



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


ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование конструктивных стратегий психологической защиты студентов

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:
63,19 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ-310-133-2-1
Романенко Анастасия Андреевна

Работа рекомендована к защите
« 6 » 11 2017 г.
зав. кафедрой ТиПП
 Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой
теоретической и прикладной психологии
ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»,
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов	
1.1. Проблема психологической защиты в научных исследованиях.....	6
1.2. Особенности психологической защиты студентов.....	15
1.3. Модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.....	23
Глава II. Организация исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов	
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	38
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	46
Глава III. Опытное-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов	
3.1. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.....	54
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	61
3.3. Технологическая карта внедрения. Рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты студентов.....	69
Заключение.....	74
Библиографический список.....	77
Приложение.....	83

Введение

Вопросы условий формирования конструктивных способов психологической защиты на протяжении многих лет остаются актуальными для решения ряда научно-практических проблем, связанных с социализацией, регуляцией поведения и психическим здоровьем личности.

Психологическая защита – специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Решением данной проблемы занимались многие отечественные и зарубежные психологи (Ф.В. Бассин, В.Н. Волков, Р.М. Грановская, Х. Конте, Г.Келлерман, В.В. Николаева, И.М. Никольская, Р. Плутчик, А.А. Реан, Е.Т. Соколова, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Эриксон и др.). Но, несмотря на значительное число работ, посвященных проблеме формирования конструктивных способов психологической защиты, некоторые ее аспекты остаются недостаточно изученными. К таким малоизученным аспектам данной проблемы относятся особенности системы защитных механизмов в разные возрастные периоды.

Доказано, что переход к вузовской форме обучения является сложным адаптационным процессом, нарушение которого отражается на психологическом комфорте и нервно-психическом здоровье студентов, на их развитии и эффективности обучения (Н.А. Агаджанян, В.И. Крутов, С.М. Мадорская, П.И. Пидкасистый, Ю.А. Самарин, С.И. Самыгин, В.А. Якунин и др.).

Сопоставление этих данных с результатами исследований последних лет позволяет сделать вывод о том, что решение традиционных для вуза проблем развития и социально-психологической адаптации студентов в настоящее время осложнено ухудшением условий их существования. Это дает основания отнести проблему психологической защиты студенчества к числу наиболее актуальных проблем высшей школы.

Таким образом, существует противоречие между потребностью студентов в обеспечении условий для формирования конструктивных стратегий психологической защиты и неспособностью практической психологии образования на современном этапе удовлетворить эту потребность ввиду недостаточной научно-практической разработанности программ формирования. Данное противоречие подтверждает актуальность исследования и определило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Формирование конструктивных стратегий психологической защиты студентов».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.

Объект: психологическая защита личности студента.

Предмет: формирование конструктивных стратегий психологической защиты студентов.

Гипотеза: стратегии психологической защиты студентов, возможно, изменятся, если разработать и реализовать модель формирования.

В данной работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы психологической защиты в научных исследованиях.
2. Выявить особенности психологической защиты студентов.
3. Разработать и реализовать модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Проанализировать результаты исследования стратегий психологической защиты студентов.
6. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения и составить психолого-педагогические рекомендации для студентов и преподавателей по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Методы и методики:

1. Теоретические: сравнительно-сопоставительный анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме, метод сбора и интерпретации теоретического и фактологического материала, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте, «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), методика «Личностный дифференциал», беседа, методы количественной и качественной обработки полученных данных.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, факультет психологии, студенты группы ОФ-310-099/4-1.

Теоретическая значимость исследования состоит в разработке и апробации модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Практическая значимость заключается в разработке и апробации программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов, которая может быть использованы в учебно-воспитательном процессе вуза.

Апробация и внедрение результатов исследования выполнена в форме публикации научной статьи «Формирование стратегий психологической защиты студентов» в Сборнике статей Международной научно - практической конференции, состоявшейся 8 ноября 2017 г. в г. Челябинск.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

1.1. Проблема психологической защиты в научных исследованиях

Концепция психологических защит была и является одним из наиболее значимых вложений психоанализа в теорию личности и в теорию психологической социализации. Проведение анализа литературных источников, затрагивающих проблематику становления психологической защиты, позволяет выделить ряд причин сложности и противоречивости понимания статуса этого явления как объекта научных исследований.

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.) [18, с.5].

Необходимо отметить следующее, в парадигме психоаналитических теорий феномен психологической защиты как научный факт был зафиксирован впервые, а уже позже исследовался в различных отраслях глубинной психологии. Отношение к данному феномену продолжает оставаться достаточно сложным. Факторы идеологического порядка, стоят на первом месте, среди причин, обусловивших неприятие психоанализа [25, с. 201].

Социальный пессимизм З. Фрейда, по утверждению Г.А. Ильина, это отсутствие веры в управляемое общество, в реальность формирования поведения людей и перевоспитание личности. Данный взгляд шел вразрез с потребностями современного мира, в котором решение задачи управления обществом и людьми является не только желательным, но и жизненно необходимым [цит. по 4, с. 150].

Только в отечественных источниках В.И. Журбиным выделено более десятка вариантов определения психологической защиты. Многие из них не выдерживают критики, защита в них определяется через функциональные или видовые характеристики, такие, как результат, познавательные процессы, регуляция, аффекты, цель, деятельность и другие. Объективно расхождения в определении различных научных понятий вызваны тем, что содержание понятия во многом определено направлением его операционализации, а непосредственно характер определяется той научной парадигмой, в которой работает исследователь [22, с. 205].

В этой связи примечателен тот факт, что между авторами нет единых точек зрения о том, сколько же механизмов психологической защиты имеется у человека. К примеру, в оригинальной монографии А. Фрейд описано 15 механизмов защиты. Автор книги по патопсихологии Ж. Колеман представляет список из 17 защитных механизмов. В словаре-справочнике

по психиатрии, выпущенном Американской психиатрической ассоциацией в 1975 году, перечисляется 23 механизма защиты. В словаре-справочнике по психологической защите Вайллента их выделяется 18. Данный список можно продолжать. Несмотря на то, что механизмам защиты был присвоен ряд разных обозначений, большинство авторов отмечают широко распространенные неясности, синонимичность и омонимичность имеющихся терминов [4, с. 161].

В своем труде «Защитные нейропсихозы» З. Фрейд впервые собственноручно употребил термин «защита». Позже в «Этиологии истерии» З. Фрейд впервые, до мельчайших подробностей, дал описание функциональному назначению защиты. Она, по его мнению, заключается в подавлении интрапсихического конфликта, обусловленного расхождением между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, проявляющимися в итоге социального взаимодействия. В дальнейшем, в таких сочинениях, как «Концепция подавления», «По ту сторону принципа удовольствия», «Психология масс и анализ «Я»», «Я» и «Оно»» и др., термин «защита» был заменен З. Фрейдом на «подавление». В приложении к работе «Подавление, симптомы и беспокойство» З. Фрейд вернулся к прежней концепции защиты, введя, наравне с подавлением, специальные обозначения для других механизмов защиты, которые употребляются в специальной литературе и в настоящее время. Таким образом, З. Фрейд дал определения феноменологии, цели и психологическому субъекту защиты [цит. по 7, с. 121].

Точка зрения А. Фрейд принципиально не отличается от точки зрения З. Фрейда последних лет его научной деятельности. Ее заслуга заключается в стремлении к созданию целостной теоретической концепции защитных механизмов. В своей базовой монографии, которая вышла в свет в 1936 году, она впервые основательно описала разные способы защитного поведения.

А. Фрейд рассматривала механизмы защиты, как перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы разной степени сложности, возникающие в процессе непроизвольного и произвольного научения; определенное значение в их образовании придавалось травмирующим событиям в сфере ранних межличностных отношений, в данном случае речь идет о генезисе защиты [60, с.78].

Бурное неприятие психоанализа, которое имело место быть на протяжении длительного времени в отечественной психологии, не позволило ученым внести заметный вклад в исследование проблематики психологической защиты. В работах 50-70-х годов понятия «защита» сторонились или заменяли терминами «психологический барьер», «защитная реакция», «компенсаторные механизмы» и т.п.

Позже, многие ученые стали полагать, что феномен защитных механизмов способен и может стать предметом действительного научного исследования. При этом отдельные авторы намеренно отдаляются от психоаналитической парадигмы, анализируя защиту или в границах теории установки (как реорганизацию системы установок - Бассин Ф. В.), или в пределах теории деятельности (как временный отказ от деятельности - Ротенберг В.С., Аршавский В.В., Стойков И. Д.) [1, с. 165].

Среди отечественных исследователей важный вклад в разработку вопроса психологической защиты с позиций теории установки внес Ф.В. Бассин. Осуждая психоанализ за отсутствие научного фундамента, он рассматривает выдвинутые в деятельности психоанализа феномены на основе «иной методологии», под которой подразумевается диалектический материализм.

В частности, Ф.В. Бассин придает весомое значение защиты для снятия разнообразного рода напряжений в душевной жизни. С его точки зрения, защита вполне способна предупредить дезорганизацию поведения индивида, возникающую не только при конфликте сознательного и бессознательного, но и в случае противостояния между вполне

осознаваемыми установками. Ф.В. Бассин полагает, что основополагающим в психологической защите является преобразование системы установок, направленное на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающее дезорганизацию поведения [5].

Б.В. Зейгарник, анализируя проблему опосредования при исследовании компенсации чувства неполноценности, выделяет деструктивные и конструктивные механизмы защиты. Первые соединяются с неосознанностью их субъектом, а вторые - с осознанным принятием и регуляцией. Исследования патопсихологии показывают: большинство симптомов при неврозах, тяжелых соматических заболеваниях выступают в роли не осознаваемых больными меры защиты. Неосознаваемая и неконструктивная защита присутствует и у здоровых людей в условиях фрустрации. Такие признаки, как негативизм и аутизм, зачастую являются следствием прикрытия нарушенного общения [23].

Б.В. Зейгарник акцентирует внимание на том, что, проявляясь на неосознаваемом уровне, меры защиты нередко приводят к деформации действий индивида, нарушению гармоничных связей между целями поведения и определяемой поведением обстановкой. Обдуманно поставленная цель и контроль за своими действиями на пути к поставленной цели становятся основными звеньями опосредованного поведения. В ситуациях, которые препятствуют достижению определенных целей или угрожающих личностным установкам человека, он нередко сознательно прибегает к мерам психологической защиты [23].

Е.Т. Соколова отмечает, что психологическая зрелость личности определяется, в частности, степенью отвязанности аффектов от объектов удовлетворения потребности. «Контроль над широким классом аффективных состояний осуществляется путем переструктурирования, иерархизации самих этих состояний в соответствии с усвоенными социально заданными нормами, а также посредством интеллектуальных

стратегий (контролей), разрабатываемых индивидом для решения познавательных задач в условиях интерферирующего воздействия аффективных состояний» [цит. по 9, с. 210].

В связи с поставленными с задачами нашего исследования уместно рассмотреть взгляды зарубежных авторов на проблему защиты.

В отличие от З. Фрейда, анализировавшего в качестве источника внутреннего конфликта противодействие сил Оно, Эго и супер-Эго, К. Юнг объединял скрытый (внутренний) конфликт с несоответствием между требованиями внешней среды и типологической установкой индивида; А. Адлер - с комплексом неполноценности; К. Хорни - с несочетающимися невротическими потребностями человека; Г. Салливен - с конфликтующими требованиями сложных межличностных связей; Э. Эриксон - с психосоциальными кризисами идентичности [22, с. 101].

Анализируя личность как раскрытую, саморазвивающуюся систему, представители гуманистической психологии подтверждают, что в фундаменте развития личности лежит ее тенденция к нарушению баланса со средой. Рассмотрение мнений Г. Олпорта и А. Маслоу продемонстрировало, что в их осознании развитие личности это, в первую очередь, личностный рост, содержащийся в осуществлении личностного потенциала. А. Маслоу, объединяя степень самоактуализации со степенью адекватности представления личности о себе и о мире, видит в защитных механизмах внутренние препятствия для адекватного мировосприятия, а, следовательно, и для реалистического овладения ситуацией.

При сравнении мнений З. Фрейда и А. Маслоу становится ясно, что осознание роли психологической защиты в направлении возглавляемых ими научных школ в корне противоположно. Если в психоанализе психологическая защита рассматривается как условие развития личности, как способ устранения тревоги, связанной с конфликтом и как важное условие предотвращения невроза, то в гуманистической психологии А.

Маслоу эго-защита представляется как фактор, мешающий личностному росту [22].

Доказано, что психологическая защита срабатывает автоматически и считается неосознанной. Но все-таки личность как социальное, сознательное и независимое существо, умеет преодолевать конфликты, бороться с тревогой и напряжением преднамеренно. Для выражения сознательных усилий личности употребляется понятие копинг-поведения, или осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Термин «копинг» происходит от английского «cope» (преодолевать). В отечественной психологической литературе его переводят, как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление» [26, с. 107].

В изучении стресса копинг-поведение зачастую рассматривается как понятие, схожее по содержанию с психологической защитой. Определенно, когда совершается любое стрессовое событие, гомеостаз нарушается. Его нарушение может быть обусловлено характеристиками стрессора или их оценкой. Организм человека реагирует на принятое нарушение или автоматическими адаптивными ответными реакциями, или адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными.

В первом случае можно говорить о неосознанных поведенческих реакциях или защитных механизмах. Во втором случае речь идет о осознанном поведении совладания. Ключевым различием защитных автоматизмов от копинг-стратегий считается неосознанное включение первых и сознательное использование вторых [47].

В других случаях считается, что связь между копинг-поведением и защитными механизмами более сложная. Совладание рассматривается не только как осознанный вариант бессознательных защит, но и как родовое, более обширное понятие по отношению к ним, содержащее в себе как бессознательные, так и осознанные защитные техники.

В рамках данного второго подхода механизмы психологической защиты обозначаются только как один из возможных способов осуществления стратегии копинга. К примеру, проекцию и замещение можно толковать как часть стратегии совладания по типу конфронтации, изоляцию и отрицание — как часть стратегии отдаления и пр. механизмов [47,с. 115].

Теория «копинга» приобрела всеобщее принятие и самой исследованной является концепция Р. Лазаруса.

Р. Лазарус понимал «копинг», как средства психологической защиты, вырабатываемые человеком, от психотравмирующих событий и воздействующие на ситуационное поведения.

В работах И. Джеймса, М. Арнольда, Л. Мерфи, Р. Лазаруса подчеркивается, что при недостаточном развитии конструктивных форм совладающего поведения усиливается патогенность жизненных событий, и эти события становятся «пусковым механизмом» в процессе происхождения психосоматических и других заболеваний.

Т. Холмс и Р. Рейх ввели понятие «критического восприятия жизненных переживаний». По убеждению авторов, стрессовый случай наступает с оценки какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) события. Речь идет о макрострессоре или интенсивном непродолжительном раздражителе, который нарушает равновесие и характеризуется сильным эмоциональным участием [64].

По мнению А. Бандура, «ожидание личной эффективности, мастерства отражается как на инициативе, так и на настойчивости в купирующем поведении. Сила убеждения человека в своей собственной эффективности дает надежду на успех». Уверенность в том, что аналогичных возможностей довольно мало (низкая самооэффективность), способна привести к такой вторичной оценке, которая определит событие как неподдающееся регулированию и поэтому как стрессовое. Если на стрессор можно воздействовать объективно, то подобная попытка будет

адекватной копинговой реакцией. Если же по объективным причинам человек не может повлиять на ситуацию и поменять ее, то адекватным функциональным способом совладания является избегание. Если индивид объективно не может ни уклониться от ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией является когнитивная переоценка ситуации, придание ей иного смысла. Удачная адаптация вероятна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в абсолютном размере принять стрессор [цит. по 4, с. 216].

Эффективность копинг-поведения обуславливается особенностью ситуации в определенном случае. Инструментальные стратегии преодоления эффективны в том случае, если ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные уместны, когда ситуация не находится в зависимости от воли человека [15, с 107].

В целом большая часть исследователей придерживается единой систематизации способов совладания:

1. Копинг, нацеленный на оценку;
2. Копинг, нацеленный на проблему;
3. Копинг, нацеленный на эмоции.

В.И. Долгова и О.А. Кондратьева в своем исследовании обобщают подходы к пониманию феномена психологической защиты и делают вывод о том, что психологическая защита – это система стабилизации личности, сориентированная на защиту сознания от малоприятных и травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [17, с. 19].

За последние десятилетия было представлено, что «психологическая защита» является обычным, непрерывно используемым психологическим механизмом. Он имеет большее значение в противодействии, оказываемом организмом болезни, и предотвращает – при его не верном функционировании - дезорганизации психической деятельности и поведения не только в ситуациях конфликта сознания и

«бессознательного», но и при становлении вполне осознаваемых аффективно окрашенных психологических установок.

Способность к «защитной» психической деятельности проявляется у разных людей в весьма разной степени. Если у одних, «хорошо психологически защищенных», переработка патогенных старых и возникновение более адекватных новых психологических установок наступает как только лица этого психологического типа встречают какое-то, пусть даже незначительное препятствие в своих устремлениях, то другие, «плохо психологически защищенные», оказываются неспособными сформировать эту защитную активность даже в значительно более основательных случаях – даже тогда, когда приспособительные изменения установок становятся важным условием предотвращения суровой клинической перспективы [17, с. 13].

Таким образом, несмотря на достигнутые в исследованиях психологической защиты положительные результаты, нельзя утверждать, что эта тема полностью раскрыта. Взгляды на понимание психологических защит у разных авторов разнятся, а некоторые можно назвать противоположными.

По одному из наиболее распространенных определений, психологическая защита представляет собой систему регуляторных механизмов, направленных на удаление или уменьшение до минимума отрицательных, травмирующих личность волнений, связанных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Целью стратегий психологической защиты можно считать стремление к снижению эмоциональной напряженности и предотвращению дезорганизации поведения. Стратегии психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение.

Принято выделять конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты. К конструктивным стратегиям относятся:

компенсация, гиперкомпенсация и рационализация. К деструктивным - вытеснение, регрессия, замещение, отрицание и проекция.

1.2. Особенности в психологической защиты студентов

Студенческий возраст – особенный период жизни и становления человека. Заслуга данной постановки вопроса студенчества, как особой социально-психологической и возрастной категории относится к психологической школе Б.Г. Ананьева.

Возраст студенчества наиболее чаще причисляют к юношескому возрасту или ранней молодости, а в зарубежной психологии – к ранней взрослости. В российской психологии пора юношества характеризуется свершениями нового уровня развития внутренней позиции, самосознания и самоуважения, в данном возрасте происходит планирование своего будущего, а также способов осуществления планов [13, с. 89].

Л.С. Выготский, который сознательно не анализировал психологию юношеского возраста, первым не включил его в возраст детства, тем самым отчетливо отделив детство от взрослости. «Возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии...». Таким образом, в отличие от раннее существующих концепций, где юность классически оставалась в границах детства, она первый раз была названа Л.С. Выготским «началом зрелой жизни» [11, с. 243].

Юность - значительная стадия созревания и развития личности, находящаяся между детством и взрослостью, это фаза перехода от зависимого детства к самостоятельной и сознательной жизни, окончания физического, в частности полового созревания, достижения социальной взрослости.

В данный период интеллектуальное развитие активизирует бурный рост сознания и самосознания, что приводит к расширению сферы

осознаваемого и углубления знаний о себе, людях и окружающем мире. Результатом этого становится раскрытие внутреннего мира, а так же усовершенствование мотивации ведущих видов деятельности: т.е. виды деятельности, прежде выполнявшие ведущую роль, такие как, игра, начинают уходить на второй план, появляются новые виды деятельности, изменяется их иерархия, наступает новая стадия психического развития [11].

Термин «студент» имеет латинское происхождение, что в переводе на русский язык обозначает старательно действующий, работающий, т.е. усваивающий знания.

Студент как человек определенного возраста и как личность рассматривается с трех сторон:

– с психологической, представляющая собой единение психологических процессов, состояний и свойств индивида. Основное здесь - психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), в зависимости от которых находится ход психических процессов, происхождение психических состояний, выявление психических образований. Тем не менее, исследуя личность конкретного студента, нужно принимать во внимание индивидуальные особенности каждого индивида, его психические процессы и состояния.

– с социальной, в которой воплощаются социальные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к конкретной социальной группе, национальности и т.д.

– с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексy, инстинкты, физическую силу, конституцию тела, черты лица, цвет кожи, глаз, рост и т.д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах меняется под воздействием условий жизни.

Так, если рассмотреть студента как человека конкретного возраста, то определяемым для него будут меньшие величины латентного периода реакций на несложные, сочетанные и вербальные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, большая плавность в образовании непростых психомоторных и остальных навыков.

В сравнении с другими возрастами юношеский возраст характеризуется наивысшей скоростью оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач и т.д. Возраст студенчества характеризуется новыми свершениями, «пиковыми» результатами, которые базируются на всех предыдущих процессах биологического, психологического, социального развития [11, с. 51].

Если же изучать студента как личность, то третий курс педагогического вуза - это период наиболее конструктивного развития моральных и эстетических чувств, развития и стабилизации характера и, что особенно ценно, освоения абсолютным комплексом социальных ролей зрелого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др.

Модификация мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта [9, с. 54].

Период отличителен и тем, что достигаются многие оптимумы развития умственных и физических сил. Но зачастую параллельно обнаруживаются «ножницы» между этими возможностями и их объективной реализацией. Непрерывно растущие творческие возможности, развитие интеллектуальных и физических сил, сопровождающиеся и расцветом внешней привлекательности, таят в себе и иллюзии, что это повышение сил будет длиться «вечно», что вся прекрасная жизнь еще впереди, что всего запланированного можно свободно добиться.

Специфической чертой нравственного развития в этом возрасте считается усиление осознанных мотивов поведения. Заметно закрепляются

те качества, которых не хватало в полной мере на младших курсах - целенаправленность, твердость характера, упорство, независимость и самостоятельность, инициатива, самообладание. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.) [12, с. 60].

Студенческий возраст, как считал Б.Г. Ананьев, представляет собой наиболее чувствительный период для развития ключевого социогенного потенциала человека. Высшее образование оказывает колоссальное влияние на психику человека, развитие его личности. При наличии подходящих условий, у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют ориентированность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который охарактеризовывает профессиональную направленность личности. Для того, чтобы обучение в вузе было эффективным важен достаточно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т.д. При понижении данного уровня вероятна компенсация за счет повышенной мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности. Но есть и предел такого понижения, при котором компенсаторные механизмы бесполезны, и студент может быть отчислен [цит. по 11, с. 38].

Ведущей задачей учебного процесса является формирование интеллигентного человека, умелого специалиста и зрелой здоровой личности. Помимо учета многих специфических факторов, нацеленных на создание адекватной и психологически комфортной атмосферы в учебном процессе, нужно ориентироваться на индивидуальные особенности эмоционально-психологических состояний студентов, поскольку процесс учебы выступает рядом кризисных ситуаций – контрольные работы, тесты, защита дипломов, экзамены. Вполне вероятный учебно-профессиональный

кризис приводит как к личностным изменениям студентов, так и содействует становлению определенных механизмов психологической защиты, которые также оказывают влияние на процессы развития и самореализации [11].

Процесс адаптации к окружающей, непрерывно изменяющейся среде (к которому можно отнести и процесс обучения в вузах), сопровождается появлением критических ситуаций, для преодоления которых включаются механизмы психологической защиты, предотвращающие развитие внутриличностных конфликтов между первоначальной эмоцией и эмоцией страха или эмоциональной напряженностью.

Задача выявления и нормализации механизмов психологической защиты актуальна, прежде всего, потому, что затрагивает особенности функционирования нормальной психики. Сохранение собственного достоинства, поддержание сильного, позитивного чувства собственного «Я» – одна из основных функций защитных механизмов. Определенная степень эмоциональной напряженности сопровождает любой вид деятельности человека, его развитие, в том числе и профессиональное развитие личности (в данном случае студента). Актуальность исследования взаимосвязей первичных эмоций, эмоциональной напряженности и механизмов психологической защиты личности содержится в том, что состояние психического дискомфорта нарушает здоровье человека, формирует отрицательные черты личности, нарушает целостность психики, и может, в результате, привести к психическим и соматическим расстройствам [39, с. 54].

Последние 40-50 лет механизмы психологической защиты и внутриличностные процессы изучаются в рамках оригинальной теоретической модели защиты, разработанной Р. Плутчик и развиваемой другими исследователями, – общей психозволюционной теории эмоций. С позиций данной теории, эмоции вызываются многими событиями, которые обязательно подвергаются личностью когнитивной обработке и оценке с

точки зрения значимости для собственного благополучия. Результатом оценки являются различные переживания, а также определенные физиологические изменения. Физиологические изменения носят характер реакций антиципации, связанных с различными напряжениями или импульсами: побуждением к исследованию, нападению или отступлению [12, с. 80].

Согласно психозволюционной теории, психологическая защита – это поочередное искажение когнитивной и аффективной составляющей образа реальной характерной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отражена в предельно возможном для него соответствии с реальностью.

Анализируя эмоции и эмоциональные состояния, характеризующие психологическое состояние студентов в критических ситуациях, первоочередно важно обратить внимание на чувство тревоги. Термин тревога, как большинство других понятий в психологии и психиатрии употребляются сегодня достаточно многозначно, поскольку разные исследователи используют его во всевозможных смыслах. Согласия между авторами в данном вопросе не наблюдается [24, 38].

Чаще обычного понятие «тревога» применяется для описания тягостного эмоционального внутреннего состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями беспокойства, напряжения, мрачных предчувствий и ожиданий на фоне активации вегетативной нервной системы. Тревога начинается тогда, когда личность воспринимает тот или иной раздражитель или ситуацию как актуально или потенциально опасную. Она может широко варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция стресса той или иной степени выраженности, которому подвергается человек [43].

Экзамен – это одна из тех критических ситуаций, которые оказывают ощутимое влияние на студента, его работоспособность, материальное положение, перспективу его учебы в вузе. Проявлению тревоги у студентов

содействуют не только экзамены, но также и контрольные работы, зачеты, тесты. Это те ситуации, которые подразумевают проверку, контроль, испытание. К негативным факторам-событиям, предшествующим экзаменам, относятся интенсивная умственная деятельность, нарушения сна, эмоциональное напряжение и др. В период экзаменов ощущение тревоги увеличивается. Повышается психоэмоциональное и мышечное напряжение, частота сердечных сокращений, артериальное давление.

В структуре личности у студентов, отмечавших всевозможного рода беспокойство, тревогу, эмоциональные нарушения и соматические расстройства, доминируют такие защиты, как «регрессия», «проекция», «замещение». Психологические защиты в этих случаях именуется «аварийными», то есть вынужденными способами реагирования личности в условиях затяжного дистресса. С другой стороны, эти механизмы, вполне вероятно, отражают определенный склад личности, который характеризуется высокой уязвимостью к стрессу [7, с.44].

Механизм компенсации у студентов ориентирован на подавление тревоги, появляющейся в реальной ситуации экзамена, в которой они чувствуют свою неполноценность и ущербность. Он подразумевает избавление или замену чувства своей неполноценности. Поскольку в данном контексте защитное поведение проявляется в норме, то механизм имеет позитивное значение. В таких случаях компенсация направлена на поиск собственных недостатков и их исправление, преодоление определенных барьеров и проблем, на достижение более высоких результатов [8, с. 169].

Механизмы защиты определены во многом и личностными особенностями студентов. Так, студенты с гипертимным типом характера проявляют такие механизмы защиты, как «проекция», «отрицание» и «вытеснение». У лиц эмотивного типа наиболее часты механизмы «отрицания», «компенсации» и «вытеснения». Застревающий тип акцентуации проявляет такие психологические механизмы защиты, как

«отрицание», «замещение», «компенсация». Демонстративный тип чаще проявляет механизмы «вытеснения», «проекции» и «компенсации». И наконец, лица циклотимического склада проявляют «реактивные образования», «проекция» и «вытеснение» [40, с. 33].

Таким образом, пора обучения в вузе по праву считается одной из самых важных ступеней на жизненном пути человека, кроме того, это принципиально новый этап в сопоставлении с предыдущей жизнью школьника. Во время обучения в высшем учебном заведении увеличиваются информационные нагрузки, сопровождаемые аритмичностью в работе, обостряются явления гиподинамии, усложняются межличностные отношения у лиц, которые прибыли из отдаленных районов, появляются трудности, связанные с проживанием в общежитии, оторванностью от своих родных.

Эти и другие факторы могут стать фундаментом конфликтных ситуаций, что ведет к возникновению состояния эмоциональной напряженности. Адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, ее положительные и отрицательные исходы сопряжены, в частности, с тем, насколько эффективно личность может преодолевать данные негативные состояния. Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит, поэтому исследование защитных механизмов студентов является особенно актуальным.

1.3. Модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

На сегодняшний день в науке термин «модель» объясняется различным образом, и такая неоднозначность этого понятия усложняет определение его специфики и создание единой классификации моделей.

Уместно рассмотреть основные интерпретации понятия «модель» в науке в общем и в психологии, в том числе.

Понятие «модель» применяется для обозначения образа либо вещи, похожей в каком-то отношении с иной вещью. Как следствие, термин «модель» в контексте проблемы научных исследований употребляется для обозначения аналога какого-либо объекта, явления или системы, которые являются оригиналом при применении метода моделирования. Под моделью подразумевается мысленно представленная или реально материализованная система, отображающая или воссоздающая комплекс значимых свойств и способная заменять объект в процессе познания.

В соответствии с общепринятым определением этого понятия, под моделью в психологии подразумевается естественное или искусственно образованное явление, назначенное для изучения социально-психологических феноменов [25, с. 270].

Термин «моделирование» употребляется для обозначения научного метода, который заключается в осуществлении всевозможных процедур, которые связаны с моделью (создание, преобразование, интерпретация), притом для его раскрытия используются такие категории, как «подражание», «воспроизведение», «аналогия», «отражение». Универсальной, полностью раскрывающей суть данного понятия, является такая формулировка. «Моделирование - опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается не сам интересующий нас объект, а некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель):

- находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом;
- способная замещать его на определенных этапах познания
- дающая при исследовании в конечном счете информацию о самом моделируемом объекте» [45, с. 27].

В психологической науке из обширного разнообразия определений понятия «моделирование» выделяются следующие наиболее часто встречающиеся определения, которые максимально отображают всю разносторонность этого термина.

1. Моделирование как форма познавательной деятельности, включающая мышление и воображение.

2. Моделирование как метод познания объектов и явлений через их модели.

3. Моделирование как процесс непосредственного создания и усовершенствования каких-либо моделей.

Следовательно, в психологии под методом моделирования подразумевается опосредованное практическое и теоретическое исследование социально-психологического явления (предмета, процесса и т.д.) при поддержке определенной искусственно или естественно созданной системы (модели) [21, с. 31].

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание. В рамках целеполагания нами был применен метод «дерево целей».

Дерево целей - это структурированная, распределенная по уровням и ранжированная совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделена генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематично изображенная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево.

Создание дерева целей начинается с постановки генеральной цели. Каждую цель более высокого уровня можно представить как независимую систему, которая включает в себя цели более низкого уровня (подцели) как ее элементы. При этом нужно установить полный состав подцелей. Цель второго уровня может быть расчленена на цели третьего и последующих уровней.

Признаком прекращения построения дерева целей является формулировка таких целей, которые дальше не расчленяются и дают конечные результаты, определенные главной целью [20, с. 201].

Метод дерева целей широко применяет в своих работах профессор В.И. Долгова.

Для достижения цели исследования было составлено дерево целей, представленное на рисунке 1.

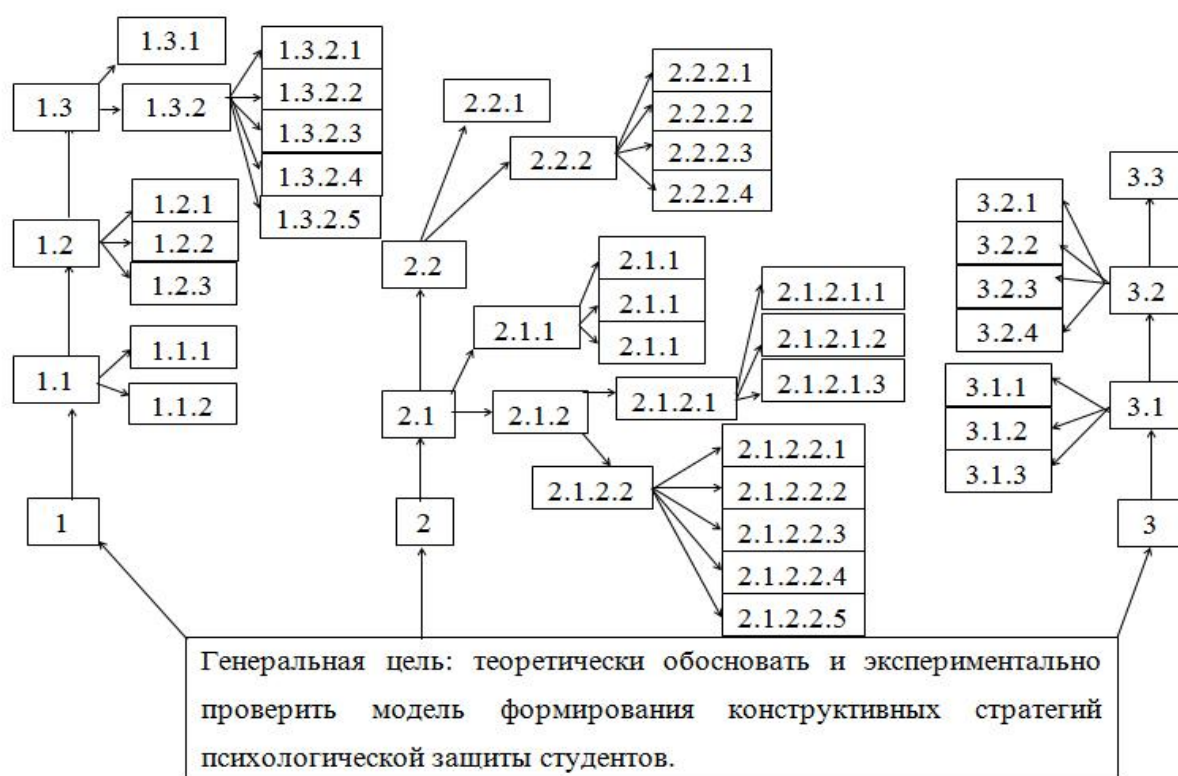


Рисунок 1. Дерево целей

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.

Для реализации генеральной цели было определено три подцели первого уровня.

Подцель 1 первого уровня: определить теоретические предпосылки исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1.1. Проанализировать проблему психологической защиты в научных исследованиях:

1.1.1. Определить понятие психологической защиты в научных исследованиях.

1.1.2. Охарактеризовать стратегии психологической защиты.

1.2. Выявить особенности психологической защиты студентов.

1.2.1. Охарактеризовать студенчество как возрастной период онтогенеза.

1.2.2. Выявить особенности формирования необходимых качеств личности студентов.

1.2.3. Охарактеризовать особенности функционирования механизмов психологической защиты у студентов.

1.3. Составить модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1.3.1. Определить понятие формирования.

1.3.2. Определить понятие модель.

1.3.2.1. Охарактеризовать теоретический блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1.3.2.2. Охарактеризовать диагностический блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1.3.2.3. Охарактеризовать формирующий блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1.3.2.4. Охарактеризовать аналитический блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1.3.2.5. Проанализировать и обобщить результаты теоретического исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Реализация подцели 2 уровня предполагает описание организации исследования стратегий психологической защиты у студентов.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования:

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования

2.1.1.1. Охарактеризовать поисково-подготовительный этап исследования

2.1.1.2. Охарактеризовать опытно-экспериментальный этап исследования

2.1.1.3. Охарактеризовать контрольно- обобщающий этап исследования

2.1.2. Охарактеризовать методы и методики исследования

2.1.2.1. Охарактеризовать теоретические методы

2.1.2.1.1. Охарактеризовать анализ как теоретический метод исследования.

2.1.2.1.2. Охарактеризовать обобщение как теоретический метод исследования.

2.1.2.1.3. Охарактеризовать моделирование как процесс создания модели

2.1.2.2. Охарактеризовать эмпирические методы и методики

2.1.2.2.1. Охарактеризовать констатирующий эксперимент как эмпирический метод исследования

2.1.2.2.2. Охарактеризовать формирующий эксперимент как эмпирический метод исследования.

2.1.2.2.3. Охарактеризовать тестирование как эмпирический метод исследования.

2.1.2.2.4. Охарактеризовать опросник Плутчика-Келлермана-Конте как методику исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

2.1.2.2.5. Охарактеризовать методику «Индикатор копинг-стратегий» как методику исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

2.1.2.2.6. Охарактеризовать методику «Личностный дифференциал» как методику исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

2.1.2.2.7. Охарактеризовать T-критерий Вилкоксона как критерий математико-статистической обработки.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования

2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Охарактеризовать результаты исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

2.2.2.1. Охарактеризовать результаты диагностики по методике опросник Плутчика-Келлермана-Конте

2.2.2.2. Охарактеризовать результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий»

2.2.2.3. Охарактеризовать результаты диагностики по методике «Личностный дифференциал»

2.2.2.4. Обобщить результаты констатирующего исследования.

Подцель 3 первого уровня предполагает проведение опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

3.1. Разработать и реализовать программу по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

3.1.1. Описать диагностический блок программы.

3.1.2. Описать теоретический блок программы.

3.1.3. Описать формирующий блок программы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Охарактеризовать результаты повторной диагностики по методике опросник Плутчика-Келлермана-Конте.

3.2.2. Охарактеризовать результаты повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий».

3.2.3. Охарактеризовать результаты диагностики по методике личностного дифференциала.

3.2.4. Провести математико-статистическую обработку экспериментальных данных по Т-критерию Вилкоксона.

3.3. Составить технологическую карту внедрения по формированию конструктивных стратегий психологической защиты для студентов и преподавателей.

Второй этап процесса моделирования это построение модели формирования.

Формирование - придание объекту определенных характеристик. Объектом может быть и процесс, которому также бывает нужно придать определенные черты и характеристики.

В нашем исследовании результатом процесса формирования рассматриваются конструктивные стратегии психологической защиты у студентов.

На сегодняшний день в психологии нет единой точки зрения на процесс формирования психологической защиты в личностном развитии. Одни авторы (Ф.Е. Василюк, Ю.Б. Захарова, И.И. Ильясов, А.Н. Михайлов и др.) связывают с понятием психологическая защита неадекватные способы адаптации, патологические коммуникации, ослабляющие реальный контакт личности со средой, обедняющие ее развитие и способствующие становлению девиантного поведения [18].

Другие (В.Ф. Бассин, Б.С. Братусь, Б.Ф. Зейгарник) говорят о необходимости применения защит для сохранения позитивного образа Я личности, переживания фрустрирующей ситуации, предотвращения дезорганизации поведения и т.д. Это обуславливает необходимость

различать нормальную, постоянно действующую защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую, приводящую к дезадаптации личности в обществе [18].

А. Маслоу отмечал критерии конструктивных реакций: обусловленность требованиями социальной среды, направленность на решение определенных проблем, осознанность мотивации и поведения, присутствие реакции изменений внутриличностного и межличностного характера. Признаками неконструктивной реакции, согласно его точке зрения, являются: агрессия, регрессия, фиксация и т.д. Эти проявления неосознанны и направлены на устранение психического дискомфорта, не разрешая при этом проблемы.

Р. Плутчик относил отрицание, проекцию, регрессию и их аналогии к примитивным видам защиты, а личность, использующая их характеризуется как эмоционально и личностно незрелая. Наиболее сложными зрелыми защитами являются замещение, компенсация и рационализация. Они формируются по мере развития воображения и мышления, способствуют защитной переработке и переоценки информации [цит. по 17, с. 67].

В.И. Долгова и О.А. Соболева считают, что психологическая защита является конструктивной, если она соответствует общественным ожиданиям и правилам; осознанно применяется; если процессы мышления и воображения являются основой ее функционирования; умеренно используется широкий спектр механизмов защиты; если она обеспечивает внешнюю социально-психологическую адаптированность и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач и в межличностном взаимодействии способствует прогрессивному развитию и социализации личности [17, с. 40].

В.И. Долгова и О.А. Соболева отмечают, что функционирование системы психологической защиты будет конструктивным, если достигнутая с ее помощью внутренняя адаптация обеспечит определенный

уровень внешней переключения на социально-психологической адаптации [16, с. 73].

Таким образом, В.И. Долгова и О.А. Соболева выделяют следующие характеристики конструктивной психологической защиты:

1. Основой для функционирования конструктивной психологической защиты являются процессы мышления и воображения.

2. Применение психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации.

3. Функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознано.

4. Конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты.

5. Конструктивная психологическая защита предполагает внешнюю социально-психологическую адаптированность.

6. Конструктивная психологическая защита обеспечивает удовлетворительное решение индивидом жизненных задач.

7. В межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие личности, ее социализацию [17].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать модель формирования конструктивной психологической защиты у студентов (рис.2).

Теоретический блок включает постановку цели, выбор методов и методик исследования, подборку и анализ литературы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Анализ литературы позволил установить, что конструктивная психологическая защита включает в себя следующие показатели: адекватность, эффективность и конструктивность.

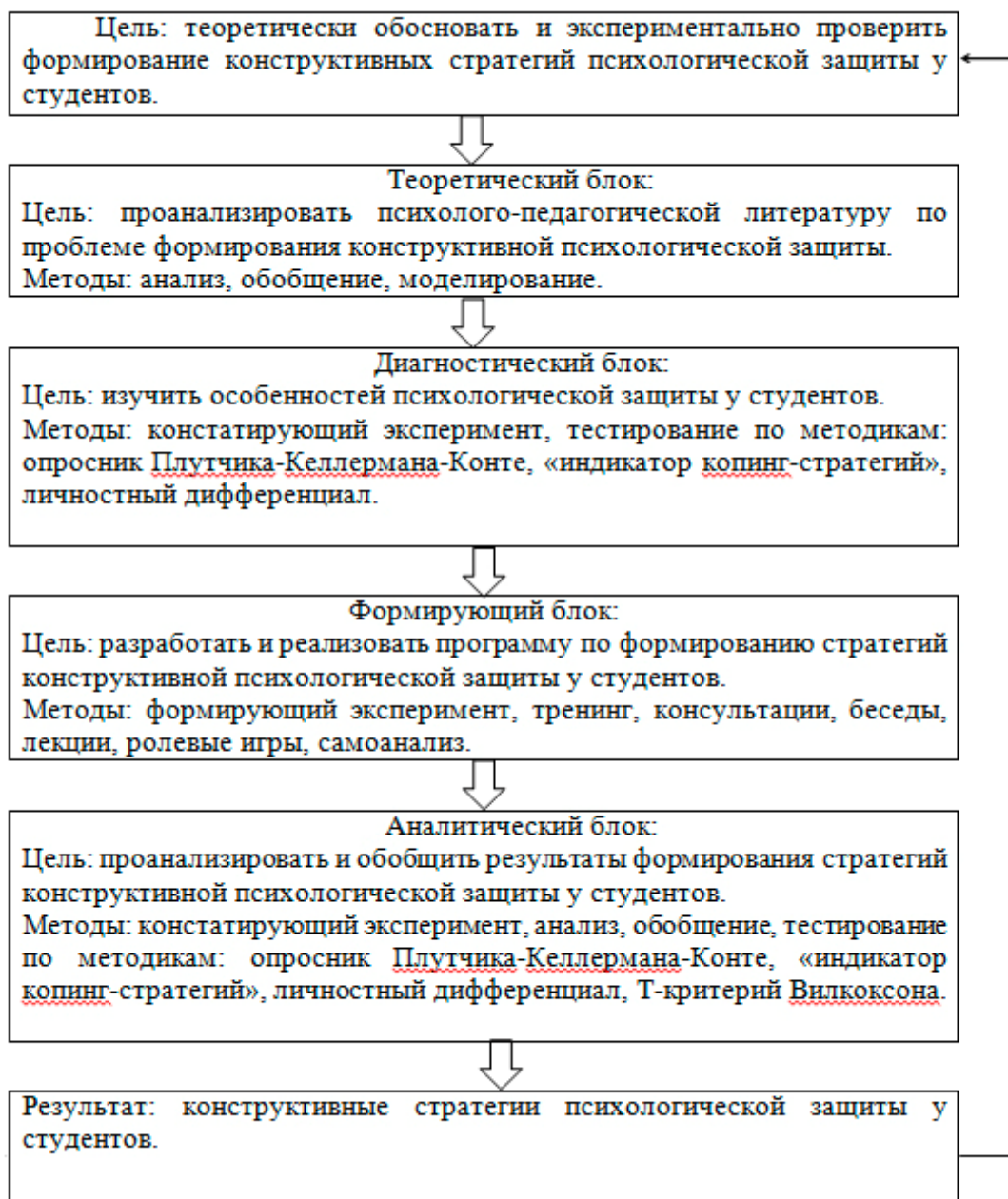


Рисунок 2. Модель формирования конструктивных стратегий у студентов.

Адекватность - соответствие защитных действий угрозе, соответствие сущностному источнику опасности.

Эффективность - соответствие результата главной цели защитных действий, т.е. устранению угрозы.

Защита может быть адекватной, специфической, но не эффективной, или адекватной, неспецифической и эффективной.

Конструктивность - направленность защитных действий на прогрессивное развитие - также может независимо сочетаться с этими переменными [22, с. 102].

Так же было установлено, что психологическая защита обеспечивается защитными механизмами и стратегиями копинг-поведения.

Защитные механизмы представляют собой бессознательные действия (противодействия) человека, направленные на защиту от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира.

Принцип психологической защиты содержится в ослаблении внутриличностного напряжения путем искажения существующей действительности либо приводя организм к таким изменениям как:

- 1) психическим перестройкам, телесным нарушениям (дисфункциям), проявляющимся в виде хронических психосоматических симптомов;
- 2) изменениям способов поведения [31, с. 3].

Копинг-стратегии – это осознанно используемые человеком приемы преодоления трудных ситуаций, состояний и порождающих их условий. Вместе они представляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Применение психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым условиям [56].

Диагностический блок включает в себя изучение психологической защиты у студентов по следующим методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте, «индикатор копинг-стратегий», личностный дифференциал.

Позволяет выявить характерные для испытуемого механизмы психологической защиты, базисные копинг-стратегии поведения используемые индивидом для преодоления стрессовых ситуаций,

определенные свойства личности, ее самосознание и межличностные отношения.

Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы по формированию конструктивной психологической защиты у студентов.

Программа включает в себя три этапа: установление контакта, основной этап, заключительный этап.

В структуру каждого занятия входят: ритуал приветствия, основная часть, ритуал прощания. Программа реализуется с учетом принципов:

1. Относиться друг к другу с уважением;
2. Общаться по принципу «здесь» и «сейчас»;
3. Быть искренним с участниками занятий и с самим собой;
4. Все происходящее на занятии не выносится за пределы аудитории (принцип конфиденциальности);
5. Принцип обратной связи.

Для реализации программы были решены следующие задачи:

1. Сформировать у испытуемых знания о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении.
2. Изучить особенности конструктивной психологической защиты личности.
3. Осознание и проработка участниками собственных защитных механизмов.
4. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
5. Сформировать у студентов конструктивные стратегии психологической защиты, позитивное самоотношение.
6. Определить личностную значимость полученных изменений.

Аналитический блок включает в себя анализ и оценку эффективности реализованной программы по формированию конструктивных аспектов психологической защиты у студентов.

С целью оценки измерения достоверности показателей психологической защиты был использован T - критерий Вилкоксона [56].

После установления достоверности произошедших изменений, был проведен анализ сформированности конструктивных аспектов психологической защиты:

1. Конструктивность показателей психологической защиты опросника Плутчика-Келлермана-Конте (механизмы: рационализация, гиперкомпенсация, компенсация, замещение);

2. Конструктивность показателей методики «индикатор копинг-стратегий» (копинг-стратегии: высокий показатель уровней «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки», низкий уровень «избегание проблем»);

3. Конструктивность показателей методики личностный дифференциал (высокие показатели факторов «оценка», «сила», «активность»).

Таким образом, на основании результатов теоретического исследования разработана модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов, которая содержит блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по первой главе.

По одному из наиболее распространенных определений, психологическая защита представляет собой систему регуляторных механизмов, направленных на удаление или уменьшение до минимума отрицательных, травмирующих личность волнений, связанных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Целью стратегий психологической защиты можно считать стремление к снижению эмоциональной напряженности и предотвращению дезорганизации поведения. Стратегии психологической защиты

обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение.

Принято выделять конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты. К конструктивным стратегиям относятся: компенсация, гиперкомпенсация и рационализация. К деструктивным - вытеснение, регрессия, замещение, отрицание и проекция.

Студенчество считается периодом активной социализации человека. Также отмечается, что юношеский возраст - ключевой возраст для возникновения рефлексии как «ценностно-смыслового самоопределения».

Период обучения в вузе является важной ступенью жизненного пути личности. Адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, ее благоприятные и неблагоприятные исходы связаны с тем, насколько успешно личность способна справляться с данными отрицательными состояниями. В большинстве случаев снятие напряжения происходит с помощью психологических защит. Поэтому изучение конструктивных стратегий психологической защиты студентов является особенно актуальным.

Модель — это система, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе, это упрощенное представление реального устройства и/или протекающих в нем процессов, явлений.

Психологическое моделирование — создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формализованной абстракции данного процесса, которая воспроизводит его основные, ключевые для исследователя моменты с целью его экспериментального либо теоретического изучения.

Результатом процесса формирования будем считать конструктивные стратегии психологической защиты, которые характеризуются механизмами: рационализация, компенсация и гиперкомпенсация; копинг-стратегии: разрешение проблем и поиск социальной поддержки; факторы личностного дифференциала: сила, активность, оценка.

Глава 2. Организация исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов осуществлялось в три этапа:

1 этап – поисково-подготовительный, на котором анализировались психолого-педагогические исследования по проблемам: «психологическая защита в научных исследованиях», «особенности механизмов психологической защиты у студентов», «формирование конструктивных стратегий психологической защиты», определялись гипотеза, цель, объект, предмет и задачи исследования, подбор методов и методик, разрабатывалась модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов.

2 этап – опытно-экспериментальный, на котором проводился констатирующий эксперимент по средствам тестирования по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), Методика личностного дифференциала (адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева), осуществлялся анализ полученных результатов, разрабатывалась и реализовывалась программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

3 этап - контрольно-обобщающий, на котором проводилась повторная диагностика психологической защиты у студентов; обработка, анализ и интерпретация результатов исследования, математико-статистическая обработка при помощи Т-критерия Вилкоксона, разработка рекомендаций.

Исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов проводилось с помощью следующих методов и методик:

- 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование;
- 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), Методика личностного дифференциала (адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева).

- 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ — рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления.

В психологической науке под анализом подразумевается познавательный процесс, осуществляемый на разных ступенях отображения действительности в мозге человека и животных. Анализ уже находится на чувственном уровне познания и, в том числе, входит в процессы ощущения и восприятия.

В данной квалификационной работе метод анализа использовался при изучении психологических свойств личности у студентов.

Обобщение — одна из ключевых характеристик познавательных процессов, заключающаяся в выявлении и фиксировании сравнительно стабильных, инвариантных свойств предметов и их отношений. Упрощенный вид обобщения, созданный в плане непринужденного восприятия, дает возможность индивиду отображать свойства и отношения предметов независимо от частных и случайных условий их наблюдения.

Существует 2 типа обобщения, в процессе которого особая роль отводится сравнению, анализу и синтезу, включающим использование средств языка.

В основе 1-го типа обобщения находится действие сравнения. Сопоставляя предметы определенной категории, человек обретает, акцентирует и означает их внешне одинаковые, общие свойства, которые могут стать содержанием понятия об этой группе или классе предметов. Такие обобщения и понятия именуется эмпирическими. 2-й тип обобщения происходит путем анализирования эмпирических данных о каком-либо объекте с целью выявления значимых внутренних связей, определяющих этот объект как целостную систему. Такое обобщение и соответствующее ему понятие называется теоретическим.

Моделирование — создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формализованной абстракции данного процесса, воспроизводящей его некоторые основные, ключевые моменты с целью его экспериментального изучения либо с целью экстраполяции информации о нем на то, что по мнению исследователя является частными случаями данного процесса [51].

Первый этап построения модели подразумевает наличие некоторых познаний об объекте-оригинале. Познавательный потенциал модели обуславливаются тем, что модель воспроизводит какие-либо немаловажные черты объекта-оригинала. Изучение одних сторон моделируемого объекта происходит путем отказа от исследования других сторон. Поэтому практически любая модель заменяет оригинал лишь в строго узком смысле.

На втором этапе модель обозначается как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования считается проведение «модельных» экспериментов, при которых намеренно меняются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении».

Заключительным результатом этого этапа становится совокупность знаний о модели.

На третьем этапе происходит формирование совокупности знаний, или, иначе говоря, перенос знаний с модели на оригинал. Одновременно происходит перенос «языка» модели на «язык» оригинала. Ход переноса знаний проходит по конкретным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы с учетом тех свойств объекта-оригинала, которые не нашли отображения или изменились при построении модели.

Четвертый этап — практическая проверка полученных с помощью моделей знаний и их применение для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или регулирования им [51, с. 67].

Эксперимент — организация направленного наблюдения, когда исследователь частично меняет ситуацию, в которой находятся испытуемые. Использование метода эксперимента уместно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы. В нашем исследовании использованы два вида эксперимента: констатирующий и формирующий.

Констатирующий эксперимент — это измерение уровня развития процесса или явления с целью подготовки к формирующему эксперименту. Констатирующий эксперимент применяется в начале исследования и ставит своей задачей выяснение на практике состояния исследуемого явления. При этом могут быть используются разные методы исследования (наблюдение, беседы, анкетирование, анализ работ и т.п.). Полученные в результате констатирующего эксперимента данные служат основой для построения исследования, которое дает возможность прогнозировать последующее развитие изучаемых свойств, качеств и характеристик [51, с. 69].

Формирующий эксперимент — это своеобразный, особенно для психологической науки, вид эксперимента, в котором активное влияние экспериментальной ситуации на испытуемого должно содействовать его

психическому развитию и личностному росту. Формирующий эксперимент позволяет не довольствоваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [51, с. 150].

Тестирование — стандартизированная методика психологического измерения, применяемая для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тестирование представляет из себя серию непродолжительных испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, результаты выполнения тестирования выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [51, с. 155].

Охарактеризуем использованные в работе методики.

Опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), целью которого является исследование уровня напряженности 8 основных психологических защит. Изучение иерархии системы психологической защиты и оценка общей напряженности всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов.

Испытуемому предлагается прочитать 92 утверждения, которые описывают чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и, отметить те из них, которые имеет отношения к испытуемому.

С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы.

Подробное описание методики, инструкция и ключ к опроснику приведены в Приложении 1.

Опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), целью является диагностика доминирующих копинг-стратегий личности. Методика адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева.

Испытуемым предлагается ознакомиться с утверждениями, представляющими несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей и определить какими из предложенных вариантов они чаще всего пользуются.

С помощью данного опросника диагностируются базисные стратегии совладающего поведения студентов. Подробное описание методики, инструкция и ключ к опроснику приведены в Приложении 1.

Методика личностного дифференциала (адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева), целью значится возможность проанализировать отношение к самому себе и другим людям, выявление представлений индивида о личной важности, уровне требований, волевой саморегуляции и развитости коммуникационных способностей в межличностных отношениях.

Личностный дифференциал, основанный на самооценке функционального состояния, является очень значимой методикой для перевода получаемой объективной информации на язык субъективно-рефлексивных черт личности - на язык самого испытуемого. Этот метод позволяет глубоко проникнуть во внутренний мир личности, целостность его «психических координат». Данная разновидность методики содержит полюса трех традиционных факторов семантического дифференциала: оценки, силы и активности. В качестве противоположных позиций шкал употребляются прилагательные, означающие личностные качества [26, с. 240].

Участникам диагностики даются бланки, на которых в двух колонках размещены противоположные значения, описывающие самочувствие, настроение и активность, между колонками есть цифры, означающие степень выраженности данных характеристик. Участникам диагностики

предлагается выбрать полюс характеристики своего состояния в данный момент и отметить степень его выраженности, выделив ту или другую цифру. Подробное описание методики, инструкция и ключ к опроснику приведены в Приложении 1.

Спецификой исследования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов является присутствие каждого изучаемого механизма.

С целью оценки замера показателей психологической защиты студентов был использован Т-критерий Вилкоксона. Критерий рассчитанный на сравнение показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он дает возможность установить направленность изменений, а так же их выраженность, то есть может определить, будет ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Критерий нужен в таких случаях, когда признаки измерены, хотя бы, в порядковой шкале. Уместно использовать данный критерий, когда величина самих сдвигов варьируется в некотором диапазоне (10—15% от их величины). Это говорит о том, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы была возможность их ранжирования. В случае если разница между сдвигами несущественна и у сдвиги принимаются конечные значения (например, +1, -1 и 0), то фактических препятствий к использованию критерия нет, но, поскольку, имеется большое число одинаковых рангов, ранжирование теряет смысл, и те же результаты проще получить с помощью критерия знаков.

Смысл метода состоит в том, что сравниваются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для начала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а после суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону совершаются случайно, то и суммы их рангов станут примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в

противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Алгоритм расчета критерия следующий:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.

2. Вычислить разность между персональными значениями во втором и первом замерах. Установить, что нужно будет считать типичным сдвигом.

3. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение приобретенной суммы рангов с расчетной.

4. Отметить любым способом ранги, подходящие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму.

5. Определить критические значения T для данного объема выборки. Если $T_{эмп.}$ меньше или равен T -кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает. [48, с. 79]

Фактически оцениваются знаки значений, приобретенных вычитанием ряда значений одного измерения из другого. Если в результате число уменьшившихся значений приблизительно равно числу выросших, то гипотеза о нулевой медиане подтверждается. Выборочное (эмпирическое) среднее — это приближение теоретического среднего распределения, основанное на выборке из него [48, с. 81].

Таким образом, исследование конструктивных стратегий психологической защиты у студентов проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно - обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик: 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index),

опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), Методика личностного дифференциала (Адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева). 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании принимали участие студенты 3 курса факультета психологии, в количестве 16 человек, из них 11 девушек и 5 юношей. Средний возраст испытуемых 20-22 года.

Взаимоотношения внутри учебной группы спокойные, уважительные по отношению к одногруппникам, видимые разногласия отсутствуют, выделяется несколько микрогрупп, внутри которых сформированы дружеские и доверительные отношения, межгрупповых конфликтов не наблюдалось.

Между собой студенты находятся в хороших отношениях, замечено стремление оказывать необходимую помощь друг другу. Студенческий коллектив сплоченный, способный к самостоятельной организации. У студентов высокий уровень дисциплины, разный уровень активности и разнообразные интересы.

У испытуемых хорошо развито чувство ответственности, солидарности. Коллектив проявил высокое развитие социальных и культурных компетенций.

Каждый участник группы характеризуется определенным типом темперамента, разной направленностью на процесс учебы, а так же, мотивацией.

В ходе исследования была проведена диагностика напряженности механизмов психологической защиты у студентов по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте. С помощью опросника Плутчика-Келлермана-Конте

можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит. Особенностью данной методики является то, что каждый механизм психологической защиты у испытуемого может быть напряжен на 100%.

Результаты исследования приведены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.

Результаты исследования указывают на то, что у студентов преобладают деструктивные типы психологической защиты (вытеснение, регрессия, отрицание, проекция). Среди конструктивных типов психологической защиты высокие показатели у гиперкомпенсации и рационализации.

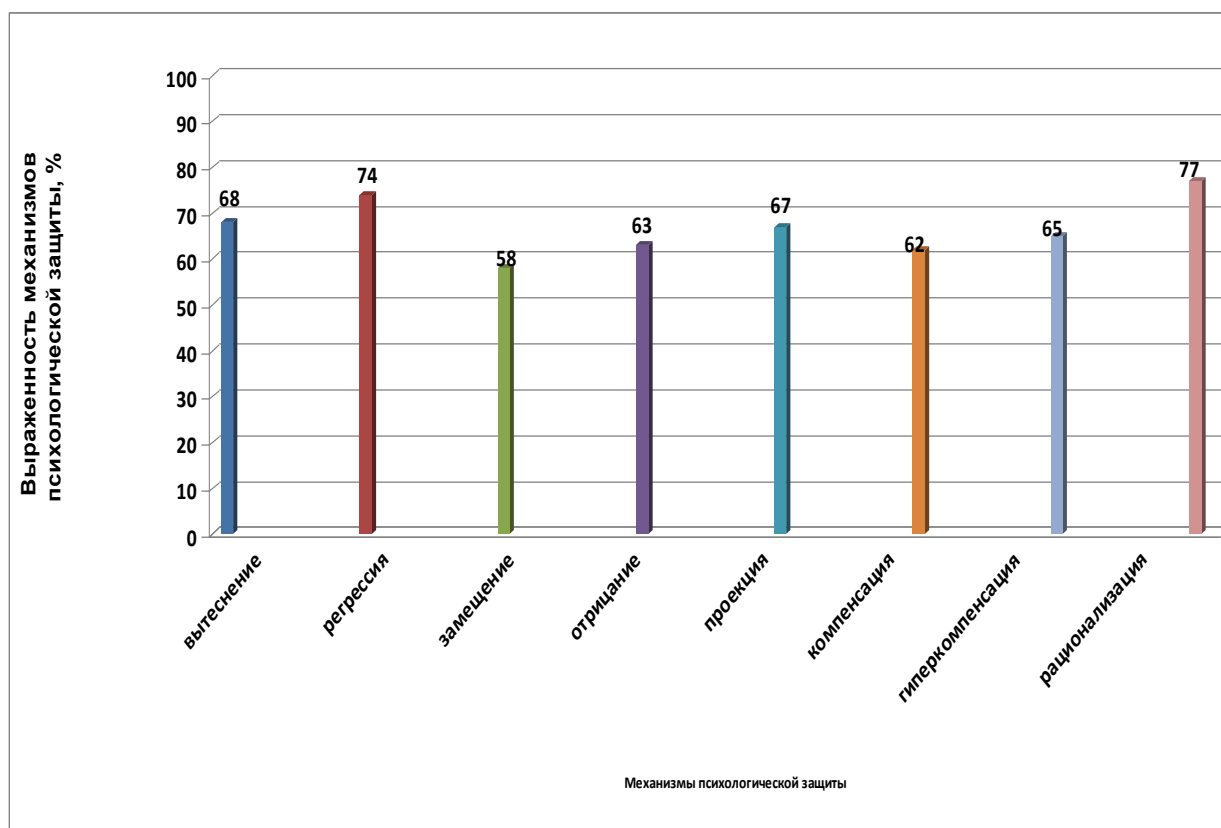


Рисунок 3. Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты у студентов по методике Плутчика-Келлермана-Конте, %

Из представленных на рисунке 3 данных, можно сделать следующие выводы:

Механизм рационализация выражен на 77%. Испытуемые, использующие рационализацию, блокируют те мотивы, которые выступают как социально неприемлемые или неодобряемые, или же индивидуально нежелательные - ввиду расхождения с Я-концепцией, жизненными планами и конкретными целями деятельности. Взамен они формулируют более приемлемые объяснения собственного поведения, обеспечивающие состояние внутреннего комфорта, связанного с желанием сохранить чувство собственного достоинства, самоуважение.

Выраженность механизма гиперкомпенсация составляет 65%. Студентам, использующим такой тип психологической защиты свойственен высокий уровень притязаний, ситуативное проявление излишней самоуверенности, использование утрированных способов самоутверждения в «зоне слабости», стремление занять доминирующую позицию по отношению к другим.

Компенсация выражена на 62%. У студентов, находящихся в состоянии тревоги (подготовка к сдаче зачета, экзамена и т.д.), она может проявляться в виде дополнительных усилий, прикладываемых к той или иной дисциплине, являющейся «слабым звеном», по мнению студента.

Выраженность механизма психологической защиты «проекция» составляет 67%. В результате этого процесса внутреннее ошибочно воспринимается как происходящее извне. Студент приписывает человеку или явлению свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и т.п., полагая, что все это он воспринял извне.

63% составляет выраженность механизма отрицания, проявляющегося как отказ признавать существование чего-то нежелательного. Например, отказ признавать свои неудачи на контрольных срезах, несерьезное отношение к экзаменам и т.д.

Выраженность регрессии составляет 74%, данный вид психологической защиты может проявляться как истерические реакции

наподобие сосания пальцев, чрезмерная сентиментальность, нарочитая демонстрация беспомощности.

В наименьшей степени выражен механизм замещения (58 %), т.е. склонность к замещению действия, объекта или потребности на более безопасные.

Механизм вытеснения выражен на 68%. Чрезмерная напряженность данного механизма может способствовать возникновению фобических реакций и расстройств, а так же истерических проявлений. Обычно механизм вытеснения проявляется в мотивированном забывании или игнорировании.

Также нами была проведена Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), предназначенная для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы: стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия избегания.

Результаты исследования копинг-стратегий у студентов по данной методике представлены на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.

При анализе результатов, было выявлено, что у студентов преобладающими копинг-стратегиями являются «разрешение проблем» (75%) и «избегание проблем» (75%), т.е. студенты стараются решать свои проблемы, выбирая способ эффективного преодоления ситуации и получения опыта, студенты умело справляются со стрессом, не избегают контактов с окружающей действительностью, рационально используют свои внутренние ресурсы для решения той или иной проблемы.

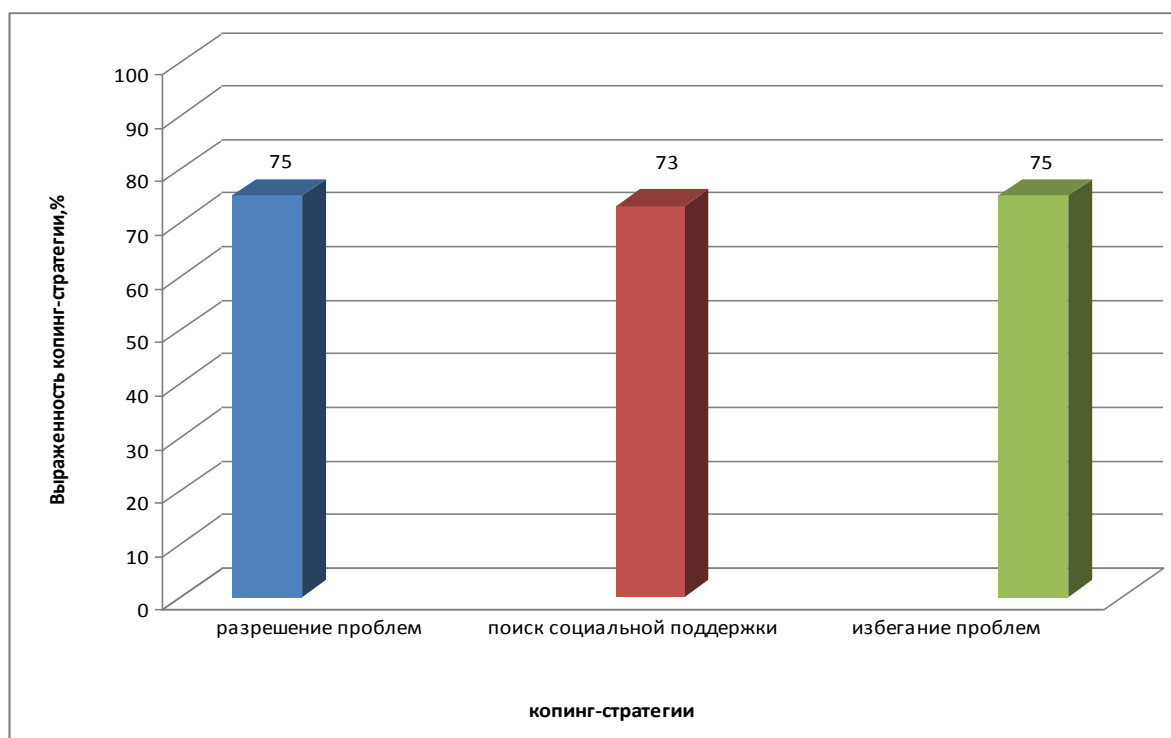


Рисунок – 4. Результаты исследования копинг- стратегий у студентов по методике «Индикатор копинг - стратегий» (Д.Амирхан)

Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» выражена на 73%, студенты умеют правильно выстраивать свое поведение для разрешения возникших проблем, могут обратиться за поддержкой к своему близкому социальному окружению (семья, друзья). Не боятся просить о помощи.

Методика «Личностный дифференциал», инструмент изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений.

Результаты исследования по методике «Личностный дифференциал» приведены на рисунке 5 и в таблице 3 Приложения 2. В процессе анализа полученных данных было установлено, что немногие студенты критичны по отношению к себе, большинство обладают достаточным самоконтролем и способны держаться принятой линии поведения, мало зависят от внешних обстоятельств и оценок.

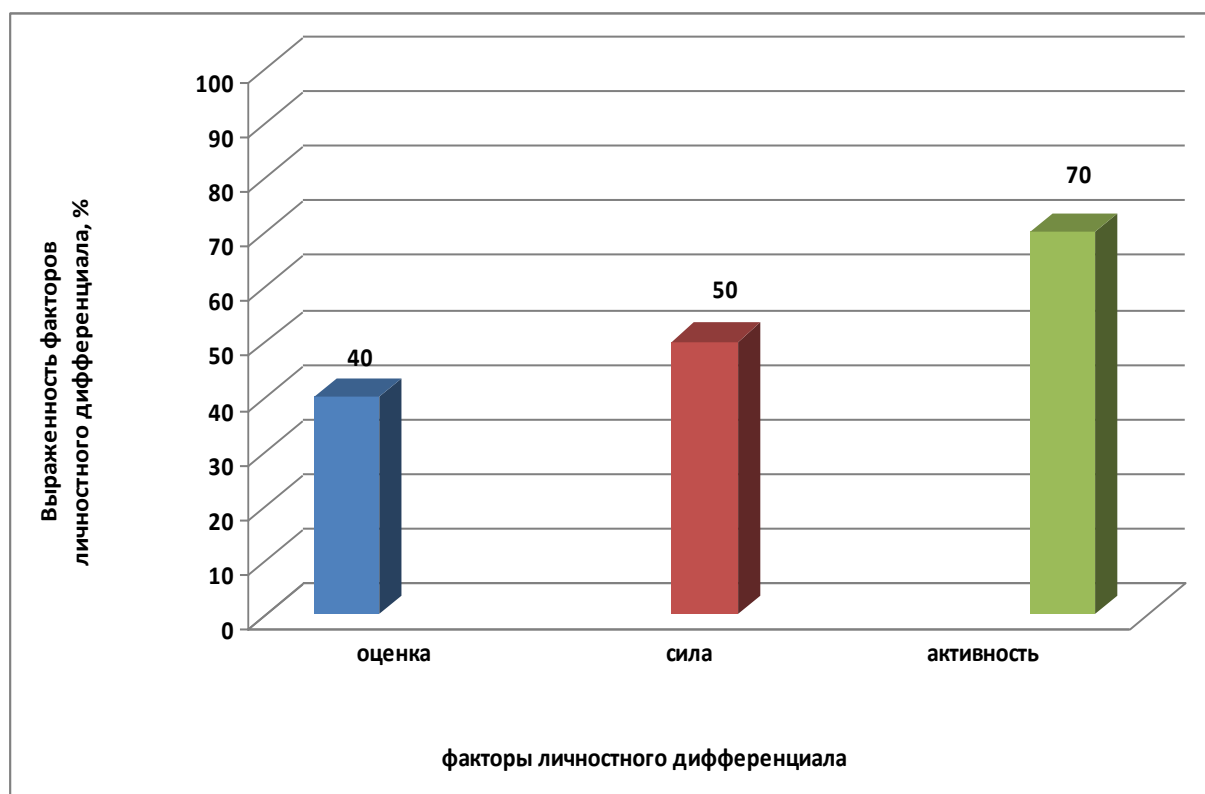


Рисунок – 5. Результаты исследования личностного дифференциала студентов по методике Личного дифференциала

Фактор «оценка» выражен на 40%, чуть меньше половины студентов довольно самокритичны, не всегда удовлетворены своим поведением и имеют невысокий уровень принятия самого себя.

Фактор «сила» выражен на 50%, у половины студентов хорошо развиты волевые стороны личности, осознаваемые ими самими. Они уверены в себе, склонны рассчитывать на собственные силы.

Фактор «активность» выражен на 70%, большинство студентов социально активны, общительны, открыты для диалога, принимают человека таким, какой он есть.

С целью обобщения результатов диагностики показатели методик были разделены на три уровня: конструктивный, относительно конструктивный и деструктивный. Обобщение результатов диагностики конструктивных стратегий психологической защиты у студентов представлены на рисунке 6 и в таблице 4 Приложения 2.

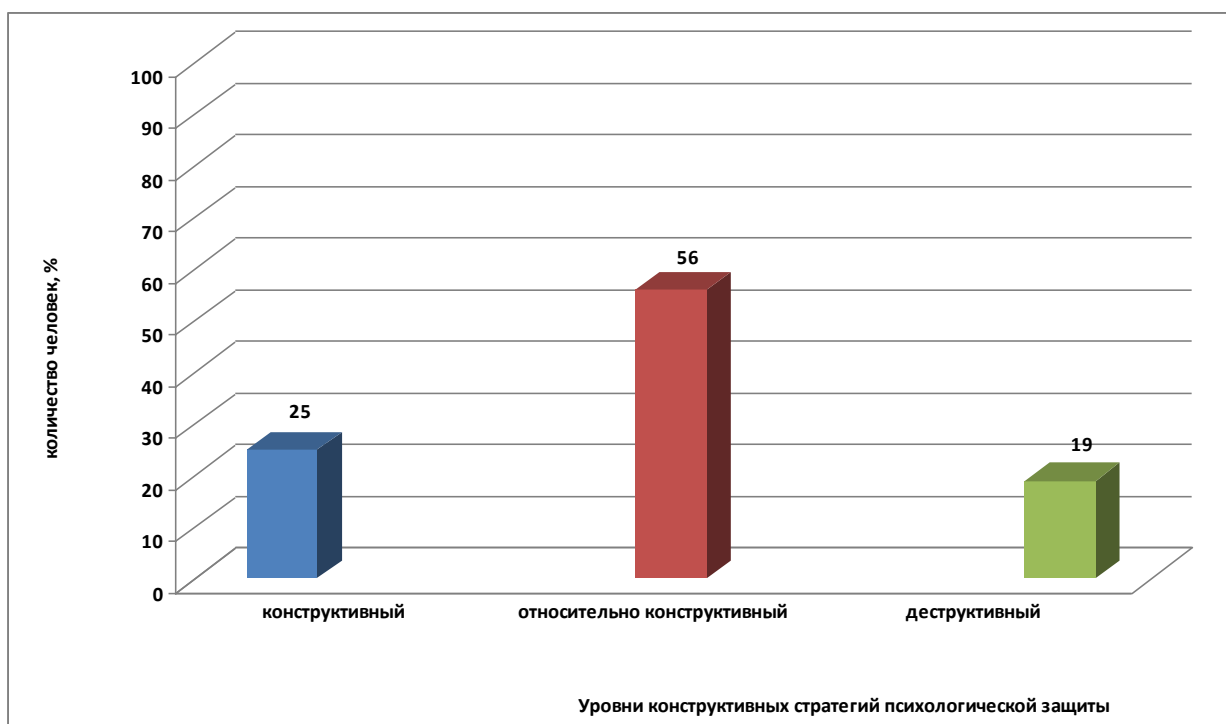


Рисунок – 6. Обобщение результатов диагностики конструктивных стратегий психологической защиты у студентов

К конструктивному уровню были отнесены 4 человека (25%), которые характеризуются следующими показателями механизмов психологической защиты: рационализация, компенсация, гиперкомпенсация; копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки»; высокие факторы личностного дифференциала.

К относительно конструктивному уровню были отнесены 9 человек (56%), характеризующиеся средними показателями по механизмам: рационализация, гиперкомпенсация и компенсация; высокие и средние показатели по стратегии «поиск социальной поддержки» и средние показатели по стратегии «разрешение проблем»; а так же средние показатели по факторам личностного дифференциала

Деструктивный уровень составил 19% (3 человека), включающий в себя показатели по механизмам: регрессия, отрицание, вытеснение, проекция, замещение; высокие показатели по стратегии «избегание проблем», низкие показатели по факторам личностного дифференциала.

Таким образом, проведенная студентами показала необходимость разработки и реализации программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Выводы по второй главе.

Исследование стратегий психологической защиты у студентов было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик: 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), Методика личностного дифференциала (Адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева). 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

По опроснику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) было выявлено, что у студентов рационализация выражена на 77%, гиперкомпенсация - 65%, компенсация - 62%, проекция – 67%, отрицание – 63%, замещение – 58%, регрессия – 74% вытеснение – 68%.

По опроснику «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) было установлено: выраженность стратегии «разрешение проблем» составляет 75%, «поиск социальной поддержки» - 73%, «избегание проблем» - 75%;

С помощью методики личностного дифференциала удалось установить, что фактор «оценка» выражен на 40%, фактор «сила» - 50%, фактор «активность» - 70%.

В процессе обобщения результатов диагностики показатели методик были разделены на три уровня: конструктивный 25% (4 человека), относительно конструктивный 56 % (9 человек) и деструктивный 19 % (3 человека).

Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает на необходимость разработки и реализации программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

3.1. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

Цель программы – формирование конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Для достижения поставленной необходимо решение следующих задач:

- сформировать у испытуемых знания о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении, в .т.ч. конструктивных стратегий психологической защиты личности;
- достичь осознания и проработать с участниками собственные защитные механизмы;
- создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей;
- сформировать у студентов позитивное самоотношение;
- определить личностную значимость полученных изменений.

Структура программы включает в себя три блока: диагностический, теоретический и формирующий.

Охарактеризуем блоки программы.

Диагностический блок представляет собой специально организованный процесс самопознания, направленный на выявление и осознание студентами определенных сторон своей личности, своих особенностей, на углубление и уточнение Я-концепции. Реализация диагностического блока проводилась дважды с использованием указанных ранее методик (формирующий и констатирующий эксперимент).

Продолжительность диагностического блока составила 4 часа: по одному занятию в начале и по окончании реализации программы. После проведения психодиагностического обследования студенты были ознакомлены с его результатами, где указывались общие тенденции личностного развития, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения.

В основе теоретического блока лежит изучение научных подходов 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. Продолжительность реализации теоретического блока составила 8 часов. Были использованы такие формы взаимодействия со студентами как лекции, диспут, круглый стол. Целью теоретического блока является развитие теоретических представлений студентов о феномене психологической защиты.

Формирующий блок включал в себя занятия с элементами тренинга, направленные на формирование конструктивных стратегий психологической защиты.

Работа в группе осуществлялась по следующим принципам:

1. Активность.
2. Добровольность.
3. Уважение.
4. Конфиденциальность.
5. Исследовательская творческая позиция.
6. Общение по принципу «здесь и сейчас».
7. Субъект - субъектное (партнерское) общение.
8. Обратная связь.

Занятия рассчитаны на 1 час 2 раза в неделю в течение 5 недель. Структура занятий состоит из ритуала приветствия, основной части, рефлексии и ритуала прощания.

Занятие 1.

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы.

Ритуал приветствия: «Чудо приветствие».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на общение.

Упражнение 1. «Расскажи о себе»

Цель: снятие эмоционального напряжения, раскрепощение.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 2.

Цель: формирование у участников представлений о конструктивных стратегиях психологической защиты, помощь им в осознании их собственных защитных механизмов.

Ритуал приветствия: «Приветствие без слов».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на общение.

Упражнение 1. «Да-нет»

Цель: увидеть уникальность каждого участника.

Упражнение 2. Мини-лекция «Конструктивные и деструктивные виды психологических защит».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 3.

Цель: создание ситуации успеха и ситуации уверенности в своих действиях; развитие навыков планирования; создание условий для работы с собственными переживаниями и чувствами.

Ритуал приветствия: «Здравствуй, уважаемый...»

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение 2. «Ситуации со стороны».

Цель: развитие чувства уверенности в себе; создание условия для видения со стороны своих страхов и работы с ними; выработка возможной стратегии поведения при аналогичной ситуации.

Упражнение 3. «На что это похоже».

Цель: снятие эмоционального напряжения, работа со своими эмоциями и состояниями.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 4.

Цель: Развитие навыков предотвращения конфликтов и их конструктивного разрешения.

Ритуал приветствия «Что нового?»

Упражнение 1. «Нахал»

Цель: совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Упражнение 2. «Преодолей препятствие».

Цель: тренировка способности нестандартно мыслить, чтобы понять, каким образом можно преодолеть препятствие.

Рефлексия.

Ритуал прощания «Я тебе благодарен».

Занятие 5.

Цель: релаксация, развитие самоконтроля.

Ритуал приветствия «моментальная фотография».

Упражнение 1. «Пальцы».

Цель: развитие навыков самоконтроля.

Упражнение 2. «Девочка, дракон и самурай».

Цель: сплочение группы, улучшение настроения участников.

Упражнение 3. «Релаксация»

Цель: расслабление всех мышц, отдых.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 6.

Цель: улучшение самовосприятия, формирование навыков разрешения затруднительных ситуаций.

Ритуал приветствия «первые впечатления».

Упражнение 1. «Мои недостатки»

Цель: повышение самооценки участников, стимулирование их работы над собой.

Упражнение 2. «Спутанные цепочки»

Цель: учить эффективно коммуницировать между собой, сплочение коллектива.

Упражнение 3. «На риск»

Цель: развитие доверия между участниками.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 7.

Цель: формирование навыков позитивного мышления и самоконтроля.

Ритуал приветствия «светский прием».

Упражнение 1. «Мой идеальный день»

Цель: развитие и удержание позитивных установок.

Упражнение 2. «Хиппи»

Цель: расслабление, снятие психологических зажимов

Упражнение 3. «Психологическое время».

Цель: развитие внутреннего «чувства времени»,

Рефлексия.

Ритуал прощания:

Занятие 8.

Цель: создание чувства уверенности в собственном Я; работа со стрессовыми ситуациями

Ритуал приветствия «Хвастун».

Упражнение 1. «Отрицательное и положительное»

Цель: самопознание, улучшение самовосприятия, работа с самооценкой.

Упражнение 2. «Наш камень в ваш огород»

Цель: развитие командного взаимодействия, снятие скованности и закрытости.

Упражнение 3. беседа « Приемы, способы и стратегии поведения в стрессе»

Цель: сформировать теоретические знания о способах поведения и реагирования в стрессовых ситуациях.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 9.

Цель: развитие навыков формирования активной жизненной позиции.

Ритуал приветствия «Комплимент».

Упражнение 1. «Ценности»

Цель: получить возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей

Упражнение 2. «Телохранители»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков невербальной коммуникации.

Упражнение 3. «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 10.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу

Ритуал приветствия «Хи! – Ха! – Хо!».

Упражнение 1. «Дрожащее желе»

Цель: снятие мышечного напряжения, сплочение коллектива.

Упражнение 2. «Подведение итогов»

Цель: закрепление полученных результатов. Подведение итогов проделанной работы.

Упражнение 3. «Ритмические хлопки»

Цель: предоставление участникам возможности выразить свое беспокойство, скуку, усталость, чувство одиночества или, наоборот, радость, восторг, хорошее настроение.

Рефлексия.

Ритуал прощания, обратная связь

Подробное описание программы приведено в приложении 3.

Таким образом, была разработана и реализована программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов, реализуемая посредством сформированности у испытуемых знаний о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении; изучением особенностей конструктивной психологической защиты личности; осознанием и проработкой участниками собственных защитных механизмов; сформированности у студентов стратегии конструктивной психологической защиты, позитивного самоотношения; определения личностной значимости полученных изменений.

Программа включает в себя три блока: диагностический, теоретический и формирующий.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Всего программе приняло участие 16 человек: по итогам констатирующего эксперимента к участию в программе были приглашены 12 человек и 4 человека приняли участие по собственному желанию.

После проведения программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты была проведена повторная диагностика стратегий психологической защиты у студентов.

Результаты повторной диагностики по методике Плутчика-Келлермана-Конте представлены на рисунке 7 и в таблице 5 Приложения 4.

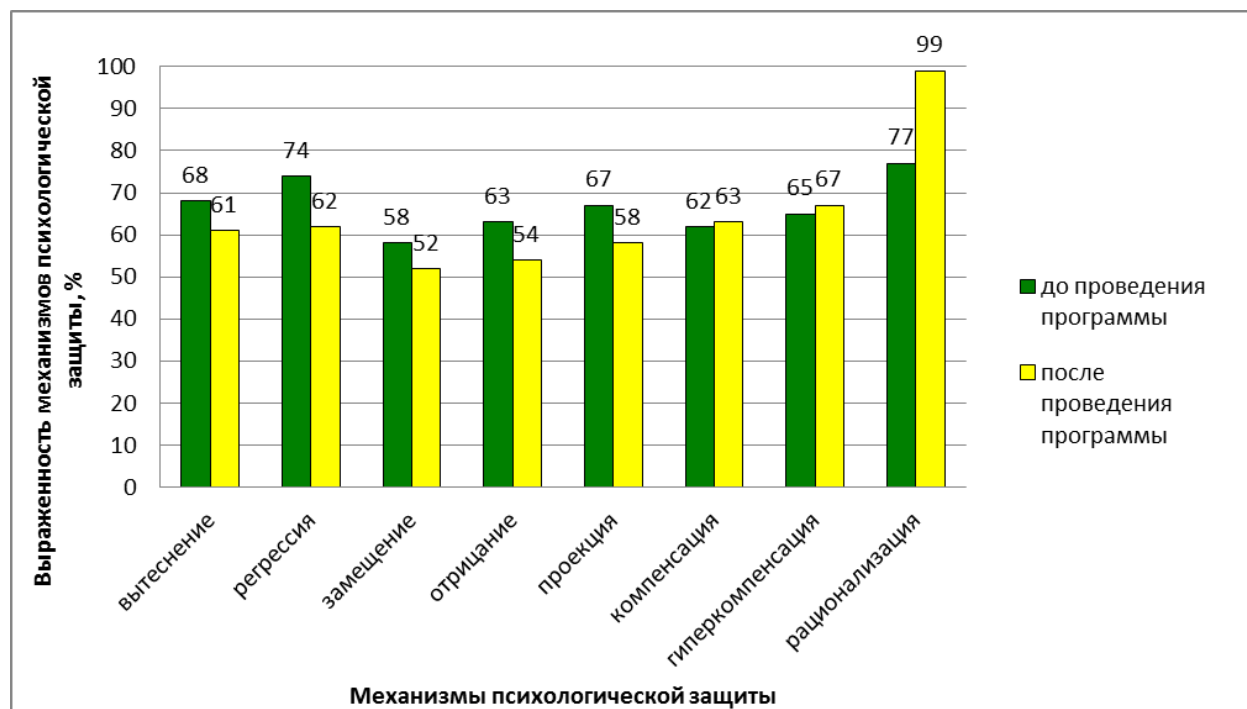


Рисунок - 7. Результаты повторной диагностики по методике Плутчика-Келлермана-Конте

Установлено изменение по всем показателям напряженности механизмов защиты.

Уровень напряженности механизма вытеснение снизился с 68% до 61%. Это говорит о том, что снизился риск возникновения эмоциональной неустойчивости. Студенты стараются не игнорировать свои переживания и

вызывающие их трудности окружающей реальности. Посторонние объекты в меньшей степени являются необходимыми для снятия напряжения, студенты стараются справляться со стрессом за счет собственных ресурсов.

Механизм регрессия снизился с 74% до 62%, что говорит о том, что в ситуации преодоления стресса реже происходит уход к примитивным формам мышления и поведения, которые снижают чувство дискомфорта, но оказываются неэффективными в разрешении самой ситуации.

Произошло снижение механизма замещение с 58% до 52%. Это означает, что в период ситуации фрустрации, в меньшей степени происходит вымещение негативных переживаний на внешние объекты (ситуации, людей и прочее).

Показатель механизма отрицание изменился с 63% до 54%, т.е. у студентов снизилось проявление отказа признавать нежелательные чувства, страхи, мысли, эмоции и т.д., что говорит о их готовности к преодолению фрустрации.

Напряженность механизма проекция снизился с 67% до 58%, что выражается в менее интенсивном переносе собственных состояний, вызывающих дискомфорт, на внешние объекты и обстоятельства, что ведет за собой снижение напряжения во взаимодействии с одногруппниками и преподавателями, снижение негативизма.

Отмечается повышение уровня напряженности механизмов компенсация (с 62% до 63%) и гиперкомпенсации (с 65% до 67%). Это означает, что студенты стараются преодолевать неприятные для себя эмоции и переживания более конструктивными способами. Чувство уверенности в себе приобретает путем распространения новых, полученным самостоятельно или на курсах, знаний, достижением более высоких результатов в группе.

Напряженность механизма рационализация повысилась с 77% до 99%, что позволяет сделать вывод о том, что в стрессовой ситуации студенты стремятся более адекватно оценивать свое состояние и

выстраивать на этой основе поведение; предотвращать переживание негативных переживаний путем логических интерпретаций ситуации и поиска более приемлемых мотивов и мыслей, обеспечивающих комфортное внутреннее состояние.

Полученные данные позволяют сделать вывод о снижении интенсивности применения незрелых механизмов и о повышении зрелых. Это указывает на желание самостоятельно справляться с трудностями, принимать ответственность на себя; на стремление решать возникающие трудности путем рационального обоснования и исправления собственных недостатков.

Результаты повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» представлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

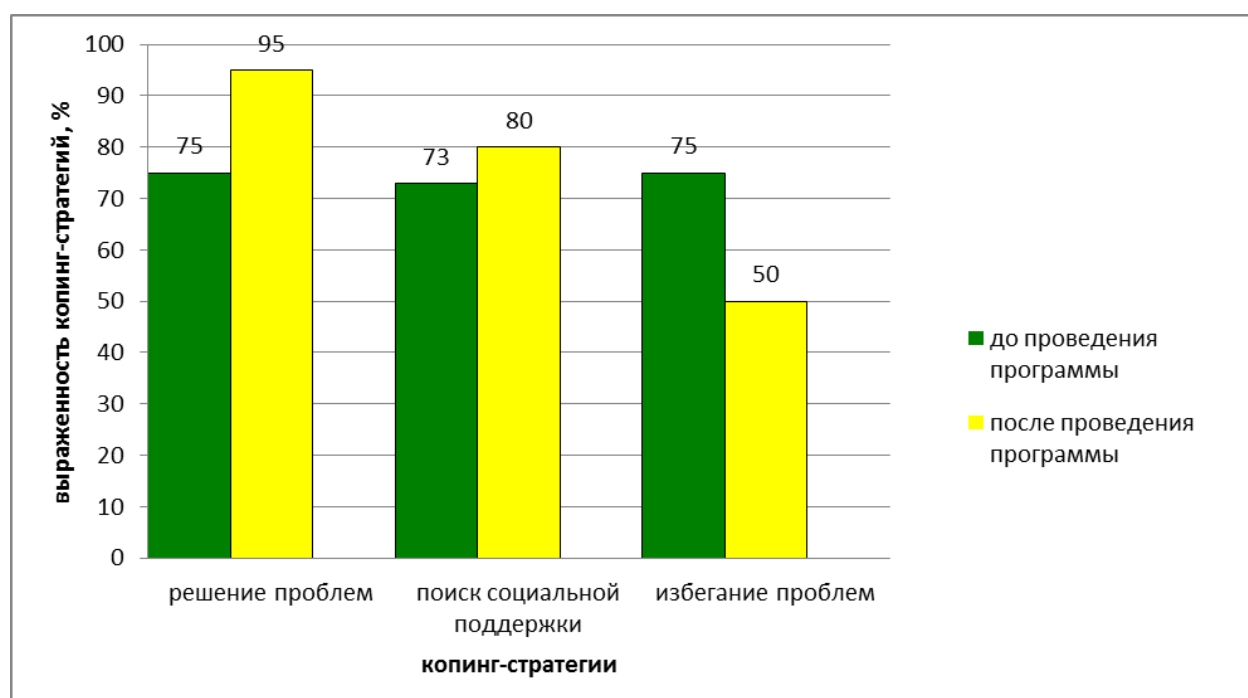


Рисунок - 8. Результаты повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий»

Было установлено, что у испытуемых преобладает копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» (95%), т.е. студенты наиболее эффективно приспосабливаются к новым требованиям и условиям, опираясь на помощь референтных лиц (преподаватели, одногруппники).

Копинг-стратегия «Разрешение проблем» повысилась с 73% до 80%, студенты стараются решать свои проблемы, выбирая способ эффективного преодоления ситуации и получения опыта, студенты умело справляются со стрессом, не избегают контактов с окружающей действительностью, рационально используют свои внутренние ресурсы для решения той или иной проблемы.

Показатель напряженности копинг-стратегии «Избегание проблем» снизился с 75% до 50%. Т.е. можно сделать вывод о том, что студенты реже оказываются неспособными справиться со стрессом. Они реже избегают трудностей и стремятся к их преодолению; готовы к принятию нового опыта.

Результаты повторной диагностики по методике Личностного дифференциала приведены на рисунке 9 и в таблице 7 Приложения 4.

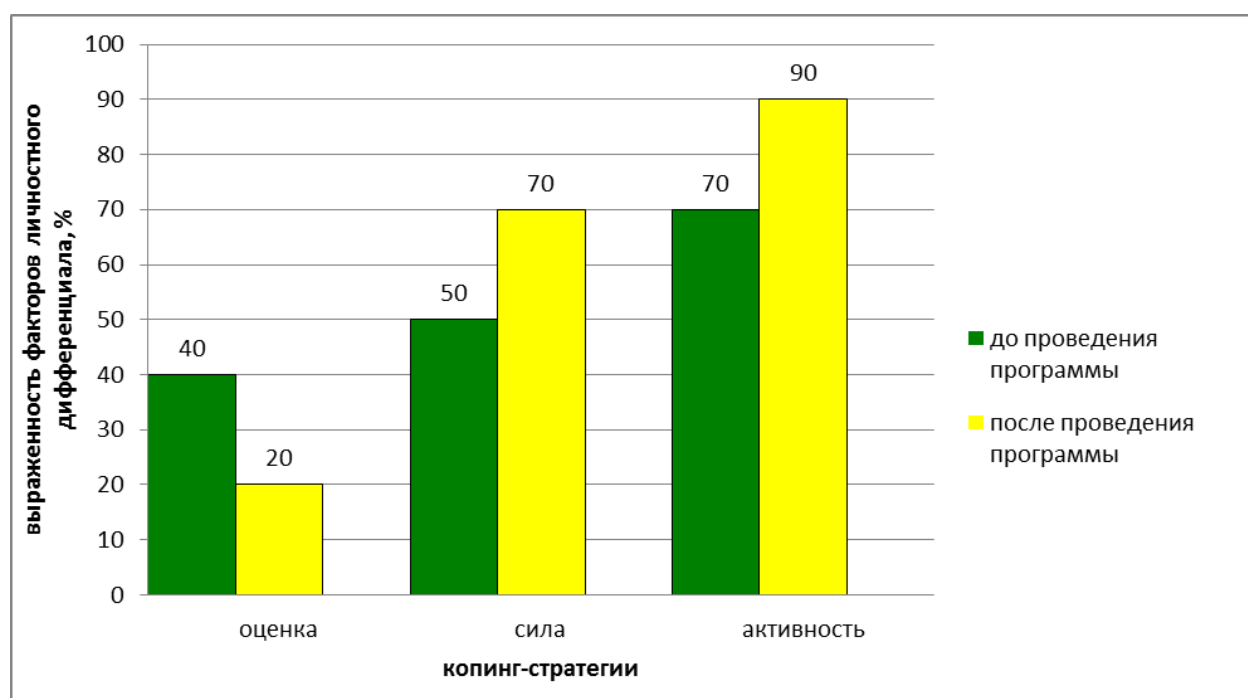


Рисунок – 9. Результаты повторной диагностики личностного дифференциала студентов по методике Личностного дифференциала

Было выявлено, что у испытуемых понизился фактор «оценка» с 40% до 20%, т.е. у студентов формируется адекватная самооценка, повышается

уровень принятия самого себя, снижается количество студентов недовольных собой.

Фактор «сила» повысился до 70% это говорит о том, что у студентов хорошо развиты волевые стороны личности, осознаваемые ими самими. Они уверены в себе, склонны рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях.

Фактор «активность» вырос до 90%, большинство студентов социально активны, общительны, открыты для диалога, принимают человека таким, какой он есть.

С целью обобщения результатов диагностики показатели методик были разделены на три уровня: конструктивный, относительно конструктивный и деструктивный. Обобщение результатов повторной диагностики конструктивных стратегий психологической защиты у студентов представлены на рисунке 10 и в таблице 8 Приложения 4.

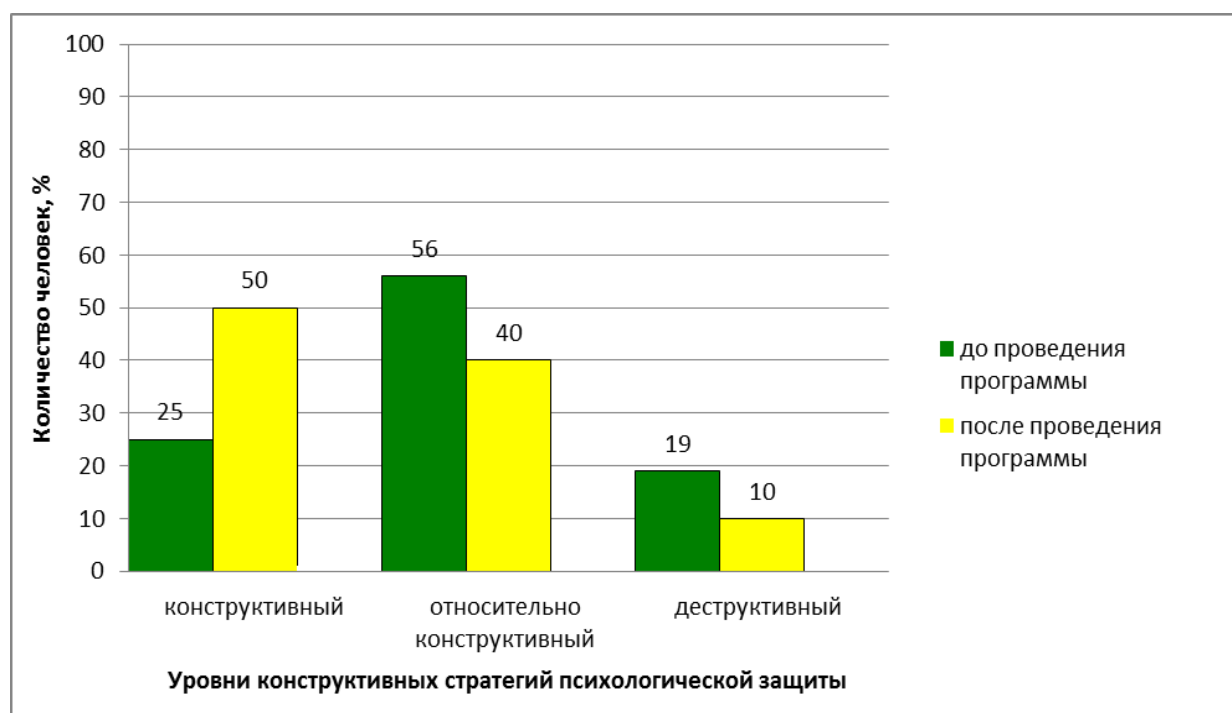


Рисунок – 10. Обобщение результатов повторной диагностики конструктивных стратегий психологической защиты у студентов

Было установлено, что к конструктивному уровню были отнесены 8 человека (50%), которые характеризуются следующими показателями

механизмов психологической защиты: рационализация, компенсация, гиперкомпенсация; копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки»; высокие факторы личностного дифференциала.

К относительно конструктивному уровню были отнесены 7 человек (40%), характеризующиеся средними показателями по механизмам: рационализация, гиперкомпенсация и компенсация; высокие и средние показатели по стратегии «поиск социальной поддержки» и средние показатели по стратегии «разрешение проблем»; а так же средние показатели по факторам личностного дифференциала

Деструктивный уровень составил 10% (1 человек), включающий в себя показатели по механизмам: регрессия, отрицание, вытеснение, проекция, замещение; высокие показатели по стратегии «избегание проблем», низкие показатели по факторам личностного дифференциала.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя механизма психологической защиты «компенсация» по опроснику Плутчика Келлермана-Конте (Life Style Index) представлен на рисунке 11 и в таблице Приложения 4.

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация» не превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация».

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация» превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация».

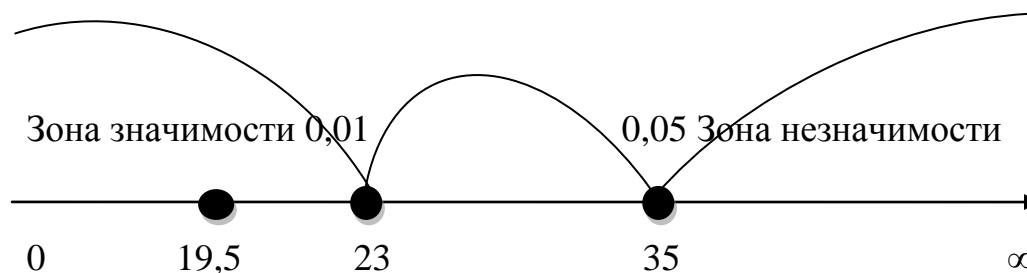


Рисунок - 11. Ось значимости

$T_{эмп} = 19,5$ при $n = 16$.

$T_{крит}$ при $\rho \leq 0,01 = 23$; $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,05 = 35$.

$T_{эмп} < T_{крит}$, следовательно, эмпирическое значение попадает в область значимости, принимается гипотеза H_1 .

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» по стратегии «Разрешение проблем», был выполнен в связи с тем, что данная стратегия всегда является наиболее выгодной для конфликтующих сторон, позволяет находить общие интересы и «точки соприкосновения», снизить негативные эмоции.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя копинг-стратегии «Разрешение проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) представлен на рисунке 12 и в таблице 10 Приложения 4.
Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем» не превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем».

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем» превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем».

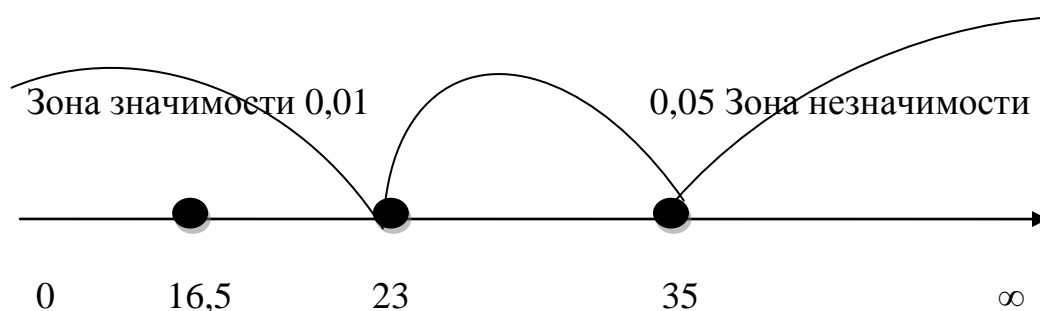


Рисунок - 12. Ось значимости

$T_{эмп} = 16,5$ при $n = 16$.

$T_{крит}$ при $\rho \leq 0,01 = 23$; $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,05 = 35$.

$T_{эмп} < T_{крит}$, следовательно, эмпирическое значение попадает в область значимости и принимается гипотеза H_1 .

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Личностного дифференциала был выполнен для фактора «сила», в связи с тем что, данный фактор показывает наличие у студентов хорошо развитых волевых сторон личности, помогающих в принятии верных решений в ситуации стресса ли под влиянием внешних раздражителей.

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Личностного дифференциала для фактора «сила», представлен на рисунке 13 и в таблице 11 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей фактора «сила» не превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей фактора «сила».

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей фактора «сила» превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения фактора «сила».

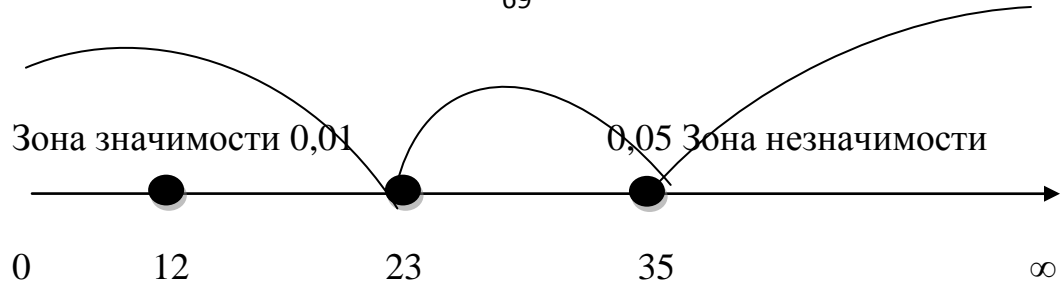


Рисунок - 13. Ось значимости

$T_{эмп}=12$ при $n = 16$.

$T_{крит}$ при $\rho \leq 0,01=23$; $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,05 = 35$.

$T_{эмп} < T_{крит}$, следовательно, эмпирическое значение попадает в область значимости и принимается гипотеза H_1 .

Таким образом, была подтверждена эффективность разработанной модели, и реализованной на ее основе программы.

Гипотеза о том, что стратегии психологической защиты студентов, возможно, изменятся, если разработать и реализовать модель подтвердилась.

3.3. Технологическая карта внедрения. Рекомендации

Достигнутая цель исследования требует постоянной и систематической работы. В связи с этим мы предлагаем внести изменения в работу психологической службы путем внедрения программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов в психолого-сопроводительный и образовательный процессы с целью более эффективной подготовки студентов студенческой и дальнейшей «взрослой» жизни (приложение 5).

Внедрение программы реализуется по следующим этапам:

1-й этап: «Целеполагание внедрения программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов».

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов».

3-й этап: «Изучение предмета внедрения».

4-й этап: «Опережающее освоение предмета внедрения».

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения».

6-й этап: «Совершенствование работы над процессом формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов».

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения».

Практически все психологические школы, так или иначе использовали понятие психологической защиты. Сам этот факт говорит о том, что это одно из базисных понятий в психологии человека, своеобразный универсальный феномен, который монтируется во все психологические картины мира и представления о природе человеческой души [26, с. 76].

Психологическая защита представляет собой систему регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Ситуации, порождающие защитные механизмы, характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и самооценке. Эта субъективная угроза может, в свою очередь, породиться конфликтом противоречивых тенденций внутри личности либо несоответствием поступающей извне информации сложившемуся у личности образу мира и образу «Я». Психологическая защита – это постоянно встречающееся явление, а не какое-то уникальное [53, с. 78].

В связи с вышеизложенным, были разработаны рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

1. Следует прекратить сравнивать себя с другими людьми, поскольку это может привести к появлению множества оппонентов и оказать негативное влияние на самооценку.

2. Не следует допускать самоуничтожительных комментариев в свой адрес, чего бы они не касались, поскольку самооценка напрямую связана с высказыванием человека о себе.

3. Следует принимать комплименты в свой адрес ответными вежливыми фразами («Спасибо!», «Мне приятно это слышать» и т.д.). Следует принимать положительные высказывания в свой адрес, не принижая своего достоинства.

4. Следует сконцентрироваться на своих положительных качествах. Так можно лучше понять, как достигнуть поставленных целей.

5. Формированию позитивной самооценки будет способствовать отдача себя другим людям в виде положительных поступков, помощи другим, поощрения окружающих, поскольку это позволяет чувствовать себя целостным индивидом, повышает настроение.

6. Следует чередовать подготовку к занятиям и занятия любимым делом. Постарайтесь найти занятие по душе. Отсутствие положительных впечатлений, не позволяет испытывать в отношении себя позитивных чувств. Следует разнообразить обычное течение жизни активной.

7. Стоит самому принимать решения и нести ответственность за результат, оставаться верным себе и своим жизненным принципам. Решения, принятые по одобрению окружающих, не способствуют повышению самооценки.

8. Не следует пугаться трудных ситуаций и искать пути их обхода. Нужно помнить о том, что даже самое трудное дело возможно решить «по частям», поэтапно, и ваших сил обязательно на это хватит [52, с. 94].

Так же для развития позитивного восприятия себя, способности ставить цели соизмеримо своим возможностям, для формирования конструктивных психологических защит можно рекомендовать технику визуализации.

Визуализация – техника, помогающая человеку достигать поставленных целей. Визуализируя собственные желания, мы способствуем их воплощению. Визуализация очень давно применяется как средство достижения целей и воплощения желаний. Одно из главных преимуществ визуализации – она доступна каждому. Каждый человек способен использовать техники визуализации для воплощения своих желаний [14].

Рассмотрим микротехнику визуализации, способствующую лучшему моделированию образа своей цели.

Постарайтесь максимально расслабиться и найти комфортное положение сидя, и, закрыв глаза.

Шаг 1 – представьте фото своей цели – шаг 2 – какой у него фон – шаг 3 – какая форма – шаг 4 – какие детали (пауза) – шаг 5 – посмотрите на фото – может быть что-то хочется изменить или дополнить(пауза) – шаг 6 – ещё раз посмотрите на фото своей цели – шаг 7 – теперь начинаем постепенно удалять фото от себя до маленькой точки (пауза) – шаг 8 – а сейчас стараемся максимально приблизить фото, различаем детали; шаг 9 – теперь увеличиваем фото до размеров собственного роста (участники поднимают руку, не открывая глаз – если все получилось) – шаг 10 – обратите внимание на свои ощущения (тепло, светло, а может быть прохладно и темно) – шаг 11 – постарайтесь найти комфортное место на этом фото; шаг 12 – теперь медленно выходим из фото – шаг 13 – немножко отдаляем фото от себя и находим ему место на стене; открываем глаза, можно встряхнуться, потянуться [72].

Теперь следует перейти к обсуждению ощущений: комфортно ли было вам в этом состоянии? Чем упражнение показалось полезным для вас? Что Вы чувствовали во время выполнения задания?

Таким образом, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, а так же разработаны рекомендации для формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Выводы по третьей главе.

Таким образом, была разработана и реализована программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов, реализуемая посредством сформированности у испытуемых знаний о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении; изучением особенностей конструктивной психологической защиты личности; осознанием и проработкой участниками собственных защитных механизмов; сформированности у студентов стратегии конструктивной психологической защиты, позитивного самоотношения; определения личностной значимости полученных изменений.

Программа включает в себя три блока: диагностический, теоретический и формирующий.

Была проведена повторная диагностика, проанализированы полученные данные, на основе которых была подтверждена эффективность разработанной модели, и реализованной на ее основе программы, при помощи Т-критерия Вилкоксона. Гипотеза о том, что стратегии психологической защиты студентов, возможно, изменятся, если разработать и реализовать модель подтвердилась.

Так же была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, а так же разработаны рекомендации для формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Заключение

Психологическая защита представляет собой систему регуляторных механизмов, направленных на удаление или уменьшение до минимума отрицательных, травмирующих личность волнений, связанных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Целью стратегий психологической защиты можно считать стремление к снижению эмоциональной напряженности и предотвращению дезорганизации поведения. Стратегии психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное поведение.

Принято выделять конструктивные и деструктивные стратегии психологической защиты. К конструктивным стратегиям относятся: компенсация, гиперкомпенсация и рационализация. К деструктивным - вытеснение, регрессия, замещение, отрицание и проекция.

Период обучения в вузе является важной ступенью жизненного пути личности. Адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, ее благоприятные и неблагоприятные исходы связаны с тем, насколько успешно личность способна справляться с данными отрицательными состояниями. В большинстве случаев снятие напряжения происходит с помощью психологических защит. Поэтому изучение конструктивных стратегий психологической защиты студентов является особенно актуальным.

Модель — это система, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе, это упрощенное представление реального устройства и/или протекающих в нем процессов, явлений.

Психологическое моделирование — создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формализованной абстракции данного процесса, которая воспроизводит его

основные, ключевые для исследователя моменты с целью его экспериментального либо теоретического изучения.

Результатом процесса формирования будем считать конструктивные стратегии психологической защиты, которые характеризуются механизмами: рационализация, компенсация и гиперкомпенсация; копинг-стратегии: разрешение проблем и поиск социальной поддержки; факторы личностного дифференциала: сила, активность, оценка.

Исследование конструктивных стратегий психологической защиты у студентов было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик: 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), Методика личностного дифференциала (Адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева). 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

По опроснику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) было выявлено, что у студентов рационализация выражена на 77%, гиперкомпенсация - 65%, компенсация - 62%, проекция – 67%, отрицание – 63%, замещение – 58%, регрессия – 74% вытеснение – 68%.

По опроснику «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) было установлено: выраженность стратегии «разрешение проблем» составляет 75%, «поиск социальной поддержки» - 73%, «избегание проблем» - 75%;

С помощью методики личностного дифференциала удалось установить, что фактор «оценка» выражен на 40%, фактор «сила» - 50%, фактор «активность» - 70%.

С целью обобщения результатов диагностики показатели методик были разделены на три уровня: конструктивный 25% (4 человека),

относительно конструктивный 56 % (9 человек) и деструктивный 19 % (3 человека).

Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает необходимость разработки и реализации программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Была разработана и реализована программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у студентов, реализуемая посредством сформированности у испытуемых знаний о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении; изучением особенностей конструктивной психологической защиты личности; осознанием и проработкой участниками собственных защитных механизмов; сформированности у студентов стратегии конструктивной психологической защиты, позитивного самоотношения; определения личностной значимости полученных изменений.

Программа включает в себя три блока: диагностический, теоретический и формирующий.

Была проведена повторная диагностика, проанализированы полученные данные, на основе которых была подтверждена эффективность разработанной модели, и реализованной на ее основе программы, при помощи Т-критерия Вилкоксона. Гипотеза о том, что стратегии психологической защиты студентов, возможно, изменятся, если разработать и реализовать модель подтвердилась.

Так же была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, а так же разработаны рекомендации для формирования конструктивных стратегий психологической защиты у студентов.

Список использованной литературы

1. Абдуллин А. Г., Тумбасова Е. Р. Образ Я как предмет исследований в зарубежной и отечественной психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. № 6 (265). С. 4-11.
2. Ахмедов Т.И. Психологические проблемы тревожности // Медицинская психология. – 2005. – № 1. – С. 23-30.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания: учеб. пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 302 с.
4. 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.
5. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – Т. 9. – №3, 2006. – С. 78-86.
6. Алексеев В. А. Развитие самооценки на рубеже подросткового и юношеского возраста. - М., 2007. – 247с.
7. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. – С.44-49.
8. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: «Речь», 2007. – 476с.
9. Буланова-Топоркова М. Педагогика и психология высшей школы. – «Феникс», 2016. – 512 с.
10. Бусловская Л.К., Рыжкова Ю.П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – 2011. – Т. 17, № 21. – С. 46-52.

11. Выготский Л. С. Психология развития ребенка – «Смысл», 2005. – 521 с.
12. Ганич, Е.С. О роли ценностных ориентаций в формировании социальной активности современного студенчества/Е.С. Ганич// Молодая наука Заполярья: идеи, новации, перспективы: материалы научно-практической конференции студентов и аспирантов МГПУ. Апрель 2004 г./ отв. ред. А.В. Воронин. - Мурманск: МГПУ, 2006. - С. 60-61.
13. Гурова Е.В. Психология развития и возрастная психология: тексты: учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 174 с.
14. Деркач А. А. Рабочая книга практического психолога / А.А. Деркач; под ред. А.А. Бодалева, Л.Г. Лаптева. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/258799/> (дата обращения: 12.04.2017).
15. Дмитриева Л. Г., Ганцева Е. И. Социальная компетентность субъектов образования // Акмеология профессионального образования: материалы 11-й Всероссийской научно-практической конф. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, 2014. С. 45-49
16. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]. URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 13.04.2017).
17. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты. – Челябинск: изд-во «А ТОКСО», 2006. – 184 с.
18. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита / монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160 с.
19. Дорохова А.В. и др. Разрешение конфликтов. – Изд-во: Академия, 2009, – 192 с.
20. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М.: Флинта, 2011, – 336 с
21. Жемчугов М. К. Цель и целеполагание в теории социальной организации. М.: Просвещение, 2012, – 467 с

22. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса // Вопросы психологии. 1990 - № 4 . [Электронный ресурс]. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/904/904014.htm> (дата обращения: 08.05.2017).
23. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
24. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008. – 900 с.
25. Зуб А. Т. Психология управления: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд. М.: Юрайт, 2015, – 327 с.
26. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
27. Калягин В.А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А.Калягин, Т.С.Овчинникова – М.: Академия, 2006. — 320 с.
28. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб., 2007. – 379 с.
29. Карпов А. В. Психология труда. 2-е изд. М.: Юрайт, 2013. – 350 с.
30. Кибанов А.Я. Управление конфликтами и стрессами. – Изд-во: Проспект, 2013. – 88с.
31. Киришбаум Э., Еремеева А. Психологическая защита. – Спб.: Смысл, 2005. – 181с. [Электронный ресурс]. URL: www.koob.ru (дата обращения: 14.05.2016)
32. Козлов В. В., Мануйлов Г. М., Фетискин Н. П. Психология управления: учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013, – 240 с.
33. Кондратьева О. А., Романенко А. А. Формирование стратегий психологической защиты студентов. Сборник статей Международной научно - практической конференции (8 ноября 2017 г, г. Челябинск). В 2 ч.

Ч.1 / - Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2017. – 187 с. [Электронный ресурс].
URL:<http://os-russia.com/SBORNIKI/KON-PP-38-1.pdf>

34. Коноваленко В. А., Коноваленко М. Ю., Соломатин А. А. Психология менеджмента. Теория и практика: учеб. для бакалавров. М.: Юрайт, 2016, – 368 с.

35. Костенко А. А., Гарбузова И. О. Профессиональное самосознание и самоопределение как основные психологические составляющие профессионального становления // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. в 2 т. Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. № 3 (4). С. 118-121.

36. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2010. — 583 с. — (серия «Учебник нового века»)

37. Марцинковская Т. Д. История психологии : учеб. для студ. псих. и пед. вузов / Т. Д. Марцинковская. - 5-е изд., стер. - М. : Academia, 2006. - 539 с.

38. Менегетти А. Словарь онтопсихологических терминов. М.: НФ Антонио Менегетти, 2013. — 292 с.

39. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. — Ереван: «АН АрмССР», 2000. — 262 с. [Электронный ресурс]. URL: www.koob.ru (дата обращения: 19.05.2016)

40. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие - Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2013. – 84 с.

41. Немов, Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / Р. С. Немов. — 4-е изд. — М. : Владос, 2007 – 631с.

42. Никандров В.В. Экспериментальная психология: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2011. – 480 с.

43. Образцов П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. — СПб.: Питер, 2014. — 268 с:

44. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 315 с.
45. Панферов В. Н., Безгодова С. А. Методологические основы и проблемы психологии: учеб. для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016, – 265 с
46. Портнова А. Г., Холодцева Е. Л. Акмеология субъекта профессиональной деятельности. Кемерово: Издательство КемГУ, 2010, – 191 с.
47. Райгородский Д. Я. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара.: «Бахрах-М», 2000. – 656с. [Электронный ресурс]. URL: <http://modernlib.ru> (дата обращения: 10.06.2017)
48. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: «Питер», 2008. — 705 с. — (Мастера психологии).
49. Свеницкий А. Л. Краткий психологический словарь. — М.: Проспект, 2011. — 512 с.
50. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/24412/> (дата обращения 04.10.2017).
51. Стариченко Б. Е., Слепухин А. В., Семенова И. Н. Проектирование диссертации магистра образования: учеб. пособие. СПб.: Лань, 2016. – 208 с.
52. Суховершина Ю. и др. Тренинг коммуникативной компетенции. – Изд-во: Фонд «Мир», 2009. – 112с.
53. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов. — СПб.: Лидер, 2004. — 592 с.
54. Субботина Л.Ю., Юркова М.В. Психология защиты личности: Учебное пособие / Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2004. - 104 с.

55. Сукиасян С.Г., Авагян Г.А., Матевосян С.Н. Тревога и защитные психологические механизмы у студентов // Психология в вузе № 5, 2014. – С. 22-44

56. Тарт Ч. Механизмы защиты// Пробуждение: преодоление препятствий к реализации возможностей человека. – М.: Издательство Трансперсонального Института. – 2004. [Электронный ресурс]. URL <http://lib.ru/>(дата посещения: 04.12.2016).

57. Тихомиров О.К. Психология: Учебник/ под ред. О.В. Гордеевой. – М.: Высшее образование, 2006. – 538 с.

58. Урунтпаева Г. А. Практикум по психологии. - М.: Просвещение, 2012. – 210с.

59. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. 2-е изд. М.: Генезис, 2015. – 272 с.

60. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. – Изд-ва: АСТ, 2009. – 160с.

61. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб: – Питер, 2007. – 400 с.

62. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.:Астрель,2010. – 601с.

63. Фромм Э. Защитные механизмы // Бегство от свободы. - М.: Прогресс, 2009. - 272 с

64. Холмс Т. Х.,Райх Р. Х. Сравнительная шкала (по данным социологического опроса) // Сборник психосоматических исследований. — М., 1967. № 11. С.213–18.

65. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1031302/> (дата обращения: 12.04.2017)

66. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учеб. для бакалавров. 3-е изд. М.: Юрайт, 2016. 576 с.

Электронные ресурсы

67. <http://vocabulary.ru>
68. <http://gisap.eu/ru>
69. www.humanities.edu.ru
70. http://studbooks.net/63210/marketing/teoriya_zigmunda_freyda
71. http://studbooks.net/1681448/psihologiya/issledovaniya_koping_pov_edeniya_psihologii
72. <http://psychology.academic.ru>

Методики диагностики стратегий психологической защиты у студентов

Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI).

Инструкция. Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком "+".

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвостун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают

40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники

88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
 89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
 90. Я часто влюбляюсь
 91. Другие считают, что я излишне объективен
 92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.

Ключ к методике

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле $n/N \times 100\%$, где n – число положительных ответов по шкале этой защиты, N – число всех утверждений, относящихся к этой шкале. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле $n/92 \times 100\%$, где n – сумма всех положительных ответов по опроснику.

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

«Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

Инструкция: На бланке вопросов представлено несколько различных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вам нужно определить, какие из предложенных вариантов Вы обычно используете.

Постарайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вам пришлось столкнуться за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- Полностью согласен.
- Согласен.
- Не согласен.

ТЕСТ

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.
24. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.

29. Пытаюсь решить проблему.
 30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
 31. Принимаю помощь от друга или родственника.
 32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.
 33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно

КЛЮЧ

- Шкала «разрешение проблем» – ответы «Да» по пунктам: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.
- Шкала «поиск социальной поддержки» – ответы «Да» по пунктам: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «избегание проблем» – ответы «Да» по пунктам: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 – 21	14 – 18	16 – 23
Средний	22 – 30	19 – 28	24 – 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Методика «Личностный дифференциал»

Инструкция: В предложенном бланке представлены наиболее распространенные качества человека. Положительные значения этих качеств обозначены знаком “+”, а отрицательные – “-”. Их степень оценивается по семибалльной шкале. Порядок работы с методикой очень прост и заключается в следующем:

- выбор знака того или иного качества;
- определение степени его проявления по баллам:
 - 3 — проявляется очень сильно и очень часто;
 - 2 — выражено достаточно заметно и часто встречается;
 - 1 — проявляется иногда и слабо;
 - 0 — трудно сказать, есть и то, и другое.

На основе выбранных знаков и степени выраженности качества обведите соответствующую цифру в таблице. Помните, что положительные и отрицательные качества людей, приведенные в таблице, постоянно меняются местами. Поэтому будьте внимательны в своих оценках.

Обработка результатов

Подсчитываются значения О (оценки), С (силы), А (активности).

Их максимальные значения могут колебаться от +21 до -21. Их количественные уровни могут иметь следующие значения:

- 17-21 - высокий уровень;
- 8-16 - средний уровень;
- 7 и менее - низкий уровень.

Ключ

1	О	+	Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	Непривлекательный	-
2	С	-	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный	+
3	А	+	Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	Молчаливый	-
4	О	-	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	Добросовестный	+
5	С	+	Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	Уступчивый	-
6	А	-	Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	Открытый	+
7	О	+	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	Эгоистичный	-
8	С	-	Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	Независимый	+
9	А	+	Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	Пассивный	-
10	О	-	Черствый	3	2	1	0	1	2	3	Отзывчивый	+
11	С	+	Решительный	3	2	1	0	1	2	3	Нерешительный	-
12	А	-	Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Энергичный	+
13	О	+	Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	Несправедливый	-
14	С	-	Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	Напряженный	+
15	А	+	Суетливый	3	2	1	0	1	2	3	Спокойный	-
16	О	-	Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	Дружелюбный	+
17	С	+	Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	Неуверенный	-
18	А	-	Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	Общительный	+
19	О	+	Честный	3	2	1	0	1	2	3	Неискренний	-
20	С	-	Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	Самостоятельный	+
21	А	+	Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	Невозмутимый	-

Интерпретация результатов

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора Оценки (О) свидетельствуют об уровне самоуважения. «Высокие значения» этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя носителем позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой. «Низкие значения» фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор (О) интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (–) – его отвержению.

Фактор Силы (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его «высокие значения» говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. «Низкие значения» свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования – подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор Активности (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. «Положительные» (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; «отрицательные» (–) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

Результаты исследования стратегий психологической защиты у студентов

Таблица 1. Результаты исследования стратегий психологической защиты у студентов по методике Плутчика-Келлермана-Конте

№	Код испытуемого	Механизмы психологической защиты, баллы							
		Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гипер-Компенсация	Рационализация
1	Н.Е.А.	9	12	5	7	8	5	6	12
2	Р.К.А.	7	10	9	9	5	8	10	4
3	К.М.С.	6	9	2	4	6	4	10	7
4	А.Г.В.	5	6	6	11	6	6	5	8
5	Д.Н.С.	3	8	10	6	7	10	7	11
6	М.О.В.	6	3	3	9	9	4	9	2
7	Г.А.А.	9	7	8	7	5	6	3	10
8	Р.Е.А..	6	9	9	5	2	5	4	8
9	Б.А.Л.	7	6	9	3	8	3	5	8
10	И.А.Р..	9	3	5	5	10	9	2	8
11	Г.К.В.	9	9	2	7	6	3	8	5
12	К.Т.М.	9	8	8	9	4	6	8	7
13	В.Е.О..	5	4	5	2	11	9	9	3
14	М.С.И.	10	11	3	4	4	8	5	9
15	А.Н.П.	6	8	8	6	8	9	6	10
16	Д.Е.В..	3	6	1	6	9	4	7	11

Итого:

вытеснение – 68%

регрессия – 74%

замещение – 58%

отрицание – 63%

проекция – 67%

компенсация - 62%

гиперкомпенсация - 65%

рационализация - 77%

Таблица 2. Результаты исследования копинг-стратегий у студентов по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

№	Код испытуемого	Копинг-стратегия		
		Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	Н.Е.А.	33	27	10
2	Р.К.А.	29	26	16
3	К.М.С.	33	31	14
4	А.Г.В.	29	27	20
5	Д.Н.С.	33	16	23
6	М.О.В.	27	19	24
7	Г.А.А.	20	21	20
8	Р.Е.А..	17	18	26
9	Б.А.Л.	33	30	16
10	И.А.Р..	17	18	25
11	Г.К.В.	30	16	6
12	К.Т.М.	20	19	14
13	В.Е.О.	33	31	6
14	М.С.И.	24	14	25
15	А.Н.П.	29	27	16
16	Д.Е.В.	33	31	14

Итого:

«разрешение проблем» - 75%

«поиск социальной поддержки» - 73%

«избегание проблем» - 75%

Методика «Индикатор копинг-стратегий»

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Таблица 3. Результаты исследования личностного дифференциала студентов по методике «Личностный дифференциал»

№	Код испытуемого	Факторы личностного дифференциала		
		Оценка	Сила	Активность
1	Н.Е.А.	17	20	21
2	Р.К.А.	15	19	21
3	К.М.С.	9	16	19
4	А.Г.В.	18	17	21
5	Д.Н.С.	17	21	21
6	М.О.В.	7	10	17
7	Г.А.А.	21	17	21
8	Р.Е.А..	16	18	17
9	Б.А.Л.	17	15	16
10	И.А.Р..	16	11	12
11	Г.К.В.	21	21	19
12	К.Т.М.	11	15	16
13	В.Е.О..	7	14	16
14	М.С.И.	19	17	19
15	А.Н.П.	18	20	21
16	Д.Е.В.	15	19	21

Итого:

«оценка» - 40%

«сила» - 50%

«активность» - 70%

Таблица 4. Обобщение результатов исследования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

№	Код испытуемого	Методика Плутчика-Келлермана-Конте	Методика «Индикатор копинг-стратегий»	Методика личностного дифференциала	Общий показатель
1	Н.Е.А.	Относит.конструкт.	Конструктивный	Конструктив.	Конструктив.
2	Р.К.А.	Деструктивный	Относит.констр.	Относит.конс.	Относит.конс.
3	К.М.С.	Относит.конструкт.	Конструктивный	Относит.конс.	Относит.конс.
4	А.Г.В.	Деструктивный	Конструктивный	Конструктив.	Относит.конс.
5	Д.Н.С.	Конструктивный	Относит.констр.	Конструктив.	Конструктив.
6	М.О.В.	Деструктивный	Относит.констр.	Деструктивн.	Деструктивн.
7	Г.А.А.	Относит.конструкт.	Относит.констр.	Конструктив.	Относит.конс.
8	Р.Е.А..	Деструктивный	Относит.констр.	Относит.конс.	Относит.конс.
9	Б.А.Л.	Деструктивный	Относит.констр.	Деструктивн.	Деструктивн.
10	И.А.Р..	Относит.конструкт.	Деструктивный	Деструктивн.	Деструктивный
11	Г.К.В.	Относит.конструкт.	Деструктивный	Конструктив.	Относит.констр.
12	К.Т.М.	Деструктивный	Относит.констр.	Относит.констр	Относит.констр.
13	В.Е.О.	Относит.конструкт.	Относит.констр.	Деструктивный	Относит.констр.
14	М.С.И.	Относит.конструкт.	Конструктивный	Относит.констр	Относит.констр.
15	А.Н.П.	Конструктивный	Конструктивный	Конструктивны й	Конструктивн.
16	Д.Е.В.	Конструктивный	Конструктивный	Относит.констр	Конструктивн.

Итого:

конструктивные – 4 человека (25%)

относительно конструктивные – 9 человек (56%)

деструктивные – 3 человека (19%)

Программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты студентов

Занятие 1.

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы.

Ритуал приветствия: «Чудо приветствие».

Цель: формирование положительных эмоциональных установок на общение.

Участники сидят в кругу и по очереди приветствуют друг друга, при этом выделяя индивидуальную особенность партнера, к примеру: «Мне приятно тебя видеть, и мне хочется сказать, что ты выглядишь превосходно» или «Привет, ты, как обычно, бодр и весел». Можно обращаться не только к определенному человеку, но и ко всей группе сразу.

Упражнение 1. «Расскажи о себе»

Цель: снятие эмоционального напряжения, раскрепощение.

Участникам предлагается закончить 2 предложения:

«Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Упражнение 2. «Тише едешь – дальше будешь».

Цель: развитие умения управлять своим поведением, воспитывать выдержку.

Участники встают в единую линию и по команде ведущего очень медленно двигаются к финишу. Побеждает тот, кто доберется до финиша последним. Запрещено останавливаться или топтаться на одном месте.

3. Рефлексия

Скажите, пожалуйста что мы сегодня делали на занятии? Для чего это нужно? Кто что для себя интересного узнал? Кому было не по себе на занятии? Кто хочет поделиться своими впечатлениями?

4. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самоизменению и самопознанию. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 2.

Цель: формирование у участников представлений о конструктивных стратегиях психологической защиты, помощь им в осознании их собственных защитных механизмов.

Ритуал приветствия: «Приветствие без слов»

Цель: создание положительных эмоциональных установок на общение.

Каждому из участников нужно поздороваться друг с другом, показывая какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (махнуть рукой, сделать кивок головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Другие участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Упражнение 1. «Да-нет»

Цель: увидеть уникальность каждого участника.

Ведущий произносит утверждение (к примеру – «Я люблю смотреть хоккей»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Характер утверждений становится более серьезным («Мне иногда бывает грустно»). Утверждения может произносить любой участник группы.

Упражнение 2. Мини-лекция «Конструктивные и деструктивные виды психологических защит».

Как не имеется общепризнанного определения психологической защиты, так и нет общепризнанной ее классификации. Разнообразие психологических защит огромно. Отдельные из них, традиционные, были выделены З. Фрейдом, затем расширены А. Фрейд, такие как проекции, интроекции, регрессии, репрессии, реактивные образования, вытеснения, подавления. Помимо них существует еще очень великое множество форм психологических защит. Охарактеризуем самые популярные.

Отрицание

Отрицание начинает свое действие, при нежелании человека признавать что-либо, к примеру, наличия у себя какого-то заболевания. Эта психологическая защита начинает формироваться в весьма юном возрасте, например, ребенок честно говорит маме, о том, что не разбивал вазу, и смотрит ей в глаза. Здесь вероятны два варианта: или ребенок обманывает и неплохой актер, или в действие вступила психологическая защита отрицания, и ребенок в это время твердо убежден, что он не разбивал вазу, потому что его психика не смирилась с этим фактом.

Вытеснение

Вытеснение – механизм психологической защиты, который вытесняет проблему из рамок сознания в границы бессознательного, но не устраняет из психики личности, вследствие чего, эмоциональная напряженность и травмирующее воздействие проблемы на организм остается. Суть психоанализа как психотерапевтической техники состоит в «извлечении» проблемы из границ бессознательного в сознательные.

Вытесненное выражается в оговорках, в описках, в шутках. Каждый доктор может столкнуться с этим феноменом, при работе с анамнезом болезни и, особенно, когда описание переживаний, ситуаций, событий, непереносимых для личности пациента, соотнесены с вероятной причиной его заболевания.

Интроекция

Этот механизм во многих психологических теориях обладает доминирующим значением. Интроекция – это прибавление к себе чужого «я» или чужой среды, «проглатывание», подключение себя к чужому миру. По этому механизму видно, что актуально для личности, что для него является особо ценным, что согреет его душу. Заведующему клиникой не нужно узнавать, любят ли его сотрудники, проще посмотреть, кто пытается ему подражать в одежде, манере говорить, ругаться, и он получит ответ, для кого важен его мир.

На механизме интроекции строятся законы моды. Сильнейшая промышленность одежды передвигается на простых приемах: создание кумира, модели (механизм интроекции) и когда этот кумир рожден, люди станут ему подражать – в употреблении косметики, походке, манере вести себя – заимствуют образ жизни, насколько позволяют им средства. И только потом формируется спрос на одежду, которую носит этот кумир.

Проекция

Это механизм, при помощи которого один человек переносит свои (чаще негативные) чувства и эмоции на другого человека.

Механизм проекции весьма элементарен и эпитафой к нему становится фраза, произнесенная с разницей в час: «Ох, как сегодня мерзко на душе!», – и через час, – «Господи, почему у всех сегодня такое мерзкое настроение?»

На проекции базируется множество чувств человека, к примеру, чувство неприязни. Очень часто неприязнь одного человека к другому основывается на механизме проекции: человек не может принять в себе какие-либо качества – реальные или надуманные – и перенаправляет данные неприятные качества другому. Тогда у другого он видит эти качества и он не нравится ему именно из-за них, при этом, не замечая в себе этих качеств на сознательном уровне. Наоборот, он думает, что именно этими качествами он и не обладает, а другой – обладает.

Изоляция

Это механизм, при помощи которого личность как бы выделяет из себя то, что он считает травмирующим для себя, изолируя одну часть своей личности, полностью принимаемой, от другой, непринимавшейся.

В основании механизма изоляции находится случай так называемого «невротического расщепления личности» не на уровне глубоких расстройств – психозов, а на более легком уровне – на уровне неврозов.

Регрессия

Этот переход на более простой уровень функционирования – еще один механизм психологической защиты. При действии данного механизма можно увидеть, как различные люди при психической адаптации делают выбор в пользу ухода в детство. Такой механизм присущ личностям с истерическим складом характера, потому что одной характерных черт этих личностей считается инфантилизм, поэтому уход в детство для такой личности более естествен. Отличительным признаком механизма регрессии считается тенденция к одному, главному мотиву: сделать мир максимально проще.

Обесценивание

Данный механизм психологической защиты – самый негуманный по отношению к окружающей действительности. Это жестокий механизм, потому что «я» личности хранится здесь за счет того, что страдает окружающая социальная среда.

Высочайшим проявлением такой защиты считается циничная ирония, которая все обесценивает. Часто причиной такой иронии считается то, что человек хочет жить в идеальном мире среди великолепных людей. И когда этот мир и эти люди не оправдывают его надежд, он обесценивает его и по-всякому пытается разрушить, потому что человеку больно. Вот почему от романтизма до цинизма – один шаг.

Фантазирование

Фантазирование такой механизм психологической защиты, при котором создается мнимая действительность и происходит то, чего не случается в настоящей жизни.

В определенных ситуациях фантазии могут помочь снять напряжение, в этом случае механизм сработает на руку человеку, а если эти фантазии начнут заменять ему действительность, то эти фантазии становятся патологическими, дезадаптивными.

Перенесенная агрессия

Это часто встречающийся механизм. К примеру, когда родной человек приходит домой бее настроения и начинает грубить близким, находит в них много недостатков, то у них возникает мысль, что у него проблемы на работе. Он не смог на работе защитить свое достоинство, и стал вымещать нерастраченную агрессию на домашних, которые более доступны, чем начальник. Это и есть перенесенная агрессия.

Реактивное образование

Это еще один механизм психологической защиты. Очень часто люди, не умеющие экономно расходовать свои финансы, ведут себя следующим образом: когда в их руки

попадают деньги, они тут же начинают их тратить. Формируется такое мнение, что человек пытается быстро избавиться от денег, заработанных большим трудом. И чем сложнее они ему достались, тем быстрее он их потратит, вопреки законам конструктивного поведения. Это итог действия реактивного образования.

Рационализация

Механизм психологической защиты, при котором в мышлении употребляется только та часть улавливаемой информации, и формируются только те выводы, вследствие которых свое собственное поведение предстаёт как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. По-другому говоря, подбор (поиск) рационального объяснения для поведения или решений, имеющих иные, неосознаваемые причины.

Механизмы компенсации

Это феномен, близкий к механизмам психологической защиты, разница лишь в том, что данный феномен проявляется не на бессознательном уровне человеческой психики, а на сознательном. Механизмы компенсации принадлежат к группе тех психических явлений, совершаемых человеком абсолютно сознательно для снятия каких-либо психических напряжений.

Механизмы разрядки

Разберем еще один феномен психической деятельности человека. Это, чаще всего, какое-либо импульсивное действие, поведенческий акт, объединенный с простыми действиями, которые призваны снимать психическое напряжение. К примеру, удар кулаком по стене в приступе ярости, жадное поглощение пищи в период психического напряжения, употребление жидкости, жевание. Основные приемы психологической разрядки следующие:

1. Громкий юношеский смех. Пожилые люди так не смеются не потому, что они разучились радоваться, а потому что они избегают этого механизма разрядки. Тревожные и внутренне напряженные люди чаще всего издает гогот вместо смеха, это не означает, что они не умеют себя вести, просто им сейчас страшно.

2. Другая разрядка, очень распространенная в молодежной среде – плевки.

3. Постоянное движение челюстями и щелканье семечек, орехов, жевание жвачки. Отмечалась закономерность – чем напряженнее было время, чем более кризисное, тем сильнее народ увлекался семечками. Максимум этого увлечения приходился на годы войны: люди утоляли голод и страх.

Упражнение 3. Практикум по вышеизложенной лекции

Цель: повторение и закрепление полученной информации о видах психологической защиты.

Участникам предлагается представить реальные проблемные ситуации по каждому виду психологической защиты.

К примеру:

Отрицание

Очень часто доктора сталкиваются с психологической защитой типа отрицания при тяжелых, угрожающих жизни или социальному статусу человека заболеваниях. Известен случай, когда родители отказывались признать у приемного ребенка шизофрению. Они его очень любили, гиперопекали, мальчика не допускали до реального мира, ограждали от любых его проявлений, что, возможно, стало следствием шизофрении. Родители были образованными людьми, имели высшее образование и оба пришли к выводу, что сын притворяется, валяет дурачка. И чем сильнее в них это убеждение, тем яснее тяжесть их проблемы. Интенсивность психологической защиты есть показатель интенсивности и тяжести проблемы. С этими людьми необходимо работать мягко, осторожно, понимая, в каком тяжелом состоянии они находятся.

Вытеснение

Любой доктор отмечает этот феноменом, при работе с анамнезом болезни и, особенно, когда описание переживаний, ситуаций, событий, невыносимых для личности пациента, соотнесены с возможной причиной его заболевания. К примеру, девочка-подросток подверглась сексуальной агрессии со стороны кого-то из родственников. Это было столь травмирующе, столь невыносимо, что вытеснялось в бессознательное. Через многие годы врачи могут иметь дело с пациенткой с набором симптомов, болезненных проявлений этой сексуальной травмы, и не услышать откровений об этой травме, так как это будет отсутствовать в сознании женщины.

Интроекция

Чаще всего механизм интроекции используют в рекламе. Когда зритель видит на экране телевизора красивого, мужественного человека, продирающегося сквозь какие-то заросли, плывущего в на яхте, прыгающего в водопад и потом, после всех приключений курящего сигареты «Camel», то впоследствии, если зритель курит эти же сигареты, он чувствует себя соучастником этих экстремальных приключений. Поэтому качественная реклама – это всегда обращение к механизму интроекции.

Проекция

Одна из молодых интернов пробовала себя в отделении неврозов. Через месяц работы она пришла к начальнику и призналась, что не может работать в данном

отделении, так как не верит больным. «Они не больны. Что такого в том, что она не может уладить проблемы с мужем! У нее такой чудесный муж – заботливый, нежный, семью обеспечивает, а она его не любит! Ну и что, а у меня трое детей и муж алкоголик и мне неважно – люблю я его или не люблю, лишь бы он не скандалил и деньги приносил. А она придумала. Я хочу работать в отделении психозов. Вот когда больному слышатся голоса или у него судорожный припадок, когда он возбужден – это понятно, что он болен. А вот это «люблю – не люблю» – это не болезнь. Я их ненавижу». На самом деле эта женщина ненавидит себя со своей тяжелой проблемой и по механизму проекций передает это другим людям. Поэтому, когда человек встречается с другим, который на его взгляд имеет массу недостатков, он может задать себе вопрос: не встретился ли он сам с собой, с таким, каким он себя не хочет принимать? Поэтому недруги человека – иногда зеркало его души, зеркало его проблем, которые он в себе не принимает.

Изоляция

Очень религиозная женщина, продавец винного отдела, сектантка, скорее фанатик, чем подлинно верующая, всегда с опущенным взглядом, говорящая тихим ележным голосом, превращалась в другую личность, в существо по имени Пахом, которого она называла «бесом» и вроде бы не знала о его существовании. Переход из одной личности в другую происходил довольно быстро. Сидя в приемной и ожидая врача, говоря что-то своим тихим голосом, она вдруг выпрямлялась, начинали блестеть глаза, и раздавался дикий рев, после которого следовали немыслимые ругательства, произносимые грубым, почти мужским голосом и, сопровождающиеся циничными телодвижениями. Когда ее после расспрашивали, она утверждала, что о своем состоянии в образе Пахома она ничего не знает и ничего не помнит. Получалось, что одна личность – поверхностная – тихая, скромная женщина-ханжа, другая – глубинная – грубый, распущенный мужик, та часть, которую ее психика отказалась принимать.

Регрессия

Примером регрессии может служить поведение ребенка 3-4 лет после того, как в семье появляется новорожденный. Старший ребенок для того, чтобы завоевать полное внимание родителей может начать хуже говорить, может перестать пользоваться горшком, начинает отказываться кушать самостоятельно, может начать обратно сосать соску и т.д.

Обесценивание

Классический пример: «А у тебя у самой ноги кривые!» – это реплика пьяного человека в автобусе в ответ на укоры какой-то женщины. Включен механизм обесценивания, в данном случае обесценивается женщина: «Я-то завтра просплюсь, а ты

всю жизнь будешь с кривыми ногами». Это неправда. Он завтра не проснется, он завтра тоже будет пить, но как четко его защищает механизм обесценивания. Какую он дает иллюзию.

Фантазирование

Представьте себе, что у одного человека как-то возникла безумная идея: он четко представил, как однажды утром, идя на работу, на пустыре найдет чемодан, набитый денежными купюрами, причем полученными не в результате обмана или каких-нибудь махинаций, а волшебным путем, и заживет он в свое удовольствие. Какое-то время спустя, человек ловит себя на том, что, идя по дорожке, все внимательнее смотрит под ноги, все явственнее представляет себе, как он находит этот чемодан. В просторечии это называется «строить воздушные замки».

Перенесенная агрессия

Это часто встречающийся механизм. Когда близкий человек приходит домой не в духе и начинает обижать домочадцев, находя в них множество недостатков, то им сразу приходит в голову мысль, что у него неприятности на работе. Ему не удалось на работе защитить свое достоинство, и он вымещает нерастраченную агрессию на домашних, которые более доступны, чем начальник. Это и есть перенесенная агрессия.

Реактивное образование

Когда больным с неврозом, проблемой которых является вспыльчивость и раздражительность, задают вопрос, что более всего их беспокоит, они часто жалуются на разные недомогания, но более всего на то, что они стали очень нервными и раздражительными, что во время серьезного разговора они могут накричать на человека: «... я себя веду так, как раньше никогда не вел и как этот человек, в общем-то, не заслуживает. Но потом мне стыдно. Я заметил, что некоторые из людей, с которыми я работаю теперь стали провоцировать меня на эту вспышку, и когда она случается, они выжидают часа два, а потом появляются с какой-то просьбой, и я, чувствуя себя виноватым, не могу им отказать, чего не сделал бы в обычном состоянии». Это классический пример реактивного образования, когда человек начинает относиться к другим людям очень эмоционально, доброжелательно, стремиться их убажить, потому что испытывает перед ними чувство вины. Чувство вины – это то, что формирует реактивное образование. На этом построены сюжеты многих художественных произведений: в них ситуация чувства вины создается искусственно с целью манипуляций человеком.

Рационализация

Женщина с приятелем ходит по магазинам, желая приобрести себе какую-то вещь. Он искренне хочет, чтобы ей удалась покупка, потому что он симпатизирует ей. Но все, что рассматривается ею, как вариант покупки, подвергается резкой критике с его стороны: там плохо пришита пуговица, там – неровная строчка, в другом месте – пятно, в третьем – пуговица не того цвета. В итоге женщина остается без покупки. Все это происходит потому, что этот мужчина никогда не мог позволить себе покупать вещи такого качества, но на сознательном уровне он не признается себе в этом. Он не завидует этой женщине, это защищается его психика. Механизм рационализации услужливо включается и прикрывает это слабое место. Он включается и в том случае, если мужчине не нужно оплачивать эту покупку. Самому себе мужчина объясняет, что такое носить не нужно в силу ряда причин.

Механизмы компенсации

Когда человек хочет избежать встречи с неприятным ему человеком, он переходит на другую сторону улицы, сделав вид, что не замечает его. Это приспособительное поведение, которое уберегает человека от излишнего напряжения.

4. Рефлексия

Скажите, пожалуйста, чем мы сегодня с вами занимались на занятии? Для чего это нужно? Кто что для себя вынес? Кому было не по себе на занятии? Кто хочет поделиться своими впечатлениями?

3. Ритуал прощания

Всем участникам занятия нужно встать в круг. Ведущий вытягивает правую руку вперед (в центр круга), второй участник кладет свою правую руку на руку ведущего и т.д. все участники, после дружно произнести «до-сви-да-ни-я».

Занятие 3.

Цель: создание ситуации успеха и ситуации уверенности в своих действиях; развитие навыков планирования; создание условий для работы с собственными переживаниями и чувствами.

Ритуал приветствия: «Здравствуй, уважаемый...»

Упражнение выполняется в кругу. Задача первого участника — поздороваться со своим соседом справа, сказав ему: «Здравствуй, уважаемый... (имя соседа)» и выполнив какое-либо движение (жест). Каждый последующий участник здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, с которым обернулись к нему, и добавляет свой жест. Сложность задания состоит в том, что жесты не должны повторяться.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности. Участникам предлагается закончить фразу «Я горжусь собой за то...». Не нужно удивляться, если некоторым станет тяжело говорить о себе положительно. Нужно организовать атмосферу, стимулирующую к такому разговору.

После того как каждый участник выступит, уместно провести групповую дискуссию. Вопросы для дискуссии могут быть такими:

- 1) Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- 2) Надо ли преуспевать во всем?
- 3) Каким образом можно побудить себя к самосовершенствованию?

Упражнение 2. "Ситуации со стороны"

Цель: развитие чувства уверенности в себе; создание условия для видения со стороны своих страхов и работы с ними; выработка возможной стратегии поведения при аналогичной ситуации.

Ведущий: «Сейчас я хочу попросить вас подумать о какой-нибудь значимой для вас ситуации, которая заставила вас сильно переживать и испытать стресс. Возможно, эта ситуация на самом деле случалась, или вы смоделируете ситуацию на ту тему, которая вас сильно волнует. Далее я попрошу вас описать ее, затем выбрать из желающих поучаствовать «главных героев», которые будут разыгрывать ситуацию, и мы посмотрим ее со стороны»

Ход занятия: на обдумывание ситуаций дается 5-10 минут. Когда большинство определилось с тем, что хочет «посмотреть», упражнением можно начинать. Участник должен как можно подробнее описать свою ситуацию, а действующие лица – внимательно слушать. Далее по заданному «сценарию» происходит разыгрывание ситуации, с возможными вариантами развития событий. В особых случаях можно предоставить возможность самому автору ситуации поучаствовать в действии. По завершении каждой ситуации происходит обсуждение с опорой на следующие вопросы: - что ты сейчас чувствуешь, когда увидел свое переживание со стороны? - что бы ты хотел изменить в действии? Как бы ты поступил? - какой герой оказался наиболее выразительным, значимым, ярким? Почему? Далее, по желанию автора ситуации, можно предоставить слово сей группе, и в обсуждении попытаться найти решение и выход их ситуации, рекомендации к действиям.

Упражнение 4. "На что это похоже"

Цель: снятие эмоционального напряжения, работа со своими эмоциями и состояниями.

Ведущий: «загляните вглубь себя. Посмотрите на ваше переживание, на те эмоции что сейчас или обычно в последнее время преобладают в вашем состоянии. Опишите, на что они похожи?»

Рефлексия

Скажите, пожалуйста, кто что для себя вынес из сегодняшнего занятия? Кому было не по себе на занятии? Кто хочет поделиться своими впечатлениями?

Ритуал прощания.

Участники встают в круг и берутся за руки.

Ведущий встает в середину круга по его внутренней стороне, ведя за собой всю группу, пока не получится плотная спираль, в центре которой стоит ведущий. Ведущий предлагает сделать вместе несколько глубоких дыханий, которые объединяют всех участников в единое целое.

После этого участники группы отпускают руки и расходятся.

Занятие 4.

Цель: Развитие навыков предотвращения конфликтов и их конструктивного разрешения.

Ритуал приветствия «Что нового?»

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение 3 минут пристально посмотреть друг на друга, обратить внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через 3 минуты участникам нужно, кидая мяч кому-то из участников, сказать, что нового они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

После выполнения упражнения стоит расспросить участников, насколько то, что они слышали, соответствовало их собственным ощущениям, переживаниям и т. д.

Упражнение 1. «Нахал»

Цель: совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

С Вами бывает такое: вы находитесь в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает". Ситуация очень обыденная, а ведь часто и слов не найдется, для выражения своего недовольства и раздражения. Да и не всяким словом можно отбить охоту на будущее такому нахалу. А тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неминуемы. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал находится справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем

каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

Упражнение 2. «Преодолей препятствие»

Цель: тренировка способности нестандартно мыслить, чтобы понять, каким образом можно преодолеть препятствие.

Участники встают в одну линию. Инструкция: "Представьте себе, что Вы находитесь на краю пропасти и Вам нужно одолеть тяжелые препятствия. Эти препятствия представляют собой участники команды. Человек, который преодолевает препятствие должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть разнообразными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и вызывающие разные и небанальные подходы к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие – не причинять друг другу физического или морального ущерба. Каждому из участников команды крайне важно побыть и "препятствием" и "преодолевающим". Это эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

Рефлексия

Участникам предлагается оценить занятия от 0 до 10 баллов по следующим критериям:

Активность-

Эмоциональность-

Новизна-

Ритуал прощания « я тебе благодарен».

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Занятие 5.

Цель: релаксация, развитие самоконтроля.

Ритуал приветствия «моментальная фотография».

Все участники сидят на стульях в кругу. Ведущий стоит за кругом. Он просит участников в течение полутора минут внимательно рассмотреть друг на друга, как бы сфотографировать группу и сохранить эту фотографию в памяти. Через полторы минуты участники разворачиваются на 180 градусов и теперь сидят спиной в круг. Затем ведущий задает игрокам различные вопросы, относящиеся к местоположению или внешнему виду других участников.

К примеру, можно спросить о том, кто сидит через три стула по часовой стрелке от участника, которому задается вопрос; что надето на том или другом участнике; как зовут участника, который носит очки и сидит на два стула левее от игрока и т. д.

В конце упражнения ведущий просит всех повернуться лицом в круг и снова посмотреть друг на друга, удостовериться в точности своей фотографии.

Упражнение 1. «Пальцы»

Цель: развитие навыков самоконтроля

Участникам группы необходимо комфортно разместиться на своем месте, образуя круг. Переплести пальцы, положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить упражнение.

Упражнение 2. «Девочка, дракон и самурай»

Цель: сплочение группы, улучшение настроения участников.

Перед началом игры ведущий делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Для изображения девочки, участникам команды нужно стеснительно топтаться с ноги на ноги, делать вид, что они держатся за края платья, и произносить звуки «Ля-ля-ля».

Для изображения дракона, надо поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Чтобы изобразить самурая нужно будет принять боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно издавать звук «А-а-а-а».

Игра проходит таким образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же героя, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (очко получает команда, изображавшая дракона), самурай убивает дракона (очко команде, изображающей самурая), девочка обольщает самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Как правило игра длится до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

Упражнение 3. «Релаксация»

Цель: расслабление всех мышц, отдых.

Подумайте о теплом летнем вечере. Вы лежите на травке и смотрите на плывущие по небу облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и комфортно. С каждым вдохом и выдохом Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки легкие, легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облако. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако. Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облако опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облаку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Рефлексия.

Понравилось ли занятия? Что было самым интересным?

Ритуал прощания:

Участникам нужно закончить фразу «Я желаю тебе...», по очереди, поворачиваясь к соседу.

Цель: улучшение самовосприятия, формирование навыков разрешения затруднительных ситуаций.

Ритуал приветствия «первые впечатления»

Это упражнение дает участникам возможность заметить изменения, произошедшие в них и в их восприятии группы во время занятий, а также получить обратную связь.

Участники садятся в круг. Задача каждого — посмотреть на своего соседа справа и вспомнить свое первое впечатление о нем. Затем участникам нужно рассказать о своих впечатлениях от первого знакомства. Если возникнет желание то можно расспросить их и о том, как эти впечатления менялись в ходе учебы, зависело ли это только от партнера или от самого участника тоже. Можно попросить участников представить, какое впечатление производили они в первый день и какое производят сейчас, что изменилось в их образе и почему.

Упражнение 1. «Мои недостатки»

Цель: повышение самооценки участников, стимулирование их работы над собой.

Крайне важно постараться найти новое название, имеющимся у Вас недостаткам. Определите их как: свойства, которые можно улучшать. Понятие «слабость» носит в себе оттенок безнадежности и неизменности. Поменяв его на иное, дающее возможность улучшения, Вы начнете по-иному смотреть на жизнь.

В течение 5 минут напишите обстоятельный список причин, из-за которых вам сложно полюбить себя. Если вам будет мало назначенного времени, можете писать дольше, но, ни в коем случае, не меньше. После того как напишите, зачеркнете все то, что сопоставляется с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке недостатков останется только то, что связано лично с Вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Зачеркните эти черты, они не могут мешать вам любить другого а, значит, не могут мешать любить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Напишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть.

С теми, что остались, поступите таким способом: скажите себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение 2. «Спутанные цепочки»

Цель: учить эффективно коммуницировать между собой, сплочение коллектива.

Все участники группы образуют круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. И сцепляются с той рукой, которую встретили первой.

Далее участники вытягивают левые руки и вновь ищут себе напарника. Ведущий способствует соединению рук и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного.

Участники открывают глаза. Сейчас их задача — распутаться, не разжимая рук.

В итоге возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Упражнение 3. «На риск»

Цель: развитие доверия

Теперь мы с вами проведем упражнение, которое будет связано с некоторым риском. Попрошу Вас доверять мне и войти в круг тем, кто готов мне помочь...»

После того, как все желающие войдут в круг, нужно их поблагодарить сказать, что на этом упражнении завершено.

Подведение итогов упражнения:

Спросите у вышедших, почему они это сделали? У тех, кто не вошел,— почему? Обсудите, как повлияла фраза «Доверяйте мне» на их решение.

Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т. д. ?

Рефлексия.

- Довольны ли вы своими результатами в процессе занятия?
- Что помогало, что мешало в работе?

Ритуал прощания:

В конце занятия ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит что-то наподобие:

— Мне очень понравилось работать с вами!

Затем встает один из участников, тоже говорит что-то подобное: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего.

Таким же образом поступают и остальные участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые.

Занятие 7.

Цель: формирование навыков позитивного мышления и самоконтроля.

Ритуал приветствия «светский прием».

В этот раз привычное приветствие в начале занятия предлагаю провести в виде светского приема. Свободно передвигаясь по аудитории, вам нужно подходить друг к другу и обмениваться комплиментами.

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понимать себя и т. д. Найдите для каждого несколько добрых слов. Не стоит спешить. Хорошо бы, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Упражнение 1. «Мой идеальный день»

Цель: развитие и удержание позитивных установок.

Подумайте и подробно опишите идеальный, для себя, день. Уделите большое внимание личным предпочтениям и жизненным ценностям, решите, что важно именно для вас, к примеру:

- провести время с близкими;
- найти время для любимого хобби;

- отдохнуть на природе;
- поработать над интересным проектом;
- побездельничать, ничего не делать, полистать журнал;
- таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Пусть каждый из участников расскажет о своем идеальном дне.

Можно предложить и следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни.

Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Упражнение 2. «Хиппи»

Цель: расслабление, снятие психологических зажимов

Участники встают в круг. Вначале ведущий говорит вводные слова о движении хиппи, о том, что оно являлось весьма известным во многих странах мира и одной из традиций его представителей было писать какой-нибудь текст на собственной одежде. Такой текст чаще всего отражал житейскую позицию, девиз ее владельца.

Затем участникам нужно бросать друг другу мяч с фразой: «Если бы ты был хиппи, то на твоей одежде можно было написать...» и предлагать свой вариант надписи. Тот, кому кинули мяч, отвечает, согласился бы он носить эту одежду. Важно, чтобы при исполнении упражнения каждый участник получил одежду с каким-то текстом. В конце упражнения желающие могут сказать, какой текст они бы сами хотели сделать на собственной одежде.

Упражнение 3. «Психологическое время».

Цель: развитие внутреннего «чувства времени»,

Сейчас я вам буду говорить, что делать, а вам нужно следовать полученным инструкциям. Итак, я прошу вас сесть, расслабиться и закрыть глаза. Сейчас вам нужно определить, когда пройдет ровно минута между моими сигналами. Когда, вы думаете, что минута прошла, вы, не открывая глаза, должны поднять руку, и молча сидеть дальше. Когда можно будет открывать глаза я вам скажу. Всем понятно? Начинаем.

Итак, молодцы, как вы считаете, у кого минута прошла быстрее, чем в реальности, поднимите руку?

Участники поднимают руки. А кому показалось, что она идет дольше? Участники поднимают руки.

Почти все угадали правильно, молодцы, (сказать правильные ответы).

Теперь давайте обсудим, какие особенности людей, психологическое время которых идет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Рефлексия.

Что нового вы сегодня узнали на нашем занятии? Чему-то оно вас научило? Чем понравилось занятие? А что не понравилось? Что было сложного?

Ритуал прощания:

Участники садятся в круг. Каждый по очереди встает, подходит к любому присутствующему и говорит ему: «Все будет хорошо. Поверь!»

Занятие 8.

Цель: создание чувства уверенности в собственном Я; работа со стрессовыми ситуациями

Ритуал приветствия «Хвастун»

Участники поочередно приветствуют друг друга и хвастаются тем, что у них получается делать лучше всего.

Упражнение 1. «Отрицательное и положительное»

Цель: самопознание, улучшение самовосприятия, работа с самооценкой.

Участникам предлагается вспомнить какую-либо неприятную для них ситуацию, которая случилась недавно. Либо такую ситуацию, которая хорошо им запомнилась и вызвала когда-то очень сильные негативные переживания. Далее участники должны записать 3-5 отрицательных моментов этой ситуации, а затем столько же – положительных. Каждому предлагается высказаться.

Упражнение 2. «Наш камень в ваш огород»

Цель: развитие командного взаимодействия, снятие скованности и закрытости.

Перед выполнением упражнения группу нужно поделить на две команды. Ведущий принимает участие в игре и предлагает членам своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой, увесистый камень. Ведущий просит участников поднять данный представляемый камень, поднатужившись кинуть его подальше, можно даже в сторону противников. Необходимо как можно ярче продемонстрировать свою силу, но при этом не стоит забывать, что задание выполняется группой, а не одним человеком. Затем ведущий и его подгруппа провоцируют противоположную команду ответить каким-то образом на их вызов. Группа может «бросить» камень назад, кинуть его в окно, придумать что-то

еще. Выполняя задание, вторая команда также показывает свою силу, боевой дух и согласованность командных действий.

Можно предложить группам еще один раунд игры, но теперь форму «устрашающих действий» нужно придумать самим участникам.

Упражнение 3. беседа « Приемы, способы и стратегии поведения в стрессе»

Цель: сформировать теоретические знания о способах поведения и реагирования в стрессовых ситуациях.

Участникам предлагается закончить следующие предложения и ответить на вопросы:

1. Стресс – это...
2. Когда я в стрессе, я могу...
3. Как минимизировать возможность неблагоприятного исхода в результате стресса или конфликта?

4. Назовите приемы совладания с напряжением и эмоциями

После обсудить и найти действенные способы борьбы со стрессом.

Рефлексия.

Что полезного вы сегодня узнали на нашем занятии? Чем понравилось занятие? А что не понравилось? Что было сложного?

Ритуал прощания:

Всем встают в тесный круг. Стоят и раскачиваются с закрытыми глазами, при этом мысленно желают всем всего самого доброго.

Занятие 9.

Цель: развитие навыков формирования активной жизненной позиции.

Ритуал приветствия «Комплимент»

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, непременно подчеркивая особенность партнера, к примеру: «Мне приятно тебя видеть, и хочется сказать, что ты выглядишь превосходно» или «Привет, ты, как всегда, бодр и улыбчив». Можно приветствовать не только конкретного человека, но и всю группу.

Упражнение 1. «Ценности»

Цель: получить возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей

Участникам дается шесть небольших листочков, на каждом из них нужно написать то, что для них имеет ценность в жизни. Далее листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное встало на самое последнее место. Ведущий предлагает представить себе, что из жизни пропала та ценность, которая написана на первом листочке.

Ведущий предлагает отодвинуть листочек и подумать, как им теперь без этого живется. Далее такое действие необходимо провести с каждым листочком, и ценностью на нем написанной, по порядку. При каждом разе, нужно обращать внимание на то, какие чувства испытывает человек при потере своей ценности. Далее ведущий говорит о том, что случилось нечто невероятно, и возникла возможность восстановить любую ценность, нужно лишь выбрать одну из отложенных листочков, и такое действие проделать шесть раз.

После предлагается попробовать прийти к осознанию осознать происходящего и добавить какие-либо ценности, посмотреть, сохранился ли предыдущий порядок ранжирования.

Упражнение 2. «Телохранители»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков невербальной коммуникации.

Группа делится по принципу "первый—второй" и образует пары. Один человек остается без пары, поэтому если в группе четное число человек, то ведущий также принимает участие в упражнении. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков. Первые игроки садятся на стулья. За спинками их стульев встают вторые игроки. Так как число игроков нечетное, один стул остается свободным.

Игроки, стоящие за стульями, — это телохранители. Им нужно удержать на стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки, напротив, хотят убежать от чуткого контроля телохранителей и занять свободный стул. Но сделать это они могут, только если телохранитель не заподозрит их намерения и если им удастся добиться невербального контакта с телохранителем свободного стула. Если телохранители заметили, что их подопечные собираются бежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их таким образом остаться на месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя. Через некоторое время участники меняются ролями.

В конце игры следует обсудить, что помогало невербально договариваться друг с другом, были ли случаи, когда игроки были неправильно поняты, и т. д.

Упражнение 3. «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт.

В упражнении реализуется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и попрощаться.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Участникам необходимо проиграть ситуацию, предложенную ведущим.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Рефлексия.

Что нового для себя узнали? Что нового про себя узнали? Чему научились?

Ритуал прощания:

Участники образуют круг, в котором один из них становится в центр, а другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо второго человека и говорит: "Спасибо за приятное занятие!" Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки.

Занятие 10.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу

Ритуал приветствия «Хи! – Ха! – Хо!»

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Упражнение 1. «Дрожащее желе»

Цель: снятие мышечного напряжения, сплочение коллектива

Ведущий произносит такой текст: «Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...»

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

«Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны»

Упражнение 2. Упражнение «Подведение итогов»

Цель: закрепление полученных результатов. Подведение итогов проделанной работы.

Данное упражнение подразумевает обсуждение с группой того, чему они научились за время работы, что нового они узнали, что больше всего понравилось, какие способы регуляции своего эмоционального состояния запомнились, готовы ли участники использовать их в повседневной жизни и т.д.

Упражнение 3. «Ритмические хлопки»

Цель: предоставление участникам возможности выразить свое беспокойство, скуку, усталость, чувство одиночества или, наоборот, радость, восторг, хорошее настроение.

Ведущий произносит следующий текст: «Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: "Стоп!"»

Рефлексия.

Закрывайте глаза. Вы ожидали от наших занятий чего-то яркого, красочного и небанального, какого-то чуда, и оно свершилось... Теперь, Вы смогли взглянуть на окружающую действительность иными глазами, вы поменялись и будете продолжать узнавать и менять свой внутренний мир. Вы храбрее любого человека, схожего с вами по возрасту. Припомните, каким легким и непринужденным было Ваше поведение на занятиях. Вы добрее, так как работали на занятиях не только на себя, но и на однокурсников. У вас мощная сила воли, что выражается в Вашей энергичности. Ваше стремление достичь поставленных целей очень высоко...

А теперь мысленно проследите с первого дня все наши занятия, далее представьте себе свое предстоящее будущее. Подумайте, каким бы Вам хотелось стать, и как бы Вы изменили что-то в себе. После, не спеша, возвращайтесь обратно и открывайте глаза.

Расскажите ваши впечатления от проведенных занятий, какое больше всего запомнилось? Что нового вы для себя узнали?

Ритуал прощания.

Каждый из участников, по очереди, благодарит всех за проведенное время, желает всего доброго и хорошего.

Ведущий дает напутственные слова группе.

Результаты опытно-экспериментального исследования стратегий психологической защиты у студентов

Таблица 5. Результаты исследования стратегий психологической защиты у студентов по методике Плутчика-Келлермана-Конте

Итого:

№	Код испытуемого	Механизмы психологической защиты, баллы							
		Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гипер-Компенсация	Рационализация
1	Н.Е.А.	8	10	4	6	6	7	8	12
2	Р.К.А.	6	8	7	8	5	10	10	9
3	К.М.С.	5	7	2	2	4	3	10	10
4	А.Г.В.	4	5	5	9	4	8	6	9
5	Д.Н.С.	2	6	7	5	5	8	7	12
6	М.О.В.	5	1	3	8	8	6	9	5
7	Г.А.А.	8	5	6	5	3	8	5	10
8	Р.Е.А..	5	7	7	4	2	7	6	8
9	Б.А.Л.	4	5	8	3	6	5	7	8
10	И.А.Р..	8	2	4	4	7	10	4	11
11	Г.К.В.	7	7	2	3	5	2	9	8
12	К.Т.М.	8	6	5	7	3	7	8	7
13	В.Е.О..	3	3	4	2	7	10	10	6
14	М.С.И.	9	8	3	4	4	11	8	9
15	А.Н.П.	5	7	6	5	7	10	6	10
16	Д.Е.В..	3	4	1	5	6	6	9	12

вытеснение – 61%

регрессия – 62%

замещение – 52%

отрицание – 54%

проекция – 58%

компенсация - 63%

гиперкомпенсация - 67%

рационализация - 99%

Таблица 6. Результаты исследования копинг-стратегий у студентов по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

№	Код испытуемого	Копинг-стратегия		
		Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	Н.Е.А.	33	31	9
2	Р.К.А.	30	27	10
3	К.М.С.	33	30	12
4	А.Г.В.	30	31	20
5	Д.Н.С.	33	17	20
6	М.О.В.	30	17	20
7	Г.А.А.	27	30	20
8	Р.Е.А..	20	20	24
9	Б.А.Л.	30	31	16
10	И.А.Р..	20	19	25
11	Г.К.В.	33	15	5
12	К.Т.М.	17	20	6
13	В.Е.О.	33	33	6
14	М.С.И.	20	17	16
15	А.Н.П.	30	27	16
16	Д.Е.В.	33	31	15

Итого:

«разрешение проблем» - 95%

«поиск социальной поддержки» - 80%

«избегание проблем» - 50%

Методика «Индикатор копинг-стратегий»

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Таблица 7. Результаты исследования личностного дифференциала студентов по методике «Личностный дифференциал»

№	Код испытуемого	Факторы личностного дифференциала		
		Оценка	Сила	Активность
1	Н.Е.А.	15	35	23
2	Р.К.А.	13	30	23
3	К.М.С.	9	32	21
4	А.Г.В.	15	30	22
5	Д.Н.С.	13	34	23
6	М.О.В.	7	28	19
7	Г.А.А.	21	27	21
8	Р.Е.А..	16	20	17
9	Б.А.Л.	17	32	16
10	И.А.Р..	15	20	12
11	Г.К.В.	19	32	21
12	К.Т.М.	11	19	16
13	В.Е.О..	7	35	16
14	М.С.И.	19	25	19
15	А.Н.П.	17	30	23
16	Д.Е.В.	15	34	23

Итого:

«оценка» - 20%

«сила» - 70%

«активность» -90%

Таблица 8. Обобщение результатов опытно-экспериментального исследования конструктивных стратегий психологической защиты студентов

№	Код испытуемого	Методика Плутчика-Келлермана-Конте.	Методика «Индикатор копинг-стратегий»	Методика личностного дифференциала	Общий показатель
1	Н.Е.А.	Конструктив	Конструктив	Конструктив	Конструктив
2	Р.К.А.	Деструктивный	Относит.констру	Относит.конс	Относит.кон
3	К.М.С.	Конструктив	Конструктив	Конструктив	Конструктив
4	А.Г.В.	Деструктивный	Конструктив	Конструктив	Относит.кон
5	Д.Н.С.	Конструктив	Относит.констр	Конструктив	Конструктив
6	М.О.В.	Деструктивный	Относит.констр	Деструктивн	Деструктивн
7	Г.А.А.	Относит.конструк	Относит.констр	Конструктив	Относит.кон
8	Р.Е.А..	Деструктивный	Относит.констр	Относит.конс	Относит.кон
9	Б.А.Л.	Конструктивн	Относит.констр	Конструктивн	Конструктив
10	И.А.Р..	Относит.конструк	Конструктивн	Конструктивн	Конструктив
11	Г.К.В.	Относит.конструк	Деструктивный	Конструктив	Относит.кон
12	К.Т.М.	Деструктивный	Относит.констр	Относит.конс	Относит.кон
13	В.Е.О.	Относит.конструк	Относит.констр	Деструктивн	Относит.кон
14	М.С.И.	Конструктив	Конструктивный	Конструктив	Конструктив
15	А.Н.П.	Конструктив	Конструктивный	Конструктивн	Конструктив
16	Д.Е.В.	Конструктив	Конструктивный	Относит.конс	Конструктив

Итого:

конструктивные – 8 человек (50%)

относительно конструктивные – 7 человек (40%)

деструктивные – 1 человек (10%)

Таблица 9. Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя механизма психологической защиты «компенсация» по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)

Код испытуемого	Результаты констатирующего эксперимента.	Результаты формирующего эксперимента.	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
Н.Е.А.	5	7	2	2	14.5
Р.К.А.	8	9	1	1	6.5
К.М.С.	4	5	1	1	6.5
А.Г.В.	6	7	1	1	6.5
Д.Н.С.	10	9	-1	1	6.5
М.О.В.	4	5	1	1	6.5
Г.А.А.	6	5	-1	1	6.5
Р.Е.А.	5	7	2	2	14.5
Б.А.Л.	3	5	2	2	14.5
И.А.Р.	9	10	1	1	6.5
Г.К.В.	3	5	2	2	14.5
К.Т.М.	6	7	1	1	6.5
В.Е.О.	9	10	1	1	6.5
М.С.И.	8	9	1	1	6.5
А.Н.П.	9	8	-1	1	6.5
Д.Е.В.	4	5	1	1	6.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					19,5

$T_{\text{эмп}}=19,5; n = 16.$

$T_{\text{крит}} \text{ при } \rho \leq 0,01=23; T_{\text{крит}} \text{ при } \rho \leq 0,05 = 35.$

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{крит}}$, следовательно, принимается гипотеза H_1 .

Таблица 10. Расчет T-критерия Вилкоксона для показателя копинг-стратегии «разрешение проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

Код испытуемого	Результаты констатирующего эксперимента.	Результаты формирующего эксперимента.	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
Н.Е.А.	33	35	2	2	12
Р.К.А.	29	30	1	1	5.5
К.М.С.	33	32	-1	1	5.5
А.Г.В.	29	30	1	1	5.5
Д.Н.С.	33	34	1	1	5.5
М.О.В.	27	28	1	1	5.5
Г.А.А.	20	27	7	7	16
Р.Е.А.	17	20	3	3	14.5
Б.А.Л.	33	32	-1	1	5.5
И.А.Р.	17	20	3	3	14.5
Г.К.В.	30	32	2	2	12
К.Т.М.	20	19	-1	1	5.5
В.Е.О.	33	35	2	2	12
М.С.И.	24	25	1	1	5.5
А.Н.П.	29	30	1	1	5.5
Д.Е.В.	33	34	1	1	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					16,5

$T_{\text{эмп}}=16,5; n = 16.$

$T_{\text{крит}} \text{ при } \rho \leq 0,01=23; T_{\text{крит}} \text{ при } \rho \leq 0,05 = 35.$

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{крит}}$, следовательно, принимается гипотеза H_1 .

Таблица 11. Расчет Т-критерия Вилкоксона для фактора «сила» по методике «Личностного дифференциала»

Код испытуемого	Результаты констатирующего эксперимента.	Результаты формирующего эксперимента.	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
Н.Е.А.	20	24	4	4	12
Р.К.А.	19	23	4	4	12
К.М.С.	16	21	5	5	14.5
А.Г.В.	17	22	5	5	14.5
Д.Н.С.	21	23	2	2	7
М.О.В.	10	19	9	9	16
Г.А.А.	17	21	4	4	12
Р.Е.А.	18	17	-1	1	3
Б.А.Л.	15	16	1	1	3
И.А.Р.	11	10	-1	1	3
Г.К.В.	21	20	-1	1	3
К.Т.М.	15	14	-1	1	3
В.Е.О.	14	16	2	2	7
М.С.И.	17	19	2	2	7
А.Н.П.	20	23	3	3	9.5
Д.Е.В.	19	22	3	3	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					12

$T_{\text{эмп}}=12$; $n = 16$.

$T_{\text{крит}} \text{ при } \rho \leq 0,01=23$; $T_{\text{крит}} \text{ при } \rho \leq 0,05 = 35$.

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{крит}}$, следовательно, принимается гипотеза H_1

Технологическая карта внедрения результатов исследования

<i>1-й этап «Целеполагание внедрения программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты студентов»</i>						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ тестирования студентов, выявление студентов с деструктивными стратегиями.	Анализ беседы, анкетирование, консультирование.	Беседа, тренинги со студентами	3	сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Дискуссия	1	Сентябрь	Психолог, преподавательский состав
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел студенческом коллективе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Декан, психолог, преподавательский состав
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности преподавательского состава, анализ работы в университете по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам (компенсирующей направленности)	Дискуссия	1	Октябрь	Психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у преподавательского состава и студентов	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги(для преподавателей и студентов)	2	Сентябрь	Психолог, декан
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего преподавательского состава и студентов	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других университетах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрение.	Методический консультации. Консультации для студентов.	Изучение опыта, проработка проблем с деструктивными стратегиями.	3	Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Заведующий кафедрой, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым воспитателем материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Заведующий кафедрой, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов,	Фронтально и входе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Январь	Заведующий кафедрой, психолог

	содержания, форм, методов.					
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Заведующий кафедрой, психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии	3	Апрель	Декан, заведующий кафедрой, психолог
4.2.Зацепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	психолог
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	май	Декан, заведующий кафедрой, психолог
4.4.Проверить методику	Работа инициативной группы по новой	Изучение состояния дел в университете,	Посещение открытых	4	1-е полугодие	Декан, заведующий кафедрой, психолог

внедрения	методике	корректировка методики.	занятий в студенческих группах			
-----------	----------	-------------------------	--------------------------------	--	--	--

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать преподавательский состав на внедрение проблем исследования	Анализ работы деятельности преподавателей	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Педсовет. Психологический практикум	1	январь	психолог
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3.обеспечить условия для фронтального внедрения 5.4.освоить всем коллективом предмет внедрения,	Анализ создания условий для фронтального внедрения Фронтальное усвоение предмета внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Собрание Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1 1	Май январь	Декан, заведующий кафедрой, психолог

6-й этап «совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совешенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	Декан, заведующий кафедрой, психолог

6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в университете, обсуждение, доклад	Собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в университете, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Декан, заведующий кафедрой, психолог
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучение и обобщение внутриуниверситетского опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7.2.осуществить наставничество	Обучение преподавателей других ВУЗов	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других университетах	Март, апрель, май		Декан, заведующий кафедрой, психолог
7.3Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	Заведующий кафедрой
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	Декан

