта между «Я» и «бессознательного». Взгляд В. Ф. Бассина на природу возникновения психологической защиты отличается от взгляда Ю. С. Савенко, который считал, что защитные механизмы возникают в процессе самоактуализации в ситуациях, осложняющих этот процесс, и Ф. Е. Василюка, который говорил о включении психологической защиты в «ситуациях невозможности». [3, с. 145]

По мнению Ф. В. Бассина, психологическая защита является нормальным механизмом, который служит для предупреждения расстройств поведения не только в рамках конфликта между осознаваемым и неосознаваемым, но и в рамках конфликта между разными эмоционально окрашенными установками. Он предлагает рассматривать психологическую защиту как «специфическое преобразование системы установок». Эта система включает отношения субъекта к самому себе и к окружающему миру и выражается в форме оценок, намерений, влечений, истолкований. Это преобразование возникает как реакция на психическую травму и нейтрализует тягостные эмоциональные переживания. В результате восприятие окружающего изменяется, и значимость психической травмы

снижается. Такое толкование психологической защиты представляется нам весьма обоснованным, и мы на него также ориентировались в своей работе. [2, с. 94]

Наряду с внутриличностными защитами выделяются также межличностные защиты. Интересное рассмотрение видов психологических защит (эго-защит) предложили Р. Плут-чик, Х. Келлерман, Х. Р. Конте. Рассмотрев всю историю развития видов психологических защит, обнаружили, что, несмотря на особую важность теории психологической защиты, существует мало попыток дать теоретическую базу для понимания некоторых особенностей, которые они установили, работая над теориями психологической защиты. Эти авторы установили, что существуют связи между определенными видами психологической защиты; существуют также отношения между видами психологической защиты и определенными эмоциями. Эти отношения способствуют приспособлению индивида к окружающей среде, способствуют разрешению эмоциональных конфликтов. [6, с. 49]

Плутчик считает, что в течение жизни индивид сталкивается с большим числом ситуаций, которые вызывают определенные эмоциональные состояния, такие, как гнев, страх, уныние и т. д. Довольно часто выражение эмоционального состояния создает дальнейший конфликт и дополнительную опасность. Результатом является то, что ребенок развивает защитные стратегии, которые представляют косвенные пути разрешения эмоциональных конфликтов.

Однако специфические защитные стратегии развиваются в зависимости от специфических эмоций, вовлеченных в конфликт. Замещение, например, представляет защитный механизм, применяемый для разрешения конфликта, связанного с эмоцией гнева. Проекция — для совладания с чувством самоотвержения. Аналогичную идею высказывают Э. Киршбаум и А. Еремеева, которые считают, что целью защиты является снятие остроты психологического переживания. При этом эмоциональная окраска ситуации

всегда негативна, переживается как психологический дискомфорт. При использовании конкретной защитной техники происходит снятие негатива, некоторое облегчение. При переживании наступления облегчения при действии определенной защитной техники эта техника закрепляется как навык поведения. После этого аналогичные ситуации решаются аналогичным способом, и с каждым разом минимизируется расход энергии. Поскольку эта защитная техника приобрела тенденцию к самовоспроизводству и переносу на схожие ситуации и состояния, она начинает приобретать статус устойчивого образования.

Таким образом, психологическая защита при нормальном формировании позволяет уменьшить агрессивные проявления. Но защитные техники, которые использует ребенок, могут сами по себе являться агрессивными, тогда агрессивное поведение закрепляется в качестве устойчивой бессознательной реакции.

1.3 Модель формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности

Дерево целей – структурированный иерархический перечень целей организации, в котором они имеют более низкий уровень подчинения и служат для достижения целей более высокого уровня.

Дерево целей (в психологии) – иерархическое, визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

Долгова В.И. в своих работах, представила «дерево целей», моделирования психолого – педагогического процесса. Основываясь на таком построении, мы составили «дерево целей» нашего исследования. В.И. Долгова пишет, что «дерево целей», как метод планирования основывается непосредственно на теории графов и там самым представляет собой

траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории. Осознание целей лежит в основе деятельности, поскольку цель деятельности – это её заранее запрограммированный результат. Вершиной «дерева целей» является генеральная цель исследования, ветви «дерева» цели первого, второго и т.д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания [32, с. 67]

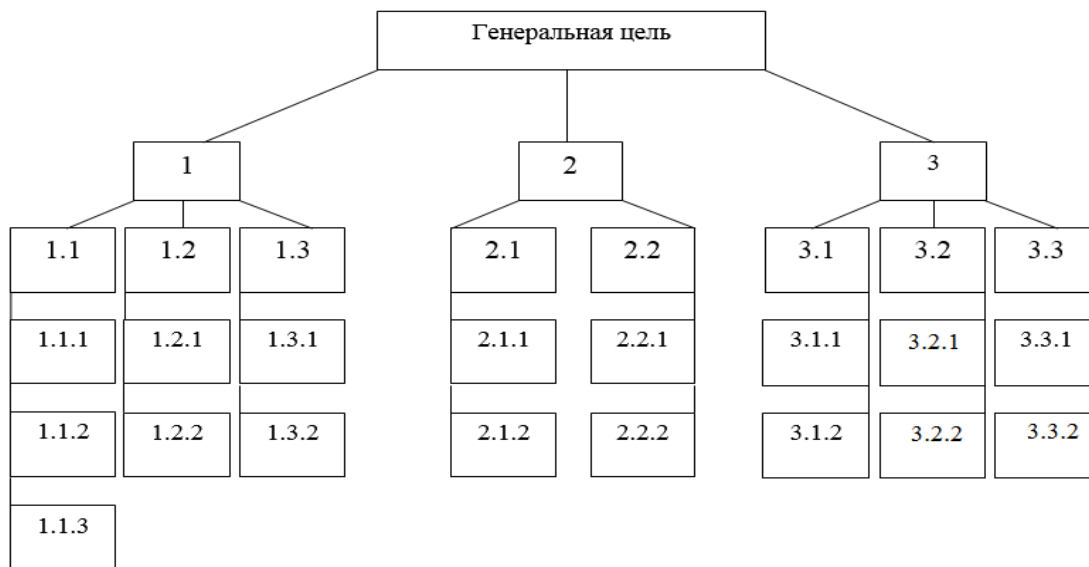


Рис. 1 «Дерево целей» программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности

Генеральная цель:

Генеральная цель: разработать и апробировать программу по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности

1. Изучить особенности формирования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
 - 1.1 Провести анализ понятия «механизмы психологической защиты» в психолого-педагогических исследованиях.

- 1.1.1 Изучить и теоретически обосновать феномен механизмов психологической защиты в психолого-педагогических исследованиях
- 1.1.2 Изучить понятие «механизмы психологической защиты»
- 1.1.3 Рассмотреть виды и структуру механизмов психологической защиты
- 1.2 Выявить особенности становления психологической защиты у подростков
 - 1.2.1 Охарактеризовать особенности подросткового возраста
 - 1.2.2 Охарактеризовать содержание и особенности формирования механизмов психологической защиты у подростков
- 1.3 Разработать модель формирования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
 - 1.3.1 Выделить генеральную цель исследования в соответствии с заявленной темой, построить дерево целей
 - 1.3.2 Разработать модель формирования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
2. Организовать опытно-экспериментальное исследование по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
 - 2.1 Определить этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования
 - 2.1.1 Определить выборку диагностируемых. Провести диагностику по методикам «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, «Индекс жизненного стиля» Плутчика – Келлерма – Конте
 - 2.1.2 Выявить уровень формирования механизмов психологической защиты у подростков до проведения программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
 - 2.2 Охарактеризовать выборку
 - 2.2.1 Проанализировать результаты констатирующего эксперимента
 - 2.2.2 Описать результаты диагностируемых методик

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эффективности программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
 - 3.1 Разработать программу по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности
 - 3.1.1 Провести вторичную диагностику по методикам «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, «Индекс жизненного стиля» Плутчика – Келлерма – Конте в соответствии с разработанной программой
 - 3.1.2 Дать характеристику формирующего этапа исследовательской деятельности
 - 3.2 Проанализировать повторное диагностирование учащихся после проведения коррекционной работы
 - 3.2.1 Проанализировать результаты формирующего эксперимента
 - 3.2.2 Описать результаты диагностических методик
 - 3.3 Составить рекомендации по формированию механизмов психологической защиты
 - 3.3.1 Разработать технологическую карту внедрения программы по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.
 - 3.3.2 Составить рекомендации подросткам по формированию конструктивной психологической защиты

На основе дерева целей можно составить модель формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Моделями определим сознательно искусственно созданные объекты, сходные с реальными объектами, подлежащими изучению.

Целевой блок:
Цель: теоретически обосновать и экспериментально апробировать условия формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Теоретический блок:
Цель: Теоретически обосновать модель формирования конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности и применить системный подход к процессу целеполагания "Дерево целей"

Методологические подходы:
-системный
-лично-деятельностный
-практико-ориентированный

Принципы:
-индивидуализации
-гуманистической направленности
активности

Диагностический:
Цель: диагностика напряженности механизмов психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Констатирующий эксперимент

Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки

Опросник "Индекс жизненного стиля" Плутчика – Келлермана - Конте

Методики

Критерий ранговой корреляции Пирсона

Формирующий:
Цель: формирование конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности, посредством внедрения программы формирования в образовательно – воспитательную деятельность подростков.

Психолого-педагогические условия реализации формирующей программы

- Преимственность
- Учет возрастных особенностей
- Формирование компетентности
- Вариативность

Формирование

- Эмоциональный компонент
- Мотивационный компонент
- Поведенческий компонент

Формы и методы

- Групповая дискуссия
- Арттерапия
- Игротерапия

Аналитический:
Цель: корреляционный анализ диагностики агрессивности подростков и напряженности механизмов психологической защиты, на основании результатов разработка рекомендаций по формированию конструктивной психологической защиты.

Статистический анализ экспериментальных данных по методу t – критерий значимости Стьюдента

Сформированность

Эмоциональная устойчивость

Гармоничная напряженность механизмов психологической

Конструктивная психологическая защита

Рекомендации

По формированию конструктивной психологической

Внедрение результатов формирующего воздействия в практику работы образовательного учреждения

Результат: сформированная конструктивная психологическая защита подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Разработанная модель является совокупностью входящих в нее 4 блоков: теоретико-методологического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков. Модель представляет собой единую структуру, так как все блоки в ней взаимосвязаны. Ее основой является результат – сформированность конструктивной психологической защиты у подростков.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Теоретико-методологический блок является целеполаганием, так как включает в себя цель нашего квалификационного исследования. Цель – изучить проблему в психолого-педагогической литературе, проанализировать, обобщить, структурировать теоретический материал, выявить основные понятия, характеристики, подобрать методики для проведения констатирующего эксперимента. В блок включены теоретико-методологические подходы и принципы квалификационного исследования.

Диагностический блок отражает подготовку, проведение и обработку результатов исследования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности. Для этого выбраны методики: «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, «Индекс жизненного стиля» Плутчика - Келлерма - Конте. Обработка результатов исследования проводится по приведенным критериям. Проводится математико- статистическая обработка данных по критерию К. Пирсона.

Коррекционный блок посвящен разработке и реализации программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности. Представлены методы, формы и средства проведения коррекционных занятий с учащимися.

Аналитический блок включает в себя осуществление повторной диагностики преобладающих механизмов психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности, сопоставление и анализ

результатов. При повторном исследовании преобладающих механизмов психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности были применены ранее используемые методики. Проведение математико-статистической обработки полученных результатов по t -критерию Стьюдента.

На основании сказанного, определено, что психологическая коррекция – это деятельность, которая направлена на исправление индивидуальных особенностей психологического развития личности, не соответствующих модели социума, с помощью специальных средств психологического воздействия; направлена на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям. В данном исследовании на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы разработано дерево целей и модель программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Выводы по первой главе

Психологическая защита является неотъемлемой частью нашей жизни, так как каждый человек стремится сохранить свою личность в безопасности и ликвидировать любое причиняющее ему дискомфорт событие, эмоции, чувства; снять эмоциональное напряжение, с которым личность не может справиться. Психологическая защита способствует сохранению личности не только от внешних угрожающих и травмирующих факторов, но и от собственных внутренних переживаний, которые также могут привести к деструктивному поведению.

Инструментами для этого служат разного рода механизмы психологических защит, которые подбираются в зависимости от особенностей самого индивида и их эффективности. При этом нужно учитывать, что важным является баланс, при котором использование механизмов психологической защиты не должно нанести вред, поэтому

существует тонкая грань между негативными и сторонами применения психологической защиты.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности

2.1 Этапы, методы и методики опытно - экспериментального исследования

Исследование взаимосвязи агрессивности и доминирующих механизмов психологической защиты проходило в три этапа:

Первый этап – поисково-подготовительный. На данной ступени определили тему исследования и предварительную постановку проблемы. Изучили статьи и учебные пособия для психологов, отобрали подходящий материал для темы исследования. Конкретизировали проблему, выбрали объект и предмет исследования. Объектом исследования является агрессивность и механизмы психологической защиты, а предметом исследования- взаимосвязь агрессивности и доминирующих механизмов психологической защиты у старших подростков. Сформулировали гипотезу – Существует взаимосвязь между агрессивностью и доминирующими механизмами психологической защиты [64, с. 68-69].

Второй этап – опытно-экспериментальный. Подобрали методики исследования - Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки и психологическая диагностика индекса жизненного стиля (LIFE STILE INDEX). Подготовили стимульный материал и инструкцию по его проведению. Сформировали выборку из 25 учащихся МБОУ СОШ р. п. Магнитка. Провели исследование на 25 испытуемых по выбранным методикам. Раздали стимульный материал и провели инструктаж по выполнению.

Третий этап - контрольно-обобщающий. Проведен анализ полученных результатов; проведена математико-статистическая обработка результатов исследования; сформулирован вывод о подтверждении выдвинутой в начале

проведения исследования гипотезы на основе интерпретации полученных результатов проведенных методик [7, с. 68-69].

Для проверки гипотезы и решения поставлены задачи были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические - изучение данной проблемы в психолого-педагогической литературе (анализ, обобщение);
2. Эмпирические – тестирование, констатирующий эксперимент
3. Математико-статистические- коэффициент ранговой корреляции Пирсона.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности [7, с. 413].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных, фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [7, с. 421].

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта [24, с. 26].

Процедура эксперимента состоит в направленном создании или подборе таких условий, которые обеспечивают надёжное выделение изучаемого фактора, и в регистрации изменений, связанных с его воздействием.

Экспериментатор по своему усмотрению может видоизменять условия

проведения опыта и наблюдать последствия такого изменения. Это, в частности, даёт возможность находить наиболее рациональные приёмы в учебно-воспитательной работе с учащимися. Например, меняя условия заучивания того или иного учебного материала, можно установить, при каких условиях запоминание будет наиболее быстрым, прочным и точным. Проводя исследования при одинаковых условиях с разными испытуемыми, экспериментатор может установить возрастные и индивидуальные особенности протекания психических процессов у каждого из них.

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 изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [14, с. 367].

Цель констатирующего эксперимента - измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента [14, с. 367].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик [7, с. 126].

По М.А. Харченко, математическая обработка- это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании [30, с 11].

Как было указано выше, для проведения исследования был использован опросник Басса-Дарки для определения типа агрессии. Методика Басса - Дарки широко используется в зарубежных исследованиях, в которых подтверждается ее высокая валидность и надежность и высоко оценивается психологами практиками, за компактность, высокую (опять же)

валидность и достоверные диагностические данные. Опросник используется и в отечественных работах.

Методика включает 75 вопросов и предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций личности.

Данная методика предоставляет текстовую интерпретацию по структуре, направленности агрессивных и враждебных реакций личности, показатели по шкалам, и "графический профиль личности".

Данная методика позволяет выявить такие проявления агрессивности как:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Также, сумма показателей физической, косвенной и вербальной

агрессии образуют показатель Агрессивности. А сумма показателей подозрительности и обиды образует показатель Враждебности [54, с. 359].

Для выявления доминирующих механизмов психологической защиты была использована методика Плутчика – Келлермана – Конте "Индекс жизненного стиля" (Life Style Index, LSI).

Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 92 утверждения, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

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 эго-защит.

Таким образом, исследование взаимосвязи агрессивности и доминирующих механизмов психологической защиты проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставлены задачи были использованы следующие методы исследования: теоретические - изучение данной проблемы в психолого-педагогической литературе (анализ, обобщение); эмпирические – тестирование, констатирующий эксперимент; математико-статистические- коэффициент линейно корреляции Пирсона. Для реализации методов исследования мы использовали опросник Басса-Дарки и методику Плутчика – Келлермана – Конте "Индекс жизненного стиля".

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа р. п. Магнитка, Челябинской области. В исследование принимали участие учащиеся 10 класса.

В изучаемом классе обучаются 25 человек: 14 мальчиков и 11 девочек. Полновозрастной состав группы 16 лет. В классе довольно дружная атмосфера, несмотря на то, что многие после слияния двух классов еще не нашли общий язык. Образовались микрогруппы, в которых учащиеся общаются друг с другом. Выявляются лидерские качества у некоторых учеников. Для сплочения коллектива на переменах проводятся классные часы. В основном взаимоотношения учителя и класса положительные. Во второй половине учебного дня у учащихся наблюдается усталость и снижение мозговой активности, концентрация внимания снижается. Учащиеся открыты для общения.

Изучив особенности коллектива и получив согласие на проведение эксперимента, было проведено исследование, используя методику диагностики агрессивности А. Басса – А. Дарки.

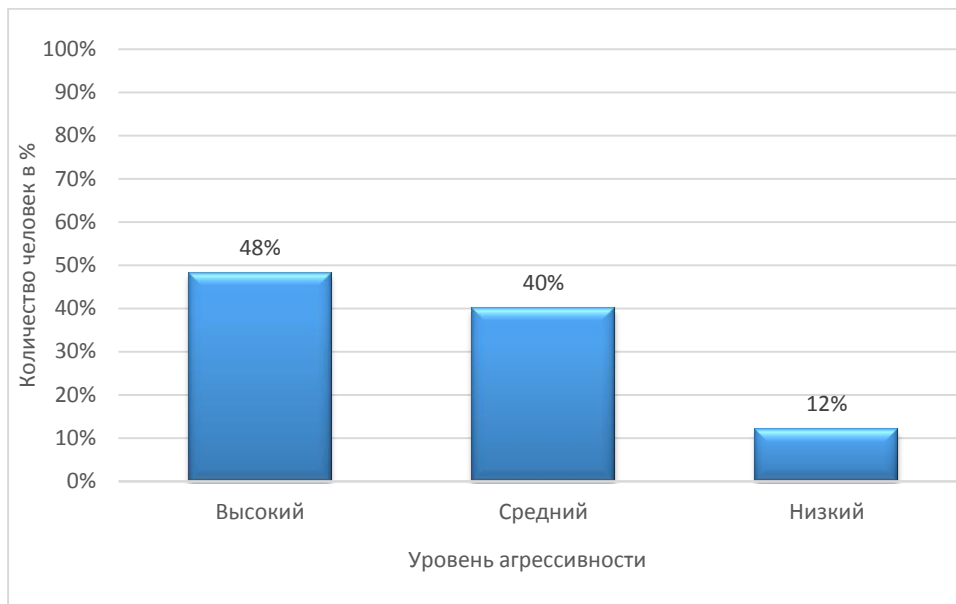


Рисунок 1. Результаты диагностики на выявление индекса агрессии по методике А. Басса – А. Дарки.

Высокий уровень индекса агрессии- 12 человек (48%)

Высокий уровень агрессии характеризуется:

- нанесение другому человеку телесных травм или порча его имущества;

- сплетни и интриги «за спиной» человека;

- оскорбления, крик, проклятья, обвинения;

средний уровень индекса агрессии – 10 человек (40%)

для них характерно:

- раздражительность;

- молчаливый отказ от выполнения просьб или приказов;

- в общественных местах ребенок ведет себя спокойно, сдержанно, вся накопившаяся злость находит выход по приходу домой;

- если раздражение передается окружающим, подросток старается взять себя в руки.

низкий уровень индекса агрессии – 3 человек. (12%)

- на чужое критическое замечание испытуемый отвечает очень спокойно;

- ребенок уверен, что злость мешает и не помогает в жизни;

-если кто-то из окружающих проявляет грубость к испытуемому, он не отвечает взаимностью.

Высокий уровень агрессии характеризуется:

-физическая агрессия (нанесение другому человеку телесных травм или порча его имущества);

-косвенная агрессия (сплетни и интриги «за спиной» человека);

-вербальная агрессия (через речь – оскорбления, крик, проклятья, обвинения);

-негативная агрессия (молчаливый отказ от выполнения просьб или приказов).

Таким образом, в процессе выявления уровня агрессии, были получены данные, которые показали, что индекс агрессии находится на высоком уровне у значительного количества испытуемых – 9 человек (41%).

Я считаю, что это может быть связано с внутренней неудовлетворенностью ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. Для детей статус определяется целым рядом факторов:

– внешняя привлекательность, аккуратность, высокий уровень развития гигиенических навыков, опрятность;

– организаторские способности;

– широта кругозора;

– позитивная оценка взрослого и т. д.

Результаты анкетирования выявление доминирующих механизмов психологической защиты по методике Плутчика – Келлермана- Конте представлены в таблице 2 в приложении 2 и на рисунке 2.



Рисунок 2. Диагностика механизмов психологической защиты по методике Плутчика – Келлермана – Конте.

По данным В.Г. Каменской – нормативные значения величины напряженности для России равны 40% - 50%, показатели же выше отражают реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

По данным диагностики высокий уровень напряженности механизмов психологической защиты имеют 92% (23 человека) испытуемых, 8% (2 человека) имеют показатели на уровне нормы.

Математико-статистическая обработка результатов исследования проводилась нами по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона, потому что он позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками, что и необходимо для подтверждения гипотезы.

Были выдвинуты две альтернативные гипотезы:

1. Корреляция между доминирующими механизмами психологической защиты и агрессивностью существует.
2. Корреляция между доминирующими механизмами психологической защиты и агрессивностью не существует.

С целью выявления взаимосвязи агрессивности и напряжённости механизмов психологической защиты мы использовали математико-статистическую обработку результатов исследования программы «SPSS 19.0 for WINDOWS». Она проводилась нами по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона, потому что он позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками.

Результаты расчета критерия Пирсона показаны в таблице 4 (Приложение 2)

Таблица 4

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)
1) Агрессивность	1	430*	0,163	0,236	0,01	473*	0,14	0,01	0,04	0,236	0,236
2) Вытеснение	430*	1	0,141	0,017	0,115	561**	0,045	433*	0,067	590**	590**
3) Регрессия	0,163	0,141	1	0,176	0,19	0,112	0,195	0,054	0,12	417*	417*
4) Замещение	0,236	0,017	0,176	1	0,204	0,145	0,205	0,151	0,071	0,261	0,261
5) Отрицание	0,01	0,115	0,19	0,204	1	0,07	0,337	0,064	0,116	0,142	0,142
6) Проекция	473*	561**	0,112	0,145	0,07	1	0,011	0,066	0,014	496*	495*
7) Компенсация	0,14	0,045	0,195	0,205	0,337	0,011	1	0,179	0,198	0,388	0,388
8) Гиперкомпенсация	0,01	433*	0,054	0,151	0,064	0,066	0,179	1	0,07	430*	430*
9) Рационализация	0,04	0,067	0,12	0,071	0,116	0,014	0,198	0,07	1	508**	508**
10) Число “+” ответов	0,236	590**	417*	0,261	0,142	495*	0,388	430*	508**	1	1,00**
11) Напряженность	0,236	590**	417*	0,261	0,142	495*	0,388	430*	508**	1,00**	1

Следовательно, принимается гипотеза: напряжённость механизмов психологической защиты зависит от агрессивности.

Результаты математико-статистической обработки по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона подтвердили нашу гипотезу о том, что существует зависимость между напряжённостью механизмов психологической защиты и агрессивностью.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, носят как теоретический, так и прикладной характер, и имеют важное значение для планирования формирующего эксперимента.

Применение методов корреляционного анализа к результатам

обследования данной выборки позволило нам выявить следующие закономерности. В системе корреляций между показателями напряженности механизмов психологической защиты и агрессивностью подростков ведущее место по количеству и тесноте связей занимают такие показатели как агрессивность и вытеснение и агрессивность и проекция.

Таким образом анализ результатов по диагностике агрессивности по методике Басса – Дарки показал, что высокий уровень агрессивности имеют 9 человек (41%), средний уровень индекса агрессии – 10 человек (45%), низкий уровень индекса агрессии – 3 человек. (14%). Анализ результатов по диагностике механизмов психологической защиты по методике Плутчика – Келлермана – Конте показал высокий уровень напряженности механизмов психологической защиты имеют 92% (23 человека) испытуемых, 8% (2 человека) имеют показатели на уровне нормы. Результаты математико-статистической обработки по коэффициенту ранговой корреляции Пирсена подтвердили нашу гипотезу о том, что существует зависимость между агрессивностью и доминирующими механизмами психологической защиты.

Выводы по второй главе

Для проверки гипотезы мы организовали и провели исследование взаимосвязи агрессивности и доминирующих механизмов психологической защиты, которое проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставлены задач были использованы следующие методы исследования: теоретические - изучение данной проблемы в психолого-педагогической литературе (анализ, обобщение); эмпирические – тестирование, констатирующий эксперимент; математико-статистические - коэффициент ранговой корреляции Пирсена. Для реализации методов исследования мы использовали опросник агрессивности Басса-Дарки и методику Плутчика – Келлермана – Конте "Индекс жизненного стиля".

При осуществлении математико-статистической обработки результатов

по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона мы получили две статистически значимые корреляционные зависимости между агрессивностью и вытеснением и агрессивностью, и проекцией.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования конструктивной психологической защиты у подростков с повышенной агрессивностью

3.1 Программы по формированию конструктивной психологической защиты у подростков с повышенной агрессивностью

Согласно исследованиям, Р. М. Грановской в ее работе “Элементы практической психологии” – психологическая защита имеет как свои положительные стороны, так и недостатки. А именно, мировосприятие попавшего в трудную ситуацию человека значительно искажается из-за напряженности механизмов психологической защиты, обедняются межличностные контакты, которые подавляются защитными механизмами психики. “Кто не позволяет себе быть эмоциональным, тот становится больным телесно и психически” – говорит Р. М. Грановская. [25, с. 84]

Встречаются случаи, когда при постоянной защите своей психики за маской психологической защиты, человека теряет себя и свою индивидуальность.

Так же, Р.М. Грановская считает, что психологические проблемы, при постоянном использовании отрицания, например, не устраняются, а распространяются дальше, уходя лишь на время. [25, с. 77]

Напряженность механизмов психологической защиты уменьшает продуктивность и активность человека, а в будущем приводит к проблемам с саморегуляцией.

Согласно всему вышеперечисленному, мы пришли к выводу, что для гармоничной жизнедеятельности необходимо сформировать модель конструктивной или “гармоничной” психологической защиты.

Под конструктивной психологической защитой мы понимаем, такую защиту, в которой будут гармонично сочетаться все механизмы, а их напряженность будет в состоянии оптимума. [27, с. 109]

Для того чтобы снизить напряженность механизмов психологической защиты нам в первую очередь следует использовать методики, которые помогут гармонизировать эмоциональное состояние. Для этого мы возьмем методики для снятия тревожности, агрессивности, техники для нормализации эмоционального состояния. Эти методики в комплексе позволят гармонизировать и привести в норму эмоциональное состояние, что в итоге снизит необходимость использования механизмов психологической защиты.

В первую очередь стоит в формате тренинга познакомить учеников с приемами снятия эмоционального напряжения. Для этого было разработано тренинговое занятие.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Познакомить участников занятия с приемами психологической саморегуляции.
2. Создать благоприятные условия для продуктивной работы.
3. Совершенствовать личностные качества, способствующие стабилизации внутренней душевной гармонии.

Организация тренинга: группа учеников 25 человек.

Форма: круг, также возможно свободное перемещение по кабинету.

Продолжительность: 90 минут

Знакомство

Каждый участник придумывает себе имя, от которого в дальнейшем будет идти речь. Участники знакомятся

1. Разогрев

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим. “Я люблю...”, “Меня радует...”, “Мне грустно, когда...”, “Я сержусь, когда...”, “Я горжусь собой, когда...”.

2. Глиноterapia

Это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Этот тренинг для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение. Он позволит: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; "выплеснуть" негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил; развить уверенность в своих силах; выявить особенности своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Вылепите своё эмоциональное состояние

Основная часть

1. Упражнения с пластилином

1. Вылепите своё эмоциональное состояние

2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите,

3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите

Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала

Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно

Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

Предлагаемая техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления «синдрома профессионального выгорания», который хорошо знаком специалистам помогающих профессий.

2. Упражнение «Невербальное общение»

Все участники становятся по кругу (спиной в круг).

«Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».

Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 - 2 минуты).

«Итак, сейчас Евгений передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Евгению, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга.

При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты,

интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

Завершение

1. Релаксация

Ваши глаза закрываются. Вы успокаиваетесь. Вы расслабляетесь. Вы чувствуете себя спокойно и легко. Ваше тело расслабляется. С каждым выдохом ваше тело все больше расслабляется. Вы спокойны. Вы расслаблены. Вам спокойно, легко и приятно. С каждым выдохом вам все спокойней, легче и приятней. Вы отдыхаете, вам хорошо. Ваше лицо расслабляется. Ваш лоб расслабляется. Лоб полностью расслаблен. Ваш нос расслабляется. Нос полностью расслаблен. Ваши щеки расслабляются. Щеки полностью расслаблены. Ваше лицо полностью расслабленно. Ваша голова полностью расслаблена. Расслабляется правая рука. Расслабляется правая кисть. Расслабляется правое предплечье. Расслабляется правое плечо. Правая рука полностью расслаблена. Расслабляется левая рука. Расслабляется левая кисть. Расслабляется левое предплечье. Расслабляется левое плечо. Левая рука полностью расслаблена. Обе руки полностью расслаблены. Приятное тепло наполняет ваши руки. Ваши руки налиты приятной тяжестью. Вы полностью спокойны и расслаблены. Расслабляется ваша правая нога. Расслабляется правая стопа. Расслабляется правая голень, колено. Расслабляется правое бедро. Правая нога полностью расслаблена. Расслабляется левая стопа. Расслабляется левая голень, колено. Расслабляется левое бедро. Левая нога полностью расслаблена. Приятное тепло наполняет ваши ноги. Ваши ноги налиты приятной тяжестью. Вы полностью спокойны и расслаблены. Расслабляются мышцы таза. Расслабляются мышцы спины. Расслабляются мышцы живота. Ваше тело полностью расслабленно. Ваше тело налито приятным теплом и тяжестью. Вы спокойный человек. Вы сильный человек. Вы отдохнули. Чувствуете, как

наливаетесь легкостью. Вы чувствуете прилив сил. Вы наливаетесь свежестью и бодростью. Вы полны энергии! Вам хочется встать и действовать! Глаза – открываются. Вы – встаете!

Обратная связь, завершение, выводы

Цель занятия: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

1. Раскрыть понятия тревожность и стресс.
2. Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
3. Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
4. Обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Методы работы: Словесные: беседа, использование отрывка из цикла сказок «Веселый Памси» – «Даже если... Все равно.».

Наглядные: использование индивидуальных бланков, оформление записи на доске «Здоровые и нездоровые способы преодоления тревожности»

Практические: проведение упражнений на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

Время проведения: 45–50 минут (1 академический час).

Ход занятия

1. Что такое тревожность.

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое

состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

2. Физиологическая сторона тревожности.

Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

3. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение. Рефлексия.

Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

4. Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...»

Укажите, пожалуйста, в бланках, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете

Рефлексия.

5. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного

состояния».

Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

Итак, у нас получилось 2 колонки.

Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

V. Практический блок.

1. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Из цикла сказок о «Веселом Памси»

Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в

состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

Как это – только светлые? – спросил он.

Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое

настроение? – спросил он Друга.

Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет, само собой.

Обсуждение.

У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Итак, давайте сейчас внесем в колонку здоровые способы запись: правильные мысли «Даже если... В любом случае...» (Психолог вносит в колонку здоровые способы).

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей и слов менять ситуацию. Давайте потренируемся.

2. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Инструкция: Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

(в самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

3. Что делать в ситуации напряжения.

Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях.

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 3 «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

Упражнение 4 «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

VI. Заключение. Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

Работа в бланках.

Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников!

Тренинг снятия агрессии.

Цель тренинга: коррекция агрессивного поведения подростков.

Задачи тренинга:

1. Дать представление учащимся об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.
2. Формировать у несовершеннолетних способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние.

Организационные аспекты: состав группы – не более 12 подростков;

Введение.

Цель: обозначить тему, цели тренинга, настроить на работу, рассказать о правилах работы в группе.

Содержание занятия:

Сегодня мы с вами будем говорить об агрессивном поведении. Как вы думаете, что такое агрессия? (ответы детей)

«Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт».

Давайте вместе подумаем и обсудим, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека? (Как он выглядит? Как и что он говорит?

Как ведет себя в разговоре? Какое у него поведение?)

Примерные ответы детей: (агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно)

Упражнение «Я злюсь, когда...»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Содержание: Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

После завершения упражнения обсуждается.

Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на

своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударит его» и т.д. Затем партнёры меняются.

После завершения упражнение обсуждается.

Упражнение «Письма гнева»

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что – то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма. Упражнение «Чудоталовка» Цель: способствовать оптимизации внутригрупповых связей, активизировать самосознание, формировать позитивное самоощущение и способность к позитивной оценке других людей.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору. Обсуждается по кругу: понравилось, что написали его соседи, или нет. Что участники испытывают после оценки своих товарищей?

Упражнение «Ситуации»

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.

вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?

вы нечаянно ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?

вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?

на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности притом, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

Упражнение «Выставка»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура проведения: «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация? Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Рефлексия: - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

3.2 Анализ результатов программы по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности

После реализации программы по формированию конструктивной психологической защиты подростков с повышенным уровнем агрессивности, проведенной на базе МБОУ СОШ р. п. Магнитка, в которой принимали участие 25 школьников в возрасте от 15 до 17 лет, мы получили следующие результаты.

Мы сравнили показатели констатирующего этапа эксперимента и проведенного нами контрольного исследования. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Результаты исследования уровня агрессивности представлены в сравнении с первичной диагностикой.

На рисунке 3 изображена диаграмма сравнения показателей первичной и контрольной диагностики уровня агрессивности по методике диагностики уровня агрессивности «Опросник уровня агрессивности» А. Басса – А. Дарки (см. приложение 4, табл.4)



Рис. 3 – Результаты диагностики уровня агрессивности («Опросник уровня агрессивности» А. Басса – А. Дарки) до и после формирующего эксперимента.

Исходя из результатов данной методики можно сделать вывод, что уровень агрессивности изменился. Высокий уровень агрессивности после реализации программы составляет 32% (8 человек), средний уровень агрессивности – 44% (11 человек), низкий уровень агрессивности – 24% (6 человек). Снизилось число подростков с повышенным уровнем агрессивности, число подростков с средними и низкими уровнями увеличилось. Можно говорить о тенденции к снижению уровня агрессивности.

На рисунке 4 изображена диаграмма сравнения показателей первичной и контрольной диагностики уровня напряженности механизмов психологической защиты по методике “индекс жизненного стиля” Плутчика – Келлермана – Конте (см. приложение 4 табл. 5)

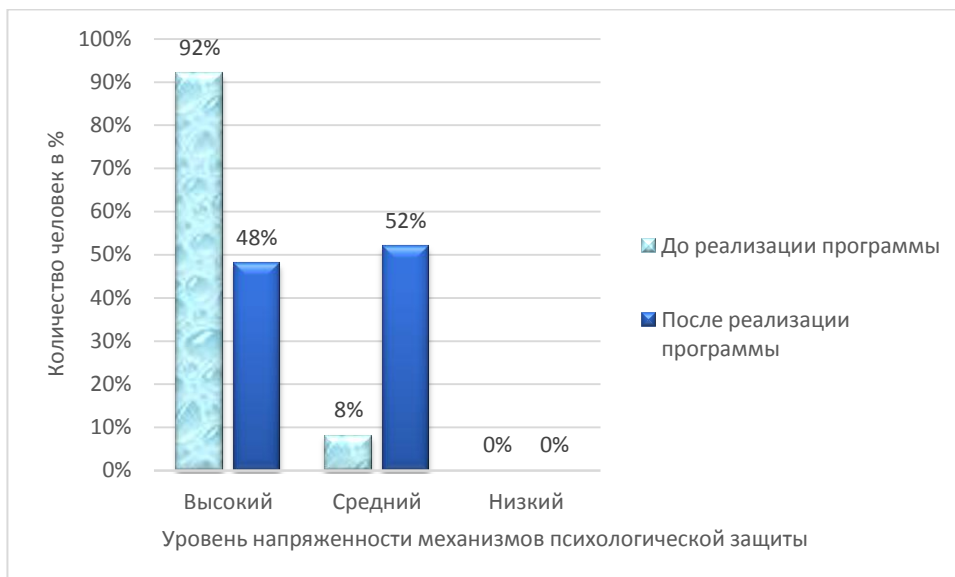


Рис. 4 – Результат диагностики уровня напряженности механизмов психологической защиты по методике “индекс жизненного стиля” Плутчика – Келлермана – Конте.

Исходя из результатов данной методики можно сделать вывод, что высокий уровень напряженности механизмов психологической защиты снизился с 92% (23 человека) до 48% (12 человек), средний уровень увеличился с 8% (2 человека) до 52% (13 человек).

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков наблюдается гармонизация напряженности механизмов психологической защиты после проведения программы по формированию конструктивной психологической защиты. Анализ результатов повторного исследования показывает, что уровень напряженности механизмов психологической защиты снизился до нормы у половины учащихся.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по t – критерию Стьюдента. Результаты математической статистики представлены в Приложении 4. Для обработки данных была использована программа «SPSS 19 for WINDOWS».

Показатели	M1	M2	t-value	df	p
Агрессивность	23,88000	21,80000	1,5371	48	0,130827
Вытеснение	6,08000	5,24000	1,8909	48	0,064675
Регрессия	13,00000	21,80000	-8,6153	48	0,000*
Замещение	5,84000	21,80000	-15,8110	48	0,000*
Отрицание	5,52000	21,80000	-16,1693	48	0,000*
Проекция	6,40000	21,80000	-15,0051	48	0,000*
Компенсация	5,88000	21,80000	-15,6279	48	0,000*
Гиперкомпенсация	5,72000	21,80000	-16,0394	48	0,000*
Рационализация	6,04000	21,80000	-15,3200	48	0,000*
Напряженность	59,21739	21,80000	22,6000	48	0,000*
T – критерий значимости различий Стьюдент; * - различия, значимые при $p \leq 0,05$; M – среднее значение показателя					

Примечание: M1 – среднее значение до проведения программы, M2 – среднее значение после проведения программы.

Программа психологической коррекции агрессивности подростков способствовала коррекции напряженности и формированию более конструктивных психологических защит, так как они взаимосвязаны. Чем ниже уровень агрессивности, тем ниже напряженность механизмов психологической защиты.

С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили статистически значимые сдвиги. Таким образом, гипотеза исследования – “существует прямо пропорциональная зависимость между уровнем агрессивности и уровнем напряженности механизмов психологической защиты, а именно, чем ниже уровень агрессивности, тем ниже напряженность механизмов психологической защиты” – доказана.

3.3 Рекомендации подросткам по формированию конструктивной психологической защиты

В ходе нашего исследования мы пришли к выводу, что напряженность механизмов психологической защиты имеет связь с уровнем агрессивности. Механизмы психологической защиты предназначены для “ограждения” нашей психики от травмирующих воздействий внешней среды. Конструктивной психологической защитой можно считать, если механизмы психологической защиты находятся в гармонии, а сама напряженность не превышает установленной нормы.

У психологической защиты есть как положительные стороны, так и недостатки. «Итак, возникло предположение, что человек попал в трудную ситуацию и возможно его мировосприятие искажено каким-либо защитным механизмом ... Р. М Грановская. [26, с. 19]

В подобных ситуациях иногда целесообразно массировано и искренне поддержать его, похвалить, поднять человека в его собственных глазах и во мнении окружающих, щадите самолюбие собеседника: «На вашем месте я бы несомненно поступил также, если бы располагал теми же сведениями. Но, к сожалению, вы не полностью или не совсем точно информированы».

Надо помнить о предельных усваиваемых дозах, расхождения между его позицией и другой – противостоящей.

В тех случаях, когда обнаруживается полное неприятие контраргументации, разумнее подвигать человека к новой точке зрения, вначале критикуя частности на фоне общей доброжелательности и подчеркивая прежде всего элементы, объединяющие как более общие, и лишь затем – разъединяющие, подавая их как второстепенные.

Воздействие, направленное на коррекцию наличной позиции, эффективнее, если советы и рекомендации подаются в несколько общем

незавершенном виде, особенно при высоком культурном и образовательном статусе собеседника. [26, с. 75]

Важно разобраться, относит ли человек неудачи на счет своих слабых способностей или недостатка затраченных усилий.

При необходимости обратить внимание человека на неудачные формы его поведения или аргументации лучше говорить не о них непосредственно, а о своем восприятии и своих переживаниях в соответствующей ситуации...

Практически любое действие лучше подавленной пассивности.

Если человек осознает, что трудность не затрагивает систему основных его жизненных ценностей, психологическая защита становится менее актуальной.

Увлечения, хобби ... они сохраняют открытость психики для новых влияний и интересов и образую противовес в критических ситуациях.

Советы надо давать только когда их настоятельно просят, да и то не всегда и не в прямой форме. Если у просящего нет зрелой установки – это всегда напрасно потраченные усилия.

Для уменьшения чувства внутреннего конфликта у людей с негибкой психикой необходимо извне, «задним числом» повысить ценность совершенного ими действия или обесценить его негативные аспекты.

Для активного управления своим состоянием и поведением, завоевания сознания для нужных поступков и образов чтобы они обрели прочность и устойчивость, их нужно фиксировать словами. Чем точнее и конкретнее формулировки, тем легче человеку управлять собой, своими психическим и физическим состоянием. [25, с. 85]

При глубоких внутренних конфликтах в сознание (прежде, чем существо травмирующих моментов из него вытесняется) проникает слишком большое количество информации, так как нарушена его избирательная способность. Это не только важная, но и второстепенная информация, и человек не справляется с этой лавиной и ощущает перегрузку, переживая ее как смятение и хаос; функции, которые раньше выполнялись автоматически,

теперь становятся осмысленными и в результате этого утомительными ... попытайтесь систематизировать информацию в направлении значимой для индивида цели.

Когда у человека обнаруживается не лучший стиль поведения, желательно не столько апеллировать к его сознательности, сколько стимулировать его познавательные и творческие потребности, не повторять банальности о вреде эгоизма, а сосредоточить его усилия на повышении мастерства в своем деле. Тогда у него появятся обоснованные надежды на рост уважения к нему, и на повышение его удовлетворенности жизнью. [25, с. 39]

Основные этапы формирования конструктивной психологической защиты:

1. Формирование у подростков психологических знаний. Данная задача соответствует в основном формированию интеллектуального компонента психологической культуры (Л. С. Колмогорова, К. М. Романов, О. Н. Романова и др.); когнитивного компонента установки (Р. Чалдини); навыков распознавания манипуляций (Е. Л. Доценко, В. П. Шейнов, С. Г. Кара-Мурза, Е. В. Сидоренко, Д. Устинов, Р. Чалдини и др.), а также о ситуациях и людях, являющихся потенциально опасными. Для решения этой задачи используются методики психологической диагностики участников исследования, теоретического изложения материала по проблемам психологической и защиты; методы разбора конкретных ситуаций из жизни испытуемых и литературных произведений, разработки на основе полученных знаний разнообразных способов поведения в этих ситуациях; приемы отладки целеполагания и повышения сензитивности и др.

2. Формирование умений применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях. Данная задача имеет практическую направленность. Она соответствует формированию поведенческого компонента психологической культуры и установки (Э. Аронсон, Л. С. Колмогорова, К. М. Романов, О. Н. Романова, Р. Чалдини и др.); гибкости поведения (В.

Каппони, М. В. Капранова, В. М. Львов, Т. Новак, Н. А. Тюрмина и др), оспаривать чужие аргументы (Ф. Зимбардо, М. Ляйлле) и анализировать жизненный опыт, полученный от общения или в игровых ситуациях. Решение данной задачи достигается путем использования активных методов обучения, направленных на развитие умений применять безопасные способы реагирования на манипуляции, приема «прививки установки», упражнений для закрепления полученных на предыдущих этапах обучения знаний и др.

3. Формирование у подростков адекватного, соотнесенного с нравственными нормами отношения к проблемам (Э. Берн, Д. Бюдженталь, Ф. Перлз, Э. Фромм, Э. Шостром, А. Эллис и др.), понимания деструктивности (Г. В. Грачев, Е. Л. Доценко, Р. Чалдини и др.) и необходимости психологической защиты (А. И. Савенков, В. П. Шейнов и др.). Решение поставленной задачи возможно на основе соответствующих учебных задач.

Заключение

Психологическая защита является неотъемлемой частью нашей жизни, так как каждый человек стремится сохранить свою личность в безопасности и ликвидировать любое причиняющее ему дискомфорт событие, эмоции, чувства; снять эмоциональное напряжение, с которым личность не может справиться. Психологическая защита способствует сохранению личности не только от внешних угрожающих и травмирующих факторов, но и от собственных внутренних переживаний, которые также могут привести к деструктивному поведению.

Инструментами для этого служат разного рода механизмы психологических защит, которые подбираются в зависимости от особенностей самого индивида и их эффективности. При этом нужно учитывать, что важным является баланс, при котором использование механизмов психологической защиты не должно нанести вред, поэтому существует тонкая грань между негативными и сторонами применения психологической защиты.

Для проверки гипотезы мы организовали и провели исследование взаимосвязи агрессивности и доминирующих механизмов психологической защиты, которое проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставлены задач были использованы следующие методы исследования: теоретические - изучение данной проблемы в психолого-педагогической литературе (анализ, обобщение); эмпирические – тестирование, констатирующий эксперимент; математико-статистические - коэффициент ранговой корреляции Пирсона. Для реализации методов исследования мы использовали опросник агрессивности Басса-Дарки и методику Плутчика – Келлермана – Конте "Индекс жизненного стиля".

При осуществлении математико-статистической обработки результатов по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона мы получили две статистически значимые корреляционные зависимости между

агрессивностью и вытеснением и агрессивностью, и проекцией.

Механизмы психологической защиты имеют как положительные аспекты, так и отрицательные. Именно поэтому важно сформировать конструктивную модель психологической защиты.

Список литературы.

1. Бандура, А. Принципы социального научения / А. Бандура, Р. Уолтере // Современная зарубежная социальная психология. М., 2008. - С. 55-60.
2. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты // Психол. журнал. – 2008. - №9. – С.79-86.
3. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. – М., 2015. – №2. – С. 118 – 126.
4. Белокрылова Г.М. Профессиональное становление студентов психологов: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2014. – 167 с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 2013. – 270 с.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
7. Бехтерев, В. М. Объективная психология / В. М. Бехтерев. М. : Наука, 2013.-480 с.
8. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии.- М.:Флинта, 2008. – 46 с.
9. Богомолов А.М. Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста: дис. ... канд. психол. наук. – Кемерово, 2008. – 245 с.
- 10.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
- 11.Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - 624 с.
12. Братусь Б.С., Зейгарник Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности. – М., 2017. – 192 с.
- 13.Бузин В.М. Защитные механизмы // Пути обновления психиатрии. – М., 2011. – С.183-191.
14. Бурцева Е.В. Понятие «копинг-персонализация сотрудников органов внутренних дел» в контексте субъектного ответа личности на воздействие

- Системы // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Февраль 2012, ART 1732. - СПб., 2012 г. – URL1732
- 15.Варданыч Ю. В., Руськина Е. Н. Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования // Интеграция образования. 2011. № 1 (62). С. 79-82.
 - 16.Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб: Речь, 2006. – 174 с.
 - 17.Василюк Ф.Е. Процесс переживания // Самосознание и защитные механизмы личности. – Хрестоматия. – Самара, 2013. – С. 309-336.
 - 18.Величковский Б.Б., Барабанщикова В.В. Психологический стресс у сотрудников МВД: роль опосредующих переменных и практические следствия. Прикладная юридическая психология. 2008. № 1. С. 52-64.
 - 19.Вишняков И.А. Акмеологические условия подготовки школьного психолога в системе высшего образования. – СПб: ТЕССА, 2014. – 282 с.
 - 20.Власова О.Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов: дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2008. – 179 с.
 - 21.Володина, Ю.А. Деструктивные психологические защиты как факторы дезадаптивного поведения детей-сирот, переживших жестокое обращение в семье // Вестник Саратовского университета, психология развития. – Саратов, 2014. – № 4. – С. 17 – 23.
 - 22.Гарифуллин, Р. Р. Опасные психологические ловушки / Р. Р. Гари-фуллин. М. : Феникс, 2008. - 281 с.
 - 23.Голованевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения //Вестник МГУ. Сер.14, Психология. – 2013. - №4. – С.29-36.
 - 24.Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 2013. – 272 с.
 - 25.Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Издательство ЛГУ, 2013. – 390 с.

26. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Издательство ЛГУ, 2008. – 390 с.
27. Грановская Р.М., Березная И.Я. Интуиция и искусственный интеллект. – Л.: Издательство ЛГУ, 2007. – 269 с.
28. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
29. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: дис. ... доктора психол. наук. – М., 2010 – 456 с.
30. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 196 с.
31. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – М.: Совершенство, 2010. – 198 с.
32. Деркач А.А. Акмеология. – М.: РАГС, 2012. – 681 с.
33. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Психологические особенности смысло-жизненных ориентаций выпускников вуза // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Декабрь 2013, ART 2109. - СПб., 2013 г. – URL:174.
34. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латышин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 167 с.
35. Дондуков, С. Ц. Потребность в безопасности как условие психологической готовности личности к деятельности : автореф. дис. . канд. психол. наук : 19.00.01 / С. Ц. Дондуков. Хабаровск, 2013. - 24 с.
36. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2014. – 304 с.
37. Дунаева, О. Г. О влиянии общения на социализацию школьников / О. Г. Дунаева // Международная конференция «Психология общения 2000: проблемы и перспективы». — М., 2000. - С. 102-103.

- 38.Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копингстратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2013. – 169 с.
- 39.Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков, 2013. – 280 с.
- 40.Есликова Е.В. Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности: дис. ... канд. психол. наук. – Тобольск, 2010. – 139 с.
- 41.Жолобов Е.В. Исследование механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей субъектной и объектной ориентаций личности// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Январь 2013, ART 1954. - СПб., 2013 г. – URL1954
- 42.Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. –2008. – С.14-22.
- 43.Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового воздействия // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 2007. - №3. – С. 5-12.
- 44.Зачевицкий Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты. – Л., 2005. – 57 с.
- 45.Зеер Э.Ф., Шахматова О.Н. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалиста. - Екатеринбург: Издво Урал. Гос. Проф. Пед. ун-та, 2009. – 245 с.
46. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
- 47.Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журнал. – 2010. - №2. – С. 122-131.
- 48.Зотова Н.Н., Родина О.Н. Исследование профессионального становления студентов-психологов // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 2003. - №3. – С.69-78.

- 49.Ильясов, И.И. Пути преодоления психологической защиты как неэффективного способа переживания у студентов первокурсников: дис. ... канд. психол. наук / И.И. Ильясов. – М., 2011. – 151 с.
- 50.Казанцева Т.А. Особенности личностного развития и профессионального становления студентов психологов: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 174 с.
- 51.Казначеев В.П., Казначеев С.В. Адаптация и конституция человека. Новосибирск: Наука, 2008. – 120 с.
- 52.Калмыкова Е.С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М., 2009. – С. 17-25.
53. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. – СПб.: Детство-пресс, 2010. – 147 с.
- 54.Каменская В.Г., Зверева С.В. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психол. журнал. – 2015 – С. 77-88.
- 55.Каминер Е.А. Проявления механизмов психологической защиты в системе психологической устойчивости курсантов-девушек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2011. – 26 с.
- 56.Лапкина, Е.В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2017. – № 2. – С. 56 – 62.
- 57.Мак-Вильямс, Н. Психодинамическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Изд-во Класс, 2015. – 480 с.
- 58.Преподавание психологии в школе : учеб-метод, пособие (1П-Х1 классы / под ред. И. В. Дубровиной. М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2013. - 624 с.
59. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб. Изд-во: Питер, 2014. – 752 с.

60. Романов, К. М. Основы общей психологии : учеб. пособие / К. М. Романов. Саранск : Издат. центр Ист.-социол. ин-та МГУ им. Н. П. Огарева, 2008.-368 с.
61. Романов, К. М. Формирование психологической культуры младших подростков / К. М. Романов, С. В. Борисова // Акмеология. СПб., 2007. -№ 1.-С. 81-88.
62. Руськина, Е. Н. Особенности стихийного и целенаправленного обучения детей психологической защите от манипулирования / Е. Н. Руськина // Патриотическое воспитание: опыт, проблемы, перспективы: сб. науч. статей [материалы Все-рос. науч.-практ. конф., Чебоксары, 17 февраля 2009 г.]. - Чебоксары, 2009. -С. 214-217.-0,29
63. Руськина, Е. Н. Формирование у подростков навыков защиты от манипулятивных воздействий / Е. Н. Руськина // Интеграция образования. Саранск, 2008. - № 2. - С. 55-60.
64. Сараева, Е.В. Защитные механизмы личности: учеб. пособие. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2007. – 101 с.
65. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. СПб. : ООО «Речь», 2014. - 350 с.
66. Снайдер, Д. Курс выживания для подростков : пер. с англ. / Д. Снайдер. - М. : Горизонт, 2009.-208 с.
67. Соловьева, А.В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины: монография. – М.: Изд-во Флинта, 2014. – 184 с.
68. Спирин, А. В. Проблема подростковой зависимости в современном мире Электронный ресурс. / А. В. Спирин. Режим доступа: <http://gcon.pstu.ru/pedsovet/programm/-section=1>.
69. Фрейд, А. Эго и защитные механизмы. – М.: Изд-во Эксмо, 2013. – 256 с.
70. Фромм Э. Защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2013. – С. 537 – 565

71. Цветкова Н.В. Основы психотерапии: учеб. пособие для психологического факультета. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 168 с.

Приложения

Приложение 1

Методика диагностики уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов и интерпретация

1. Физическая агрессия (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 7
2. Вербальная агрессия(k=8):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
3. Косвенная агрессия (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 26, 49
4. Негативизм (k=20):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 4,12,20,28,
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
7. Обида (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
8. Чувство вины (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Методика диагностики напряженности механизмов психологической защиты
“Индекс жизненного стиля” Плутчика – Келлермана – Конте

Опросник Келлермана – Плутчика – Конте был разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Конте в 1979 году. Тест используется для диагностики различных механизмов психологической защиты.

Цель: выявление характерных для испытуемого механизмов психологической защиты.

Инструкция: Прочитайте приведенные ниже высказывания. Те из них, которые соответствуют вашему поведению и состоянию, отметьте в бланке для ответов знаком «+».

Вопросы:

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. Многие во мне восхищаются 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 невожатанность 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 мрачню.
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.

Бланк опросника

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			26			51			76		
2			27			52			77		
3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59			84		
10			35			60			85		
11			36			61			86		
12			37			62			87		
13			38			63			88		
14			39			64			89		
15			40			65			90		
16			41			66			91		
17			42			67			92		
18			43			68			93		
19			44			69			94		
20			45			70			95		
21			46			71			96		
22			47			72			97		
23			48			73					
24			49			74					
25			50			75					

Ключ к опроснику

1. Реактивные образования: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.
2. Отрицание реальности: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.
3. Замещение: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.
4. Регрессия: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84.
5. Компенсация: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.
6. Проекция: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.
7. Вытеснение: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.
8. Рационализация: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Обработка результатов

Ответы, относящиеся к каждой из восьми шкал, выделяются с помощью масок, изготовленных с помощью следующего бланка:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2	4	5	8	4	7	8	3	4	3	7	6	4	8	5	5	1	5	3	2	3	6	2
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
5	3	2	4	6	6	8	7	4	5	7	4	7	3	8	2	4	7	2	8	2	6	2
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
2	8	3	4	8	5	1	4	7	8	5	3	6	8	1	4	2	4	1	1	6	4	1
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
4	6	4	7	1	4	3	7	8	6	1	1	6	5	4	5	1	8	6	3	2	8	7

Нечетные (темные) строки содержат номер вопроса, четные (светлые) – количество баллов, которое присваивается каждому положительному ответу. Максимальное количество баллов по каждой из шкал одинаково, что позволяет дать им одинаковую – нормированную оценку. Подсчитайте общее количество баллов по каждой шкале и выясните, какой вид психологической защиты преобладает у респондента.

Результаты диагностики уровня агрессивности по методике

А. Басса – А. Дарки

№	Уровень агрессивности до реализации программы	Уровень агрессивности после реализации программы
1	18	16
2	34	27
3	27	26
4	19	14
5	18	16
6	18	16
7	20	19
8	29	27
9	27	24
10	25	20
11	22	19
12	25	24
13	21	21
14	19	20
15	18	17
16	30	27
17	26	25
18	28	26
19	31	28
20	29	27
21	23	25
22	25	24
23	28	26
24	19	16
25	18	15

Результаты диагностики напряженности механизмов психологической защиты “Индекс жизненного стиля” Плутчика – Келлермана – Конте
(До реализации программы)

№	вытеснение	регрессия	замещение	отрицание	проекции	компенсация	гиперкомпенсация	рационализация	общее число положит.отв	общ. Напряженность
1	7	16	8	6	9	8	6	5	65	70,65
2	9	15	7	3	10	6	7	8	65	70,65
3	6	13	4	8	7	3	3	7	51	55,43
4	8	14	7	3	5	8	8	4	57	61,95
5	7	10	7	6	4	3	6	7	50	54,34
6	6	9	6	7	7	7	8	4	54	58,69
7	4	16	5	8	6	4	4	4	51	55,43
8	8	12	8	3	8	6	8	4	57	61,95
9	7	14	4	7	9	5	4	4	54	58,69
10	5	15	3	2	6	9	6	4	50	54,34
11	5	15	7	6	3	3	8	7	54	58,69
12	5	11	2	4	7	7	4	8	48	52,17
13	8	11	8	7	4	5	8	8	59	64,13
14	4	10	3	5	3	8	5	3	41	44,56
15	3	14	7	4	2	9	4	9	52	56,52
16	6	12	5	7	6	4	8	3	51	55,43
17	4	16	9	4	5	7	4	8	57	61,95
18	8	12	4	5	8	5	7	5	54	58,69
19	7	14	6	6	7	4	4	4	52	56,52
20	8	12	4	10	8	8	6	9	65	70,65
21	4	16	6	5	6	8	8	8	61	66,30
22	4	11	8	5	5	3	3	4	43	46,73
23	8	13	4	6	9	8	5	10	63	68,47
24	6	12	6	7	7	5	6	8	57	61,95
25	5	12	8	4	9	4	3	6	51	55,43

Результаты расчета критерия Пирсона

CORRELATIONS

/VARIABLES=агрессивность, вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация, гипкомпенсация, рационализация, напряженность

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)
1) Агрессивность	1	430*	0,163	0,236	0,01	473*	0,14	0,01	0,04	0,236	0,236
2) Вытеснение	430*	1	0,141	0,017	0,115	561**	0,045	433*	0,067	590**	590**
3) Регрессия	0,163	0,141	1	0,176	0,19	0,112	0,195	0,054	0,12	417*	417*
4) Замещение	0,236	0,017	0,176	1	0,204	0,145	0,205	0,151	0,071	0,261	0,261
5) Отрицание	0,01	0,115	0,19	0,204	1	0,07	0,337	0,064	0,116	0,142	0,142
6) Проекция	473*	561**	0,112	0,145	0,07	1	0,011	0,066	0,014	496*	495*
7) Компенсация	0,14	0,045	0,195	0,205	0,337	0,011	1	0,179	0,198	0,388	0,388
8) Гиперкомпенсация	0,01	433*	0,054	0,151	0,064	0,066	0,179	1	0,07	430*	430*
9) Рационализация	0,04	0,067	0,12	0,071	0,116	0,014	0,198	0,07	1	508**	508**
10) Число "+" ответов	0,236	590**	417*	0,261	0,142	495*	0,388	430*	508**	1	1,00**
11) Напряженность	0,236	590**	417*	0,261	0,142	495*	0,388	430*	508**	1,00**	1

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).