

**В.И. Долгова
О.А. Кондратьева**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ЗАЩИТА**

Москва 2014

УДК 159.9

ББК 88.37

Д 64

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Г.В. Акопов, г. Самара
доктор психологических наук, профессор Г.Г. Буторин, г. Челябинск

Д 64 Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита / монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160 с.

ISBN 978-5-91940-941-0

В работе представлена история развития понятия «психологическая защита» и современные представления о психологической защите в отечественной и зарубежной психологии.

Раскрыта психология защитного поведения (уровни и механизмы функционирования психологической защиты личности, стратегии защитного поведения).

Предпринята попытка моделирования формирования конструктивных способов психологической защиты.

Развернуты в монографии основные параметры исследования (этапы, методы, методики, характеристика выборки, авторская программа формирования конструктивной психологической защиты и доказательства ее успешности, подтверждаемые методами математической статистики).

Адресуется всем субъектам психолого-педагогического образования.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-91940-941-0

© Долгова В.И., 2014

© Кондратьева О.А., 2014

*Издание подготовлено
в рамках научно-исследовательской работы
«Психологическое сопровождение
инновационной деятельности в образовании»*

ВВЕДЕНИЕ

Психологу общество отводит роль специалиста, профессиональная деятельность которого предполагает изменение отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъективной удовлетворенности существованием. К функциям профессиональной деятельности психолога относят стабилизацию и формирование конструктивных характеристик личности. Одним из средств профессиональной деятельности психолога выступают его личностные характеристики, которые определяют успешность выполняемых действий. Формирование необходимых для профессиональной деятельности психолога личностных свойств происходит в период вузовского обучения.

В период вузовского обучения будущий психолог должен овладеть определенным объемом научных знаний, освоить умения и навыки организации конструктивного взаимодействия и преодоления трудностей. Функционирование системы психологической защиты личности определяет эффективность преодоления жизненных трудностей, сохраняет позитивные представления личности о себе. Исследованию психологической защиты личности посвящены работы: Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Г.В. Грачева, Л.Р. Гребенникова, Е.Л. Доценко, В.Г. Каменской, Г. Келлермана, Э.И. Киршбаума, Х. Конте, Р. Лазаруса, И.М. Никольской, Р. Плутчика, И.Д. Стойкова, А. Фрейд, З. Фрейда, Н. Хаан, В.А. Штроо и др.. Проблема проявления психологической защиты в профессиональной деятельности психологов изучена недостаточно, лишь некоторые аспекты представлены в исследованиях

О.Н. Ежовой, Н.В. Макаровой, Н.А. Подымова, Е.С. Романовой, Е.Н. Юрасовой, Т.С. Яценко.

Исследование проблемы формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов обусловлено противоречием между социальной потребностью в деятельности психолога по конструктивному преодолению жизненных трудностей и недостаточной разработанностью проблемы и ее реализации в профессиональной подготовке специалиста.

1. ФЕНОМЕН «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА»

Феномен «психологическая защита» в научных исследованиях отражен различными концепциями (А. Адлер, Ф.В. Бассин, А.А. Налчаджян, Р. Плутчик, И.Д. Стойков, Ф. Перлз, З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Фромм и др.). Предпринимаются попытки определить и теоретически обосновать единый критерий классификации защиты (Б.Д. Карвасарский, Ф. Перлз, Р. Плутчик, В.А. Ташлыков, А. Фрейд и др.). Рассматривается генезис данного феномена (Г. Блюм, Г.В. Бурменский, Е.М. Грановская, Р.М. Никольская, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, А. Фрейд, Е.В. Чумакова, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстецкий и др.). Функционирование защиты связывается с самосознанием (Ф.В. Бассин, Р. Бернс, Р.С. Пантлеев, К. Роджерс, В.В. Столин и др.). Исследуется проблема влияния защиты на развитие личности, которое может быть как деструктивным, так и конструктивным (Ф.Е. Василюк, Л.Р. Гребенников, Е.Л. Доценко, Б.В. Зейгарник, Е.С. Романова, Т.С. Яценко и др.). Анализируются структурные и динамические свойства психологической защиты, ее проявления на индивидуальном, межличностном и межгрупповом уровнях (А.М. Богомолов, Г.В. Грачев, Е.Л. Доценко, Ю.Б. Захарова, И.Д. Стойков, З.А. Парфенова, В.А. Штроо, М.В. Юркова и др.).

Впервые термин «психологическая защита» был употреблен З. Фрейдом в 1894г. в работе «Защитные нейропсихозы», а затем получил развитие в работах: «Этиология истерии», «Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах». Позже этот термин был оставлен автором и впоследствии заменен термином «вытеснение». В работе «Торможение, симптом, страх» З. Фрейд возвращается к понятию «психологическая защита» и обозначает им все «техники, которые Я использует в конфликте» [139, с.63].

Защита регулирует индивидуальное поведение и, по мнению З.Фрейда, определяет взаимоотношения в конфликте между сознанием и бессознательным. Сознание воздействует на бессознательное посредством вытеснения, что оберегает его от неприят-

лемых инстинктивных влечений. Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, трансформирующих влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении [47, 71, 140]. Функция защиты заключается в ослаблении указанных противоречий, и сохранении сознания от неприемлемых инстинктивных влечений.

Теорию сохранения сознания от неприемлемых инстинктивных влечений посредством психологических защит продолжала развивать А.Фрейд. Она изучала роль защит в нормальном функционировании, рассматривала филогенез защитных механизмов. Цель функционирования защитных механизмов А. Фрейд связывала с ограничением развития тревоги (неудовольствия) и преобразованием инстинктов, что позволяет адаптироваться к трудным ситуациям, поддерживать гармоничные отношения между Ид, Суперэго и силами внешнего мира [139].

В зависимости от источника угрозы А. Фрейд различала защиту от инстинкта и защиту от аффекта. В первом случае процесс защиты направлен на недопущение в сознание представлений, связанных с инстинктами и опасных для Я. При функционировании защиты от аффекта в сознание не допускаются опасные желания и аффекты (боль, любовь, ревность и т.д.). Кроме того, А. Фрейд обозначала перманентные защитные явления, подразумевая под ними «остатки очень сильных защитных процессов в прошлом, они оторвались от своих исходных ситуаций и превратились в постоянные черты характера» [139, с.92]. А. Фрейд сформулировала первое определение защитных механизмов: «Защитные механизмы - это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием» [108, с.62].

Сознательная часть личности, по мнению А. Фрейд, выполняет главенствующие функции в разворачивании защитных механизмов. Основные факторы формирования психологической защиты автор связывает с разнообразными нарушениями в сфере межличностных отношений в детском возрасте. Реализация механизмов психологической защиты может быть обусловлена индивидуальными и личностными особенностями [139]. В разрешении социо-

генных конфликтов механизмы защиты функционируют не только как врожденные задатки, но и как продукты индивидуального опыта произвольного научения. Было сформировано представление о том, что репертуар защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности [32].

В работах А. Фрейд представлена первая теория психологической защиты, исследования последовательности формирования защитных механизмов в онтогенезе, выделены критерии классификации защитных механизмов. А. Фрейд развивала идеи З. Фрейда о связи между отдельными способами защиты и патологическими расстройствами, проявлении защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития.

Представители различных направлений психоанализа продолжили изучение отдельных аспектов психологической защиты. В работах неофрейдистов впервые обсуждалась роль общения, межличностных отношений в формировании защитных механизмов. В качестве источников тревоги и, соответственно, защиты они рассматривали социокультурные факторы, такие как чувство одиночества, беспомощности, недостаток любви родителей и окружающих людей, конфликтные межличностные связи [3, 14, 71, 155]. Ученые описывали не только отдельные защитные механизмы: компенсация (А. Адлер), подавление (К. Хорни), бегство (Э. Фромм), избирательное внимание (Г. Салливан), но и защитные стратегии поведения: авторитаризм, деструктивность, подчинение (Э. Фромм), стремление против людей, стремление от людей, стремление к людям (К. Хорни).

Э. Фромм изучал механизмы, реализуемые личностью в случае отказа от конструктивных форм взаимодействия с окружающими. Автор рассмотрел 4 группы механизмов обеспечивающих «бегство от свободы»:

1. Садизм, обеспечивающий неограниченную власть над другим;
2. Мазохизм, заключающийся в тенденции отказаться от независимости личности, слиянии «Я» с внешним окружением;
3. Деструктивизм, который состоит в уничтожении, устранении объекта, а не мирном сосуществовании с ним;

4. Автоматизирующий конформизм, выражающийся в усвоении индивидом предлагаемого ему общепринятого шаблона, превращении индивида в субъект чужих ожиданий [20].

По мнению Э. Фромма, данные приемы смягчают чувство невыносимой утраты, но не разрешают возникших трудностей. Устойчивое применение указанных механизмов формирует стереотипную стратегию избегания трудных жизненных обстоятельств, ограничивает стремление к самореализации, активному проявлению способностей, нарушает ощущение независимости и целостности собственного «Я» [141].

Эксперименты по исследованию проблемы фрустрации потребностей, проведенные К. Левиным и его сотрудниками, по мнению Е.Л. Доценко [42, с.165] также могут быть причислены к изучению психологических защит. В отличие от психоанализа, где психологическая защита изучалась как продукт мысленной реконструкции, авторы экспериментального исследования смоделировали аналог интраличностного конфликта – состояние фрустрации потребности - и зафиксировали внешнеповеденческие проявления этого состояния.

Представитель интеракционистского подхода Т. Шибутани связывал понимание защитных механизмов с процессами перцепции и символизации. Применение бессознательных форм компенсаторных приспособлений, с точки зрения автора, выступает реакцией на фрустрацию значимых потребностей и предохраняет от негативных эмоциональных реакций, смягчает угрожающие ситуации, предупреждает дезорганизацию поведения.

Способы защиты своего «Я», по мнению Т. Шибутани, являются продуктом прошлого опыта личности и служат для поддержания стабильности Я-концепции, статуса и роли в межличностных взаимодействиях. Индивидуальный репертуар компенсаторных механизмов формируется в процессе развития личности путем отбора целесообразных различным ситуациям и эффективных для данного индивида [150].

Представители гуманистической психологии (А.Маслоу и др.) рассматривали самоактуализирующуюся личность как человека отказавшегося от своих защитных механизмов, поскольку раскрыть свои возможности, найти цель своей жизни можно только разоблачив свои психопатологии, выявить свои защитные механизмы [20].

В транзактном анализе Э.Берн [20] аналогом защитных механизмов считал различные способы структурирования времени. Необходимость такого структурирования вызывается потребностями во внимании со стороны других и потребностью в принадлежностью к ним. Основными защитными механизмами структурирования времени Э.Берн называл:

1. Замыкание – отказ от всяких взаимодействий;
2. Ритуалы – полностью предсказуемые действия, программируемые традициями и обычаями;
3. Работа – действия ориентированные на внешнюю реальность, программируемые материалом с которым приходится работать
4. Развлечения – не столь стилизованы и предсказуемы как ритуалы, являются свободно избирательным взаимодействием;
5. Игры – наборы целенаправленных взаимодействий, приводящие к психологической выгоде и заключающие ловушку для партнера, обусловленные наличием бессознательного жизненного плана (сценария). Сценарии базируются на ограниченном числе тем и представлены в сознании в виде любимых историй, притч, тем, мифов.

К собственно защитным механизмам Э.Берн [20] относил замыкание, игры и сценарии, а остальные способы структурирования времени к способам адаптации.

В отечественной психотерапевтической науке и практике (Б.Д. Карвасарский, Г.Л. Исурина, В.А. Ташлыков) психологическая защита понимается 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 личности. Этот процесс происходит в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью разнообразных механизмов [61, 119].

Анализируя историю изучения феномена «психологическая защита» Е.С. Романова отмечает, что активное неприятие психоанализа в отечественной психологии не позволило исследователям разрабатывать проблемы психологической защиты. В работах 50-х-70-х годов термин «защита» тщательно исключался или подменялся терминами «психологический барьер» (Б.Г. Ананьев, Е.Е. Насиновская, Л.Б. Филонов, М.Я. Якубовская), «защитные

проявления личности» (И.Д. Стойков), «защитная реакция» (Л.И. Божович, М.С. Неймарк), «смысловой барьер» (Л.С. Славина, Л.Б. Филонов) и т.п. Позднее исследователи стали считать, что феномен защитных механизмов может и должен быть предметом действительно научного изучения (Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова и др.). Другие авторы избегали психоаналитической теории, изучая защиту с позиции теории деятельности (В.С. Роттенберг, И.Д. Стойков и др.) или теории установки (Ф.В. Бассин, М.Н. Бурлакова, В.Н. Волков и др.) [108].

Термин «психологическая защита» объясняется в психологической науке с привлечением разнообразных психологических реальностей. В.И. Журбин [47] выделил более десяти определений данного феномена через видовые, либо функциональные его характеристики: цель, результат, познавательные процессы, деятельность, регуляция и т.д. Однако каждый исследователь по-своему описывает феномены ее осуществления:

- психическая деятельность, психические процессы, способы переработки информации (Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, Э.А. Констандов, И.М. Никольская, В.Е. Рожнов, Ю.В. Савенко, Г. Салливен, И.В. Тонконогий);

- механизм адаптации, компенсации (В.М. Воловик, Л.Р. Гребенников, А.А. Налчаджян, В.А. Ташлыков);

- стратегии межличностных, межгрупповых взаимодействий (Г.В. Грачев, Е.Л. Доценко, Ю.Б. Захарова, С.Н. Крыгина, А.У. Хараш).

Основной функцией психологической защиты авторы называют «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний; обеспечение психологической защищенности личности [103], которая характеризуется отсутствием повышенной тревожности, неврозов, страхов, адекватной самооценкой, реалистичным уровнем притязаний, чувством принадлежности к группе, внешней и внутренней социально-психологической адаптированностью личности к жизненной ситуации.

Сталкиваясь с какой-либо жизненной ситуацией, человек взаимодействует с ней определенным, индивидуально-специфическим образом, который проявляется в виде, так называемых, субъект-объектных ориентаций личности [67]. Они характеризуют степень субъектной включенности в жизненную ситуацию. Соответствен-

но, субъект-объектные ориентации представляют собой базовые жизненные ориентации человека относительно жизненных ситуаций и являются реализацией потенциала субъектности. Были выявлены следующие показатели, позволяющие отнести личность к субъектной или объектной ориентации [67, с.153].

Субъект-объектные ориентации личности проявляются в тех моментах, когда, сталкиваясь с какой-либо жизненной ситуацией, человек взаимодействует с ней определенным, индивидуально-специфическим образом. Они характеризуют степень субъектной включенности в жизненную ситуацию [67, с.61]. Соответственно, субъект-объектные ориентации представляют собой базовые жизненные ориентации человека относительно жизненных ситуаций и являются реализацией потенциала субъектности.

1. Общий показатель субъект-объектных ориентаций, т.е. включенность в жизненную ситуацию;

2. Трансситуационная изменчивость, т.е. разнообразие значимых переживаний и жизненных изменений. Противоположный полюс изменчивости – трансситуационная стабильность;

3. Трансситуационный локус контроля, т.е. принятие ответственности за себя и свою жизнь. Разделяется на внутренний и внешний;

4. Трансситуационное освоение мира, т.е. направленность на внутренний или на внешний мир, эго- или эгоориентация.

5. Трансситуационная подвижность, т.е. гибкость, готовность к новым контактам и жизненным ситуациям. Противоположный полюс – трансситуационная инертность.

6. Трансситуационное творчество, т.е. характеристика творческой направленности, жизненной позиции личности. Противоположный полюс – трансситуационное.

Сказанное представлено и в опроснике жизненных ориентаций, разработанном Коржовой Е.Ю.

С точки зрения теории установки, исследования психологической защиты проводил Ф.В. Бассин [10, 11, 47]. Психологическую защиту он определял, как психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы; динамику системы установок личности в случае их конфликта. Автор считает, что основная роль защиты состоит в перестройке системы установок с целью снятия чрезмерного эмоционального

напряжения, сопротивления болезни, предотвращения дезорганизации психической деятельности.

Для общего обозначения ситуаций вызывающих образование и функционирование механизмов защиты Ф.В. Бассин использует термин «эксquisite ситуации» [11, с.15]. Под ними автор понимал ситуации, в которых противоречие, как определенный момент развития, предельно обострено и требует своего снятия, а характер разрешения противоречий определяет направление в развитии личности. Эксquisite ситуации, по мнению Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова [34] предоставляет возможность для разработки новых или переструктурирования имеющихся механизмов защиты и тем самым развитию адаптивных способностей.

Ф.В. Бассин критиковал психоанализ за одностороннюю трактовку функционирования защит. Так, психоаналитики рассматривают психологическую защиту как механизм, применяемый только для разрешения эксquisite ситуаций, «как единственное остающееся средство предотвращения грозных клинических последствий конфликта «Я» с противостоящим ему, неизменно враждебным бессознательным» [11, с.10]. Согласно мнению исследователя психологическая защита используется не только в эксquisite случаях, а является нормальным постоянно применяемым психологическим механизмом, обеспечивающим сопротивление организмом болезни, и предотвращающим дезорганизацию психической деятельности и поведения. Это положение развивали в своих научных исследованиях Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Б.В. Зейгарник, В.Г. Каменская, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова и др.

В ситуациях, когда возрастает напряженность потребности, а условия удовлетворить ее отсутствуют, регуляцию поведения осуществляют механизмы психологической защиты - такова точка зрения на данный научный феномен Р.М. Грановской, И.М. Никольской [30, 32]. Они считали, что защита сохраняет привычное мнение человека о себе, отторгая или искажая информацию неблагоприятную или разрушающую систему представлений. Механизм действия психологической защиты связан с реорганизацией компонентов системы ценностей личности. В работах этих авторов подчеркивается, что механизмы защиты не являются способами достижения желаемой цели, но они позволяют сконцентриро-

вать силы для реального преодоления возникших трудностей. Эффективное переживание проблемы возможно при осознании проявления комплексов и стратегий защиты.

Психологическую защиту большинство отечественных психологов рассматривает как систему стабилизации личности, актуализирующуюся в системе значимых отношений. Так, В.Н. Мясищев [цит. по 77] выделяет три класса отношений: отношение к миру предметов и явлений, отношение к другим людям и отношение к себе. Последнее защищается личностью наиболее активно. Действие психологической защиты вызвано межличностными или социальными конфликтами, которые детерминируют возникновение внутриличностных противоречий.

Знание защитных механизмов, их комплексов, стратегий использования во фрустрирующих ситуациях необходимо для создания условий социальной адаптации, для понимания путей адаптации личности к социальным ситуациям. Проявления психологической защиты в процессе адаптации изучались В.В. Аршавским, Ф.Б. Березиным, А.А. Налчаджяном, В.С. Роттенбергом и др. [13, 49, 111]. А.А. Налчаджян понимал защитные механизмы как «схемы психических действий, которые приводят к той или иной степени и форме адаптированности личности, разрешения фрустрирующей ситуации и т.п.» [87, с.395]. Они начинают работу с актуализации реакций на действие фрустратора. А.А. Налчаджян классифицировал защитные реакции на непосредственные и отсроченные, по времени их проявления. А также на защитные реакции, направленные против внешних фрустраторов, и на защитные реакции, используемые против внутренних фрустраторов, по характеру действия фрустратора. Индивидуализированное осмысление фрустратора, структуры мотивации и уровня притязаний личности обуславливает, согласно мнению автора, результативность защитно-адаптивного процесса.

Изучение защитных проявлений как результат основных функций психики выполнил И.Д. Стойков, он классифицировал их на три уровня, в соответствии со специфическими уровнями психической регуляции: защитные проявления организма, защитные проявления индивида и защитные проявления личности [132, с. 117-118].

Первый уровень: защитные проявления организма осуществляются за счет сенсорной психической регуляции поведения. Они сохраняют нормальное функционирование отдельных систем органов, отдельных анализаторов и организма в целом.

Второй уровень: защитные проявления индивида реализуются путем перцептивной психологической регуляции. Они защищают от сверхсильных физических и смысловых раздражителей высшие отделы центральной нервной системы посредством защитного (предельного) торможения.

Третий уровень: защитные проявления личности функционируют при помощи сознательной и личностной регуляции поведения и деятельности. Они закрепляют установившуюся психологическую структуру личности при межличностных конфликтах.

И.Д. Стойков считал, что психологическая защита, с одной стороны способствует поддержанию эмоционально-чувственного баланса личности, а с другой может являться причиной неадекватной социализации личности. Точку зрения о негативном влиянии психологической защиты на развитие личности в обществе разделяли другие исследователи (Ф.Е. Василюк, А.А. Ильясов, Э.И. Киршбаум, В.А. Ташлыков, В.С. Роттенберг и др.).

Исходя из положения, что психологическая защита ограничивает развитие личностного роста, делает неспособной личность к пониманию ответственности анализировали психозащитное существование в культуре Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева [63]. В их работе психологическая защита характеризуется как неосознаваемое, комплексно используемое явление снимающее креативность человека. Главная задача защиты понимается в устранении психического дискомфорта, а не реальном решении эксквизитной ситуации. Конечный итог применения защит может быть выражен в мнимом разрешении проблемы, самообмане, дезинтеграции поведения.

Двоякая характеристика психологической защиты явилась основой развития диаметрально противоположных взглядов на роль защиты в психологическом и социальном развитии человека, что еще более затруднило научные исследования данного феномена. В настоящее время наиболее полно и систематично психологическая защита представлена в работах американских психологов Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конта [цит. по 55].

Модель функционирования и генезиса психологической защиты представил Р. Плутчик с соавторами Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979г [цит. по 34, с. 36-65]. Эта модель базируется на общей психозволюционной теории эмоций, рассматривая механизмы психологической защиты как прототипы восьми базисных эмоций. Автор, анализируя теоретические и эмпирические исследования, предполагал, что защитные механизмы соотносятся с аффективными состояниями и личностными особенностями. Р. Плутчик выдвинул пять постулатов теоретической модели защиты:

1. Специфические защиты образуются для совладания со специфическими эмоциями.

2. Существует восемь основных механизмов защиты, которые развиваются для совладания с восемью основными эмоциями. К ним отнесены: страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвержение, ожидание, удивление.

3. Восемь основных защитных механизмов (подавление, замещение, реактивное образование, компенсация, отрицание, проекция, интеллектуализация, регрессия) обладают свойствами, как сходства, так и полярности.

4. Определенные типы личностных диагнозов имеют в своей основе характерные защитные стили.

5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты.

Теория является одной из немногих попыток интеграции знания о психологической защите и её механизмах в единую систему. На ее основе был создан опросник «Life Style Index», позволяющий количественно оценить напряженность психологических защит.

Адаптация и стандартизация русского варианта данной методики была проведена в рамках диссертационного исследования Л.Р. Гребенникова под руководством Е.С. Романовой. В своем исследовании Л.Р. Гребенников, Е.С. Романова анализировали знания о психологической защите с позиции системного подхода [34, с.168-169]. Авторы рассматривают механизмы защиты как продукты онтогенетического развития и научения, являющиеся специфическими средствами социально-психологической адаптации, необходимыми для совладания с эмоциями различной модальности. Но при определенных условиях они могут провоцировать дезадаптацию и перманентность конфликта.

На современном этапе развития науки психологическая защита понимается в традиционной психоаналитической трактовке, которая обозначает «внутриличностную» защиту, и психологическая защита от внешних воздействий обозначаемая как «социально-психологическая» или «межличностная» защита.

Е.Л. Доценко понимал межличностную психологическую защиту как употребление субъектом психологических средств устранения или ослабления ущерба, грозящего ему со стороны другого субъекта [42]. Рассмотрев и проанализировав психотерапевтические концепции психологической защиты, Е.Л. Доценко обозначил базовые защитные установки, проявляющиеся в межличностных отношениях (уход, изгнание, блокировка, управление, замирание, игнорирование). Эти установки носят динамичный характер.

Автор классифицировал защитные установки и действия на специфические, соответствующие характеру угрозы и ее содержанию, и неспецифические, подверженные стереотипизации, соответствующие лишь факту угрозы. В работе показано, что характер внутриличностного взаимодействия произведен от характера межличностных отношений, в которые вступает человек в детские годы.

Эта точка зрения нашла свое отражение в исследовании и разработке системы психологической защиты личности, которое предпринял Г.В. Грачев [33]. Обосновывая теорию информационно-психологической безопасности личности, он рассматривает три основных уровня организации психологической защиты личности:

- 1) социальный – в масштабах общества в целом;
- 2) социально-групповой – в рамках различных социальных групп и организаций;
- 3) индивидуально-личностный, где психологическая защита реализуется в разновидностях: внутриличностная психологическая защита и индивидуальная социально-психологическая защита.

Центральным компонентом системы психологической защиты личности, согласно Г.В. Грачеву, является психологическая самозащита. Основой для её формирования являются алгоритмы обработки информации и поведения, соответствующие основным группам информационно-коммуникативных ситуаций, в которых на личность оказывается информационно-психологическое воздействие. Автором предпринимается попытка обосновать теорию и технологию психологической защиты.

Штроо В.А. [152, 153] считает необходимым изучение защиты не только на внутриличностном, межличностном, но и групповом и межгрупповом уровнях.

Захарова Ю.Б. [48] предложила модель уровневого строения защиты, которая включает:

- внутреннюю защиту - применение защитных механизмов при угрозе Я-образу (личностной идентичности) со стороны собственного опыта;
- межличностную защиту - применение защитных механизмов при угрозе личностной идентичности субъекта со стороны другого;
- защиту, направленную на сохранение Мы-образа – применение защитных механизмов при угрозе социальной идентичности индивида во взаимодействии его как члена определенной социальной группы с членами других групп.

К проблеме разработки структурно динамических свойств феномена «психологическая защита» обращалась З.А. Парфенова [92]. Автор рассматривает подсознательную, осознанную и социальную формы психологической защиты. Подсознательная психологическая защита является продуктом личного опыта и развития; осознанная психологическая защита есть результат усвоения норм и взглядов ближайшего окружения. Социальная психологическая защита, по мнению З.А. Парфеновой, двойственна, так как с одной стороны, она еще в большей степени неосознаваема, чем подсознательная, а с другой – она является следствием присвоения культурных норм и традиций общества [92].

Таким образом, в качестве критерия разделения защит на «внутренние» и «внешние» исследователи рассматривают локализацию источника угрозы. Средствами «внутриличностной» защиты выступают механизмы психологической защиты в их классическом понимании, а в «межличностной» защите актуализируются различные формы защитного поведения.

Появились работы посвященные обобщению опыта формирования защитного поведения преодоления кризисных ситуаций [116]. Подобный опыт, безусловно, способствует оптимальному преодолению кризисных ситуаций, а также профилактике суицидов и профессиональной деформации, помогает контролировать и корректировать эмоционально-психологическое состояние сотрудников и оказывать в случае необходимости своевременную

реабилитационную помощь. Разработаны тренинги с использованием техник НЛП, методов аутогенной тренировки и игровых психотехник, психодрамы и с разбором конкретных случаев нахождения человека в кризисной ситуации и самостоятельного выхода из нее. Показано, как в ходе тренингов анализировать ошибки, осознанные его участником и имевшие не самые благоприятные последствия, формировать способы и методы конструктивного преодоления кризисных ситуаций. Авторы говорят о безусловных преимуществах групповой формы работы перед индивидуальной, проявляющиеся в эмоциональном «подъеме» участников, и проговаривания актуальной потребности в собственной значимости.

Работы Маховой И.Ю. посвящены верификации концептуальной модели компетентности как состояния и рефлексивного механизма переживания субъектом ситуативной релевантности и личностной идентичности в условиях вузовского обучения [79]. В исследовании факторов становления учебно-профессиональной деятельности обнаружена истинность структуры феномена компетентности, представленной в ее концептуальной модели. Компоненты компетентности (ориентировочный, регулятивный и диагностический) обнаруживаются в факторных структурах учебно-профессиональной деятельности студентов. Автор говорит о защитных механизмах личности в процессе анализа ориентировочного компонента компетентности выпускников. Ориентировочный компонент компетентности выпускников представлен их удовлетворением достижением собственной релевантности в учебной ситуации, однако демонстрирует нарастание напряжения и диффузии идентичности, связанных с необходимостью трудоустройства и достижения соответствия требованиям профессиональной ситуации, компенсируемых посредством защитных механизмов личности. Образ идеального профессионала не имеет регулятивной роли, преобладает в данном контексте значение профессиональной ситуации. Диагностический функционал концепта компетентности также обнаруживается в защитных механизмах личности, посредством которых осуществляется компенсация диффузии идентичности студентов вуза сообразно его субъектным свойствам.

Субъектные свойства определяют качество вовлечения внутренних ресурсов достижения психологической защищенности и

благополучия в процессе решения задачи, которое возникает в результате владения и применения приемов профилактики, нейтрализации и преодоления психологических опасностей и угроз. Действие указанных свойств направлено как вовнутрь (к проявлениям психики самого автора действия или участников содействия), так и вовне (к проявлениям психологической безопасности сообщества, окружающего человека в социально-психологических условиях реализации деятельности). Совмещенность указанных субъектных свойств возникает на стыке индивидуального и социального психологического пространства, поэтому его длительность и интенсивность в значительной степени зависят не только от самой личности, но и от наличия атмосферы психологической безопасности, созданной в конкретном сообществе при интеграции усилий на основе компетентности всех участников. Это означает, что особую остроту приобретает необходимость исследования и развития компетентности субъекта психологической безопасности, которая понимается как «единство теоретической и практической готовности и возможности оснащать свою деятельность приемами нейтрализации и преодоления психологической опасности, создавать атмосферу психологической безопасности» [22, с. 79-80].

Итак, под психологической защитой понимается специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

В психологической науке можно выделить два основных подхода к пониманию феномена психологической защиты. Первый рассматривает психологическую защиту как систему защитных стратегий сознания (отрицание, рационализация и т.д.). Второй подход расширяет круг психологических феноменов защиты, любая психическая деятельность и ее проявление относятся к защите, если позволяет уменьшить или исключить психологический дискомфорт. Этот подход соответствует целям и задачам нашего исследования.

Мы разделяем точку зрения Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Л.Р. Гребенникова, Б.В. Зейгарник, В.Г. Каменской, В.К. Мягер, А.А. Налчаджяна, И.М. Никольской, Е.С. Романовой, Е.Т. Соколовой и др., считающих психологическую защиту нормальным,

повседневным работающим механизмом человеческого сознания, релевантным средством саморегуляции и совладания в конфликтных ситуациях.

Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям. В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому мы полагаем, что необходимо выделять деструктивные и конструктивные меры защиты.

Особенности конструктивной психологической защиты представлены далее в разделе 2.

2. ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Феномен психологической защиты один из наиболее противоречивых в психологической науке. В современной психологии отсутствует единая точка зрения на роль психологической защиты в личностном развитии. Ряд авторов [24, 48, 54, 56, 82, 84, 117, 125, 136] связывает с понятием психологическая защита неадекватные способы адаптации, патологические коммуникации, ослабляющие реальный контакт личности со средой, обедняющие ее развитие и способствующие становлению девиантного поведения. Другие [10, 19, 28, 31, 42, 51, 59, 81, 86, 88, 100] отмечают необходимость применения защит для сохранения позитивного образа Я личности, переживания фрустрирующей ситуации, предотвращения дезорганизации поведения и т.д.

Наличие таких противоречий создает различные направления исследования психологической защиты личности. Одно из них предполагает определить условия, критерии и особенности конструктивного функционирования механизмов психологической защиты. Это позволит внести ясность в проблему эффективности их использования.

Функционирование психологической защиты личности осуществляется посредством ее специальных механизмов. Под пси-

хологическими защитными механизмами понимают «процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации» [32, с.26]. В этих операциях принимают участие все психические процессы и функции: эмоции, мышление, воображение, внимание, память, восприятие. В психотравмирующей ситуации защитные механизмы выступают в роли своеобразных информационных фильтров; дезорганизуемая информация или игнорируется, или искажается, или подменяется другой более приемлемой. Такое внутренне изменение состояния обуславливает особую форму приспособления к окружающей действительности.

Экспериментальные исследования показывают, что система психологической защиты и особенности ее функционирования у разных индивидов не одинакова. У одних защита слаба, и не сохраняет от того, от чего надо защититься, а других сохраняет настолько интенсивно, что не воспринимается необходимая для личностного развития информация. Вышеизложенное обуславливает необходимость различать нормальную, постоянно действующую защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую, приводящую к дезадаптации личности в обществе.

Попытки классифицировать защитные механизмы на нормальные и патологические описаны в современной психологии (И.М. Грановская, Г.В. Грачев, Л.Р. Гребенников, Е.Л. Доценко, Б.В. Зейгарник, В.Г. Каменская, Ф. Крамер, В.Ф. Моргун, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Р. Плутчик, А. Фрейд, Т.С. Яценко и др.). В этих исследованиях используются различные подходы к классификации психологических защит:

1. Клинический - опора на ведущую симптоматику нервно-психических расстройств;
2. Онтогенетический – по времени формирования отдельных видов защиты;
3. Эволюционно-эмоциональный – по принципу контроля за отдельными базисными эмоциями, имеющими приспособительный характер [34].

Первый подход широко используется в патопсихологии, медицине и психиатрии. Второй делит все защитные механизмы, число которых варьирует от 4 до 36, на примитивные (сформировались и проявились первыми в психическом и социальном развитии ре-

бенка) и высшие (сменяют примитивные в процессе развития). Третий подход основан на психозволюционной теории эмоций Р. Плутчика.

Впервые классификация защитных механизмов приведена в монографии А. Фрейд [139, 160]. Автор предлагает следующие критерии: локализация угрозы «Я», время образования в онтогенезе. Кроме того, А. Фрейд отмечала, что нормальность процессов развития зависит от доминирования тех или иных защитных процессов и тенденций. Если индивид упорно использует один способ защиты, и отношения к другим людям стоятся на основе данной защиты трудно определить в какой мере это явление рассматривать, в норме или патологии. В дальнейшем последний критерий использовался в современных делениях механизмов психологической защиты на первичные и вторичные, примитивные и развитые, адаптивные и неадаптивные, адекватные и неадекватные, эффективные и неэффективные.

А. Маслоу [15, 20, 142] отмечал критерии конструктивных реакций: обусловленность требованиями социальной среды, направленность на решение определенных проблем, осознанность мотивации и поведения, присутствие в реакции изменений внутриличностного и межличностного характера. Признаками неконструктивной реакции, согласно его точки зрения, являются агрессия, регрессия, фиксация и т.д. Эти проявления не осознанны и направлены на устранение психического дискомфорта, не разрешая при этом реально существующей проблемы. Механизмы психологической защиты в интерпретации А. Маслоу не конструктивны, тем не менее отмечается в ряде случаев (дефицит времени и информации), что они играют роль действенного механизма самопомощи.

Ф. Крамер [59, 159] изучая онтогенез психологических защит, разделяла их на примитивные и высшие. Примитивные защиты (отрицание, вытеснение, регрессия, замещение) связаны с функционированием моторных и сенсорных механизмов, инстинктивно используемых ребенком для облегчения эмоционального состояния в ситуации конфликта. Норма социального развития и поведения зависит от своевременного включения высших защит, призванных заменить в способах овладения конфликтными ситуациями примитивные защиты.

Степень осознанности психологической защиты определяет её деструктивность или конструктивность, считала Б.В. Зейгарник [19, 51, 52]. Автор отмечает связь симптомов невротических и соматических заболеваний с неосознаваемыми мерами защиты. Такие защиты она называет деструктивными, поскольку их использование приводит к деформации поступков личности, к нарушению связи между целями поведения и ситуацией. Регуляция поведения с помощью данных механизмов неполноценна, т.к. система защиты помимо сознания человека определяет способ его поведения [19, 52].

Конструктивная защита осознанна и регулируется субъектом. Основными составляющими данной системы защиты, по мнению Б.В. Зейгарник, являются сознательно поставленная цель и контроль за своими действиями. В ситуациях, затрудняющих достижение цели или угрожающих личностным установкам, человек сознательно прибегает к мерам психологической защиты [51].

Л.Р. Гребенников [34], подчеркивая бессознательную природу механизмов психологической защиты, считал, что ее функционирование не должно остаться бессознательным. Психологически здоровая личность в процессе своего развития учится определять и корректировать свой стиль защиты, осознавать ранее автоматически использованные меры защиты.

Таким образом, рефлексивный контроль функционирования психологической защиты является условием преобразования деструктивных защит в конструктивные.

А.А. Налчаджян [86, 87, 88] считал, что уравновешенное состояние личности сохраняется в силу работы механизмов адаптации и защиты. Защитные механизмы обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности. Автор рассматривает три типа социально-психологической адаптации личности: нормальная, девиантная и патологическая. Защитные механизмы определяют норму или патологию адаптации. Если для переживания травмирующей ситуации применяются нормальные (соответствующие требованиям общества) защитные механизмы, то и адаптация носит нормальный характер.

Проявления механизмов психологической защиты в фрустрирующей ситуации рассмотрел М.А. Мкртчян [83]. Личность реагирует в таких ситуациях не каким-нибудь одним изолированным

механизмом, а целым комплексом защитных реакций, в котором одна из них играет ведущую и структурирующую роль. На формирование защитных комплексов оказывают влияние прошлый опыт личности, ее ценности и установки.

Автор подразделяет защитные механизмы на две основные группы: активные и пассивные. Активные защиты приводят к преодолению конфликтов путем исключения фрустратора, конфликтной ситуации прямым нападением. Пассивные защитные реакции приводят к преодолению конфликта через обход препятствий.

На основе зависимости механизмов внутриличностной защиты от этапа возрастного развития личности, специфики когнитивных процессов Р. Плутчик составил классификацию защит по критерию *примитивности-зрелости* [цит. по 42, 109, 110]. Онтогенетически первыми возникают защиты, базирующиеся на перцептивных процессах: ощущении, внимании, восприятии, их функционирование связано с невидением, неприятием информации. К этой группе Р. Плутчик относил отрицание, проекцию, регрессию и их аналоги. Данные защиты характеризуются как наиболее примитивные, а личность их использующая как эмоционально и личностно незрелая. Позже возникают защиты, основанные на процессах памяти: вытеснение и подавление. Действие этих механизмов основано на забывании информации. Наиболее сложными и зрелыми защитами являются замещение, компенсация и рационализация. Они формируются по мере развития воображения и мышления, способствуют защитной переработке и переоценке информации.

Охарактеризуем восемь базисных защитных механизмов с указанием степени конструктивности и особенностей их функционирования [34, 59, 58, 59, 98, 99] (табл.1).

Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Информационный фильтр функционирует в момент восприятия. Сведения, противоречащие установкам личности, не принимаются. Отрицание подразумевает инфантильную подмену существующей действительности, причем любые негативные аспекты блокируются, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность переживать травмирующую ситуацию поэтапно. Адаптация к новым условиям носит пассивный характер. Низкая степень конструктивности.

Таблица 1

Характеристика внутриличностных механизмов
психологической защиты

	Отри- цание	Проек- ция	Регрессия	Замеще- ние	Вытесне- ние	Рациона- лизация	Компенса- ция	Гипер- компенса- ция
Ведущий познавательный процесс	Воспри- ятие	Воспри- ятие	Память	Мышле- ние	Память	Мышле- ние	Мышление	Мышление
Переживаемые эмоции	Отвер- жение	Неприя- тие	Неуверен- ность	Гнев	Страх	Фрустра- ция	Горе, пе- чаль, неполно- ценность	Горе, пе- чаль, неполно- ценность
Характер адаптации	Пассив- ный	Актив- ный	Активный	Сме- шанный	Пассив- ный	Пассив- ный	Не зависит	Не зависит
Степень конструктивности	Низкая	Низкая	Низкая	Средняя	Средняя	Высокая	Высокая	Высокая

Проекция - сдерживает чувства неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основу для их неприятия или самонеприятия на этом фоне. Применяется с целью передачи ответственности за собственные действия на окружающих. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирования по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симилятивную (приспосабливание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок). Механизм характерен для индивидов с активным типом социальной адаптации. Низкая степень конструктивности.

Регрессия - функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. Механизм характерен для личностей с активным типом адаптации. Низкая степень конструктивности.

Замещение - развивается для сдерживания эмоции гнева. Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя. Выделяют две формы: замещение объекта и замещение потребности. Замещение имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации. Средняя степень конструктивности.

Вытеснение - применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним. Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации. Средняя степень конструктивности.

Рационализация - развивается в раннем подростковом возрасте. Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, свя-

занными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Подразделяется на рационализацию актуальную, предвосхищающую, для себя и для других, постгипнотическую и проективную; и имеет следующие способы: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация. Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации. Степень конструктивности высокая.

Компенсация-онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. В кластер компенсации входит также механизм *гиперкомпенсация*, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне. Использование механизма не зависит от индивидуального типа социальной адаптации. Высокая степень конструктивности.

Р. Плутчик и ряд отечественных психологов (Р.М. Грановская [30, 31], Л.Р. Гребенников [34], В.Г. Каменская [58, 59], И.М. Никольская [32], Е.С. Романова [109, 110] и др.) связывали конструктивность психологических защит с нормативностью их функционирования. Механизмы защиты являются конструктивными, если используются в пределах среднестатистических показателей группы, к которой принадлежит индивид. Нормативность защит обеспечивает постоянство образа «Я» и индивидуальной картины мира в рамках общепринятых стандартов. Поведение индивида целенаправленно и последовательно и оценивается обществом как нормальное, а межличностные конфликты не создают угрозу позитивному образу «Я», поскольку поведение индивида определяется тем образом реальности, который является общим для его окружения.

В основном, соглашаясь с концепцией защитных механизмов Р. Плутчика, отечественные исследователи И.М. Никольская, Р.М. Грановская [32] учитывали следующие факторы в оценке конструктивности-деструктивности защитного функционирования: «последовательность прохождения травмирующего сигнала

от чувствительного входа до двигательного выхода и возможность его защитного преобразования на каждом этапе, а также структуру влияния окружающей среды» [32].

В.Г. Каменская [50] связывала конструктивность психологических защит не только с адекватностью ситуации, соответствием общественным нормам и правилам, но и с гибкостью их использования. Автор считала, что применение одной-единственной формы защиты приводит к формированию акцентуированного ригидного типа поведения, при этом индивид на различающиеся ситуации реагирует однотипным образом. Кроме того нормативной является та система защиты, которая приводит к умеренной конфликтности и дает индивиду возможность удовлетворительно решать свои жизненные задачи.

Внутриличностные защитные механизмы, наряду с базовыми защитными установками являются фундаментом межличностной психологической защиты. Данная проблематика впервые разрабатывалась Е.Л. Доценко в 1993 г., позднее Г.В. Грачевым, В.А. Штроо и др. Исследователи выделяли следующие характеристики межличностных психологических защит, используя которые предполагается оценивание защитного поведения индивида.

1. Адекватность - соответствие причине угрозы, сущности источника переживаний.

2. Эффективность – устранение угрозы, достижение цели защиты.

3. Специфичность – релевантность сущности и содержанию психотравмирующей ситуации.

4. Конструктивность – «направленность защитных действий на созидание, рост, прогрессивное развитие (отношений, психологического благосостояния, эффективности совместной деятельности)» [42]. Данная переменная обусловлена специфичностью и адекватностью психологической защиты.

Выраженность и сочетание перечисленных характеристик может варьировать.

Рассмотрим психологические защиты, используемые в межличностном взаимодействии с позиции личности, на которую осуществляется информационно-психологическое воздействие в различных коммуникативных ситуациях.

Уход - прерывание контакта, выход за пределы досягаемости воздействий.

Изгнание - увеличение дистанции, удаление агрессора, вытеснение источника воздействия.

Блокировка – осуществляется посредством контролирования процесса воздействия, травмирующего субъекта защиты, выставления преград, ограждения психики от внешнего воздействия.

Управление - контроль за процессом воздействия, влияние на его развертывание.

Замирание – контроль информации о самом субъекте защиты, ее искажение, сокрытие или сокращение.

Игнорирование – ограничение количества информации об источнике воздействия, наличии и характере угрозы, искаженное восприятие такой угрозы.

Кроме того, выделен ряд механизмов, относящихся к классу специфических, которые соответствуют основным признакам коммуникативного воздействия: стремление обнаружить намерения манипулятора, противодействие психологическому давлению, опора на психологические автоматизмы.

В исследованиях психологической защиты последних лет [16, 24, 57, 59, 75, 120, 121, 138, 142, 145, 147, 154] отмечается, что функционирование системы психологической защиты будет конструктивным, если достигнутая с ее помощью внутренняя адаптация обеспечит определенный уровень внешней социально-психологической адаптации. Для этого необходимым является ряд условий, индивидуального и ситуативного плана.

Индивидуально-личностные условия:

1. Гибкость использования психологической защиты (человек должен обладать определенным набором психологических защит, не прибегая к ригидному использованию одного-двух механизмов);

2. Умеренная частота использования психологической защиты.

Ситуативные условия:

1. Осознание факта использования психологической защиты и преодоление ее через анализ своих поступков и действий;

2. Переключение на адаптивные действия незащитного характера;

3. Отказ от применения защит за счет смягчения обстоятельств.

Рассматривая функционирование системы психологической защиты, как средство социально-психологической адаптации, как способ разрешения конфликта, как показатель личностного разви-

тия и т.д. мы неизбежно приходим к выводу о смежности действий механизмов защиты и копинг-поведения.

В психологии под термином «копинг-поведение» (совладающее поведение) понимаются способы поведения человека в различных трудных ситуациях. Назначение копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое воздействие ситуации. Таким образом, главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [89].

В психологической науке нет единого мнения о соотношении понятий «защитные механизмы» и «копинг-поведение» [73, 164]. Ряд авторов признает только механизмы психологической защиты, выделяя пассивный и активный их варианты. Другие исследователи предполагают параллельное существование механизмов психологической защиты и копинг-поведения. Третьи рассматривают защитные механизмы как пассивный вид копинг-поведения.

В.А. Ташлыков [136] считал, что психическая адаптация человека в условиях стресса происходит посредством двух, дополняющих друг друга механизмов: психологической защиты и копинг-поведения. Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью защиты. Копинг-поведение используется как стратегия действия личности направленная на устранение ситуации стресса. Автор определяет следующие группы защитных механизмов и их характеристики:

1. Отсутствие переработки содержания ситуации (вытеснение, подавление, отрицание, перцептивная защита и др.);

2. Преобразование значения мыслей, чувств, поведения (рационализация, интеллектуализация, реактивное образование, проекция, смещение, проекция, идентификация);

3. Механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения (сублимация, реализация в действии, копинг-поведение);

4. Манипулятивные защитные механизмы.

Для объяснения механизма копинг-поведения В.А. Ташлыков использовал работы Е. Неима [162], где механизмы совладания и психологической защиты выступают как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стресс. Система психической адаптации представлена совокупностью механизмов психологической защиты и копинга, для объяснения их роли, введены понятия активность и пассивность.

В рамках психоаналитической теории сравнение механизмов защиты и копинга выполнила Н. Хаан [161]. Она определила, что в основе защиты и копинга лежат сходные Я-процессы, различающиеся лишь степенью ригидности. Предполагается, что психически здоровый индивид сначала прибегает к активным формам копинг-поведения, и лишь когда разрешение ситуации не соответствует его возможностям, обращается к защитным механизмам. Выделяет следующие формы копинг-поведения: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Р. Лазарус [72, 73, 163] понимал защитные механизмы как внутриличностные способы преодоления стресса, которые снижают эмоциональное напряжение раньше, чем измениться ситуация. Данное поведение он называл как пассивное копинг-поведение. Стратегия преодоления складывается из прямого действия на источник угрозы, отделения его от себя, переоценки степени значимости или организации отвлекающего поведения, вытесняющего из зоны внимания угрожающий объект.

Б.Д. Карвасарский [61] разделял копинг и защитные механизмы. Психологическая защита - это интрапсихический механизм, осуществляющий адаптивную перестройку восприятия и оценки, малоосознаваемого столкновения противоречивых потребностей, мотивов, отношений с целью уменьшения тревоги.

Ф.Е. Василюк [24] рассмотрел соотношение понятий копинг и защита в рамках процесса переживания. Целью копинга является реальное приспособление субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить жизненные потребности. Психологическая защита осуществляется для достижения максимально возможного в ситуации эмоционального благополучия. Функция защиты состоит в предоставлении времени для подготовки продуктивных и конструктивных способов совладания.

В 2007 г. коллектив авторов (В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина, Б.Д. Карвасарский, и др.) представил результаты своего исследования феномена «копинг-поведение» как механизмов совладания [62]. Эти механизмы авторы интерпретировали как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и разработали методы их определения, издали пособие для врачей и психологов. Получила уточнение и сама концепция копинга: определение, функция и основные виды, и содержательные характеристики механизмов психологической защиты, особенно в кризисных ситуациях.

Кочкарева И.В. [68], изучая характеристики копинг-поведения, отмечает, что именно стремление к значимости собственной личности помогает найти себя, воплотить свои замыслы, несмотря на все трудности и преграды. Значимость является сущностью человека, его базовой характеристикой и стержнем жизнедеятельности. Определяющим фактором активности человека является его стремление к собственной значимости, проявляющееся в избирательном взаимодействии с окружающей средой. При этом качественные особенности сфер стремления к значимости реализуются в выборе стратегий именно совладающего поведения, которые способствуют формированию определенных волевых качеств. Целью этого исследования явилось изучение влияния стремления к собственной значимости на выбор копинг - стратегии, которую сопровождают определенные волевые качества. Изучая тенденции человека к повышению значимости собственного "Я", автор назвал три группы студентов в соответствии с наиболее высокими показателями стремления к значимости в какой-либо сфере. Так, у испытуемых первой группы такими сферами являются самореализация и творчество, у студентов второй группы - это здоровье и материальные блага. Стремление к значимости в сферах профессиональная деятельность и власть свойственно третьей группе исследуемых. Автор выдвинула предположение о том, что стремление к значимости определяет копинг-стратегию, подтверждается полученными данными по каждой группе. Так, для студентов первой наибольшей группы (55%), характерна стратегия, ориентированная на решение проблемы. Такие люди чаще рассматривают трудные жизненные обстоятельства как возможность для личного роста, реализации творческого потенциала, достижения

поставленной цели. Преодоление негативных событий подобным образом, способствует развитию таких волевых качеств как решительность и целеустремленность. Испытуемые второй группы (15%) чаще используют стратегию, сфокусированную на эмоциях, которая характеризуется тем, что человек не может ни практически преобразовать проблему, ни уйти от ее источника. Вероятно, важность для индивида только психофизиологических и материальных благ не способствует позитивному преодолению трудных жизненных ситуаций, что подтверждается низким уровнем развития таких волевых качеств как выдержка, решительность и организованность. Студентам третьей (30%) группы больше чем другим свойственна стратегия избегания. Она предполагает уход в трудной ситуации, который, на наш взгляд, может быть оправданной и конструктивной стратегией жизни, поскольку позволяет мобилизоваться при столкновении с трудностями. Это предположение подтверждает высокий уровень развития выдержки и самообладания.

Продолжают получать свое содержательное наполнение психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий. Рыбников В. Ю., Ашанина Е. Н. [115] обосновали основные группы и компоненты копинг-ресурсов обусловленные личностным характером субъект-субъектных взаимодействий и защитно-совладающего поведения.

Это, во-первых, защитно-совладающее поведение как психологический механизм борьбы со стрессом, который представляет собой интегративную метасистему, состоящую из большого количества элементов (механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, личностные и средовые ресурсы совладания со стрессом), организованных в более крупные системы (психологическая защита, копинг-поведение), связанные между собой отношениями иерархии.

Во-вторых, это структура защитно-совладающего поведения специалистов экстремальных профессий, которая зависит от специфики их профессиональной деятельности, частоты и выраженности воздействия различных стрессорных факторов, а также определяется стрессорными факторами их жизнедеятельности в социуме.

В-третьих, это содержательная организация защитно-совладающего поведения (сложное многоуровневое образование, включающее дискретные компоненты, различающиеся степенью зрелости, адаптивности и активности, которые интегрируются в разноуровневые системы).

В-четвертых, защитно-совладающее поведение человека как личности в социуме и как субъекта экстремальной профессиональной деятельности, которое в значительной степени детерминруется личностными (индивидуально-психологическими) характеристиками, свойствами и качествами.

Эти и другие исследования имели свое продолжение, и в 2012 году было опубликовано работа, посвященная изучению особенностей использования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей субъектной и объектной ориентаций личности. Жолобов Е.В. [46] систематизировал характеристики, относящиеся к субъектной и объектной ориентациям личности:

Субъектная ориентация

- Изменчивость
- Внутренний локус контроля
- Освоение внутреннего мира, эгоориентация
- Подвижность
- Высокий уровень жизненного творчества

Объектная ориентация

- Стабильность
- Внешний локус контроля
- Освоение внешнего мира, эгоориентация
- Инертность
- Низкий уровень жизненного творчества

Жолобов Е.В. предложил свою версию распределения таких характеристик, как копинги и механизмы психологической защиты, согласно субъект-объектным ориентациям личности.

Субъектная ориентация личности: копинги (самоконтроль, дистанцирование, принятие ответственности); механизмы защиты (интеллектуализация, компенсация).

Объектная ориентация личности: копинги (бегство) механизмы защиты (отрицание, регрессия, проекция, замещение, реактивные образования).

Таким образом, по данным исследования Жолобова Е.В. объектной ориентации соответствуют пять механизмов защиты, тогда как субъектной – только один. Можно предположить, что субъектная ориентация характеризуется более высоким уровнем осознанности, так как механизмы защиты относятся в большей мере к бессознательной сфере. Известно, что копинги используются индивидом сознательно, а защитные механизмы – неосознаваемы и пассивны. Уровень осознанности вообще может являться адекватным показателем зрелости личности и часто становится целью психокоррекционной работы. Трудность такого критерия заключается в некоторой абстрактности, неконкретности понятия и, соответственно, невозможности измерения. Как правило, осознанность проявляется спонтанно в актах инсайта и определяется субъективными ощущениями. Разумеется, статистически достоверное соответствие пяти механизмов психологической защиты объектной ориентации личности не говорит о том, что эти защиты не проявляются при субъектной ориентации. Речь здесь идет о степени выраженности признака [46].

В этом же 2012 году Кондакова И.В. [66] называет ответственность и жизнестойкость основными ресурсами, которые помогают респондентам справляться с любыми трудными жизненными ситуациями и делает вывод о том, что развивающимися ресурсами психологической защищенности являются:

- когнитивные ресурсы, состоящие из доверия к себе в различных сферах: профессиональной деятельности, интеллектуальной деятельности, решении бытовых проблем, умениях строить взаимоотношения с близкими людьми (друзьями), с детьми, в семье и с родителями, интернального локуса контроля, знаний о насилии и способах совладания с ним;
- эмоциональный блок, представленный сбалансированной идентичностью,
- поведенческий блок, заключающийся в эффективных копинг-стратегиях.

Параллельно Бурцевой Е.В. проведено исследование феномена «копинг-персонализация» в контексте субъектного ответа личности на внешнее воздействие [21]. При этом копинг-персонализация не означает негативизма по отношению к группе, не является противовесом тому же конформизму. Скорее это понятие ближе к «коллек-

тивистическому самоопределению». Именно «самоопределяющиеся» люди, способны защищать действительные общественно значимые интересы, нормы и ценности своей профессиональной группы, но одновременно способны противостоять деперсонализирующему давлению системы и явлениям, противоположным целям и ценностям системы (например, коррупции). Можно считать, что такие сотрудники обладают развитой способностью к личностному самоуправлению и отличаются копинг-персональным поведением.

Копинг-персонирование – преодоление нивелирующего влияния, выстраивание персональных границ «Я», выход на осознанный уровень саморегуляции, а значит, самоуправления.

Копинг-персона – это личность, которая находится в ресурсном состоянии, состоянии активизации, не приводящем к астении а, напротив, выводящем личность на высшие уровни саморегуляции – личностное самоуправление.

По мнению Бодрова В.А. [17] понятие человеческих ресурсов в общих чертах «отражает возможности энергетических и информационных процессов, степень развития профессионально ориентированных функций, их адаптивность, устойчивость и компенсируемость, наличие освоенных программ и способов регуляции различных форм активности и многое другое». Бодров В.А. понимает под совладанием целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий и привлечение ресурсов совладания.

Кочкарева И.В. считает, что стремление к значимости собственной личности, являясь ведущей тенденцией человека, в трудных жизненных ситуациях выступает в качестве ресурса совладающего поведения, который отражает ценности, смыслы, мотивы [68]. В таком случае, использование указанного ресурса неоднозначно.

Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н., рассматривая психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий, подразделяют копинг-ресурсы на макросоциальные, микросоциальные и личностные. Причем макросоциальные делят на два уровня [115]:

- первый уровень (организации, системы) – это законы, социальные нормы, ФСБ, МВД, системы воспитания, социального и медицинского обеспечения);

- второй уровень – специалисты (полиция, например).

Микросоциальные это – близкие, друзья, коллеги.

Личностные: социально-нравственные качества: я-концепция, мотивация, моральная нормативность, самосознание; эмоционально-волевые качества: стрессоустойчивость, волевой контроль поведения, психологическая устойчивость; когнитивные, типологические, регуляторные качества, профессиональная подготовленность, опыт, умения, навыки [115].

Рябченко И.В. и другие исследователи приходят к выводу, что различные негативные дезадаптационные явления (на примере происходящего с сотрудниками МВД России - такие, как самоубийства, нарушения законности, психосоматические заболевания, межличностные конфликты, посттравматические личностные расстройства, агрессивность, алкоголизация и т.д.) связаны с несформированностью стратегий копинг-поведения [116].

Исследователи отмечают, что копинг-поведение, копинг-ресурсы – достаточно широкие понятия, но характеризующие область копинг-персонализации как способности преодоления личностью своей непредставленности, неотраженности в других.

На основе анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов мы изучаем механизмы психологической защиты и копинга как дополняющие друг друга формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. Ослабление психического дискомфорта, подготовка к конструктивному, осознанному разрешению проблемы осуществляется с помощью системы психологической защиты личности. Копинг-поведение представляет собой действия, направленные на разрешение личностных проблем.

Психологическая защита может оказывать двойное влияние на развитие личности. Она обеспечивает адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, сохраняет стабильность самооценки и образа мира, поддерживает состояние психологического комфорта. Тем не менее, длительное, ригидное, сверхнормативное использование защит может провоцировать нарушения психического здоровья личности, инфантильность и перманентный внешневнутренний конфликт. Следовательно, необходимо различать психологическую защиту конструктивную и деструктивную.

Согласно проведенному анализу научной психологической литературы конструктивная психологическая защита характеризуется следующими особенностями:

- Проявление конструктивной психологической защиты соответствует общественным ожиданиям и правилам.
- Основой для функционирования конструктивной психологической защиты являются процессы мышления и воображения.
- Применение конструктивной психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации.
- Функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознанно, контролируется рефлексией.
- Конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты.
- Конструктивная психологическая защита предполагает внешнюю социально-психологическую адаптированность.
- Конструктивная психологическая защита обеспечивает удовлетворительное решение индивидом жизненных задач.
- В межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие личности, ее социализацию.

3. ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПСИХОЛОГА

Проблема проявления психологической защиты в профессиональной деятельности относится к актуальному направлению современной психологической науки. Анализ литературных источников показывает целесообразность психологической защиты в профессиональной деятельности. Охарактеризуем профессиональную деятельность психолога и проявления в ней психологической защиты.

Деятельность по изменению и формированию отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъек-

тивной удовлетворенности существованием составляет профессиональную деятельность психолога.

Деятельность психолога обеспечивает процесс социализации личности школьника, что накладывает отпечаток на профессиональные функции. Психолог имеет дело не только с проявлениями индивидуальности человека, но и сам обладает индивидуальностью, он постоянно сталкивается с разными возрастными, социальными и культурными категориями людей, в перечень его задач входит общение с отдельной личностью и объединениями людей. Специфика работы психолога требует от специалиста умений профессионально взаимодействовать с различными социальными группами, а также определенных личностных качеств и профессиональных знаний. Поэтому подготовка психолога должна происходить не только на уровне профессиональных знаний, умений и навыков, но и с учетом общего культурного уровня, личностных свойств.

Личностные качества, по мнению Р.В. Овчаровой [90], являются ключевыми в работе практического психолога. Внутренний конфликт, сосредоточенность на личных проблемах мешают результативному профессиональному взаимодействию с людьми. Р.В. Овчарова предлагает перечень необходимых знаний, умений и профессионально важных качеств практического психолога:

1. Психолог должен знать свои личностные особенности и способности.

2. Психолог должен уметь регулировать свои эмоциональные состояния.

3. Психолог должен тренировать профессионально важные качества, наиболее важными из которых являются потребность в достижениях, сила «Я», самокритичность, эмоциональная устойчивость, жизнерадостность и оптимизм.

4. Психолог должен знать об возрастных и типологических особенностях учащихся, соотношении воспитания и развития.

5. Особую роль в работе психолога с учащимися играют организационные, коммуникативные, психодиагностические умения, способность прогнозирования вариантов развития, психопрофилактики и психокоррекции.

Несовместимыми с работой психолога являются следующие личностные проявления: незрелость личности, отсутствие эмпатии, излишняя заторможенность, потребность в гиперопеке, низ-

кая сила «Эго», плохое сопротивление стрессу, высокая тревожность, низкий интеллект, невозможность решать свои проблемы, чувство виновной тревожности, низкая организованность.

Платонов К.К. [цит. по 26] считал, что психология - тот вид профессиональной деятельности, которому необходимо учиться особенно тщательно. Объект профессиональной деятельности психолога – человек, чрезвычайно сложен и изменчив, многообразие и противоречивость психологических знаний осложняет овладение ими, профессиональная позиция психолога находится под влиянием религиозных, художественных, мистических представлений о человеке, поэтому требования к личности профессионала в психологии особенно высоки, а роль личностных качеств, обеспечивающих успешность деятельности выше, чем в других профессиях. Собственная личность для психолога выступает как один из инструментов исследовательской и практической работы, характеристики которой сказываются на результатах и способах профессиональной деятельности.

Родина О.Н., Зотова Н.Н. [53] рассматривали профессионализм с двух позиций: владение необходимыми знаниями и умениями, а также соответствие требованиям профессии психологических особенностей человека. Профессионализм психолога в значительной мере определяется его психологическими особенностями, к числу которых авторы относили: эмоционально-личностные особенности (мотивация, уровень субъективного контроля, эмоциональная устойчивость, качества определяющие взаимодействие с другими людьми), интеллект и умение организовать свою деятельность.

Донцов А.И., Белокрылова Г.М. [12] показали, что основные элементы профессиональной картины мира психолога складываются в начальный период профессионального становления и существенно не изменяются в ходе дальнейшего обучения. Профессиональное мировоззрение студентов-психологов формируется на пересечении научно-теоретического и житейски практического психологического знания о человеке и обществе, характеризуется использованием обыденных схем интерпретации, метафоричностью, распространенностью штампов и стереотипов.

Специфика выбора профессии психолога, согласно исследованиям О.Б. Поляковой [96], заключается в ориентации не только на научный и практический предмет психологии, но и на способы

самопознания и решения своих личных проблем. Основой психологической готовности к выбору профессии психолога является актуализация профессиональной мотивации при удовлетворении потребностей будущих специалистов в самопознании и решении личных проблем.

Ефремов Е.Г. [43] изучал роль самосознания в профессиональной деятельности психолога. Основная задача специалиста, по мнению автора, заключается в создании таких условий для клиента, при которых он смог осознавать свои подлинные чувства и потребности, анализировать стереотипы своего поведения, принимать себя и тем самым осуществлять коррекцию и самосовершенствование. Но чтобы создавать такие условия психолог должен иметь свою Я концепцию, основанную на принятии себя, реализовывать свои потенциальные способности, поэтому обязательным условием для психолога является работа над собой с целью осознания и развития адекватной Я-концепции.

Влияние характеристик Я-концепции на стратегию совладающего поведения изучала В.И. Голованевская [28]. Ключевым компонентом Я-концепции связанным с предпочтением стратегий совладающего поведения выступает «возможное Я», так как в ситуации множественного выбора активизируется функция прогноза и самопрогноза («возможное Я» содержит самопрогноз на короткий срок, является попыткой само моделирования).

Овчинникова Ю.Г. [91] изучала способы разрешения кризиса идентичности, изменяющего характеристики трудовой деятельности. По итогам экспериментального исследования автор выделила факторы, способствующие разрешению кризиса идентичности: изменение системы ценностей, усиление рефлексии, попытки понять собственные мотивы и потребности, конструктивная позиция. Конструктивная направленность представляет собой принятие негативных и позитивных событий действительности как источников дальнейшего роста и развития.

Профессиональное развитие детерминируется разного рода противоречиями, но ведущим из них является внутриличностное противоречие [26, 78, 80]. Проблема влияния внутренних противоречий на личностное и профессиональное развитие была предметом исследований К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анциферовой, Ф.Е. Василюка, И.А. Вишнякова, А.И. Захарова, Е.С. Кал-

мыковой, Г.С. Костюк, В.Н. Мясищева и др. Внутриличное противоречие представляет собой субъективно переживаемое несогласование тех или иных тенденций в самосознании личности, которые взаимодействуют и изменяют друг друга в процессе своего развития. Внутренние противоречия сами по себе являются лишь предпосылкой к развитию личности. Направление профессионального развития определяется уровнем самосознания, стремлением к относительной независимости к воздействиям извне, принятием ценности самоактуализации, развитием рефлексии, потребностью в самоуважении, низкой агрессивностью в поведении. В данном исследовании предполагается, что качественные характеристики психологической защиты, используемой профессионалом также способны определить направление профессионального развития.

Одним из факторов профессионального развития и личностного выбора профессии, определяющих дальнейший ход профессиональной карьеры, Е.С. Романова [108,109,110] считала механизмы личностной защиты. «Профессиональная личностная защита – проявляется как особая функция сознания, задачей которой становится «удаление» из области осознаваемого такого смыслового содержания, которое субъективно неприемлемо, и которое должно быть связано с последующей заменой или трансформацией в более удобное для индивида» [110, с.142]. Её функционирование обеспечивает субъекту профессиональной деятельности возможность найти приемлемый выход из возникших жизненных трудностей. Поскольку человек в организации своей жизни стремится к удовлетворению личностных мотивов и потребностей, то такие механизмы взаимодействия сознательного и бессознательного в структуре регуляции поведения и эмоционального состояния, как психологическая защита, влияют на профессиональное становление и определяют внутреннее напряжение личности, вероятные направления развития личностных и профессиональных конфликтов.

Происхождение профессиональных личностных защит Е.С. Романова связывала с различными формами «неготовности», то есть несформированности соответствующих компонентов полной личностной готовности. Например, «нежелание трудиться, перегружать себя» (общеличностная готовность), неспособность совершать определенную работу (операциональная готовность), удовлетво-

ренность «рабочим местом» (мотивационная готовность). Автор отмечает, что психологическая защита как динамичная составляющая психики задает и структурирует внутреннюю напряженность личности и проявляется в отношении субъекта к Миру, к Обществу, к своей профессиональной карьере. В этом моменте, считает Е.С. Романова соединяются интересы и способности личности с системой требований к субъекту со стороны Общества и профессиональной деятельности. Неразрешенность внешних из указанных проблем порождает неэффективность профессионального труда и неудовлетворенность своим трудом. Неразрешимость внутреннего аспекта проблемы порождает внутреннее напряжение и личностные конфликты, которые включают в действие механизмы психологической защиты.

В работах Секач М.Ф., Каминер Е.С. [60] утверждается, что психологическая защита формируется в системе психической устойчивости под влиянием социально-психологической ситуации. Наряду с приобретением профессионального и возрастного опыта в вузе происходит трансформация механизмов психологической защиты. Адекватная трансформация механизмов психологической защиты способствует успешной адаптации в условиях повышенных социально-психологических требований.

Шебураков М.В. [77] изучал формирование толерантности личности к негативным психологическим воздействиям профессиональной среды. Автор считает, что понятие толерантность к негативным психологическим воздействиям соотносится с понятиями психологическая защита и психологическая защищенность. Основным механизмом, обеспечивающим состояние психологической защищенности, формирование толерантности, а также психологическую безопасность субъекта деятельности являются различные механизмы и уровни психологической защиты. Внутриличностная психологическая защита преимущественно защищает от внутреннего психологического дискомфорта, а межличностная от внешнего психологического воздействия. Функционирование комплекса психологических защит позволяет специалисту результативно и успешно осуществлять профессиональную деятельность, как в благоприятных, так и негативных условиях.

Условием конструктивного взаимодействия с миром и активного включения психологической защиты является личностное раз-

витие. Власова О.Г. [27] определила взаимосвязь психологической защиты и личностного развития. Автор предполагала, что система профессиональной подготовки студентов вуза должна предусматривать педагогическую поддержку, основанную на знании механизмов личностной регуляции. Выполнение данного условия обеспечит не только личностное, но и профессиональное совершенствование.

Зеер Э.Ф., Есликова Е.В. [45, 50] занимались исследованием особенностей конфликтов профессионального самоопределения личности. Согласно мнению авторов психологическая защита может рассматриваться как способ «профессионально-нейтрального» разрешения конфликта профессионального самоопределения. Защитный способ поведения занимает срединное положение между конструктивным и деструктивным, предполагает уход от решения проблем, отрицание наличия проблемы, переориентацию в другую сферу деятельности и самореализации в ней. Личность, использующая такую стратегию поведения, характеризуется низкой самооценкой, склонностью к фатализму, равнодушием, отсутствием стремления к профессиональному развитию. Выбор конструктивного способа поведения в ситуации конфликта обусловлен развитием рефлексии, локусом контроля, стремлением к самоуважению и самоактуализации.

В настоящее время в педагогической психологии известен ряд авторов, утверждающих о негативном влиянии психологических защит на профессиональную деятельность педагога (Э.И. Киршбаум, Л.М. Митина, Н.А. Подымов, Л.С. Подымова, Т.С. Яценко и др.).

Способы действий педагогов в конфликтных ситуациях изучали М.М. Кашапова, Э.И. Киршбаум, В.А. Якунин [63, 157]. При рассмотрении характеристик «успешных» и «неуспешных» педагогов были выявлены различия между ними в способах разрешения конфликтных ситуаций. Малоуспешные педагоги чаще всего используют для разрешения конфликтных ситуаций защитные механизмы: идентификация с агрессором, проекция, редукция. Идентификация с агрессором в профессиональной деятельности педагога выражается в использовании тех же агрессивных форм поведения, что и их ученики. Применяя механизм проекции, преподаватели приписывают учащемуся негативные качества, что яв-

ляется основанием для обвинения и порицания. Защитный механизм редукации связан с сужением «Я», избегании угрозы, стремлении выйти из конфликта. Интенсивное использование психозащитных реакций и техник, по мнению исследователей, означает неконструктивный выход из конфликта с доминирующим чувством «Я», свертывание взаимодействия путем вытеснения другого участника на периферию общения. Применение психологических защит является педагогически нецелесообразным, так как влечет за собой выработку неадекватных форм поведения ученика, в том числе и защитных механизмов. Авторы считают, что использование психологических защит негативно влияет на педагогическое взаимодействие, вызывает антагонизм его участников.

В исследовании Подымова Н.А [95] психологическая защита изучалась с позиции преодоления психологических барьеров педагогической деятельности. Автор проанализировал проявления защитных механизмов в педагогической деятельности, отмечая среди них конструктивные и деструктивные. Психологическая защита, по данным исследователя, наиболее выражена в деятельности молодых педагогов в преодолении барьеров стресса и напряженных психологических состояний.

Доминирующими защитными механизмами в профессиональной деятельности учителя выступают: отказ от продуктивного разрешения критических ситуаций (вытеснение, подавление, отрицание), механизмы перестройки мыслей, чувств, поведения (рационализация, проекция), снятие эмоционального напряжения (соматизация, агрессия), замещение травмирующих моментов (регрессия, уход в болезнь, поиск альтернативной деятельности).

Подымов Н.А. указал, что управление способами преодоления психологических барьеров в профессиональной деятельности путем применения конструктивных стратегий преодоления и использования приемов, способствующих поиску новых. Нестандартных решений и переходу на творческий инновационный уровень выполнения этой деятельности. Автор предлагал применить рефлексивно-инновационного практикума с целью формирования барьероустойчивого поведения педагога.

Анализ литературных источников показал [42, 61, 78, 80, 95, 99, 100, 123, 146, 152] что психозащитные формы поведения наиболее свойственны педагогам с определенными личностными

характеристиками, проявляющимися в повышенной эгоцентрической авторитарной направленности в общении, в низкой направленности на сотрудничество, в пониженном самоконтроле в сфере деловых отношений, в гипертрофированной чувствительности к негативным, угрожающим факторам социального окружения. Перечисленные характеристики обуславливают отрицание собственной вины, стремление переложить разрешение конфликта на других, препятствуют осознанию конфликта, продуктивному его разрешению. Профилактика неконструктивного использования психологической защиты, по мнению исследователей, должна проводиться в период профессионально подготовки в вузе с помощью обучения и тренинга по формированию продуктивных способов разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Митина Л.М. [80, 81], рассматривала психологическую защиту личности учителя в ракурсе факторов, условий и движущих сил профессионального развития. Она указала, что профессиональное развитие педагога обусловлено внутриличностными противоречиями, разрешение которых и определяет путь развития. Если конфликт плохо осознается или совсем не осознан, то бессознательно начинают функционировать механизмы психологической защиты. Автор трактовала появление психологической защиты как уход от реальной действительности, неспособность преодолеть трудности. Выработку защитных механизмов при разрешении внутриличностных противоречий Л.М. Митина считает деструктивным направлением развития, конструктивным же направлением является «осознание противоречивых тенденций, активный поиск средств, расширяющих возможности самосознания» [80, с.84].

Т.С. Яценко [158] отмечала, что наличие системы психологической защиты у педагога деструктивно отражается на его профессионально-педагогическом взаимодействии с учениками. Защита педагога от переживания отрицательных эмоций происходит индивидуальными способами, которые препятствуют реализации потенциала личности. Ведущую роль в формировании психологической защиты играет идеализированное «Я». Механизмы защиты действуют, опираясь на положительный опыт реализации «Я» в социальной среде. Тенденции реализации защиты выражают не только заинтересованность в положительном образе себя, но и правильной, адекватной оценке своих возможностей. Автор указывала на возможность пре-

одоления внутренних деформационных процессов с помощью методов активного социально-психологического обучения, направленных на сокращение разрыва между реальным и идеальным «Я».

Тем не менее, каждый из перечисленных авторов указывает способы преодоления негативного влияния психологических защит на профессиональную деятельность педагогических работников. В контексте данной работы эти способы являются этапами перехода от деструктивных психологических защит к конструктивным, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность.

В работах Л.Р. Гребенникова [34], В.Г. Каменской [59], Е.С. Романовой [108,109,110] обобщены результаты адаптации и стандартизации опросника Плутчика-Келлермана-Конте на обширном экспериментальном материале, в том числе и на выборках педагогов, студентов факультета психологии. Авторы выявили предпочитаемые способы психологической защиты студентов факультета психологии старших курсов, к ним относятся высшие механизмы: компенсация, гиперкомпенсация и рационализация. Последние места в иерархии защитных механизмов испытуемых занимают вытеснение, замещение, регрессия. При этом студенты коммерческих отделений, имеющие учебные задолженности, характеризующиеся завышенной самооценкой, используют для разрешения жизненных трудностей примитивные механизмы отрицания и проекции.

Описанную закономерность исследователи объяснили профессиональным развитием первой группы студентов, и социальной неадекватностью поведения представителей второй группы. Результаты выполненного исследования подтвердили связь механизмов психологической защиты с характеристиками индивидуальности. Использование примитивных защит не снимает внутренних противоречий, и не разрешает внешние конфликты, побуждая интенсивно функционировать всю систему.

Система психологической защиты, ее структура связана с профессиональной успешностью педагога, которая оценивалась коллегами и администрацией. «Успешные» педагоги применяют для разрешения трудностей механизмы рационализации, проекции, отрицания. «Неуспешные» педагоги характеризуются другой структурой психологической защиты: проекция, регрессия, вытеснение. Исследователи [4, 34, 50, 58, 77, 103, 109, 110, 122] объяс-

няли эффективность процесса социальной и профессиональной адаптации использованием зрелых психологических защит: компенсации, гиперкомпенсации и рационализации.

В.Г. Маралов [123] считал что, защищая свои недостатки, педагог выстраивает систему защит, как позитивных, так и негативных. Примером использования негативных защит может быть постоянное упоминание о своей чрезмерной загруженности, участие во многих делах, но при этом ответственность за неудачи переносит на других, уклонение от встреч. Позитивные защиты могут проявляться путем скрытия недостатков за счет выдвижения разнообразных инициатив, каждая из которых реализуется в практику. В профессиональной сфере педагога наиболее часто защищается собственная некомпетентность, неумение организовать деятельность детей, чувствительность к мнению окружающих. Автор утверждал, что переход к позитивным защитам позволяет гармонизировать личность и профессиональную деятельность.

В исследовании Глуханюк Н.С., Колмогорцевой Н.Н. [64] психологическая защита рассматривалась как одна из функций профессионального самосознания, которая способствует в процессе осуществления деятельности позитивности самооценки и самоуважения личности. Необходимость включения механизмов психологической защиты авторы связывали с усложнением учебно-практической деятельности специалиста, трудностями поддержания внутренней согласованности и устойчивости личности в изменяющихся условиях. Проявление защитной функции самосознания характерно для стадии становления и созревания профессионального самосознания.

Эффективность деятельности педагога и психолога Ануфриев А.Ф., Богомолов А.М., Михайлова А.Ф., Юдина Е.В. [16, 122] предлагали оценивать по совокупности личностных особенностей, характерных для успешных и неуспешных специалистов, на основе этико-гуманистического подхода. Положительно влияют на эффективность деятельности психолога высокий уровень развития таких качеств как социальный интеллект, эмоциональная устойчивость, энергичность, гибкость, способность принимать решения при недостатке информации, а также умеренный уровень тревожности. Отрицательно сказываются на результатах деятельности следующие качества: высокий уровень тревожности, чувствительности, подозритель-

ность, раздражительность, ригидность, эмоциональная неустойчивость. Существует группа качеств характерных как для эффективных, так и неэффективных специалистов: открытость, высокий уровень развития общего интеллекта, свобода от установок моральных оценок, преобладание конструктивных переменных.

В отечественной и зарубежной литературе (Н.А. Аминов, М.Р. Битянова, В.А. Петровский, К. Роджерс и др.) стрессоустойчивость, терпимость, эмоциональная устойчивость, ответственность считаются важными качествами педагога. Осуществлению педагогического процесса препятствует повышенная тревожность.

Педагог, преодолевающий деструктивные психологические защиты, по мнению В.Г. Маралова [123], Н.В. Макаровой [77], ориентирован в профессиональной деятельности на личностную модель взаимодействия с воспитанниками. Преодоление деструктивных психологических защит возможно при соблюдении следующих условий: осознание применения защитных механизмов, снижение чувствительности к угрозе в социальных ситуациях, формирование адекватного копинг-поведения.

Таким образом:

- В содержание профессиональной деятельности педагога - психолога входит деятельность по изменению и формированию отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъективной удовлетворенности существованием.
- Профессиональное развитие личности психолога обусловлено внутриличностными противоречиями.
- Эффективность и успешность профессиональной деятельности психолога определяют личностные свойства и характеристики (в том числе и психологическая защита).
- Проявления психологической защиты влияют на характеристики профессиональной деятельности психолога.
- Развитие рефлексии, стремление к самоуважению и самоактуализации, осознание личностного смысла деятельности способствует конструктивному использованию профессиональной личностной защиты.
- Использование конструктивной психологической защиты обеспечивает эффективное профессиональное функционирование,

как в благоприятных, так и экстремальных условиях, позволяет сохранить психическое здоровье личности.

- Конструктивная психологическая защита способствует оптимизации социальных контактов психолога.

Сказанное позволяет перейти к обсуждению модели конструктивной психологической защиты в параграфе 1.4.

4. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Модель формирования конструктивной психологической защиты сконструирована на основании теоретического анализа проблемы исследования, и обозначения психолого-педагогических условий формирования конструктивной психологической защиты личности. Условия формирования конструктивной психологической защиты и преодоления деструктивных способов защиты рассмотрены в различных психологических концепциях.

Впервые идея преодоления механизмов психологической защиты была сформулирована З. Фрейдом [47, 140]. Одним из главных психотерапевтических положений психоанализа является осознание пациентом использования механизмов психологической защиты, тогда эффект их воздействия снимается полностью. Активную позицию во взаимодействии занимает психотерапевт, который возвращает в сознание то, что было вытеснено, и снимает деструктивное использование психологической защиты.

В гуманистической психологии защита рассматриваются как способ инконгруэнтного поведения, формирование конструктивных защит возможно посредством техник достижения конгруэнтности [3, 48].

Роджерс К. целью психотерапевтической практики считал создание условий для принятия себя и самоактуализации личности клиента, принимающего на себя ответственность за решение проблем. Основная функция терапевта заключается в создании ситуации, где клиент может снизить свою защищенность и объективно увидеть свои реальные чувства, мысли и конфликты. При помощи терапевта клиент осознает, перерабатывает, ассимилирует, и принимает опыт «его внутренней жизни» [48, с. 20]. Конструктивные

способы защиты формируются в результате работы над собой, анализа ситуации и самопринятия.

В гештальттерапии [61, 142] преодоление деструктивных психологических защит достигается с помощью техники сознания и продвижения пациента по направлению достижения зрелости. Условием достижения зрелости является понимание иерархии собственных потребностей, установление внешнего и внутреннего равновесия. Ф. Перлз считал, что использование защиты связано с неясным пониманием собственных потребностей, и трудностями в различении границ между собой и остальным миром. Основная задача терапевта состоит в помощи пациенту осознать потребность, четко ее сформировать (гештальт), и нейтрализовать (завершить).

В телесно-ориентированной терапии конструктивная защита достигается через расслабление мышечного «панциря». В. Райх [61, 135, 142] считает, что неосознанное использование примитивных защит ограничивает свободное выражение эмоций и энергии, ведет к мышечной ригидности, образованию мышечного панциря. Постоянное и автоматическое применение защит развивается в черты характер. Психотерапевтическая работа направляется на освобождение эмоций посредством работы с телом.

Отечественные исследователи [6, 26, 56, 70, 85, 132, 144] связывают с формированием системы психологической защиты индивидуальный опыт человека. Л.И. Вассерман с соавторами [136] отмечает, что в психотерапии в настоящее время существует два подхода, предполагающих разные техники работы с механизмами психологической защиты.

Первый подход [34, 42, 122] целью психотерапии представляет оптимизацию стилевых защитных механизмов, которые рассматриваются как нормальный механизм психики. При таком подходе коррекция состояния и поведения состоит в том, чтобы подчеркнуть, развить или усилить те механизмы защиты, которые адекватны для данной личности (истероид – вытеснение, психастеник – рационализация и т.д.). В этом случае структура собственной психологической защиты не осознана, и возможные способы ее реконструкции не рассматриваются. Этот вариант психотерапии является эффективным в работе с больными людьми.

Второй подход [14, 15, 26, 27, 85, 136, 137, 144] заключается в оказании помощи личности в формировании у нее конструктивных стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях на основе осознания применяемых механизмов психологической защиты и обучения этим стратегиям. Данный вариант психокоррекционной работы используется со здоровыми людьми.

Грановская Р.М., Никольская И.М. [30, 32, 33] отмечают в ряде работ, что патологическое воздействие защиты, маскирующей жизненные трудности, тем сильнее, чем меньше их обладателю известно о их функционировании. Авторы предлагают следующие способы формирования конструктивной психологической защиты: изменение поведения, эмоциональная проработка, познание [30].

К изменению поведения относят разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами. «Если надо изменить какое-либо поведение, то полезно посоветовать человеку делать то, что он и так делает, но внести такие детали и условия, при которых ему в дальнейшем продолжать стало бы невозможно» [30, с.77].

Эмоциональная проработка предполагает эмоциональную разрядку с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки. Например, в ситуации когда человек выговаривается, беседа выступает в качестве инструмента, который позволяет связать этот процесс с нормальным осознанием, таким образом, что ситуация напряженности снимается естественно, создаются условия для реализации и завершения эмоциональной проработки.

Познание особенностей психологической защиты помогает оптимально организовать свой опыт, осознанно создавать новые стратегии и модифицировать старые, т.е. делать свое поведение более конструктивным. Знание механизмов психологической защиты создает для человека более широкое жизненное пространство, отчетливое понимание причин возникновения и форм проявления защиты, а также истоки стереотипов и предрассудков, позволяет отнестись к себе более взвешенно, стать раскованным, способным к творчеству.

Данные стратегии формирования конструктивной психологической защиты облегчают включение в систему представлений о мире новых адекватных способов поведения, осуществлять его подстройку

и корректировку. Преодоление патологической психологической защиты позволяет за счет определенных изменений состояния сознания снять типичные для человека ограничения мышления и обрести дополнительные возможности для творчества.

Грачев Г.В. [33] рассматривает в процессе формирования психологической самозащиты личности в ситуации манипулятивного воздействия следующие этапы:

- своевременное обнаружение факта манипулятивного воздействия и его направленности;
- прогноз вероятностной цели и последствий воздействия (изменение поведения, взглядов, установок);
- формирование адекватной ответной реакции, собственного поведения в ситуации манипулятивного воздействия.

Вышеизложенное позволило сконструировать модель формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов [38, 39]. Методологическую основу построения модели составляет теория поуровневого подхода. Всякое развитие есть необратимое, направленное изменение материальных и идеальных объектов. Накопление количественных определенностей процесса развития переходит на определенном уровне в новое качественное состояние.

Критериями определения уровня являются: принадлежность элементов к разным классам сложности, специфичность законов каждого уровня, подчинение законов и систем низших уровней законам и системам высших уровней; происхождение систем каждого последующего уровня из основных структур предыдущего.

Механизм перехода с уровня на уровень: усложнение структуры, одновременное совершенствование элементов и структуры.

В состав модели входят вычлененные выше характеристики. Знания и умения, систематизированные в компоненты. По характеру модель идеальная и описательно-знаковая. По задачам моделирования – прогностическая, по степени точности – достоверно-приближенная. По объему абстрагирования свойств оригинала – относительно полная.

Методологической базой для обозначения уровней данной модели является теория познания. Две основополагающие формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирическое (опирается на данные наблюдения

и эксперимента) и теоретическое направлено на всестороннее познание объективной реальности в ее существенных связях и отношениях). Оба эти вида взаимосвязаны в целостной структуре научного познания. Эмпирическое ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее ориентирует и направляет эмпирическое. Эмпирическое в своем развитии восходит от фазы стихийного наблюдения до фазы выявления новых данных эксперимента.

Эти методологические позиции позволяют выявить в предлагаемой модели формирования конструктивной психологической защиты три уровня ее функционирования: стихийный, эмпирический и теоретический:

- *Стихийный уровень* представлен спонтанным функционированием системы психологической защиты личности.

- *Эмпирический уровень* отличается рефлексивным самоконтролем личности над своими действиями и поступками, осознанием проявляемых личностных свойств.

- *Теоретический уровень* обозначает функционирование системы психологической защиты с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях.

На каждом уровне модели могут быть изучены компоненты:

1. Эмоциональный компонент представлен механизмами психологической защиты, которые являются производными эмоций, обуславливают стратегию поведения личности в сложной жизненной ситуации.

2. Поведенческий компонент характеризует степень пассивно-активного отношения личности к деятельности, предрасположенность к конструктивным (деструктивным) способам взаимодействия. В исследуемой модели оценивается как стратегии копинг-поведения.

3. Рефлексивный компонент выступает в качестве критерия перехода модели со стихийного уровня функционирования к эмпирическому. Этот компонент стимулирует самоконтроль личности и означает стремление к самопознанию, к осмыслению и оценке собственных действий и поступков.

4. Когнитивный компонент позволяет осуществлять функционирование модели на теоретическом уровне. Выявляет ресурсы

конструктивной активности личности. Компонент включает систему знаний о себе, о психологической защите личности.

Переход с одного уровня модели на другой обусловлен количественными и качественными изменениями элементов модели. Охарактеризуем компоненты модели в соответствии с уровнями функционирования.

Стихийный уровень модели

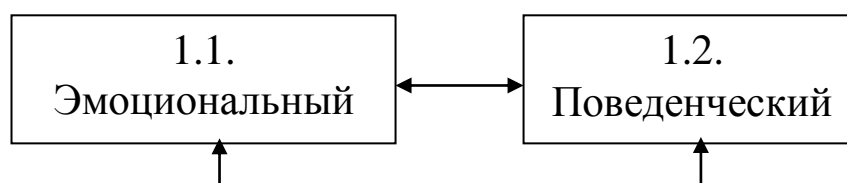


Рис.1. Стихийный уровень модели формирования конструктивной психологической защиты

Стихийный уровень представлен элементами: эмоциональным (1.1.) и поведенческим (1.2.).

Эмоциональный элемент (1.1.) модели представлен системой психологической защиты личности, которая на стихийном уровне функционирования характеризуется бессознательным применением, высокой общей напряженностью (более 50 %), использованием примитивных механизмов: «отрицание», «вытеснение», «замещение», «регрессия». Ситуация взаимодействия, вызывающая напряжение, не подвергается когнитивному анализу, произошедшие события забываются, игнорируются, негативные эмоциональные реакции переносятся на других, проявляются инфантильные формы поведения.

Поведенческий элемент (1.2.) характеризует стратегию копинга, которая применяется личностью для разрешения ситуации. На стихийном уровне она представляет собой избегание каких-либо действий по разрешению ситуации.

Стратегия «избегание» позволяет на время снять напряжение через переключение на какой-либо вид деятельности, фантазирование, что существенно тормозит разрешение проблемной ситуации.

Таким образом, на стихийном уровне функционирования модели противоречия, активизирующие систему психологической за-

щиты личности, не осознаны, более того их значимость искусственно снижается, что не позволяет конструктивно действовать.

Следующий уровень функционирования модели - эмпирический, обсудим его специфические особенности.

Эмпирический уровень модели

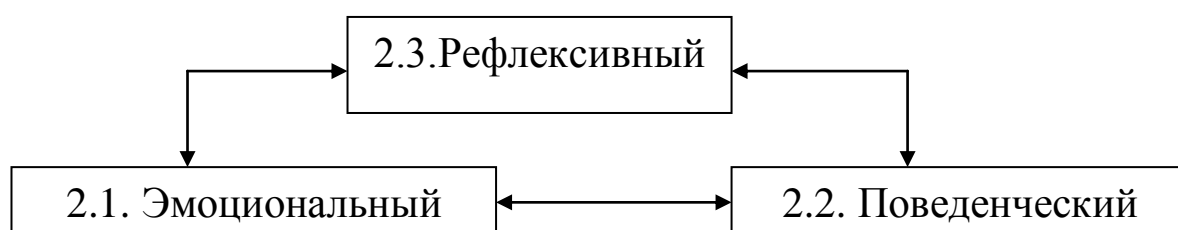


Рис.2. Эмпирический уровень модели формирования конструктивной психологической защиты

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты). Указанное психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом и теоретическом блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Элемент 2.1. представлен механизмами защиты «проекция», «рационализация» которые проявляются частично на уровне сознания, и позволяют частично устранить затруднения в деятельности и общении. Общая напряженность механизмов психологической защиты в норме (42-50%).

Механизм «проекция» проявляется в переносе ответственности на происходящее на других лиц, но отмечается смысловая переработка содержания ситуации.

Механизм «рационализация» позволяет студенту объяснить причины и последствия сложившейся ситуации посредством логических операций.

Элемент 2.2. позволяет личности разрешить проблемную ситуацию с применением стратегии копинг поведения «разрешение проблем», при использовании данной стратегии личность максимально использует собственные ресурсы для достижения цели.

Элемент 2.3. характеризует способность личности познавать и оценивать внутренние психические акты и состояния. Элемент

представлен в исследуемой модели свойствами самосознания: самооценка, самоконтроль, активность.

Самооценка обеспечивает обратную связь между различными попытками преодоления трудностей. Студенты с адекватной самооценкой не интерпретируют каждое событие как стрессовое за счет знания своих способностей и возможностей их реализации, эффективно функционируя психологической защиты. Студенты с низкой самооценкой имеют более высокий уровень тревожности под действием угрозы, считают себя неспособными для противостояния угрозе. Система психологической защиты неэффективна.

Самоконтроль, в исследуемой модели, предназначен для анализа и регуляции проявлений используемых механизмов психологической защиты.

Показатель активности оценивает интенсивность прилагаемых усилий для разрешения проблемной ситуации.

Таким образом, эмпирический уровень функционирования модели обусловлен осознанием личностью поступков и действий. Данный уровень может быть достаточным для лиц, не связанных в профессиональной деятельности общением с людьми.

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты. Указанные психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом, теоретическом и инструментальном блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

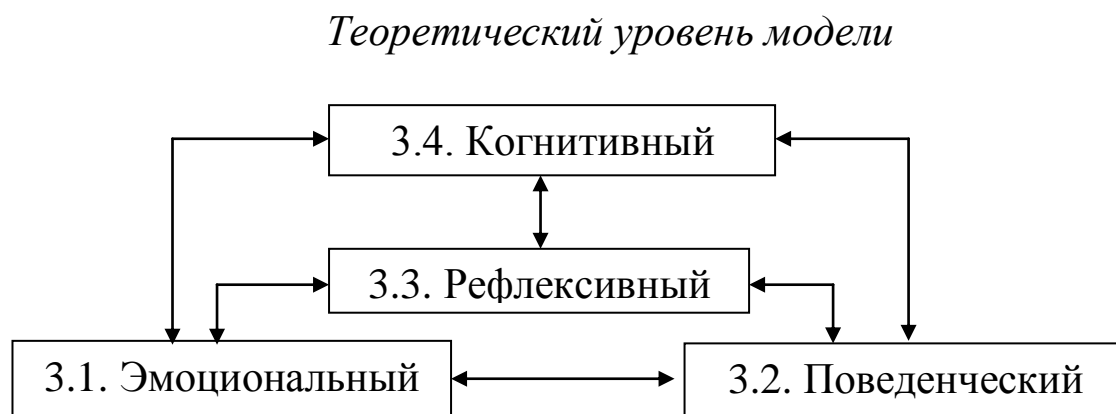


Рис.3. Теоретический уровень модели формирования конструктивной психологической защиты

Рассмотрим функционирование модели на теоретическом уровне, который представлен элементами: эмоциональным (3.1.), поведенческим (3.2.), рефлексивным (3.3.) и когнитивным (3.4.).

Элемент 3.1. характеризуется зрелыми механизмами психологической защиты: «компенсация» и «гиперкомпенсация». Применение механизмов осознается личностью, позволяет обосновать причины действий по разрешению противоречий. Общая напряженность механизмов защиты низкая (менее 40%).

Функционирование механизма психологической защиты «компенсация» позволяет студенту преодолеть трудности за счет реализации своих способностей в сходных видах деятельности.

Механизм «гиперкомпенсация» перестраивает систему мотивов студента при разрешении проблем.

Элемент 3.2. обозначен стратегией «поиск социальной поддержки». Реализация стратегии «поиск социальной поддержки» сопровождается проявлением активности в поисках помощи в окружающей социальной среде для разрешения своих проблем, обсуждения и актуализации противоречивой ситуации, ее анализом с референтными лицами.

Элемент 3.3. обуславливает осознание личностных особенностей как сочетание достоинств и недостатков, на основании самооценки и самоконтроля.

Элемент 3.4. представлен системой знаний и умений личности о себе, системе психологической защиты личности, эффективных и конструктивных способах ее реализации.

Теоретический уровень функционирования модели характеризуется применением психологической защиты с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях. Указанный уровень модели является необходимым для конструктивного профессионального развития будущих психологов.

Таким образом, модель формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов характеризуют три уровня ее функционирования: стихийный, эмпирический и теоретический:

Стихийный уровень представлен спонтанным функционированием системы психологической защиты личности.

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных осо-

бенностей (в том числе и психологической защиты). Указанное психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом и теоретическом блоках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Эмпирический уровень отличается рефлексивным самоконтролем личности над своими действиями и поступками, осознанием проявляемых личностных свойств.

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты. Указанные психолого-педагогическое условие реализуется в диагностическом, теоретическом и инструментальном блоках курса по выбору «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Теоретический уровень обозначает функционирование системы психологической защиты с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний и умений о системе психологической защиты и возможных ее проявлениях.

Проведенный анализ научных исследований позволил сформулировать следующие выводы.

Психологическая защита - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям. В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому мы полагаем, что необходимо различать защиты деструктивные и конструктивные.

Психологическая защита личности обеспечивается защитными механизмами и стратегиями копинг-поведения (действия, направленные на разрешение личностных проблем). Вместе они представ-

ляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности: соответствие общественным ожиданиям и правилам; основой её функционирования являются процессы мышления и воображения; её функционирование осуществляется осознанно, контролируется рефлексией; конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты; обеспечивает внешнюю социально-психологическую адаптированность и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач; в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Подготовка психолога должна происходить не только на уровне профессиональных знаний, умений и навыков, но и с учетом формирования способов конструктивной психологической защиты. Её функционирование обеспечивает субъекту профессиональной деятельности возможность найти приемлемый выход из возникших жизненных трудностей.

Моделирование конструктивной психологической защиты выявило три уровня:

- На стихийном уровне наблюдается спонтанное функционирование системы психологической защиты личности. Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты).

- На эмпирическом уровне происходит рефлексивный самоконтроль личности над своими действиями и поступками и осознание проявляемых личностных свойств. Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты.

- На теоретическом уровне функционирование системы психологической защиты осуществляется с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний о психологической защите и возможных ее проявлениях.

5. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Система применяемых в исследовании методов была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и отдельных его этапов (рис.4).

Задачи подготовительного и констатирующего этапов исследования требовали применения *метода теоретического анализа* (1.1., рис.4). Теоретический анализ проблемы формирования конструктивной психологической защиты личности позволил охарактеризовать понятие «психологическая защита» в научных исследованиях, выявить особенности конструктивной психологической защиты, ее проявление в профессиональной деятельности психолога.

Согласно целям и задачам исследования необходимо было определить те качества, которые являются условием успешного формирования конструктивной психологической защиты личности, и могут быть сформированы и развиты в результате опытно-экспериментальной работы.

Для изучения возрастных изменений показателей применялись методы лонгитюдного исследования, срезов. *Метод лонгитюдного исследования* (1.5., рис.4) использовался для изучения изменений показателей в течение трех лет. Достоинством этого способа исследования является то, что получаемые данные отражают возрастные изменения показателей. Недостаток заключается в большей длительности исследования и трудности оценки вклада когортных различий в изменчивость признака.

Исследования *методом срезов* (2.4., рис.4) позволили сформулировать выводы о закономерностях возрастных изменений на основании одномоментного изучения испытуемых разного возраста. Достоинством этого метода является относительно небольшая длительность исследования, возможность получения информации сразу о большом возрастном промежутке и возможность исследования большого количества испытуемых, что позволяет применить современные статистические методы.

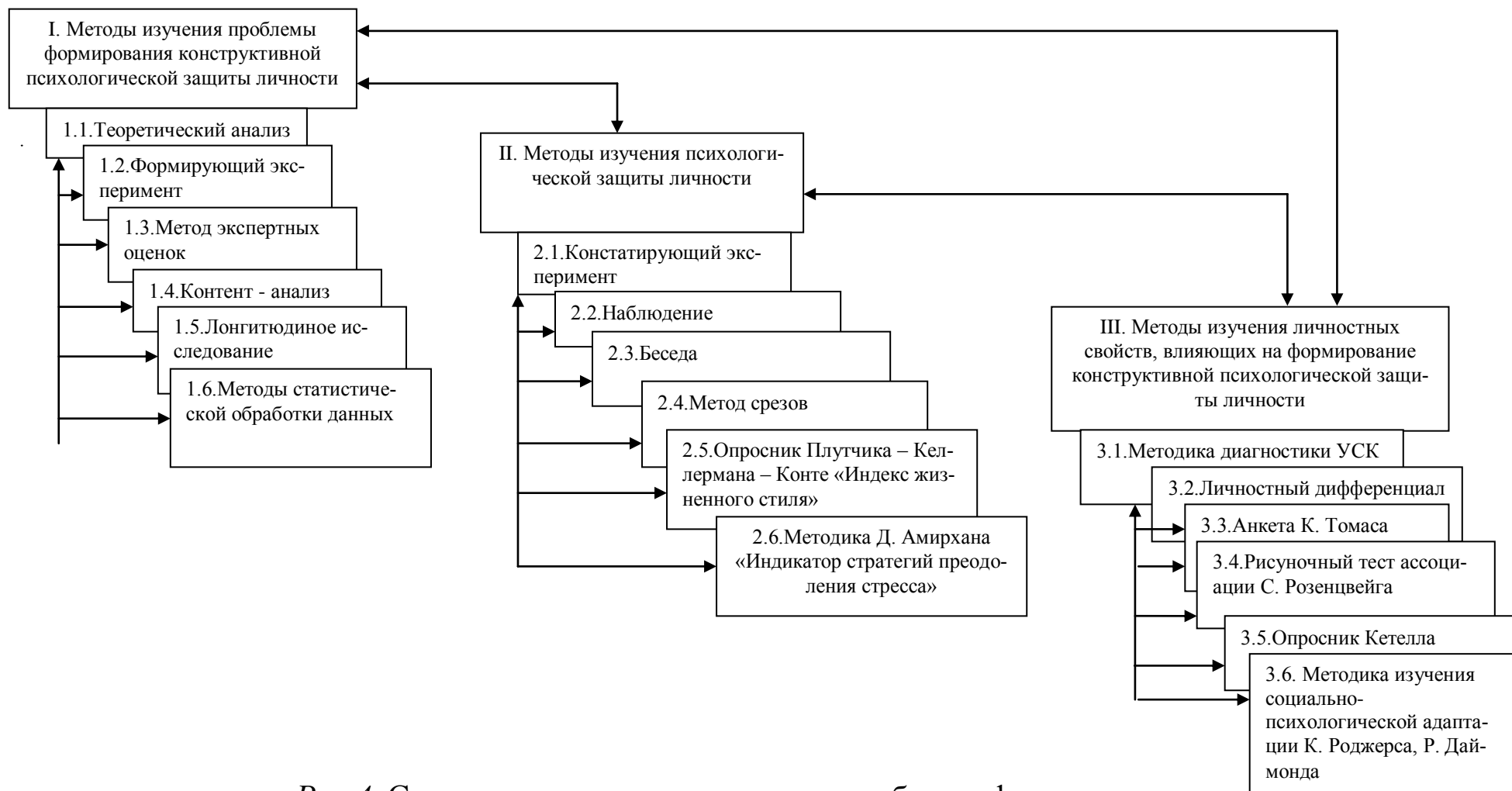


Рис.4. Система методов исследования проблемы формирования конструктивной психологической защиты личности

Метод *наблюдения* (2.2., рис.4) использовался на всех этапах экспериментального исследования. Включенное и не включенное наблюдение позволило соотнести реальное поведение студентов и их субъективные суждения, а также выявить знания, полученные в ходе изучения спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности» и других психологических дисциплин, умение применить эти знания в деятельности и межличностном взаимодействии.

Беседа (2.3., рис.4) как метод научного исследования использовалась на всех этапах экспериментальной работы. Она организовывалась с целью выявления индивидуальных особенностей личности, мотивов деятельности, жизненной позиции студентов. Неоднократное применение метода беседы в процессе групповой работы со студентами в рамках спецкурса позволило выявить изменения характеристик личности студентов и определить их динамику.

Динамика изучаемых характеристик на формирующем и обобщающем этапах исследования изучалась с помощью *метода экспертных оценок* (1.3., рис.4). С помощью экспертных оценок преподавателей, кураторов, студентов контрольной группы были получены сведения об изменении личностных параметров испытуемых, проявляющихся в учебной деятельности и межличностных отношениях.

Для реализации метода экспертных оценок на основании представленных в п. 1.4. уровней и критериев были сформулированы характеристики указанных уровней защиты. Испытуемые должны были отметить соответствующую степень выраженности изучаемых признаков: стихийный уровень - 3 балла, эмпирический уровень - 4 балла, теоретический уровень - 5 баллов.

Общий показатель конструктивности психологической защиты студентов определялся по сумме выраженности каждого критерия. Интервалы определения уровня: теоретический 25-30 баллов, эмпирический 19-24 балла, стихийный 18 баллов.

Компоненты системы психологической защиты определялись с помощью следующих методик: эмоциональный - опросник Плутчика – Келлермана – Конте, поведенческий – опросник Д. Амирихана, рефлексивный – методика личностный дифференциал. Теоретический компонент оценивался по степени усвоения спецкурса

и реализации экспериментального условия формирования конструктивной психологической защиты.

Лист экспертной оценки Уровни конструктивной психологической защиты

Ф.И. _____ возраст ____ пол ____
курс ____ профиль _____ дата _____

<i>Уровень Признак</i>	<i>Стихийный</i>	<i>Эмпирический</i>	<i>Теоретический</i>
<i>Эмоциональный компонент</i>			
Общая напряженность психологической защиты	Высокая напряженность функционирования психологической защиты (3 балла)	Средняя напряженность функционирования психологической защиты (4 балла)	Низкая напряженность функционирования психологической защиты (5 баллов)
Используемые механизмы психологической защиты	Для разрешения трудностей применяет примитивные механизмы психологической защиты: «отрицание», «вытеснение», «замещение», «регрессия» (3 балла)	Для разрешения трудностей применяет как примитивные, так и зрелые механизмы психологической защиты: «проекция», «рационализация» (4 балла)	Для разрешения трудностей применяет зрелые механизмы психологической защиты: «компенсация», «гиперкомпенсация» (5 баллов)
<i>Поведенческий компонент</i>			
Применяемые стратегии coping-поведения	Предпочитает стратегию «избегание» (3 балла)	Предпочитает стратегию «разрешение проблем» (4 балла)	Предпочитает стратегию «поиск социальной поддержки» (5 баллов)

<i>Рефлексивный компонент</i>			
Самооценка	Оценивает собственные способности и возможности низко (3 балла)	Оценка собственных возможностей неустойчива: от низкой до высокой (4 балла)	Оценка собственных возможностей адекватна или завышена (5 баллов)
Способность к волевой регуляции поведения	Низкий уровень волевой регуляции поведения, экстернальность (3 балла)	Средний уровень волевой регуляции поведения, интернальность (4 балла)	Высокая волевая регуляция поведения, интернальность (5 баллов)
Активность	В разрешении трудностей проявляет низкую активность (3 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные возможности (4 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные ресурсы и привлекает других значимых людей (5 баллов)
<i>Когнитивный компонент</i>			
Знания о системе психологической защиты личности	Представляет функционирование системы психологической защиты на бытовом уровне (3 балла)	Знания о системе психологической защиты хаотичны, не системны, осознает применение психологической защиты (4 балла)	Обладает системой научных знаний о психологической защите, умеет диагностировать проявления психологической защиты в поведении (5 баллов)

Для выявления особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы) был использован опросник Плутчика – Келлермана – Конте (*Life Style Index*) (2.5., рис.4).

Тест - опросник для измерения степени использования индивидом (группой) различных механизмов защиты был разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в 1979 году. Разработка данного теста концептуально базируется на общей психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика. На русский язык тест был адаптирован Л.Р. Гребенниковым в 1985г.

Возрастной диапазон применения: от 14 лет и выше.

Испытуемому предлагается бланк исследования, авторучка или карандаш. Унифицированный бланк обследования включает графы, предназначенные для фамилий, инициалов, возраста и пола испытуемого, а также текущей даты. Они заполняются самим испытуемым. Затем следует инструкция по заполнению бланка, которую, кроме того, сообщает экспериментатор. Тест содержит 92 стимульных утверждения, расположенных под номерами. При прочтении экспериментатором очередного стимульного утверждения испытуемому предлагается сделать отметку «нет», если утверждение не характерно для него. Если испытуемый считает, что данное утверждение характерно для него, ему следует сделать отметку в одной из находящихся правее, на одной линии, колонок «да», помеченной скобками с соответствующим номером.

Бланк обследования является одновременно и ключом, поскольку восемь колонок «да» соответствуют восьми шкалам механизмов защиты (отрицание, проекция, регрессия, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация, вытеснение, замещение), накапливающим только утвердительные ответы.

Процедура тестирования: после сообщения инструкции экспериментатор должен убедиться, что она, верно, понята, и, в случае необходимости, сделать дополнительные пояснения. Затем экспериментатор в среднем темпе поочередно зачитывает стимульные утверждения теста, наблюдая за действиями испытуемых, и оказывая помощь в случае затруднений. Время тестирования 15-20 минут.

Применение опросника позволило определить напряженность отдельных механизмов психологической защиты студентов (отрицание, вытеснение, регрессия, замещение, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация, проекция), а также их общую напряженность.

Для изучения базисных копинг-стратегий была использована методика Д. Амирхана *индикатор стратегий преодоления стресса* (2.6., рис.4). Автор идентифицировал три базисных копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем. Методика адаптирована на русский язык Сиротой Н.Я., Ялтонским В.М..

Указанный опросник включает 33 пункта утверждений, которые позволяют определить базисные копинг-стратегии и их соотношение в структуре копинг-поведения.

Испытуемые работают по следующей инструкции: «Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Все Ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Постарайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми Вы столкнулись за последний год, и которая заставила Вас изрядно беспокоиться. Выберите один из наиболее приемлемых вариантов ответа для каждого утверждения»

Варианты ответов ранжируются по 3-х балльной системе: «да» - 3 балла, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «нет» - 1 балл. Затем подсчитывается сумма набранных баллов для каждой из трех основных шкал, которые соответствуют базисным стратегиям.

Опросник позволил определить предпочитаемые студентами стратегии копинга, способы разрешения трудностей.

Методика личностный дифференциал (3.1., рис.4) использовалась для изучения свойств личности, особенностей самосознания и межличностных отношений студентов, а также их представлений о свойствах личности профессионального психолога.

Методика представляет собой оригинальный вариант классической техники семантического дифференциала Чарльза Осгуда (1957). Адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В.М. Бехтерева [25, С.79]. Применяется в клинико-психологической, психодиагностической, социально-психологической практике.

В бланке содержится 21 полярная пара черт личности. Каждая из них при интерпретации соотносится с каким либо базовым фактором: оценка, сила, активность.

Испытуемые выполняют работу в два этапа по следующей инструкции: «На бланке приведены противоположные по смыслу пары слов. При помощи, которых можно описать личностные особенности людей. Между этими словами на каждой строке размещены цифры. Чем ближе расположена цифра к тому или иному слову. Тем большую выраженность имеет данное качество в оцениваемом человеке.

На первом этапе вашей работы нужно крестиком отметить выраженность данных качеств у высокопрофессионального психолога. Затем кружком обвести цифры соответствующие выраженности качеств у себя».

Данный вариант ЛД позволил изучить не только самооценку личности студента, но и представления о личностных качествах психолога-профессионала, и о степени соответствия собственных черт свойствам эталона.

Для определения локуса контроля использовали методику Дж. Роттера. *Методика диагностики уровня субъективного контроля* (3.1., рис.4) адаптирована на русский язык Е.Ф. Баженовой, С.А. Голныкиной, А.М. Эткиндо [92, С.288]. В основу определения локуса контроля положены 2 утверждения автора:

1. Возможны два полярных типа локализации контроля: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что все происходящее с ним является результатом действия внешних сил. Во втором случае человек интерпретирует происходящие события как результат своей собственной деятельности.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение личности в случае неудач в различных сферах деятельности.

Методика содержит 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Испытуемый должен оценить свою степень согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале: *полное несогласие -3 -2 -1 1 2 3 полное согласие*. Обработка результатов включает три этапа. На первом этапе производится подсчет сырых баллов по шкалам, на втором этапе сырые баллы переводятся в стены, на третьем этапе строится «профиль УСК».

Использование данного метода позволило установить общий тип локализации контроля студентов, а также в области достижений, неудач, семейных, производственных, межличностных отношений, здоровья и болезни.

Для *диагностики стилей поведения в конфликте* (3.3, рис.4) использовалась методика *К. Томаса* (адаптация Н.В. Гришиной). Автор рассматривает двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Поэтому К. Томас концентрирует внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более конструктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Применение данной методики позволило выявить иерархию стратегий поведения студентов во внешнем конфликте.

Для изучения личностных особенностей испытуемых был использован *16-факторный опросник Р.Б. Кетелла* (3.5., рис.4). Данный опросник впервые опубликован в 1949 году, и с тех пор широко используется в психодиагностической практике. Этот тест универсален, практичен, дает многогранную информацию об индивидуальности. Вопросы носят прожективный характер, отражают обычные жизненные ситуации.

В настоящее время различные формы опросника являются наиболее популярным средством экспресс - диагностики личности. Они используются в тех ситуациях, когда необходимо знание индивидуально-психических особенностей человека. Опросник диагностирует черты личности, которые Кетелл называет конституционными факторами, к ним он относит следующие: общительность, интеллект, эмоциональная устойчивость, доминантность, экспрессивность нормативность поведения, смелость, чувствительность, доверчивость, практичность, прямолинейность, тревожность, консерватизм, конформизм, самоконтроль, напряженность, самооценка.

На основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей были выделены следующие блоки факторов:

1. Интеллектуальные особенности: факторы В, М, Q.
2. Эмоционально-волевые особенности: факторы С, Q, G, I, Q₃, Q₄.
3. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: А, Н, Е, F, Q₂, N, L.

В исследовании был использован опросник С – сокращенный вариант. Он содержит 105 вопросов. Время обследования колеблется от 20 до 50 минут. Способ работы с опросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью «ключа». Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадения ответа «в» - одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» – здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл. Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору «В» – 8 баллов, минимальная оценка – 0 баллов.

С помощью метода были выявлены индивидуально-личностные характеристики личности студентов, которые положительно влияют на формирование конструктивной психологической защиты.

После проведения психодиагностического обследования студенты были ознакомлены с его результатами, в которых указывались общие тенденции личностного развития, описание возможных сильных и слабых сторон, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения.

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ

Базу экспериментального исследования составили студенты факультета психологии ГОУ ВПО «Челябинский Государственный Педагогический Университет». В констатирующем исследовании приняли участие 158 студентов 1-5 курсов, в формирующем эксперименте 66 студентов 1 и 4 курсов.

Студенческий возраст (от 16-18 до 21-23 лет) онтогенетически расположен между юностью и зрелостью. В это время оформляются устойчивые профессиональные интересы молодежи, молодой человек или начинает трудовую деятельность, или включается в процесс профессиональной подготовки. Основной задачей психического развития в этот период является становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я» [99]. Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Основным средством личностного развития в этот период онтогенеза является рефлексия.

Рефлексия, по мнению В.С. Мухиной [85, с.422], обуславливает формирование самосознания в юности на основании механизмов идентификации и обособления. Автор считает, что, пройдя сложный путь, онтогенетической идентификации молодой человек усваивает социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию. В то же время проявляется необходимость в обособлении, стремлении оградить свой внутренний мир от вторжения сторонних и близких людей, чтобы сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания.

Особую значимость студенческого возраста для формирования личности отмечала К.А. Абульханова-Славская [2]. Согласно мнению автора этот период является самым ответственным с точки зрения социальной адаптации, социально-психологической зрелости, нравственных качеств. Именно в отношении личности студента возникает опасность ее искусственной ограниченности усвоением знаний, оторванности от будущих профессиональных задач, опасность социального инфантилизма, а иногда полной выключенности из студенческой жизни. В итоге не формируется ни

готовность к предстоящей профессиональной деятельности, ни человеческая зрелость, предполагающая определенный социальный и нравственный опыт.

В исследовании Лисовского В.Т., Дмитриева А.В. [75, с.33], посвященном личностному развитию студента, отмечается ряд противоречий, определяющих его направление.

1. Социально-психологические противоречия между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;

2. Дидактические противоречия между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и жесткими формами и методами подготовки специалиста определенного профиля;

3. Противоречие между огромным количеством информации, поступающим через различные каналы, которая расширяет знания студентов, и отсутствием достаточного времени и желания ее перерабатывать, что может привести к поверхностности в знаниях.

Студенческий возраст, по мнению Б.Г. Ананьева [5], является сенситивным периодом развития для основных социогенных потребностей человека. Его особое значение заключается в наиболее активном формировании нравственных и эстетических чувств, становлении и стабилизации характера, овладении функциями взрослого человека. Кроме того, в студенческом возрасте процесс развития представляет собой непрерывное нарастание функциональной работоспособности и продуктивности [6].

Период от 18 до 20 лет Ю.Н. Кулюткин [70] характеризует пиком развития физиологических потенциалов, что, по его мнению, свидетельствует о возрастающей работоспособности организма. На эти же годы приходятся пики в развитии высших психических функций (произвольности внимания, памяти, мышления).

Достаточно высокий уровень развития психофизиологических функций свидетельствует, по Б.Г. Ананьеву [5, 70], о высоких потенциалах обучаемости человека: способности воспринимать информацию, запечатлять и сохранять ее в памяти, перерабатывать для решения различного рода задач.

К специфическим чертам студенческого возраста исследователи (Лисовский В.Т., Дмитриев А.В., Мягер В.К., Гройсман А.Л. и др.) относят:

1. Особая социальная позиция студентов, так как они не заняты непосредственным производительным трудом;

2. Специфические условия жизни и труда (отсутствие определенных рабочих условий, непостоянство нагрузки, частая смена деятельности);

3. Ограниченность принадлежности к студенчеству определенными возрастными рамками.

Исследователи Бараш Б.А., Кон И.С. и др. [65, 69, 152] характеризуют юношеский возраст как кризисный. Кризисность юношеского возраста обосновывают переживаниями по поводу происходящих соматических, психологических и социальных изменений, с необходимостью адаптации к ним, совладания с ними и реакцией социума на них. Авторы рассматривают наиболее часто встречающиеся кризисы у студентов:

1. Кризис профессионального выбора, связанный с необходимостью профессионального самоопределения, адаптацией к требованиям профессии;

2. Кризис зависимости от родительской семьи, характеризующийся ограниченностью материальных ресурсов студентов, а в некоторых случаях (иногородние студенты), ограниченностью постоянного общения с семьей;

3. Кризис сексуальных отношений, обусловленный началом сексуальной жизни, потребностью в формировании интимно-личностных отношений;

4. Кризисные ситуации в академической деятельности, вызванные необходимостью адаптации к новым требованиям учебной деятельности в вузе.

Кризисность студенческого возраста, по мнению Е.Н. Юрасовой [154], осложняется для студентов особенностями их жизненной ситуации и деятельности: происходит ломка привычных стереотипов жизни и учебы, сочетающаяся с материальной и бытовой неустроенностью, неопределенностью социального статуса, интенсивной умственной работой и периодическим экзаменационным стрессом.

Кон И.С. [65] кризисность студенческого возраста связывал с переживаниями по поводу происходящих соматических, психологических и социальных изменений, с необходимостью адаптации к ним, совладания с ними и реакцией социума на них.

В период от 17 до 22 лет молодой человек переживает кризис своего развития, так как он начинает интенсивно опробовать различные роли взрослого человека, считает Ю.Н. Кулюткин [70].

По мнению исследователя, студенческий период является периодом становления взрослости, освоения новых форм поведения, адаптации к новым социальным и профессиональным функциям и ролям. Переход к взрослой жизни содержит в себе внутренние противоречия, связанные с особенностями развития личности. Молодой человек всячески старается подчеркнуть свою самость в выборе и принятии решений, но этот выбор нередко осуществляется импульсивно, под влиянием обстоятельств, а принятые решения часто меняются. Способность к саморегуляции, ответственность за поступки и решения, воля находятся в периоде становления.

Период молодости является периодом приобретения опыта самостоятельных решений, ответственности. По мере приобретения этого опыта происходит самоопределение личности: осознание смысла жизни, построение жизненных планов.

По мнению Абрамовой Г.С. [1], Хавигхерста Р. [144] в студенческом возрасте необходимо разрешить 6 жизненных задач: освоение «нового тела», как физиологическая и психологическая полнотелость; развитие абстрактного мышления; приобретение навыков межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола; становление новых независимых отношений в семье; выработка системы ценностей; постановка задач будущего. Успешное решение задач развития облегчает решение задач последующих возрастов, а неуспешность, напротив, порождает сложности в дальнейшем развитии.

Большинство авторов (Лисовский В.Г., Дмитриев А.В., Кулюткин Ю.Н., Кибрик Н.Д., Творогова Н.Д., Яницкий М.С. и др.) определяют два направления адаптации студентов к вузу: профессиональная и социально-психологическая. Профессиональная адаптация включает приспособления к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработку навыков самостоятельности в учебной деятельности. Адаптация к особенностям учебной деятельности в вузе связана с различиями в системе среднего и высшего образования. Система подачи информации в вузе сильно отличается от школьной. Возрастает объем, сложность предлагаемого для освоения материала. Большее значение, чем в школе придается глубине изучения материала, его

анализу и обобщению. Отличается от школьной и форма организации учебных занятий, предполагающая сочетание пассивной и активной работы. Это предъявляет особые требования к познавательным процессам, поэтому профессиональная адаптация связана с необходимостью перестройки когнитивных функций.

По мнению зарубежных специалистов [69], трудности в учебе являются наиболее частым поводом для обращения к психологу. Эти трудности являются результатом тревоги, которая возникает из-за проблем несвязанных со студенческой жизнью, но даже если учебные затруднения не связаны с неспособностью к обучению, невозможность справиться с учебной нагрузкой оказывается неблагоприятным фактором и может приводить к чувству неполноценности, стремлению избегать контактов с другими.

Показателем профессиональной адаптации и развития личности студента Казанцева Т.А. считала учебную успеваемость [59]. Подготовка студентов к профессиональной деятельности определяется в вузе уровнем успеваемости студента, выраженным в баллах. Учебные успехи студентов – есть своеобразная форма диагностики и прогнозирования степени отдачи будущего специалиста, а также показатель деятельности вуза в решении учебно-воспитательных задач. Успешность обучения выступает интегративным показателем взаимосвязи личностного развития и профессионального становления студентов.

Социально-психологическая адаптация заключается в приспособлении к академической группе, взаимоотношениям с ней, выработку собственного стиля поведения. Значимость этого направления адаптации связана с тем, что учебно-познавательная деятельность студента осуществляется через общение, и нарушения общения ведут к возникновению трудностей в учебе.

В исследовании типологии студенческого социума Творогова Н.Д. [137] отмечает, что студенческая группа выполняет функции оказания поддержки и надления смыслом. Лимит общения с группой, воспринимаемый как одиночество, означает не только разобщение студентов в ней, но и нехватку близких отношений.

Одним из аспектов социально-психологической адаптации студента является взаимоотношения с преподавателем. Целенаправленно регулируя взаимоотношения со студентами, преподаватель может управлять мотивационной и операциональной структурой их деятельности, воздействовать на эмоциональное состояние.

Приспособление абитуриентов к учебе в вузе происходит в несколько этапов. Казначеев В.П., Казначеев С.В. [56] считали, что первый этап адаптации соответствует учебе на первом курсе, когда закладываются основы успешного освоения знаний по выбранной специальности. Этот этап является наиболее трудным и ответственным в жизни студентов. Далее следуют этапы 2, 3, и остальных курсов, когда к обучающимся предъявляют специфические требования. Начиная от необходимости восприятия новой специфической информации и заканчивая совершенствованием структуры отдельных двигательных актов в новой сети координат.

Успешность адаптации первокурсников вуза определяется факторами [56, с.57]:

1. Отношение студентов к выбранной профессии или профессиональная заинтересованность в работе;
2. Исходное состояние здоровья и тип высшей нервной деятельности;
3. Структура учебной деятельности вуза;
4. Организация быта, питания, отдыха студентов во время учебы в вузе.

Трудности адаптации первокурсников, по мнению Лисовского В.Т., Дмитриева А.В. [75, с.80], обусловлены не только слабой подготовкой в школе. Формированию адаптированности студентов препятствует несформированность готовности к учению, способности учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределить время.

Большинство авторов считает, что наиболее интенсивно адаптация к вузу протекает на 1 курсе, и только к 3 курсу студенты вполне осваиваются [154].

В исследовании динамики уровня невротичности студентов Е.Н. Юрасова [154] указывает, что с переходом к старшим курсам студенты не перестают адаптироваться. К стрессовым факторам обучения автор относит напряженность и неравномерность учебной нагрузки при частой смене видов деятельности. Учеба студента не сводится только к умственному труду, она почти всегда связана с эмоциональными переживаниями и преодолением трудных ситуаций.

Кроме ситуаций являющимися критическими в течение всего периода обучения, на последних курсах могут обостряться уже

имеющие место проблемы (одиночество, отношение к профессии, поиск работы).

В исследовании Твороговой Н.Д. [137] указано, что отечественные и зарубежные авторы отмечают высокий уровень нервно-психических расстройств студентов, который значительно превышает таковой среди общего населения. Ведущее место в структуре нервно-психических заболеваний студентов ведущее место принадлежит неврозам. Невроз возникает на почве психического конфликта, который является результатом взаимодействия психотравматической информации с особенностями личности на фоне недостаточных защитных механизмов.

Автор отмечает необходимость целенаправленной работы психологической службы вуза по формированию психологической культуры студентов. Обучению их конструктивным способам совладания с жизненными трудностями.

Таким образом, студенческий период можно рассматривать как предъявляющий повышенные требования к адаптационным возможностям личности.

Освоение профессии в вузе осуществляется в процессе специально организованной учебной деятельности студентов. Ее главной целью является предоставление студенту необходимого объема общенаучных и специальных знаний, умений и навыков, а также формирование и развитие у студентов соответствующих личностных качеств и способностей, приобщение к основам профессиональной этики и освоение социально-профессиональных ценностей, свойственных профессиональной деятельности.

Особенностью учебной деятельности в вузе является требование к самостоятельной активности студента. Собственная активность студента является важным фактором его личностного развития и самореализации. Это положение развивали в своих исследованиях К.А. Абульханова-Славская [2], Б.Г. Ананьев [5], Л.И. Анциферова [6], Л.И. Божович, Ю.Н. Кулюткин [70], Е.И. Степанова, В.А. Якунин [157] и др.).

В начале вузовского обучения студенты переживают период ситуативной сенситивности, считала Н.И. Рейнвальд [107], что заключается в повышенной восприимчивости к новым требованиям и влияниям. Этот возрастной период имеет большое значение для формирования стиля взаимодействия с окружающими.

Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. [144, с.44] рассматривая развитие личности в пространстве со-бытийной общности, оценивают студенческий возраст как ступень индивидуализации. На данном этапе развития партнером молодого человека становится человечество, с которым он вступает в деятельностные отношения, опосредованные системой ценностей и идеалов. Суть данной ступени развития составляет индивидуализация общественных ценностей по мерке личностной позиции человека. Обособляясь от оценок окружающих, преодолевая профессиональные, политические детерминации своего поколения, человек становится ответственным за себя, свою самость.

Источником формирования указанных характеристик является ведущая деятельность юношеского возраста: учебно-академическая и учебно-профессиональная.

Анализ формирования системы профессиональной деятельности студентов педагогического вуза проведен в исследовании Ю.П. Поваренкова [94]. Процесс формирования системы профессиональной деятельности в ходе обучения в вузе осуществляется в несколько этапов.

Итогом первого этапа профессионального обучения студента является осознание неэффективности школьных форм учебной деятельности в новой учебной ситуации. В ходе реализации школьного опыта студент сталкивается с определенными трудностями и достигает учебных результатов путем большого напряжения своих энергетических возможностей.

На втором курсе активность студента направлена на выработку новых форм и способов учебно-познавательной активности, что обеспечивает успешность обучения на третьем курсе.

Обучение на четвертом курсе характеризуется изменением социальной ситуации профессионального развития: из учебно-академической она превращается в учебно-профессиональную. Новая ситуация фиксируется в ходе педагогической практики, в рамках которой студенты сталкиваются не с учебно-познавательными, а с профессиональными задачами.

Задачей обучения на пятом курсе является формирование профессиональной идентичности.

Таким образом, именно первый и четвертый курсы обучения являются наиболее противоречивыми в профессиональном развитии личности студента. Противоречие первого года обучения заключает-

ся в необходимости адаптироваться к новым условиям и способам учебной деятельности. Трудности четвертого курса обусловлены необходимостью, перенести, имеющиеся в арсенале личного опыта студента учебные действия, в изменившуюся ситуацию учебно-профессиональной деятельности. Следовательно, для студентов первого и четвертого курса овладение конструктивными способами психологической защиты является наиболее актуальным.

Вышеизложенное явилось основанием для формирования экспериментальных групп. Рассмотрим общие и специальные характеристики студенческих групп, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Характеристика выборки

Группа	Объем группы	Характеристика группы	Возраст	Экспериментальные условия
ЭГ 1	20	Студенты первого курса	17-18	Изучение спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности»
КГ 1	20	Студенты первого курса	17-18	
ЭГ 2	18	Студенты четвертого курса	20-21	1. Опыт практической работы, полученный на производственной практике 2. Профессиональные знания 3. Изучение личностных особенностей
ЭГ-3	28	Студенты четвертого курса	20-21	1. Опыт практической работы, полученный на производственной практике 2. Профессиональные знания 3. Изучение спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности»
КГ 2	19	Студенты четвертого курса	20-21	1. Опыт практической работы, полученный на производственной практике 2. Профессиональные знания

Первая экспериментальная группа (ЭГ-1) – 20 студентов первого курса факультета психологии. В первой группе проверялось влияние теоретических знаний о психологической защите на формирование конструктивной психологической защиты личности.

Вторая экспериментальная группа (ЭГ-3) – 18 студентов четвертого курса факультета психологии. Во второй группе проверялось влияние знаний особенностей личности на формирование конструктивной психологической защиты личности.

Третья экспериментальная группа (ЭГ-2) – 28 студентов четвертого курса факультета психологии. Во второй группе проверялось влияние теоретических знаний и практических навыков по психологической защите на формирование конструктивной психологической защиты личности.

Контрольные группы 1, 2 составили студенты первого и четвертого курса факультета психологии ЧГПУ.

7. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Программа опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивной психологической защиты будущих психологов была реализована в рамках спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности». Спецкурс проводился у студентов 1 и 4 курса факультета психологии.

Содержание спецкурса было разделено на три блока: диагностический, теоретический и инструментальный (рис. 5).

Первый блок – **диагностический** (рис. 5). Успешность формирования конструктивной психологической защиты зависит от степени позитивности и адекватности Я-концепции студента. В содержательном плане диагностический блок представлял собой специально организованный процесс самопознания, направленный на выявление и осознание студентами отдельных сторон своей личности, своих стилевых характеристик, на углубление и уточнение Я-концепции.

Реализация содержания диагностического блока проводилась в ходе спецкурса дважды: входной и выходной контроль параметров системы психологической защиты студентов психологов.

Были использованы методики:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте - определение общей напряженности системы психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий - оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;
- личностный дифференциал - уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

После проведения входного и выходного психодиагностического обследования студенты были ознакомлены с его результатами, где указывались общие тенденции личностного развития, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения.

Во втором, **теоретическом блоке** (рис.5), рассматривались научные подходы к проблеме психологической защиты, в рамках которых формируется представление о психологической защите личности как активном, осознанном процессе, направленном на сохранение целостности личности и реализацию заложенного в ней потенциала.

Были использованы следующие формы взаимодействия со студентами: лекции, семинарские занятия, индивидуальные консультации, групповые консультации.

Целью изучения темы «Введение в теорию психологической защиты» являлось развитие теоретических представлений студентов о феномене психологической защиты.

В рамках темы раскрывалась информация по истории исследования психологической защиты, современные представления о психологической защите в отечественной и зарубежной психологии.

Тема «Психология защитного поведения» изучалась с целью формирования представлений студентов о проявлениях психологической защиты в поведении.

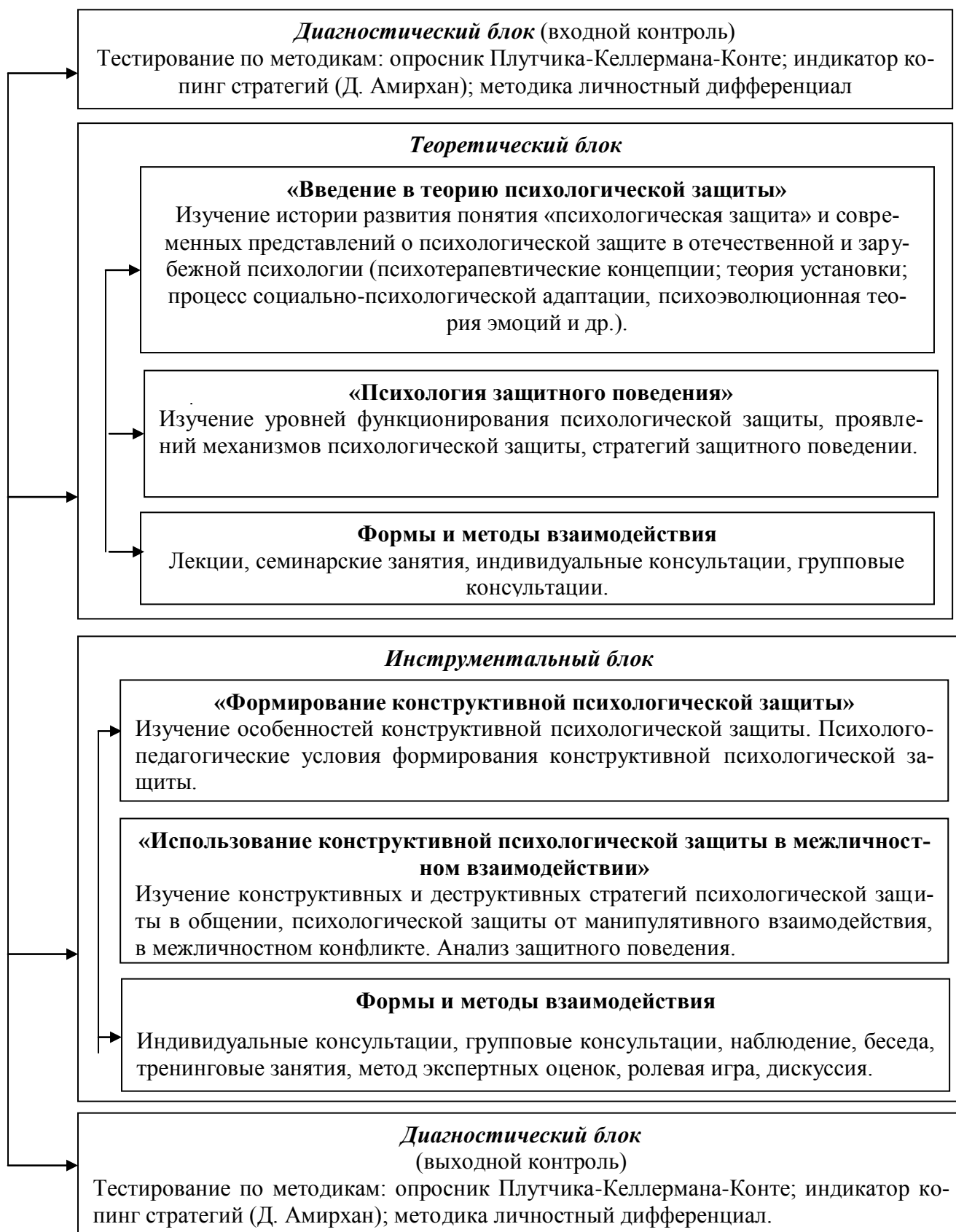


Рис. 5. Комплекс психолого-педагогического взаимодействия в процессе изучения спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

Были выявлены уровни функционирования психологической защиты (индивидуальный, межличностный, межгрупповой), проявления механизмов психологической защиты, стратегии защитного поведения (в т.ч. копинг-поведение), особенности конструктивной психологической защиты.

Реализация диагностического и теоретического блока спецкурса обеспечивала выполнение психолого-педагогического условия по осознанию личностных особенностей (в т.ч. психологической защиты).

Третий блок курса - **инструментальный** (рис.5). Он включал в себя тренинговые занятия, направленные на формирование конструктивной психологической защиты в различных сферах личности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Работа в тренинговой группе осуществлялась согласно принципам:

1. Активное участие в происходящем.
2. Уважительное отношение друг к другу.
3. Общение по принципу «здесь и теперь».
4. Искренность.
5. Конфиденциальность.
6. Обратная связь.

Соблюдение этих принципов необходимо для достижения цели занятий.

В структуре занятия проводились ритуалы приветствия, основная часть, домашнее задание, ритуалы прощания. Для ритуала приветствия и прощания применялись упражнения направленные на создание благоприятной, эмоционально положительной атмосферы в группе. Домашнее задание студенты выполняли в форме дневниковых записей, что развивало рефлексивные способности.

Рабочая программа спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности»

Цель курса: формирование системного представления о теории и практике психологической защиты личности.

Задачи:

1. Изучить теории психологической защиты личности в отечественной и зарубежной психологии.
2. Охарактеризовать механизмы и стратегии психологической защиты личности.
3. Определить проявления психологической защиты в профессиональной деятельности психолога образования.
4. Формировать навыки конструктивной психологической защиты личности.

Для освоения содержания курса по выбору необходимо знание основных понятий и категорий дисциплин: «Общая психология», «Возрастная психология», «Психология человека», «Психология личности», «Педагогическая психология».

Продолжительность всего спецкурса составила 144 часа (из них 72 часа – аудиторная работа, 72 часа – самостоятельная работа), занятия проводились 1 раз в неделю по 4 академических часа.

Образовательные технологии, применяемые в ходе изучения дисциплины: лекции, лекции-полилоги, семинары, технологии проблемного обучения, самостоятельная работа, консультации, диспуты, решение ситуативных задач, научные дискуссии, групповые формы взаимодействия (дискуссии, игры, психогимнастические упражнения, различные виды тренингов) и т.д.

Материально-техническое обеспечение дисциплины: лекционные аудитории, аудитории для практических занятий, компьютер, установка мультимедиа.

Таблица 3

Компетенции обучающегося,
формируемые в результате освоения дисциплины

№ п/п	Компетенция	Знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции	Конкретизированные цели освоения дисциплины, обеспечивающие формирование компетенции
1	способен понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики (ОПК-8);	знать профессиональные задачи деятельности; уметь выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики; владеть навыками выполнения профессиональных задач, соблюдая принципы профессиональной этики;	знать проявления психологической защиты в реализации профессиональных задач психолога образования; уметь дифференцировать механизмы и способы защитного поведения в реализации профессиональных задач психолога образования, соблюдая принципы профессиональной этики; владеть навыками психологической защиты личности при выполнении профессиональных задач, соблюдая принципы профессиональной этики педагога-психолога;

2	<p>способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12)</p>	<p>знать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности; уметь определить риски и опасности социальной среды и образовательного пространства; владеть здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности;</p>	<p>знать механизмы и стратегии психологической защиты в профессиональной деятельности; уметь дифференцировать механизмы и способы защитного поведения; владеть навыками конструктивной психологической защиты личности;</p>
3	<p>способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПКПП-4);</p>	<p>знать способы и результаты профессиональных действий; уметь определить способы и результаты своих профессиональных действий; владеть навыками рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий</p>	<p>знать содержание феномена «психологическая защита личности» и его влияние на профессиональную деятельность педагога-психолога; уметь определить механизмы и способы защитного поведения в профессиональной деятельности педагога-психолога; владеть навыками рефлексии в формировании конструктивной психологической защиты личности;</p>

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.
4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

Дополнительная литература

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
5. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
6. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
7. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
8. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
9. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
10. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их опреде-

ления: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.

11. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.

12. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

13. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

14. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

15. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.

16. Савинова Т. В. Содержательное оснащение процесса развития компетентности студента как субъекта педагогического общения // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 1 (5). С. 76–79.

17. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80

18. Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – 228с.

19. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.

20. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.

21. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.

22. Якунин В.А. Педагогическая психология. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. – 349 с.

Таблица 4

Тематическое планирование дисциплины

№	Наименование раздела и темы курса	Количество часов				
		Все го	Аудиторная работа			Самостоятельная (внеаудиторная) работа
			Лекции	Семинары	Лабораторные работы	
I	Диагностический блок	8	-	-	4	4
1.1	Диагностическое исследование системы психологической защиты личности	8	-	-	4	4
II	Теоретический блок	52	8	12	-	32
2.1	Введение в теорию психологической защиты	26	4	6	-	16
2.2	Психология защитного поведения	26	4	6	-	16
III	Инструментальный блок	76	8	12	24	32
3.1	Формирование конструктивной психологической защиты личности	38	4	6	12	16
3.2	Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии	38	4	6	12	16
IV	Диагностический блок	8	-	-	4	4
4.1	Диагностическое исследование системы психологической защиты личности	8	-	-	4	4
Итого:		144	16	24	32	72

ПЛАН ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекция 2. 1. Введение в теорию психологической защиты (4 часа)

1. Эволюция понятия психологическая защита.
2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии (психоанализ, гештальт-психология, когнитивная психология, структурная теория, телесно-ориентированная терапия и др.).
3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии (Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, Е.Л. Доценко, А.А. Налчаджан, Е.С. Романова, Т.С. Яценко и др.).

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

1. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
2. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
3. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
4. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
5. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80
6. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.

Лекция 2.2. Психология защитного поведения (4 часа)

1. Основные подходы классификации защитного поведения.
2. Онтогенез механизмов защиты.
3. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.
4. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.
5. Феномен копинг-поведения.
6. Стратегии копинг-поведения.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
4. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.
3. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

Дополнительная литература:

1. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
5. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
6. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
7. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.

8. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.

9. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

11. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.

12. Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – 228с.

Лекция 3.1. Формирование конструктивной психологической защиты личности (4 часа)

1. Особенности конструктивной психологической защиты.

2. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.

3. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

4. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Лекция 3.2. Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии (4 часа)

1. Конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты в общении: основания для классификации.

2. Технологии психологической защиты в межличностном взаимодействии в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., **Гуманитарный центр**, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.

2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.

3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.

4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.

5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.

7. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.

8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

9. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

ПЛАН СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинар 2.1. Введение в теорию психологической защиты (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Эволюция понятия психологическая защита.
2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии (психоанализ, гештальт-психология, когнитивная психология, структурная теория, телесно-ориентированная терапия и др.).
3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии (Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, Е.Л. Доценко, А.А. Налчаджан, Е.С. Романова, Т.С. Яценко и др.).

Задания для самоподготовки:

1. Этимологический анализ понятия «психологическая защита».
2. Подобрать примеры использования психологической защиты на материале народного фольклора (пословицы, поговорки, приметы).

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

1. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
2. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
3. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
4. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
5. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80

6. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.

Семинар 2.2. Психология защитного поведения (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные подходы классификации защитного поведения.
2. Онтогенез механизмов защиты.
3. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.
4. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.
5. Феномен копинг-поведения.
6. Стратегии копинг-поведения.

Задания для самоподготовки:

1. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты и копинг-поведения на примере произведений художественной литературы.
2. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты и копинг-поведения художественными иллюстрациями.
3. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты и копинг-поведения на примере героев кинофильмов.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.
4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

Дополнительная литература:

1. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
4. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
10. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.
11. Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: материалы международной конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – 228с.

Семинар 3.1. Формирование конструктивной психологической защиты личности (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности конструктивной психологической защиты.

2. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Задание для самоподготовки:

Разработать систему параметров оценки конструктивности психологической защиты.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.

3. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

4. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Семинар 3.2. Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии (6 часов)

Вопросы для обсуждения:

1. Конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты в общении: основания для классификации.

2. Технологии психологической защиты в межличностном взаимодействии в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.

Задание для самоподготовки:

Подобрать примеры конструктивного и деструктивного применения психологической защиты в межличностном взаимодействии.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.

2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.

3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.

4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.

5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.

7. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.

8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

9. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

ПЛАН ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Лабораторная работа 1.1. Диагностическое исследование системы психологической защиты личности (4 часа)

Цель: осознание личностных особенностей функционирования системы психологической защиты.

Содержание занятия: изучение функционирования системы психологической защиты личности с помощью комплекса методик:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте - определение общей напряженности системы психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий - оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;
- личностный дифференциал - уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

Обработка, интерпретация, анализ и обобщение результатов диагностического исследования.

Основная литература:

Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

Лабораторная работа 3.1. Формирование конструктивной психологической защиты личности (12 часов)

Цель: осознание личностных ресурсов формирования конструктивной психологической защиты.

Содержание занятия:

Способы совладания с базовыми эмоциональными состояниями, производных механизмов психологической защиты: гнев, радость, страх, печаль.

Способы презентации позитивного образа «Я».

Приемы саморегуляции: регуляция уровня психической активности, эмоционально-волевой уровень регуляции, саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности, самокорректировка личности.

Далее представлены упражнения, используемые для формирования конструктивных способов психологической защиты.

Упражнение «Киногерой»

Цель: диагностика применяемых механизмов психологической защиты в поведении.

Участникам предлагалось разбиться на три группы и узнать доминирующие механизмы защиты в продемонстрированных типах поведения. Ведущий при помощи видеомэгагнитофона и телевизора показывал группе отрывки из известных кинофильмов длительностью 1-2 минуты каждый, после чего просил опознать представленные механизмы психологической защиты и описать по каким признакам участники их диагностировали.

В качестве стимульного материала могут выступать отрывки из кинофильмов, демонстрирующие поведение следующих героев:

- Шурика («Операция «Ы» и другие приключения Шурика») - вытеснение;
- Ипполита («Ирония судьбы или С легким паром») – замещение;
- Доктора («Формула любви») – рационализация;
- Труса («Кавказская пленница») – регрессия;
- Буратино («Приключения Буратино») – отрицание;
- Самохвалова («Служебный роман») – проекция;
- Дианы («Собака на сене») – гиперкомпенсация;
- Калугиной («Служебный роман») – компенсация.

Упражнение «Эмоциональное состояние»

Цель: анализ защитного поведения личности, установление особенностей реагирования личности на фрустрационные ситуации.

Упражнение проводится с помощью рисунков теста С.Розенцвейга (3.4., рис.4) в обработке Н.В. Тарабриной. Ситуации представленные в рисунках были разделены на две основные группы.

1. Ситуации «препятствия», в которых какое – либо препятствие, персонаж или предмет обескураживает, сбивает с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций – рисунки № 1,3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. Ситуация «обвинения». Субъект при этом служит объектом обвинения. Таких ситуаций 8: рисунки № 2,5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Студентам предлагалось в парах выбрать стратегию поведения в ситуации для себя и партнера. Затем сравнивались ответы с рефлексивными суждениями, проводилась оценка высказываний на экстрапунитивные, интропунитивные, импунитивные, обсуждалась конструктивность поведения участников ситуации.

1. Экстарпунитивные реакции [E] – реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, в форме осуждения внешней причины фрустрации, или вменяется в обязанность другому лицу разрешить данную ситуацию (агрессия на окружающих).

2. Интропунитивные реакции [I]– реакция направлена субъектом на самого себя; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя ответственность за исправление данной ситуации (агрессия на себя).

3. Импунитивные реакции [M]– фрустрирующая ситуация рассматривается испытуемым как малозначащая, как отсутствие чьей – либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать и подумать (чувство вины).

Упражнение проводилось в течении 3 занятий, динамика анализировалась.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
3. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
4. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Лабораторная работа 3.2. Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии (12 часов)

Цель: приобретение навыков конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии.

Содержание занятия:

Способы психологической самозащиты личности.

Стратегии преодоления конфликта.

Технологии противостояния психологическому влиянию: мониторинг эмоций, психологическое самбо, информационный диалог, конструктивная критика, цивилизованная конфронтация.

Далее представлены упражнения, используемые для формирования конструктивных способов психологической защиты.

Игра «Конспект»

Цель: формирование конструктивных стратегий разрешения конфликта.

В игре участвовали 2 человека.

Инструкция первому участнику: «Вы вместе готовились к зачету, и один писал конспект, а другой нет. Ты сдаешь зачет сегодня, и спросил конспект у товарища, так как он сдает завтра. Ты сдал зачет, очень обрадовался и, уходя, забыл забрать конспект. Когда вернулся, то в аудитории никого не было, и конспекта тоже».

Инструкция обоим участникам: «Вы встречаетесь в коридоре и должны вести себя так, как обычно поступаете в жизни»

После игры проводился анализ: сначала высказываются наблюдатели, затем участники. Необходимо выяснить какое поведение участники считают конструктивным и насколько оно реализовано в игре.

Упражнение «Шнуровка»

Цель: определение личностно-профессиональной значимости формирования конструктивной психологической защиты.

Группа делилась пополам, все садились в две линии друг напротив друга. Ведущий дал задание обсудить проблему целесообразности применения психологической защиты в профессиональной деятельности психолога. Одна сторона приводила аргументы - «за», другая – «против».

Первый участник одной подгруппы говорил свой аргумент, участник другой подгруппы, выслушав аргумент первого, отвечал на этот аргумент и приводит свой.

Анализировались понравившиеся и неожиданные аргументы. Общим голосованием принималось общее решение о подгруппе, представившей наиболее веские и содержательные аргументы.

Основная литература:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
2. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.
3. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Дополнительная литература:

1. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ, 2007. – 528 с.
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
5. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
7. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
8. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
9. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

Лабораторная работа 4.1. Диагностическое исследование системы психологической защиты личности (4 часа)

Цель: осознание динамики личностных особенностей функционирования системы психологической защиты.

Содержание занятия: изучение динамики функционирования системы психологической защиты личности, как результата изучения спецкурса, с помощью комплекса методик:

- опросник Плутчика-Келермана-Конте - определение общей напряженности системы психологической защиты и ее отдельных механизмов, анализ применяемых механизмов защиты по критерию примитивности-зрелости;
- индикатор копинг-стратегий - оценка действий по преодолению трудностей и степени их конструктивности;

- личностный дифференциал - уровень самооценки, самоконтроля, активности как показателей эффективности психологической защиты.

Обработка, интерпретация, анализ и обобщение результатов диагностического исследования.

Основная литература:

Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

Дополнительная литература:

Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты будущих педагогов-психологов: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.

Таблица 5

Самостоятельная работа студентов

№	Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Объем часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	2	3	4	5	6	7
1.1	Диагностическое исследование системы психологической защиты личности	Обработка, интерпретация, анализ и обобщение методик: опросник Плутчика-Келермана-Конте, индикатор копинг-стратегий, личностный дифференциал.	4	Изучение литературы.	Основная литература: 2. Дополнительная литература: 7.	Характеристика личностных особенностей функционирования системы психологической защиты личности.
2.1	Введение в теорию психологической защиты	Эволюция понятия психологическая защита. Теории психологической защиты в зарубежной психологии..	16	Реферирование и аннотация научной литературы. Конспектирование научного издания.	Основная литература: 1,2. Дополнительная литература: 6,7,9,11,17,19,20,21.	Этимологический анализ понятия «психологическая защита». Подобрать примеры использования психологической

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7
		Исследование психологической защиты в отечественной психологии				защиты на материале народного фольклора (пословицы, поговорки, приметы).
2.2	Психология защитного поведения	Основные подходы классификации механизмов психологической защиты. Онтогенез механизмов защиты. Характеристика базисных механизмов психологической защиты. Феномен копинг-поведения. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения. Стратегии копинг-поведения.	16	Изучение литературы. Реферирование и аннотация научной литературы. Конспектирование научного издания.	Основная литература: 1,2,3,4. Дополнительная литература: 3,4,5,6,7,8,10, 12,14,15,18.	Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты на примере произведений художественной литературы. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты художественными иллюстрациями. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты на примере героев кинофильмов.

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7
3.1	Формирование конструктивной психологической защиты	Особенности конструктивной психологической защиты. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.	16	Изучение литературы. Реферирование и аннотация научной литературы. Конспектирование научного издания.	Основная литература: 1,2,3. Дополнительная литература: 11,12,13,14.	Разработать систему параметров оценки конструктивности психологической защиты.
3.2	Использование конструктивной психологической защиты в межличностном взаимодействии	Конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты в общении: основания для классификации. Технологии психологической защиты в межличностном взаимодействии в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.	16	Изучение литературы. Реферирование и аннотация научной литературы. Конспектирование научного издания.	Основная литература: 1,2,3. Дополнительная литература: 11,12,13,14.	Подобрать примеры конструктивного и деструктивного применения психологической защиты в межличностном взаимодействии.

Окончание таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7
4.1	Диагностическое исследование динамики системы психологической защиты личности	Обработка, интерпретация, анализ и обобщение методик: опросник Плутчика-Келермана-Конте, индикатор копинг-стратегий, личностный дифференциал.	4	Изучение литературы.	Основная литература: 2. Дополнительная литература: 7.	Характеристика динамики личностных особенностей функционирования системы психологической защиты личности.
ИТОГО: 72 часа						

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Терминологический минимум

Агрессия
Адаптация
Воображение
Восприятие
Вытеснение
Гиперкомпенсация
Деструктивный
Замещение
Избегание
Интеллектуализация
Компенсация
Компромисс
Конструктивный
Конфликт
Копинг-поведение
Личность
Мышление
Общение
Оно
Отрицание
Ощущение
Память
Педагогическая деятельность
Перцептивная защита
Поиск социальной поддержки
Приспособление
Проекция
Профессиональная деятельность
Психологическая защита
Психологический барьер
Рационализация
Регрессия
Рефлексия
Решение проблем

Самоотношение
Самооценка
Самосознание
Сверх-Я
Соперничество
Сотрудничество
Социализация
Стиль деятельности
Сублимация
Тренинг
Установка
Эксквизитная ситуация
Эмоция
Я

Темы рефератов

1. История развития понятия «психологическая защита».
2. Проблема диагностики психологической защиты личности.
3. Онтогенез механизмов психологической защиты.
4. Проблема психологической защиты в психотерапевтических концепциях.
5. Влияние психологической защиты на развитие личности.
6. Проблема конструктивной психологической защиты в психологии.
7. Групповые механизмы психологической защиты.
8. Влияние детско-родительских отношений на психологическую защиту личности.
9. Методы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения.
10. Влияние психологической защиты на формирование эмоциональной устойчивости личности.

Темы курсовых работ

1. Исследование копинг-поведения подростков.
2. Исследование механизмов психологической защиты у подростков.

3. Влияние психологической защиты на переживание одиночества у подростков.

4. Влияние самооценки на психологическую защиту подростков.

5. Исследование психологической защиты студентов в период вузовского обучения.

Темы квалификационных работ

1. Влияние интеллекта на психологическую защиту студентов.

2. Влияние психологической защиты на конфликтное поведение студентов.

3. Формирование конструктивных стратегий копинг – поведения у подростков.

4. Психолого-педагогическая коррекция копинг-поведения студентов.

5. Влияние психологической защиты на формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Вопросы к зачету

1. Эволюция понятия психологическая защита.

2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии.

3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии.

4. Основные подходы классификации механизмов психологической защиты.

5. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.

6. Стратегии защитного поведения.

7. Феномен копинг-поведения.

8. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.

9. Стратегии копинг-поведения.

10. Проявление психологической защиты в профессиональной деятельности педагога-психолога.

11. Психологическая защита в профессиональной деятельности.

12. Профессионально важные качества личности педагога-психолога.

13. Психологическая защита в профессиональной деятельности педагога-психолога.

14. Особенности конструктивной психологической защиты.

15. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Таким образом, программа формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов была реализована в спецкурсе «Проблемы конструктивной психологической защиты».

Исследование проблемы формирования конструктивной психологической защиты будущих психологов проводилось с использованием комплекса методов: теоретический анализ и обобщение; констатирующий и формирующий эксперимент; беседа; наблюдение; метод экспертных оценок; методы математической обработки данных (t-критерий Стьюдента, r_{xy} -коэффициент корреляции Пирсона, T-критерий Вилкоксона); психологическое тестирование; опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлермана, Х. Конт); методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан); методика «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, С.А. Голынкин, А.М. Эткинд); методика личностного дифференциала (НИИ им. В.М. Бехтерева); методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас); рисуночный тест ассоциации (С. Розенцвейг); многофакторный опросник личности «16 PF-A, C» (Р.Б. Кеттелл); методика диагностики социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р. Даймонд).

Выборку опытно - экспериментального исследования составили 158 студентов 1-5 курсов факультета психологии (констатирующий эксперимент), в формирующем эксперименте приняли участие 66 студентов 1, 4 курсов.

Формирование конструктивной психологической защиты будущих психологов осуществлялось в процессе изучения спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности».

8. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Программа формирования конструктивной психологической защиты студентов 1 курса факультета психологии осуществлялась в процессе реализации спецкурса, описанного в разделе 7. Обсудим произошедшие изменения системы психологической защиты первокурсников, представленные на рисунках 6-9.

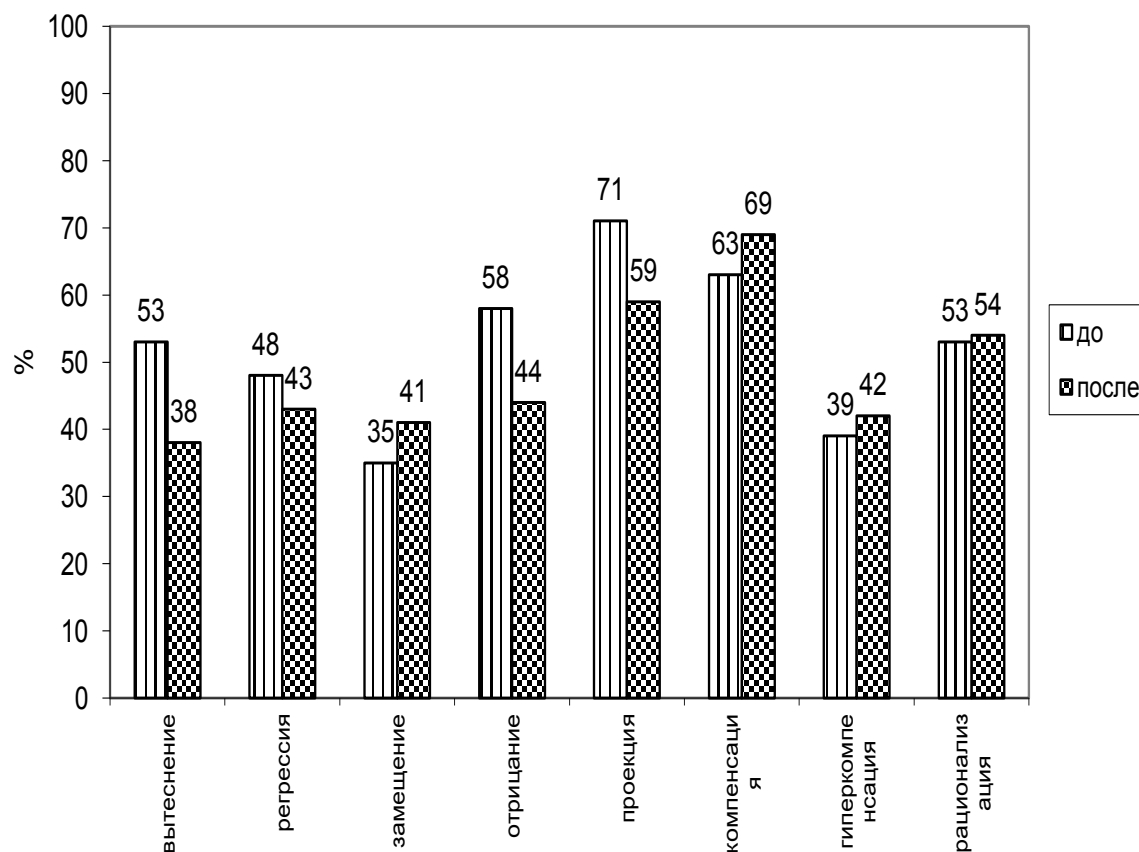


Рис. 6. Распределение механизмов психологической защиты в ЭГ-1 студентов – психологов 1 курса

Согласно среднегрупповому профилю студентов первого курса (рис.6) в результате экспериментального воздействия произошли количественные изменения напряженности всех механизмов психологической защиты. Наибольшие эмпирические изменения про-

изошли в частоте использования механизмов «вытеснение» (до формирующего взаимодействия-53%; после-38%; Δ -15%), «отрицание» (до-58%; после-44%; Δ -14%), «проекция» (до-71%; после-59%; Δ -12%). Названные механизмы относятся к группе примитивных, поэтому снижение напряженности их функционирования указывает на контролирование студентами процесса переживания трудностей.

Напряженность зрелых механизмов психологической защиты «компенсация» (до-63%; после-69%; Δ -6%), «гиперкомпенсация» (до-39%; после-42%; Δ -3%), «рационализация» (до 53%; после-54%; Δ -1%) возросла, но менее интенсивно (рис.6).

Статистическая обработка результатов экспериментального исследования по формированию конструктивных способов психологической защиты студентов проводилась с помощью Т-критерия Вилкоксона. Выявлены статистически значимые изменения в применении механизмов психологической защиты: вытеснение, регрессия, отрицание, компенсация, гиперкомпенсация (табл.6).

Таблица 6

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении напряженности механизмов психологической защиты студентов 1 курса до и после формирующего взаимодействия

Механизмы психологической защиты	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация	ОМПЗ
T _{эмп.}	9,5*	8*	26	15,5	41,5	18	21	34,5	36,5

Примечание: 1,11 – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

T_{эмп.} - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

ОМПЗ – общая напряженность психологических защит

Напряженность примитивного механизма защиты «вытеснение» студентов первого курса достоверно уменьшилась ($T_{эмп.}=9,5$ при $p<0,01$) (табл.6), что указывает на снижение склонности забывать, удалять из сферы сознания тревожную информацию.

По снижению напряженности функционирования примитивного механизма «регрессия» ($T_{эмп.}=8$ при $p<0,01$) можно судить о менее частом употреблении инфантильных форм поведения в разрешении трудностей (табл. 6).

Напряженность механизмов «замещение» ($T_{эмп.}=26$), «проекция» ($T_{эмп.}=41,5$) статистически значимо не изменилась ($T_{кр.}=25$ при $p<0,05$) (табл. 6), возможно это связано с возрастными особенностями студентов и профилем их обучения, и подтверждается в литературных источниках, других научных исследованиях.

Напряженность функционирования механизма «отрицание» ($T_{эмп.}=15,5$ при $p<0,05$) снизилась (табл. 6), и вызвала уменьшение направленности к неприятию, игнорированию трудностей.

Увеличение напряженности применения механизмов «компенсация» ($T_{эмп.}=18$ при $p<0,05$), «гиперкомпенсация» ($T_{эмп.}=21$ при $p<0,05$) (табл. 6) говорит о усилении когнитивного анализа трудностей, поиске возможных вариантов их преодоления.

Статистически значимых изменений в общей напряженности психологической защиты ($T_{эмп.}=36,5$) не выявлено ($T_{кр.}=25$ при $p<0,05$) (табл. 6). Следовательно, средняя интенсивность функционирования механизмов защиты осталась на прежнем, высоком уровне. Снижение частоты использования примитивных механизмов, и возрастание напряженности зрелых позволяет утверждать о конструктивном влиянии произведенных в эксперименте воздействий на систему психологической защиты личности студентов.

Обсудим результаты вторичной диагностики психологической защиты студентов 1 курса в ЭГ-1 и КГ-1, представленные в таблице 7. Анализ различий напряженности защитных механизмов в группах студентов проводился с помощью критерия Стьюдента.

Таблица 7

Сопоставление напряженности механизмов психологической защиты студентов 1 курса ЭГ-1 и КГ-1 после формирующего взаимодействия

Механизмы психологической защиты	Напряженность механизмов психологической защиты в ЭГ-1 (%)	Напряженность механизмов психологической защиты в КГ-1 (%)	t _{эмп.}
Вытеснение	38	50	2,12
Регрессия	43	54	2,55
Замещение	41	46	2,01
Отрицание	44	60	2,15
Проекция	56	60	2,02
Компенсация	69	60	2,80*
Гиперкомпенсация	42	33	2,78*
Рационализация	54	51	1,99
ОНПЗ	48	50	1,83

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2.04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

t_{эмп.} – эмпирические значения критерия Стьюдента

В группе примитивных защит статистически значимо снизилась напряженность механизмов: «вытеснение» ($\Delta 12\%$), «регрессия» ($\Delta 11\%$), «отрицание» ($\Delta 16\%$). В группе зрелых механизмов психологической защиты зафиксировано увеличение частоты применения «компенсации» ($\Delta 9\%$), «гиперкомпенсации» ($\Delta 9\%$).

Отметим, что показатели общей напряженности защитных механизмов (ОНПЗ) у студентов ЭГ-1 и КГ-1 статистически значимо не различаются, но, в результате формирующего взаимодействия, для разрешения трудностей испытуемые обеих групп применяют качественно различные механизмы.

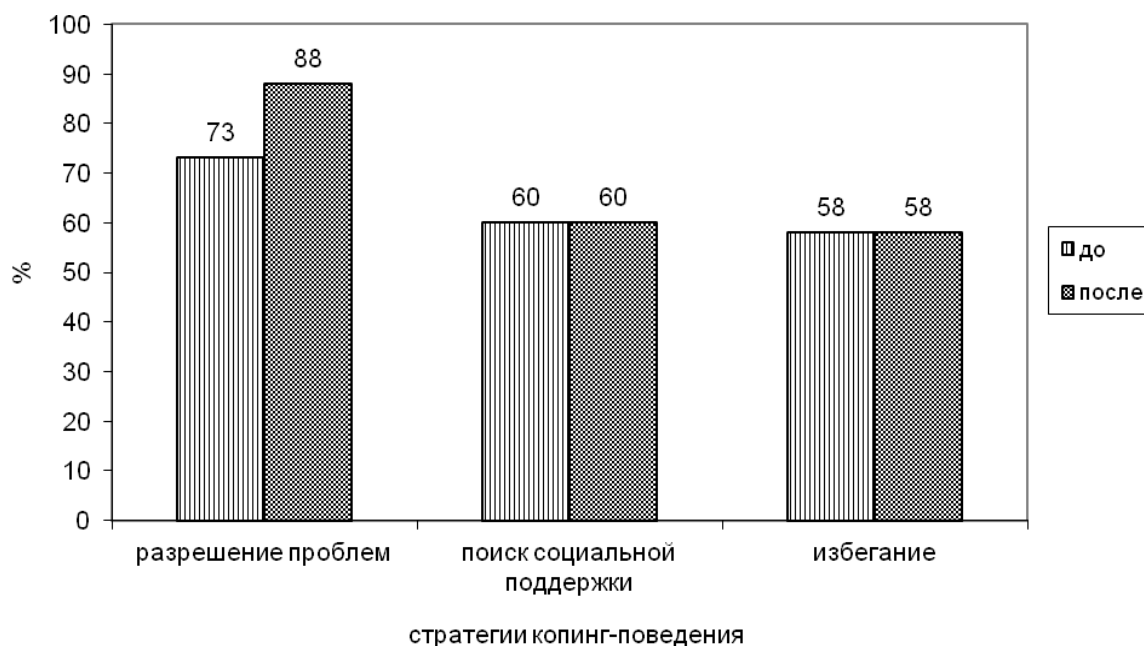


Рис. 7. Распределение стратегий копинг-поведения в ЭГ-1 студентов – психологов 1 курса

Среднегрупповые изменения копинг-поведения студентов произошли только в применении стратегии «разрешение проблем» (до-73%; после-88%; Δ -15%) (рис.7). Увеличилась выраженность стремления студентов к самостоятельному поиску путей преодоления трудностей.

Интенсивность применения стратегий «поиск социальной поддержки» (до-60%; после-60%), «избегание» (до-58%; после-58%) не изменилась (рис. 7).

Таблица 8

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении стратегий копинг-поведения студентов 1 курса до и после формирующего взаимодействия

Стратегии копинг-поведения	Разрешение проблемы	Поиск социальной поддержки	Избегание
$T_{\text{эмп.}}$	46,5	39	33

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{\text{эмп.}}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

Статистический анализ экспериментальных данных не выявил значимых изменений в использовании стратегий копинга (табл. 8). В совокупности с изменениями в напряженности функционирования психологических защит, считаем важным отметить, что, возможно, в результате эксперимента студенты изменили механизмы оценки тревожной информации, но не освоили способы их поведенческой реализации.

Таблица 9

Сопоставление стратегий копинг-поведения студентов 1 курса ЭГ-1 и КГ-1 после формирующего взаимодействия

Стратегия копинг-поведения	Частота применения стратегии в ЭГ-1 (%)	Частота применения стратегии в КГ-1 (%)	t эмп.
Разрешение проблем	88	75	2,03
Поиск социальной поддержки	60	55	1,87
Избегание	58	60	2,01

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2.04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

t эмп. – эмпирические значения критерия Стьюдента

Анализ результатов исследования стратегий копинг-поведения студентов первого курса экспериментальной и контрольной групп (табл. 9) показал отсутствие статистически значимых различий между группами.

Свойства самосознания, представленные факторами «оценка», «сила», «активность» и рассматриваемые как критерии эффективности системы психологической защиты, в итоге опытно-экспериментальной работы претерпели изменения (рис.8).

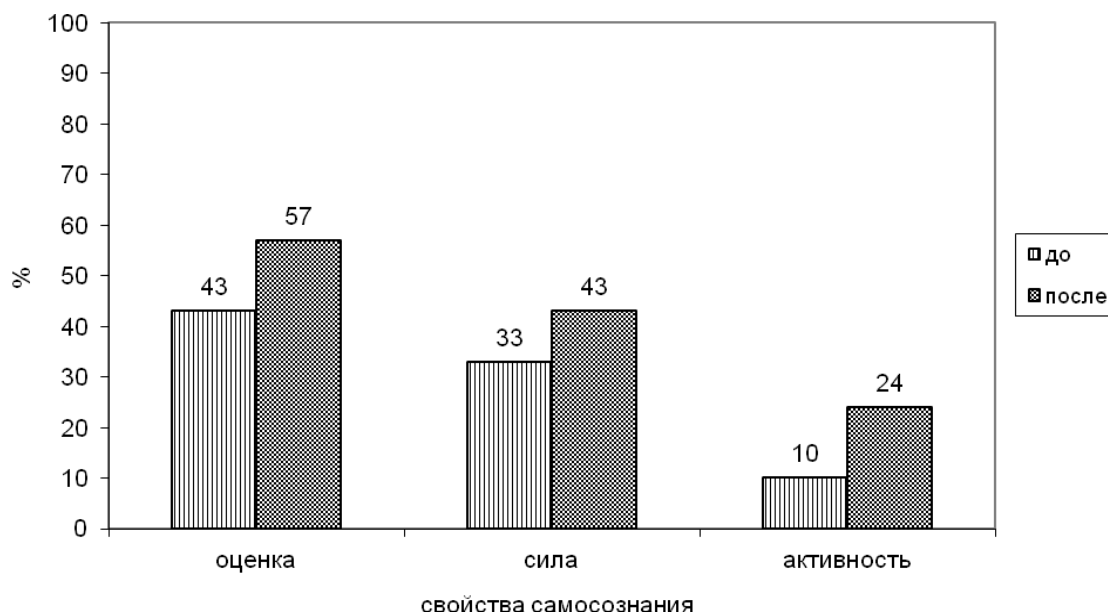


Рис.8. Распределение свойств самосознания в ЭГ-1 студентов – психологов 1 курса

Среднегрупповые показатели фактора «оценка» (до-43%; после-57%; Δ -14%) возросли (рис 8), что указывает на позитивное принятие себя, своих способностей и возможностей их проявления.

Значения фактора «сила» увеличились (до-33%; после-43%; Δ -10%), это говорит о усилении волевого контроля личности студента, склонность самостоятельно преодолевать трудности (рис.8).

Фактор «активность» студенты первого курса стали оценивать выше (до-10%; после-24%; Δ -14%), это свидетельствует о энергичности и предприимчивости в разрешении проблем (рис.8).

Таблица 10

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении свойств самосознания студентов 1 курса до и после формирующего взаимодействия

Свойства самосознания	Оценка	Сила	Активность
$T_{эмп.}$	22,5	31	24

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{эмп.}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

Статистический анализ результатов экспериментального исследования подтвердил достоверность изменений значений факторов «оценка» ($T_{\text{эмп.}}=22,5$ при $p<0,05$) и «активность» ($T_{\text{эмп.}}=24$ при $p<0,05$) (табл. 10). Студенты первого курса в результате реализации экспериментальной программы изменили оценку своих личностных свойств на более позитивную, заняли более активную жизненную позицию в преодолении трудностей.

Сравнительный анализ (табл. 11) свойств самосознания студентов экспериментальной и контрольной групп показал, что увеличились показатели самооценки и активности у студентов ЭГ-1 ($\Delta 12\%$). Эмпирические изменения показателей подтвердила статистическая обработка данных.

Таблица 11

Сопоставление свойств самосознания студентов 1 курса ЭГ-1 и КГ-1 после формирующего взаимодействия

Свойства самосознания	Показатели ЭГ-1 (%)	Показатели КГ-1 (%)	$t_{\text{эмп.}}$
Оценка	57	45	2,15
Сила	43	39	1,85
Активность	24	12	2,08

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2.04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

$t_{\text{эмп.}}$ – эмпирические значения критерия Стьюдента

Обобщение и анализ результатов проведенных измерений до и после формирующего взаимодействия со студентами 1 курса позволило выявить следующие уровни конструктивности психологической защиты (рис.9).

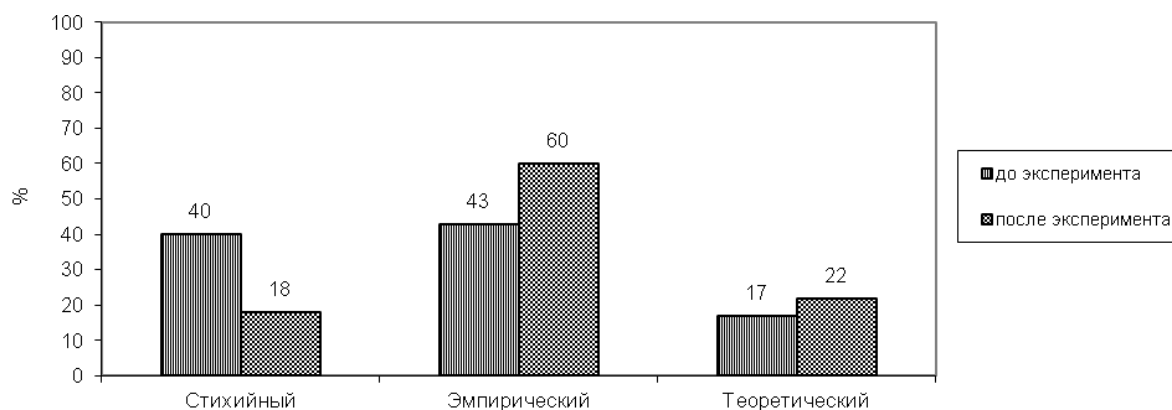


Рис.9. Распределение уровней конструктивности психологической защиты в ЭГ-1 студентов – психологов 1 курса

В процентном соотношении выявлены изменения по общему показателю конструктивности психологической защиты: произошел сдвиг теоретического уровня с 17% до 22%, эмпирического уровня с 43% до 60%, стихийного уровня с 40% до 18%. Статистический анализ изменений структурных компонентов системы психологической защиты позволяет утверждать достоверность изменений, а также эффективность и адекватность применяемых методов формирующего взаимодействия.

Таким образом, в ходе опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивной психологической защиты произошли изменения в напряженности механизмов психологической защиты и самосознании студентов-первокурсников. При сохранении показателя общей напряженности функционирования психологической защиты снизились значения примитивных защит (вытеснение, регрессия, отрицание), и увеличились зрелых (компенсация, гиперкомпенсация). Это позволило студентам проявлять активность в достижении цели, положительно интерпретировать проявления личностных свойств. Указанные изменения привели к повышению эффективности системы психологической защиты студентов, и её переходу на новый уровень функционирования.

Формирование конструктивной психологической защиты у студентов 4 курса осуществлялось в ЭГ-2 и ЭГ-3, обсудим результаты экспериментального взаимодействия.

Экспериментальную группу 2 (далее ЭГ-2) составили студенты 4 курса факультета психологии ЧГПУ. В опытно - экспериментальной работе с данной группой студентов учитывалось психолого-педагогическое условие: осознание личностных особенностей. Обсудим изменения функционирования механизмов психологической защиты, стратегий копинг-поведения и свойств самосознания студентов.

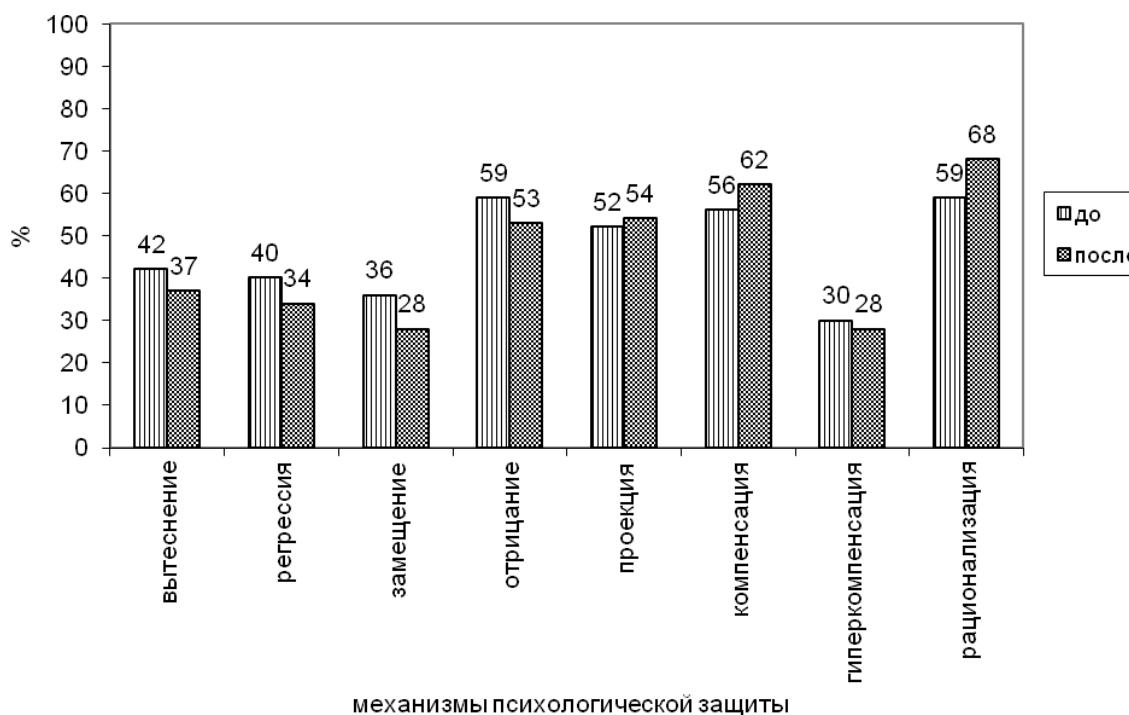


Рис. 10. Распределение механизмов психологической защиты в ЭГ-2 студентов – психологов 4 курса

Выявлены среднегрупповые изменения напряженности всех изучаемых защитных механизмов (рис. 10), наибольшие изменения произошли в функционировании механизмов «замещение» (до-36%; после-28%; Δ -12%), «рационализация» (до-59%; после-68%; Δ -9%), «отрицание» (до-59%; после-53%; Δ -6%), «регрессия» (до-40%; после-34%; Δ -6%) и «компенсация» (до-56%; после-62%; Δ -6%).

Частота использования примитивных механизмов психологической защиты «вытеснение» (до-42%; после-37%; Δ -5%), «регрессия» (до-40%; после-34%; Δ -6%), «замещение» (до-36%; после-28%; Δ -12%), «отрицание» (до-59%; после-53%; Δ -6%) снизилась (рис. 10), что указывает на усиление сознательного контроля над процессом переживания трудностей.

В группе зрелых способов психологической защиты выявлен рост значений механизмов «компенсация» (до-56%; после-62%; Δ -6%) и «рационализация» (до-59%; после-68%; Δ -9%) (рис. 24), это связано с увеличением частоты использования приемов когнитивной проработки содержания ситуации, готовности к принятию компромиссного решения конфликта.

Интенсивность изменения напряженности механизмов психологической защиты в группе ЭГ-2 менее выражена, чем в группах ЭГ-1, ЭГ-3.

Статистический анализ экспериментальных данных проводился с учетом индивидуальных значений испытуемых по критерию Т - Вилкоксона, результаты которого представлены в таблице 12.

Таблица 12

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении напряженности механизмов психологической защиты студентов 4 курса (ЭГ-2) до и после формирующего взаимодействия

Механизмы психологической защиты	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация	ОМПЗ
$T_{\text{эмп.}}$	1,5	1	7	6	8,5	1	7	6,5	8

Примечание: 1,11 – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{\text{эмп.}}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

ОМПЗ – общая напряженность психологических защит

Статистически достоверные изменения в функционировании механизмов психологической защиты выявлены на уровне значимости 0,05 (табл. 12).

Снижение напряженности механизма «вытеснение» ($T_{\text{эмп.}}=1,5$ при $p<0,05$) (табл. 12) указывает на стремление студентов разре-

шить проблемную ситуацию с использованием для этого возможных личностных ресурсов, отказом от игнорирования тревожной информации.

Уменьшение проявлений механизма «регрессия» ($T_{\text{эмп.}}=1$ при $p<0,05$) (табл. 12) связано с применением социально зрелых способов и приемов преодоления трудностей, на основе изучения личностных особенностей и знания о конструктивных способах их реализации.

Частота применения механизма «компенсация» ($T_{\text{эмп.}}=1$ при $p<0,05$) статистически достоверно увеличилась (табл. 12), вместе с этим повысилось осознание преимуществ и недостатков личностных свойств с возможностью их реализации в учебно-профессиональной деятельности.

Обсудим результаты вторичной диагностики психологической защиты студентов 4 курса в ЭГ-2 и КГ-2, представленные в таблице 13. Анализ различий напряженности защитных механизмов в группах студентов проводился с помощью критерия Стьюдента.

Таблица 13

Сопоставление напряженности механизмов психологической защиты студентов 4 курса ЭГ-2 и КГ-2 после формирующего взаимодействия

Механизмы психологической защиты	Напряженность механизмов психологической защиты в ЭГ-2 (%)	Напряженность механизмов психологической защиты в КГ-2 (%)	$t_{\text{эмп.}}$
Вытеснение	37	49	2,12
Регрессия	34	41	2,03
Замещение	28	35	1,96
Отрицание	53	45	1,85
Проекция	54	57	2,02
Компенсация	62	51	2,60
Гиперкомпенсация	28	34	1,78
Рационализация	68	60	2,03
ОНПЗ	46	49	1,83

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2.04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

$t_{\text{эмп.}}$ – эмпирические значения критерия Стьюдента

В группе примитивных защит статистически значимо снизилась напряженность механизма «вытеснение» ($\Delta 12\%$). В группе зрелых механизмов психологической защиты зафиксировано увеличение частоты применения «компенсации» ($\Delta 11\%$).

Отметим, что показатели общей напряженности защитных механизмов (ОНПЗ) у студентов ЭГ-2 и КГ-2 статистически значимо не различаются, но, в результате формирующего взаимодействия, для разрешения трудностей испытуемые обеих групп применяют качественно различные механизмы.

Деятельность по преодолению трудностей осуществляется не только с использованием психологической защиты, но и копинг-поведения. Обсудим влияние знаний личностных свойств на проявление стратегий копинг-поведения (рис. 11).

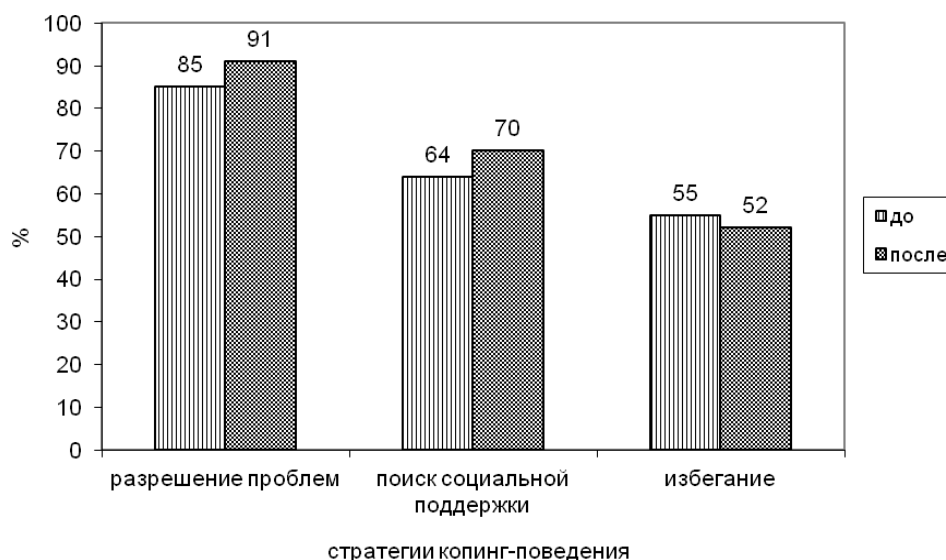


Рис. 11. Распределение стратегий копинг-поведения в ЭГ-2 студентов – психологов 4 курса

Среднегрупповой профиль стратегий копинг-поведения студентов демонстрирует изменение эмпирических данных (рис. 11). В течение эксперимента стратегии «разрешение проблем» (до-85%; после-91%; $\Delta 6\%$) и «поиск социальной поддержки» (до-64%; после-70%; $\Delta 6\%$) студенты стали применять более интенсивно (рис. 11). В студенческой группе стали преобладать способы переживания проблем связанные с реализацией личностных возможностей, когнитивным анализом плана действий. Увеличе-

ние частоты использования стратегии «поиск социальной поддержки» (до-64%; после-70%; Δ -6%) указывает на принятие личностных особенностей других, их конструктивную оценку и готовность к сотрудничеству в преодолении проблем.

Преодоление проблем с помощью стратегии «избегание» (до-55%; после-52%; Δ -3%) в ходе опытно-экспериментального исследования студенты стали демонстрировать реже (рис. 11), т.е. стали стремиться к применению активных действий.

Таблица 14

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении стратегии копинг-поведения студентов 4 курса (ЭГ-2) до и после формирующего взаимодействия

Стратегии копинг-поведения	Разрешение проблемы	Поиск социальной поддержки	Избегание
$T_{эмп.}$	4	6	8

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{эмп.}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

Статистически достоверных изменений в проявлении стратегий копинг-поведения в ЭГ-2 (студентов 4 курса) не выявлено. Полученный результат объясняется тем, что экспериментальное взаимодействие направлялось на когнитивную сферу личности студента.

Обсудим результаты исследования стратегий копинг-поведения студентов 4 курса в ЭГ-2 и КГ-2, представленные в таблице 15.

Анализ результатов исследования студентов четвертого курса экспериментальной и контрольной групп (табл. 15) показал отсутствие статистически значимых различий в применении стратегий копинг-поведения.

В ходе опытно-экспериментального исследования зафиксированы среднегрупповые статистически значимые изменения свойств самосознания студентов (рис.12, табл. 16).

Значения фактора «оценка» возросли (до-62%; после-67%; Δ -8%) на уровне значимости 0,05 ($T_{эмп.}=8,5$) (табл. 16), повысилась позитивная самооценка студентов, принятие себя как личности, самоуважение.

Таблица 15

Сопоставление стратегий копинг-поведения студентов 4 курса ЭГ-2 и КГ-2 после формирующего взаимодействия

Стратегия копинг-поведения	Частота применения стратегии в ЭГ-2 (%)	Частота применения стратегии в КГ-2 (%)	t эмп.
Разрешение проблем	91	88	2,00
Поиск социальной поддержки	70	65	1,65
Избегание	52	56	1,99

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2,04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2,75)

t эмп. – эмпирические значения критерия Стьюдента

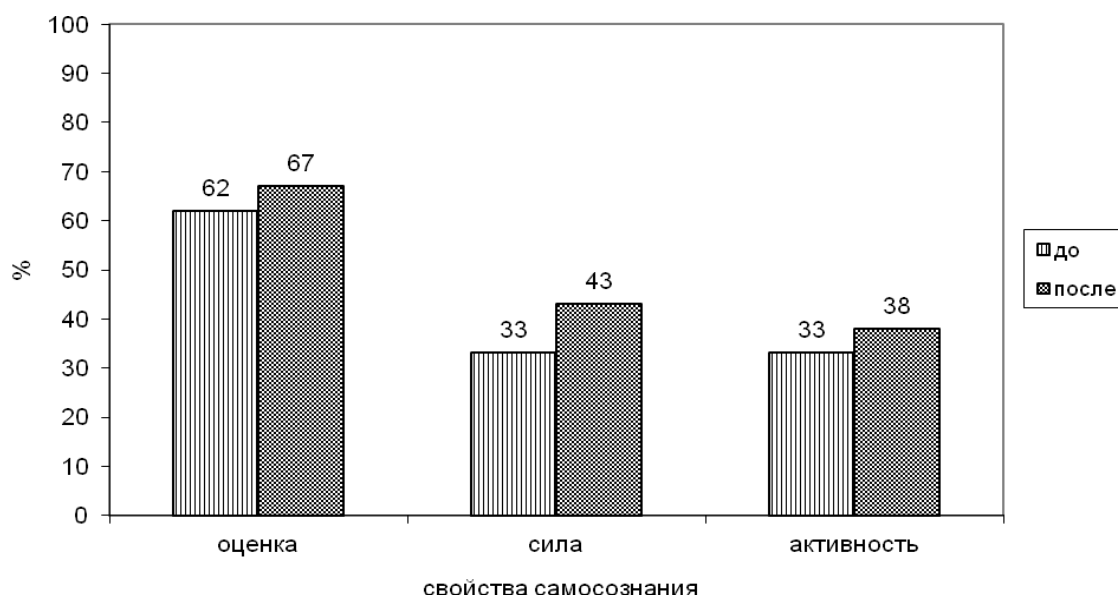


Рис. 12. Распределение свойств самосознания в ЭГ-2 студентов – психологов 4 курса

Интенсивность самоконтроля личности студента оценивает фактор «сила» (до-33%; после-43%; Δ -10%), значения которого изменились на уровне значимости 0,05 ($T_{\text{эмп.}}=4$) (табл. 16). Увеличение показателей названного фактора подтверждает повышение

уровня принятия себя, и указывает на уверенность в себе, стремление преодолевать трудности собственными силами.

Показатели фактора «активность» возросли на среднегрупповом уровне, но не являются статистически достоверными (табл. 16).

Таблица 16

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении свойств самосознания студентов 4 курса (ЭГ-2) до и после формирующего взаимодействия

Свойства самосознания	Оценка	Сила	Активность
$T_{\text{эмп.}}$	8.5	4	33,5

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{\text{эмп.}}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

Сравнительный анализ (табл. 17) свойств самосознания студентов экспериментальной и контрольной групп показал, что увеличились показатели самооценки (оценка) и способности к волевой регуляции поведения (сила) у студентов ЭГ-2 ($\Delta 12\%$ и $\Delta 11\%$ соответственно). Эмпирические изменения показателей подтвердила статистическая обработка данных.

Таблица 17

Сопоставление свойств самосознания студентов 4 курса ЭГ-2 и КГ-2 после формирующего взаимодействия

Свойства самосознания	Показатели ЭГ-2 (%)	Показатели КГ-2 (%)	$t_{\text{эмп.}}$
Оценка	67	45	2,15
Сила	43	34	2,05
Активность	38	34	1,98

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2,04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

$t_{\text{эмп.}}$ – эмпирические значения критерия Стьюдента

Обобщение и анализ результатов проведенных измерений до и после формирующего взаимодействия со студентами ЭГ-2 позволило выявить следующие уровни конструктивности психологической защиты (рис.13).

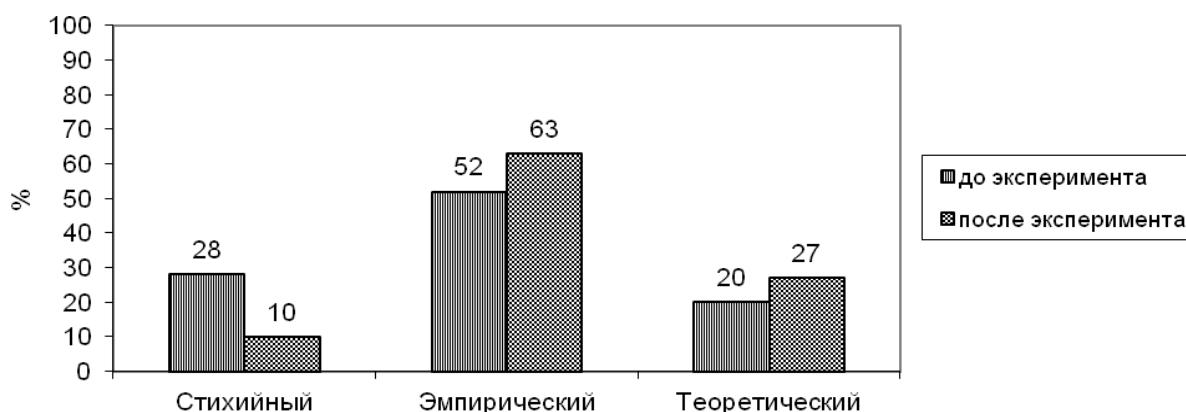


Рис.13. Распределение уровней конструктивности психологической защиты в ЭГ-2 студентов – психологов 4 курса

В процентном соотношении выявлены изменения по общему показателю конструктивности психологической защиты, произошел сдвиг теоретического уровня с 20% до 27%, эмпирического уровня с 52% до 63%, стихийного уровня с 28% до 10%. Статистический анализ изменений структурных компонентов системы психологической защиты позволяет утверждать достоверность изменений, а также эффективность и адекватность применяемых методов формирующего взаимодействия.

Таким образом, изучение спецкурса повлияло на функционирование системы психологической защиты студентов. Произошли изменения в интенсивности применения зрелых и примитивных механизмов психологической защиты. Выраженность стратегий копинг-поведения изменилась на среднегрупповом уровне. Статистически значимые изменения выявлены в критериях эффективности психологической защиты – свойствах самосознания, связанных с самооценкой и самоконтролем. Интенсивность описанных изменений проявилась ниже, чем в ЭГ –1.

Экспериментальную группу 3 (далее ЭГ-3) составили студенты психологи 4 курса. Формирование конструктивной психологической защиты в ЭГ-3 осуществлялось в процессе учебных и

внеучебных занятий по спецкурсу «Проблемы конструктивной психологической защиты личности». Были реализованы условия, связанные с осознанием личностных особенностей и усвоением знаний о системе психологической защиты. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования осуществлялся на среднегрупповом уровне, индивидуальные изменения учитывались при статистической обработке данных по критерию Т-Вилкоксона.

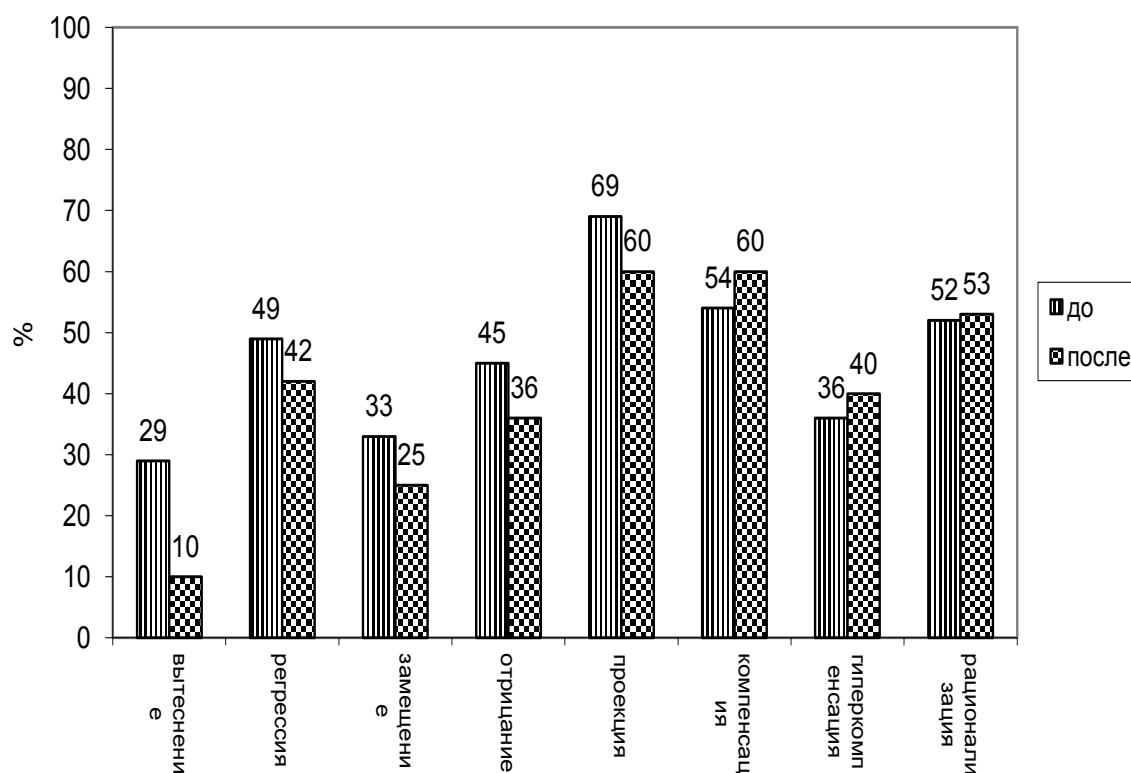


Рис. 14. Распределение механизмов психологической защиты в ЭГ-3 студентов – психологов 4 курса

Изменение среднегрупповых показателей напряженности механизмов психологической защиты в ходе опытно – экспериментального исследования в ЭГ-3 представлено на рис.14. Наибольшие изменения произошли в выраженности механизмов «вытеснение» (до-29%; после-10%; Δ -19%), «отрицание» (до-45%; после-36%; Δ -9%), «проекция» (до-69%; после-60%; Δ -9%) (рис 14). Выявилась тенденция снижения интенсивности функционирования примитивных защитных механизмов; студенты стали «принимать» проблему, анали-

зировать ее содержание и причины возникновения, понимать роль собственных действий в разрешении проблемы.

Среднегрупповые изменения зафиксированы в напряженности зрелых механизмов психологической защиты: «компенсация» (до-54%; после-60%; Δ -6%), гиперкомпенсация (до-36%; после-40%; Δ -4%), рационализация (до-52%; после-53%; Δ -1%), в целом по зрелым механизмам психологической защиты они характеризуются меньшей интенсивностью (рис. 14).

Статистический анализ изменений напряженности механизмов психологической защиты проводился с учетом индивидуальных показателей по Т-критерию Вилкоксона. Выявлены статистически значимые изменения в функционировании механизмов «регрессия» ($T_{эмп.}=21,5$ при $p<0,05$) «замещение» ($T_{эмп.}=1$ при $p<0,05$), «проекция» ($T_{эмп.}=19$ при $p<0,05$), «компенсация» ($T_{эмп.}=20,5$ при $p<0,05$), «гиперкомпенсация» ($T_{эмп.}=21$ при $p<0,05$), «рационализация» ($T_{эмп.}=13$ при $p<0,01$) (табл. 18). В проявлении механизмов «отрицание», «вытеснение» и общей напряженности психологической защиты статистически достоверных изменений не обнаружено (табл. 18).

Таблица 18

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении напряженности механизмов психологической защиты студентов 4 курса (ЭГ-3) до и после формирующего взаимодействия

Механизмы психологической защиты	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация	ОМПЗ
$T_{эмп.}$	23,5	21,5	1	25,5	19	20,5	21	13*	37

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{эмп.}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

ОМПЗ – общая напряженность психологических защит

Напряженность функционирования механизма «регрессия» ($T_{эмп}=21,5$) уменьшилась на уровне статистической значимости 0,05, частота применения инфантильных форм поведения в решении проблем снизилась (табл. 18).

Проявление механизма «замещение» ($T_{эмп}=1$ при $p<0,05$) стало наблюдаться реже, что указывает на склонность разрешать трудности, устраняя непосредственно вызвавшие их факторы, не перебрасывая эмоциональные реакции на других лиц (табл. 18).

Снижение интенсивности использования механизма «проекция» ($T_{эмп}=19$) зафиксировано на уровне значимости 0,05, это связано с сопоставлением причин возникновения трудностей, и собственных действий и личностных свойств (табл. 18).

В ходе опытно-экспериментальной работы увеличилась напряженность применения зрелых механизмов психологической защиты: «компенсация» ($T_{эмп}=20,5$ при $p<0,05$) и «гиперкомпенсация» ($T_{эмп}=21$ при $p<0,05$), изменения на уровне значимости 0,01 выявлены по механизму «рационализация» ($T_{эмп}=13$). Этот факт выражается в когнитивной оценке трудностей, изменении личностных характеристик в соответствии с требованиями ситуации, готовности конструктивно разрешать проблему.

Показатель общей напряженности психологической защиты не изменился, но различия в соотношении примитивных и зрелых механизмах защиты позволяют сделать вывод о конструктивных преобразованиях в системе по результатам опытно-экспериментального исследования.

Результаты диагностики психологической защиты студентов 4 курса в ЭГ-3 и КГ-2, представлены в таблице 19. Анализ различий напряженности защитных механизмов в группах студентов проводился с помощью критерия Стьюдента.

В группе примитивных защит статистически значимо снизилась напряженность механизмов «регрессия» ($\Delta 7\%$), «замещение» ($\Delta 10\%$), «проекция» ($\Delta 9\%$). В группе зрелых механизмов психологической защиты зафиксировано увеличение частоты применения «компенсации» ($\Delta 10\%$), «гиперкомпенсации» ($\Delta 6\%$), «рационализации» ($\Delta 7\%$).

Таблица 19

Сопоставление напряженности механизмов психологической защиты студентов 4 курса ЭГ-3 и КГ-2 после формирующего взаимодействия

Механизмы психологической защиты	Напряженность механизмов психологической защиты в ЭГ-3 (%)	Напряженность механизмов психологической защиты в КГ-2 (%)	t _{эмп.}
Вытеснение	10	10	2,03
Регрессия	42	49	2,55
Замещение	25	35	2,62
Отрицание	36	47	1,85
Проекция	60	51	2,07
Компенсация	60	50	2,40
Гиперкомпенсация	40	34	2,38
Рационализация	53	60	2,79*
ОНПЗ	41	49	2,02

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2.04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

t_{эмп.} – эмпирические значения критерия Стьюдента

Отметим, что показатели общей напряженности защитных механизмов (ОНПЗ) у студентов ЭГ-3 и КГ-2 статистически значимо не различаются, но, в результате формирующего взаимодействия, для разрешения трудностей испытуемые обеих групп применяют качественно различные механизмы.

Модификация поведенческих способов преодоления трудностей изучалась на примере копинг-стратегий (рис. 15). Изменение среднегрупповых показателей зафиксировано в выраженности стратегий «поиск социальной поддержки» (до-64%; после-73%; Δ-9), «избегание» (до-58%; после-52%; Δ-6).

В структуре копинг-поведения лидирует стратегия «разрешение проблем» (до-85%; после-85%; Δ-0), , это проявляется в ориентировке на собственные возможности преодоления трудностей, поиске приемлемых вариантов решения проблемы и их тщательном анализе (рис. 15).

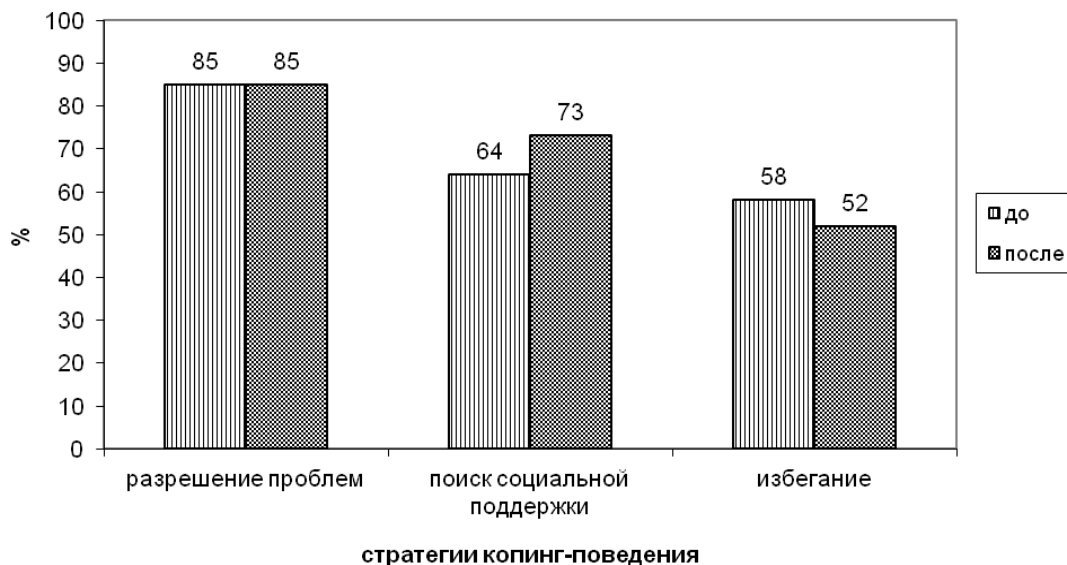


Рис. 15. Распределение стратегий копинг-поведения в ЭГ-3 студентов – психологов 4 курса

Статистическая обработка результатов измерений выявила динамику значений по стратегиям «поиск социальной поддержки», «избегание» (табл. 20).

Таблица 20

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении стратегий копинг-поведения студентов 4 курса (ЭГ-3) до и после формирующего взаимодействия

Стратегии копинг-поведения	Разрешение проблемы	Поиск социальной поддержки	Избегание
$T_{\text{эмп.}}$	23	18	19

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{\text{эмп.}}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

Согласно результатам опытно - экспериментального исследования для решения трудностей студенты стали чаще использовать стратегию «поиск социальной поддержки» ($T_{\text{эмп}}=18$), уровень значимости изменений составил 0,05 (табл. 20). Это проявилось в расширении круга референтных лиц, взаимодействие с которыми позволяло снять эмоциональное напряжение, адекватно определить возможные варианты поведения.

Стратегию «избегание» студенты стали применять реже ($T_{\text{эмп}}=19$), уровень достоверности сдвига значений составил 0,05 (табл. 20), что указывает на развитие системы копинг-ресурсов, расширение спектра представлений студентов о путях преодоления трудностей.

Таким образом, изменения выраженности стратегий копинг-поведения связаны с переходом от игнорирования проблемы к ее активному разрешению.

Обсудим результаты диагностики стратегий копинг-поведения студентов 4 курса в ЭГ-3 и КГ-2, представленные в таблице 21

Таблица 21

Сопоставление стратегий копинг-поведения студентов 4 курса ЭГ-3 и КГ-2 после формирующего взаимодействия

Стратегия копинг-поведения	Частота применения стратегии в ЭГ-3 (%)	Частота применения стратегии в КГ-2 (%)	$t_{\text{эмп.}}$
Разрешение проблем	85	88	2,00
Поиск социальной поддержки	73	65	2,09
Избегание	52	56	1,99

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2,04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2,75)

$t_{\text{эмп.}}$ – эмпирические значения критерия Стьюдента

Анализ результатов исследования студентов четвертого курса экспериментальной и контрольной групп (табл. 21) показал статистически значимые различия в применении стратегии копинг-поведения «поиск социальной поддержки».

Изменение эффективности функционирования системы психологической защиты обсудим на основании показателей свойств самосознания студентов (рис. 16, табл. 22).

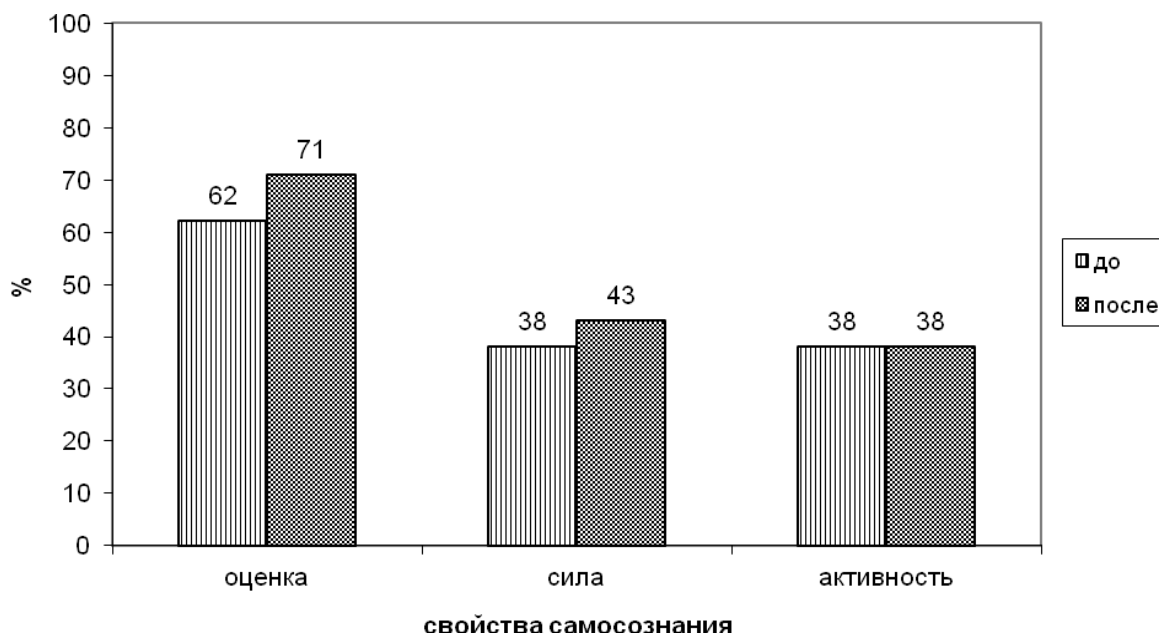


Рис.16. Распределение свойств самосознания в ЭГ-3 студентов – психологов 4 курса

Модификация среднегруппового профиля свойств самосознания связана с факторами «оценка» (до-62%; после-71%; Δ -9) и «сила» (до-38%; после-43%; Δ -5), значения фактора «активность» не изменились (рис.16).

Таблица 22

Эмпирические значения критерия Вилкоксона, при сопоставлении свойств самосознания студентов 4 курса (ЭГ-3) до и после формирующего взаимодействия

Свойства самосознания	Оценка	Сила	Активность
$T_{\text{эмп.}}$	23	15	33,5

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01

$T_{\text{эмп.}}$ - эмпирическое значение критерия Вилкоксона

По результатам изучения спецкурса повысился показатель «оценка» ($T_{\text{эмп.}}=23$ при $p<0,05$), это говорит о повышении самооценки своих личностных свойств, способностей и возможностей их реализации студентами (табл. 22).

Переход на новый уровень проявления психологической защиты связан с увеличением показателя фактора «сила» ($T_{\text{эмп}}=23$) на уровне достоверности 0,01, и сопровождается повышением самоконтроля действий по преодолению трудностей (табл. 22).

Сравнительный анализ (табл. 23) свойств самосознания студентов экспериментальной и контрольной групп показал, что увеличились показатели самооценки (оценка) и способности к волевой регуляции поведения (сила) у студентов ЭГ-3 ($\Delta 26\%$ и $\Delta 9\%$ соответственно). Эмпирические изменения показателей подтвердила статистическая обработка данных.

Таблица 23

Сопоставление свойств самосознания студентов
4 курса ЭГ-3 и КГ-2 после формирующего взаимодействия

Свойства самосознания	Показатели ЭГ-3 (%)	Показатели КГ-2 (%)	$t_{\text{эмп.}}$
Оценка	71	45	2,27
Сила	43	34	2,26
Активность	38	34	1,98

Примечание: **1,11** – критическое значение на уровне значимости 0,05 (2,04)

1,11* - критическое значение на уровне значимости 0,01 (2.75)

$t_{\text{эмп.}}$ – эмпирические значения критерия Стьюдента

Обобщение и анализ результатов проведенных измерений до и после формирующего взаимодействия со студентами ЭГ-3 позволило выявить следующие уровни конструктивности психологической защиты (рис.17).

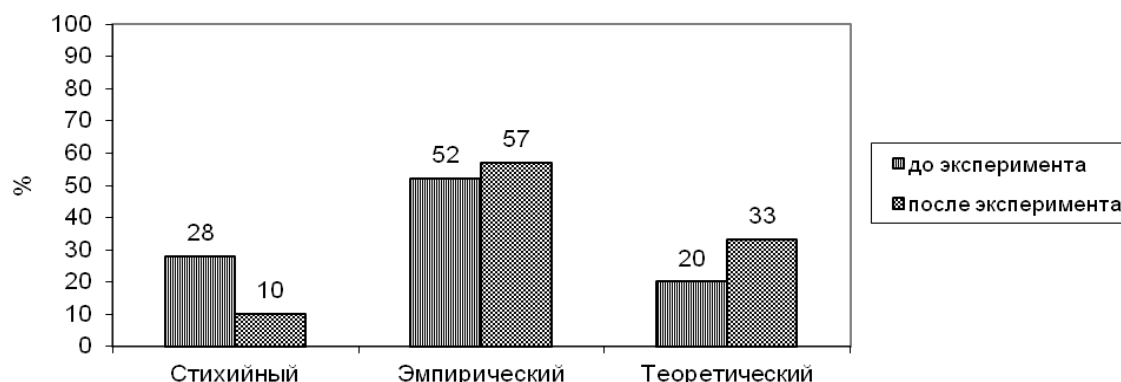


Рис.17. Распределение уровней конструктивности психологической защиты в ЭГ-3 студентов – психологов 4 курса

В процентном соотношении выявлены изменения по общему показателю конструктивности психологической защиты, произошел сдвиг теоретического уровня с 20% до 33%, эмпирического уровня с 52% до 57%, стихийного уровня с 28% до 10%. Статистический анализ изменений структурных компонентов системы психологической защиты позволяет утверждать достоверность изменений, а также эффективность и адекватность применяемых методов формирующего взаимодействия.

Таким образом, изменения функционирования системы психологической защиты студентов ЭГ-3 по итогам опытно-экспериментальной работы произошли в следующих направлениях: изменилось соотношение напряженности примитивных и зрелых механизмов психологической защиты в пользу последних. Копинг - ресурсы развиваются от избегания проблем к активным действиям по их разрешению. Повысилась самооценка и самоконтроль личности, что позволяет судить о переходе психологической защиты на более высокий уровень конструктивности.

Экспериментальное изучение проблемы формирования конструктивной психологической защиты студентов психологов позволило сделать следующие выводы.

Проведенный анализ данных констатирующего эксперимента позволяет обсуждать сформированность системы психологической защиты личности студентов психологов в соответствии 3 уровням: студенты 1-2 курса характеризуется высокой напряженностью защитных механизмов, преобладанием примитивных способов психологической защиты, ориентацией на разрешение проблем с помощью собственных ресурсов, которые оценивает низко.

Студенты 3-4 курса характеризуются снижением напряженности психологической защиты, использованием как примитивных, так и зрелых механизмов защиты, трудные жизненные ситуации разрешаются с помощью собственных ресурсов, которые оценивает на среднем уровне.

Студенты 5 курса применяют зрелые механизмы защиты, с нормативной напряженностью. Преодоление стресса осуществляется с помощью социального окружения и собственных ресурсов.

На основании корреляционного анализа данных выявлены значимые связи функционирования механизмов психологической защиты, стратегий копинг-поведения, свойств самосознания, локуса контроля, способов поведения в конфликте, факторов социально-психологической адаптации, личностных особенностей, обуславливающие специфику проявления психологической защиты студентов-психологов.

В ходе опытно-экспериментальной работы по формированию конструктивной психологической защиты были реализованы психолого-педагогические условия: усвоение знаний о системе психологической защиты, осознание личностных особенностей и функционирования личной системы психологической защиты.

В экспериментальной группе студентов-первокурсников произошли изменения в напряженности механизмов психологической защиты и самосознании. При сохранении показателя общей напряженности функционирования психологической защиты снизились значения примитивных защит (вытеснение, регрессия, отрицание), и увеличились зрелых (компенсация, гиперкомпенсация). Это позволило студентам проявлять активность в достижении цели, положительно интерпретировать проявления личностных свойств. Указанные изменения привели к повышению эффективности системы психологической защиты студентов, и её переходу на новый уровень функционирования.

В экспериментальной группе студентов 4 курса реализация условия «изучение личностных свойств и теории психологической защиты» привела к изменениям в интенсивности применения зрелых и примитивных механизмов психологической защиты. Выраженность стратегий копинг-поведения изменилась на среднегрупповом уровне. Статистически значимые изменения выявлены в критериях эффективности психологической защиты – свойствах самосознания, связанных с самооценкой и самоконтролем. Интенсивность описанных изменений проявилась ниже, чем в группе студентов первого курса.

Реализация экспериментальных условий: усвоение знаний о системе психологической защиты, осознание личностных особенностей и функционирования личной системы психологической защиты обусловила изменения функционирования системы психологической защиты студентов в следующих направлениях: изме-

нилось соотношение напряженности примитивных и зрелых механизмов психологической защиты в пользу последних. Копинг - ресурсы развиваются от избегания проблем к активным действиям по их разрешению. Повысилась самооценка и самоконтроль личности, что позволяет судить о переходе психологической защиты на более высокий уровень конструктивности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая защита - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям. В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому они классифицируются на деструктивные и конструктивные.

Психологическая защита личности обеспечивается защитными механизмами и стратегиями копинг-поведения (действия, направленные на разрешение личностных проблем). Вместе они представляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Анализ научных исследований позволил нам определить, что психологическая защита является конструктивной, если ее характеризуют следующие особенности: соответствие общественным ожиданиям и правилам; процессы мышления и воображения являются основой функционирования; осознанность функционирования, контролируется рефлексией; широкий спектр умеренного использования механизмов защиты; обеспечение внешней социально-психологической адаптированности и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач; в межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие и социализацию личности.

Деятельность психолога требует от специалиста умений профессионального взаимодействия с различными социальными группами, а также определенных личностных качеств и профессиональных знаний. Использование специалистом примитивных ме-

ханизмов психологической защиты проявляется в отрицании собственной вины, стремлении переложить разрешение конфликта на других, препятствуют осознанию конфликта, продуктивному его разрешению, затрудняет взаимодействие с людьми. Поэтому в процессе подготовки психолога было необходимо не только сформировать профессиональные знания, умения и навыки, но и способы конструктивной психологической защиты.

Моделирование конструктивной психологической защиты выявило три уровня:

- На стихийном уровне наблюдается спонтанное функционирование системы психологической защиты личности.

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при внедрении условия: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты).

- На эмпирическом уровне происходит рефлексивный самоконтроль личности над своими действиями и поступками и осознание проявляемых личностных свойств.

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при внедрении условий: осознание личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоение системы знаний о функционировании психологической защиты.

- На теоретическом уровне функционирование системы психологической защиты осуществляется с учетом осознания личностных особенностей, а также системы знаний о психологической защите и возможных ее проявлениях.

Это вызвало необходимость проведения курса по выбору «Проблемы конструктивной психологической защиты личности». В организации работы студентов использовались следующие формы работы: лекционные, семинарские, тренинговые занятия, индивидуальное и групповое консультирование. Содержание курса по выбору реализовывалось в двух направлениях: изучение личностных особенностей студентов, теорий психологической защиты, проявлений психологической защиты в поведении и формирование конструктивных способов психологической защиты.

На формирование конструктивной психологической защиты будущих психологов оказывают влияние следующие психолого-педагогические условия: усвоение знаний о системе психологиче-

ской защиты, осознание личностных особенностей и функционирования личной системы психологической защиты.

Внедрение в учебно-воспитательный процесс студентов факультета психологии спецкурса «Проблемы конструктивной психологической защиты личности» оказало влияние на функционирование системы психологической защиты личности по параметрам: напряженность примитивных и зрелых защитных механизмов, используемые стратегии копинг-поведения, свойства самосознания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Психология только для студентов. – М.: ПЕР СЭ 2001. – 271 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе // Психологическая служба вуза. - М., 1993. С. 33-43.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995. – 243 с.
4. Аминов Н.А. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов // Психол. журнал. – 1992. - №5. – С.13-27.
5. Ананьев Б.Г. О проблеме современного человекознания. - М.: Наука, 1977. –380 с.
6. Анциферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. С. 3-18.
7. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
8. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
9. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
10. Бассин Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите» // Самосознание и защитные механизмы личности. – Хрестоматия. – Самара. 2003. – С.3-15.
11. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты // Психол. журнал. –1988. - №9. – С.79-86.
12. Белокрылова Г.М. Профессиональное становление студентов-психологов: дис. ...канд. психол. наук. – М., 1997. – 167 с.
13. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. – 270 с.
14. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
15. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии.- М.:Флинта, 1998. – 46 с.

16. Богомолов А.М. Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста: дис. ... канд. психол. наук. – Кемерово, 2005. – 245 с.
17. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
18. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 624 с.
19. Братусь Б.С., Зейгарник Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности. – М., 1992. – 192 с.
20. Бузин В.М. Защитные механизмы // Пути обновления психиатрии. – М., 1992. – С.183-191.
21. 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
22. Варданян Ю. В., Руськина Е. Н. Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования // Интеграция образования. 2011. № 1 (62). С. 79-82.
23. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
24. Василюк Ф.Е. Процесс переживания // Самосознание и защитные механизмы личности. – Хрестоматия. – Самара, 2003. – С. 309-336.
25. 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.
26. Вишняков И.А. Акмеологические условия подготовки школьного психолога в системе высшего образования. – СПб: ТЕССА, 2004. – 282 с.
27. Власова О.Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов: дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 1998. – 179 с.
28. Голованевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтительные стратегии совладающего поведения // Вестник МГУ. Сер.14, Психология. –2003. - №4. – С.29-36.
29. Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 2003. – 272 с.
30. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Издательство ЛГУ, 1984. – 390 с.

31. Грановская Р.М., Березная И.Я. Интуиция и искусственный интеллект. – Л.: Издательство ЛГУ, 1991. – 269 с.
32. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
33. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: дис. ... доктора психол. наук. – М., – 456 с.
34. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: дис. ... канд. психол. наук. – М., 1994. – 196 с.
35. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – М.:Совершенство, 1997. – 198 с.
36. Деркач А.А. Акмеология. – М.: РАГС, 2002. – 681 с.
37. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Психологические особенности смысложизненных ориентаций выпускников вуза // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Декабрь 2013, ART 2109. - СПб., 2013 г. – URL: .
38. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза// Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Декабрь 2013, ART 2113. - СПб., 2013 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2113.htm>.
39. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
40. Долгова В.И., Ниязбаева Н.Н. Рефлексивно-феноменологическая практика преподавания в высшей школе // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - С-Пб., 2013 № 12. С. 59-63.
41. Долгова В.И., Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности// Вестник ЧГПУ - 2013 №12. С. 17 – 24.
42. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
43. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2003. – 169 с.
44. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков, 1994. – 280 с.
45. Есликова Е.В. Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности: дис. ... канд. психол. наук. – Тобольск, 2000. – 139 с.
46. 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

47. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. – 1990. - №4. – С.14-22.

48. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового воздействия // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1991. - №3. – С. 5-12.

49. Зачеицкий Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты. – Л., 1980. – 57 с.

50. Зеер Э.Ф., Шахматова О.Н. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалиста. - Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. Проф. Пед. ун-та, 1999. – 245 с.

51. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.

52. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журнал. – 1989. - №2. – С. 122-131.

53. Зотова Н.Н., Родина О.Н. Исследование профессионального становления студентов-психологов // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 2003. - №3. – С.69-78.

54. Ильясов, И.И. Пути преодоления психологической защиты как неэффективного способа переживания у студентов первокурсников: дис. ... канд. психол. наук / И.И. Ильясов. – М., 2001. – 151 с.

55. Казанцева Т.А. Особенности личностного развития и профессионального становления студентов психологов: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2000. – 174 с.

56. Казначеев В.П., Казначеев С.В. Адаптация и конституция человека. Новосибирск: Наука, 1986. – 120 с.

57. Калмыкова Е.С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М., 1988. – С. 17-25.

58. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.

59. Каменская В.Г., Зверева С.В. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психол. журнал. – 2005. - №4. – С. 77-88.

60. Каминер Е.А. Проявления механизмов психологической защиты в системе психологической устойчивости курсантов-девушек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2001. – 26 с.

61. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб., 2007. - 379 с.
62. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов/. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
63. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
64. Колмогорцева Н.Н. Влияние профессиональной составляющей образа мира на формирование образа Я: дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2003. – 194 с.
65. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 2012. – 176 с.
66. Кондакова И.В. Развивающие и защитные ресурсы психологической защищенности взрослых, переживших насилие в детстве // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Апрель 2012, ART 1774. - СПб., 2012 г. – URL1744
67. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
68. Кочкарева И.В. Актуализация к стремлению значимости собственной личности как ресурса совладающего поведения в преодолении трудных жизненных ситуаций. //Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 3(38). С.28-31.
69. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2012. – 940 с.
70. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. – М.: Просвещение, 1985. – 128с.
71. Куттер П. Современный психоанализ. – СПб., 1997. – 351 с.
72. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 54-76.
73. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресспреодолевающего поведения специалистов экстремального профиля: дис. .. доктора психол. наук. – М., 2002. – 432 с.
74. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: дис. ... канд. психол. наук. – Бишкек, 1997. – 191 с.
75. Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1974. – 184 с.
76. Майдокина Л. Г. Психолого-педагогическая модель развития субъектности будущего педагога в условиях вуза // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 82–84.

77. Макарова Н.В. Преодоление деструктивных психологических защит как фактор ориентированности воспитателей дошкольных учреждений на личностную модель взаимодействия с детьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Курск, - 2002. – 206 с.

78. Марголис А.А. Соотношение процессов подготовки психолога и особенностей профессиональной деятельности // Психологическая наука и образование. – 2003. - №2. – С. 5 - 20.

79. Махова И.Ю. Интерпретационный потенциал гуманистического концепта компетентности в оценке функционирования системы высшего образования России// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Июнь 2011, ART 1592. - СПб., 2011 г. –URL1592

80. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.

81. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

82. Михайлов А.Н., Роттенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и патологии // Вопросы психологии. – 1990. -№5. – С. 15-32.

83. Мкртчян М.А. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ереван, 1975. – 26 с.

84. Моргун В.Ф., Седых К.В. Делинквентный подросток. – Полтава, 1995. – 161 с.

85. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 1999. – 456 с.

86. Налчаджян А.А. Личность, психическая адаптация и творчество. – Ереван: Луйс, 1980. – 264 с.

87. Налчаджян А.А. Психологические защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара, 2003. – С. 395-481.

88. Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности. – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988. – 263 с.

89. Нартова – Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. – 1997. - №5. – С. 20-30.

90. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: Академия, 2003. – 448с.

91. Овчинникова Ю.Г. О путях разрешения кризиса идентичности // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 2003. - №4. – С. 37-45.

92. Парфенова З.А. Психологическая защита. – Новосибирск: Сиб АГС, 2000. – 236 с.

93. Петрова А.Г. Исследование динамики психологической защиты педагогов-психологов на различных этапах профессионального становления // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI международной научно-практической конференции; г. Ярославль, 2013 г. / под ред. Ю.П. Поварёнова. – Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2013. – С. 149-150.

94. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М., 2002. – 160 с.

95. Подымов Н.А. Психологические барьеры в педагогической деятельности. Монография. – М.: Прометей, 1998. – 239 с.

96. Полякова О.Б. Психологические особенности выбора профессии психолога: дис. ... канд. психол. наук. – М. – 2000. – 254 с.

97. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000. – 352 с.

98. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 192 с.

99. Пронин С.П. Исследование психологических факторов деструктивной профессионализации будущего учителя: дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2000. – 151с.

100. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань, 1991. – 168 с.

101. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.

102. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.

103. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990. – 499 с.

104. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Речь, 2005. – 224 с.

105. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара, 1998. – 672 с.

106. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах –М, 2008. – 655с.

107. Рейнвальд Н.И. Ситуативная сензитивность и ее использование для управления формированием личности учащихся // Проблемы периодизации развития психики в онтогенезе. – М., 1976. – С. 57-59.

108. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – СПб.: Речь, 2001. – 416 с.

109. Романова Е.С. Психология профессионального становления личности: дис. ... доктора психол. наук. – М., 1992. – 593 с.

110. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 563-593.

111. Роттенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М., Наука, 1984. – 193 с.

112. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.

113. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 4 (8). С. 85–87.

114. Руськина Е.Н., Майдокина Л.Г. Агрессивное поведение как угроза психологической безопасности субъекта спортивной деятельности // Казанская наука. 2012. № 9. С. 327-329.

115. Рыбников В.Ю., Ашанина Е. Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. №2 (37). С.46-50.

116. Рябченко И.В. Психология совладающего поведения сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. № 2. С. 59-61.

117. Савенко Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Бахрах, 2003. – С. 622 – 639.

118. Савинова Т. В. Содержательное оснащение процесса развития компетентности студента как субъекта педагогического общения // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 1 (5). С. 76–79.

119. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с.

120. Семенова Т.И. Взаимосвязь интеллекта и механизмов психологической защиты: дис. ... канд. психол наук - М., 2004. – 183 с.

121. Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2000. – 163 с.

122. Сизова И.Г. Личность и профессиональная деятельность психолога: социальные представления у различных профессиональных групп: дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 1999. – 207 с.

123. Ситаров В.А., Маралов В.Г. Педагогика и психология ненасилия. – М.: Издательский центр Академия, 2000. – 216 с.

124. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. – 1996. - №5. – С. 38-50.

125. Соболева О.А. Проблемы конструктивной психологической защиты личности: учебно-методический комплекс для студентов факультета психологии, специальности «Педагогика и психология». – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 24 с.

126. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

127. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 368 с.

128. Соколова Е.Т. Соотношение физического Я - образа и самооценки // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 109 – 132.

129. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. - №4. - С.66-80

130. Степанова М.А. Профессия: практический психолог // Вопросы психологии. – 2001. - №5. – С. 80-85.

131. Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. М.: Смысл, 1998. – 310 с.

132. Стойков И.Д. Анализ защитных проявлений личности: дис. ... канд. психол. наук. – М., 1986. – 159 с.

133. Столин В.В. Состояния самосознания личности // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 66-83.

134. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., [Гуманитарный центр](#), 2013. – 300 с.

135. Тарт Г.М. Механизмы защиты // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 482 – 508.

136. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психологическими расстройствами. – СПб., 1992. – 22 с.

137. Творогова Н.Д. Новый подход к типологии студенческого социума // Психологическая служба вуза. – М., 1993. – С. 170-177.

138. Тулупьева Т.В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2001. – 163 с.

139. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.

140. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.

141. Фромм Э. Защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 537 – 565.
142. Хъел Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер-пресс, 1997. – 608 с.
143. Царева Е. В. Развитие в вузе психологической безопасности субъекта спортивной деятельности: проблемы и опыт решения // Российский научный журнал. 2012. № 5 (30). С. 182-188.
144. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: фирма «Интерпракс», 1995. – 288 с.
145. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. – 1996. - №3. – С. 12-19.
146. Чуева Е.Н. Психологические условия конструктивного развития личности: дис. ... канд. психол. наук. – Петропавловск-Камчатский, 2004. – 179 с.
147. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 184 с.
148. Шакуров Р.Х. Психология смыслов: теория преодоления // Вопросы психологии. – 2003. - №5. – С. 18-32.
149. Шакуров Р.Х. Эмоции. Личность. Деятельность. – Казань: Центр инновационных технологий, 2001. – 180 с.
150. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 1999. – 544 с.
151. Шмыков В.Ш. Ресурсы психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. № 3. С. 36-40.
152. Штроо В.А. Защитные механизмы групповой динамики: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2000. – 133 с.
153. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. – 1998. - №4. – С. 54-61.
154. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1996. – 230 с.
155. Юркова М.В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2000. – 118 с.
156. Яблонски Н. Е. Становление психологических ресурсов стресс-резистентности личности: к теории и методологии проблемы. // Вестник Адыгейского государственного университета. - Майкоп, Изд-во АГУ. – 2009. - № 1. - с. 216-220.

157. Якунин В.А. Педагогическая психология. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. – 349 с.
158. Яценко Т.С. Социально-психологическое обеспечение в подготовке будущих учителей. – Киев, Вища школа, 1987. – 111 с.
159. Cramer P. The development of defense mechanisms: theory, research, and assessment. – New York: Springer-Verlag, 1991. – 251 p.
160. Freud A. Das ich und die Abwermechanismen. - London, Imago, 1946. – 207 s.
161. Haan N. Coping and Defending. Process of Self-environment Organisation. - New York, 1977.
162. Heim E. Coping und Adaptivited // Psychoterapie, Psychosomatik, Medicinische Psychologie. – 1988. №1/ - S.8-17.
163. Lasarus R.S. The stress and coping paradigms // Competence and coping during Adulthood. – Boston, 1980.
164. Olbrich E. Konstruktive Ausein – dersetzen im Jugendalter // Entwicklung, Forderung und Verhaltenseffekte. Weinheim, 1985.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Феномен «психологическая защита».....	5
2. Особенности конструктивной психологической защиты	20
3. Проявление психологической защиты психолога	38
4. Модель формирования конструктивной психологической защиты	50
5. Этапы, методы, методики исследования	61
6. Характеристика выборки.....	71
7. Программа формирования конструктивной психологической защиты	80
8. Анализ эффективности Программы формирования конструктивной психологической защиты	114
Заключение.....	142
Литература.....	145



Научное издание: монография

**Валентина Ивановна Долгова
Ольга Александровна Кондратьева**

Психологическая защита

Издательство «Перо»
109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 27, ком. 105
Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36

Подписано в печать 19.02.2014. Формат 60×80/16.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 10. Тираж 500 экз. Заказ 062.

Отпечатано на ризографе
в типографии ГОУ ВПО ЧГПУ.
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69.