

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУРГГПУ»)
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

**Формирование
конструктивной психологической защиты
личности**

Учебное пособие по дисциплине
для обучающихся по направлениям: Психологические науки,
Психолого-педагогическое образование

**Челябинск
2019**

УДК 158.1(021)
ББК 88.411я73
Ф 79

Печатается по решению кафедры теоретической и прикладной
психологии
факультета психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
Утверждено на заседании кафедры теоретической и прикладной
психологии, протокол №1 от 12.09.2019.

ISBN 978-5-00122-882-0

Рецензенты:

А.С. Бароненко, д-р пед. наук, профессор, г. Челябинск
О.Ф. Калев, д-р медицинских наук, г. Челябинск

Долгова В.И., Кондратьева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты личности [Текст]: учебное пособие / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева. – М: Перо, 2019. – 91 с.

Учебное пособие включает обзор лекционных и практических занятий, задания для самостоятельной работы, методические материалы и оценочные средства контроля по освоению дисциплины «Формирование конструктивной психологической защиты личности».

Учебное пособие рекомендовано обучающимся по направлению: Психологические науки, Психолого-педагогическое образование

УДК 158.1(021)
ББК 88.411я73

© В.И. Долгова, 2019
© О.А. Кондратьева, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1 Содержание лекционных занятий.....	6
1.1. Проблема психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии	6
1.2. Проявление психологической защиты в профессиональной деятельности педагога-психолога.....	14
1.3. Механизмы психологической защиты. Стратегии защитного поведения	25
1.4. Формирование конструктивной психологической защиты	41
2. Содержание практических занятий	46
3. Задания для самостоятельной работы	56
4. Контрольные задания	60
Литература	65
Приложение	
Профессиограмма психолога.....	77

ВВЕДЕНИЕ

Психологу общество отводит роль специалиста, профессиональная деятельность которого предполагает изменение отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъективной удовлетворенности существованием.

К функциям профессиональной деятельности психолога относят стабилизацию и формирование конструктивных характеристик личности.

Одним из средств профессиональной деятельности самого психолога тоже выступают его личностные характеристики, которые определяют успешность выполняемых действий.

Формирование необходимых для профессиональной деятельности психолога личностных свойств происходит в период вузовского обучения.

В период вузовского обучения будущий психолог должен овладеть определенным объемом научных знаний, освоить умения и навыки организации конструктивного взаимодействия и преодоления трудностей.

Функционирование системы психологической защиты личности определяет эффективность преодоления жизненных трудностей, сохраняет позитивные представления личности о себе.

Сказанное явилось основанием для включения дисциплин, направленных на формирование конструктивной психологической защиты личности, в вариативную часть образовательных программ подготовки психологов образования, преподавателей высшей школы.

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

Задачи:

1. Изучить теории психологической защиты личности в отечественной и зарубежной психологии.
2. Охарактеризовать механизмы и стратегии психологической защиты личности.
3. Определить проявления психологической защиты в профессиональной деятельности педагога - психолога.

4. Формировать навыки конструктивной психологической защиты личности.

Планируемые результаты обучения

№	Компетенция	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	способность к самоорганизации и самообразованию	З.1. знать о самоорганизации и самообразовании в обеспечении психологической защиты личности	У.1. проектировать самоорганизацию и самообразование в обеспечении психологической защиты личности	В.1 владеть технологиями самоорганизации и самообразования в обеспечении психологической защиты личности
2	способен к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий	З.2 знать содержание феномена «психологическая защита личности» и его влияние на профессиональную деятельность педагога-психолога	У.2 уметь определить механизмы и способы защитного поведения в профессиональной деятельности педагога-психолога	В.2 владеть навыками формирования конструктивной психологической защиты личности

1. СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

1.1. Проблема психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии

Термин «психологическая защита» объясняется в психологической науке с привлечением разнообразных психологических реальностей.

В.И. Журбин [47] назвал более десяти определений этого феномена, соответствующих видовым, либо функциональным его характеристикам: цель, результат, познавательные процессы, деятельность, регуляция и т.д.

Однако каждый исследователь по-своему описывает феномены ее осуществления:

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

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

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

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

Впервые термин «психологическая защита» был употреблен З.Фрейдом в 1894г. в работе «Защитные нейропсихозы», а затем

получил развитие в работах: «Этиология истерии», «Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах».

Позже этот термин был оставлен автором и впоследствии заменен термином «вытеснение».

В работе «Торможение, симптом, страх» З. Фрейд возвращается к понятию «психологическая защита» и обозначает им все «техники, которые Я использует в конфликте» [139, с.63].

Защита регулирует индивидуальное поведение и, по мнению З.Фрейда, определяет взаимоотношения в конфликте между сознанием и бессознательным.

Сознание воздействует на бессознательное посредством вытеснения, что оберегает его от неприемлемых инстинктивных влечений.

Бессознательное воздействует на сознание посредством механизмов защиты, трансформирующих влечения в формы, приемлемые для реализации в поведении [47, 71, 140].

Функция защиты заключается в ослаблении указанных противоречий, и сохранении сознания от неприемлемых инстинктивных влечений.

Теорию сохранения сознания от неприемлемых инстинктивных влечений посредством психологических защит продолжала развивать А. Фрейд.

Она изучала роль защит в нормальном функционировании, рассматривала филогенез защитных механизмов.

Цель функционирования защитных механизмов А. Фрейд связывала с ограничением развития тревоги (неудовольствия) и преобразованием инстинктов, что позволяет адаптироваться к трудным ситуациям, поддерживать гармоничные отношения между Ид, Суперэго и силами внешнего мира [139].

В зависимости от источника угрозы А.Фрейд различала защиту от инстинкта и защиту от аффекта.

В первом случае процесс защиты направлен на недопущение в сознание представлений, связанных с инстинктами и опасных для Я.

При функционировании защиты от аффекта в сознание не допускаются опасные желания и аффекты (боль, любовь, ревность и т.д.).

Кроме того, А.Фрейд обозначала перманентные защитные явления, подразумевая под ними «остатки очень сильных защитных процессов в прошлом, они оторвались от своих исходных ситуаций и превратились в постоянные черты характера» [139, с.92].

А. Фрейд сформулировала первое определение защитных механизмов: «Защитные механизмы – это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием» [108, с.62].

Представители различных направлений психоанализа продолжили изучение отдельных аспектов психологической защиты.

В работах неопрейдистов впервые обсуждалась роль общения, межличностных отношений в формировании защитных механизмов.

В качестве источников тревоги и, соответственно, защиты они рассматривали социокультурные факторы, такие как чувство одиночества, беспомощности, недостаток любви родителей и окружающих людей, конфликтные межличностные связи [3, 14, 71, 155].

Ученые описывали не только отдельные защитные механизмы: компенсация (А. Адлер), подавление (К. Хорни), бегство (Э. Фромм), избирательное внимание (Г.Салливен), но и защитные стратегии поведения: авторитаризм, деструктивность, подчинение (Э. Фромм), стремление против людей, стремление от людей, стремление к людям (К. Хорни).

Представитель интеракционистского подхода Т. Шибутани связывал понимание защитных механизмов с процессами перцепции и символизации.

Применение бессознательных форм компенсаторных приспособлений, с точки зрения автора, выступает реакцией на фрустрацию значимых потребностей и предохраняет от негативных эмоциональных реакций, смягчает угрожающие ситуации, предупреждает дезорганизацию поведения [150].

Представители гуманистической психологии (А. Маслоу и др.) рассматривали *самоактуализирующуюся личность, как человека отказавшегося от своих защитных механизмов*, поскольку раскрыть

свои возможности, найти цель своей жизни можно только разоблачив свои психопатологии, выявить свои защитные механизмы [20].

В отечественной психотерапевтической науке и практике (Б.Д. Карвасарский, Г.Л. Исурина, В.А. Ташлыков) *психологическая защита* понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию личности.

Этот процесс происходит в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью разнообразных механизмов [61, 119].

Анализируя историю изучения феномена «психологическая защита» Е.С. Романова отмечает, что *активное неприятие психоанализа в отечественной психологии не позволило исследователям разрабатывать проблемы психологической защиты.*

В работах 50-х-70-х годов термин «защита» тщательно исключался или подменялся терминами «психологический барьер» (Б.Г. Ананьев, Е.Е. Насиновская, Л.Б. Филонов, М.Я. Якубовская), «защитные проявления личности» (И.Д. Стойков), «защитная реакция» (Л.И. Божович, М.С. Неймарк), «смысловой барьер» (Л.С. Славина, Л.Б. Филонов) и т.п.

Позднее исследователи стали считать, что феномен защитных механизмов может и должен быть предметом действительно научного изучения (Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова и др.).

Другие авторы избегали психоаналитической теории, изучая защиту с позиции теории деятельности (В.С. Роттенберг, И.Д. Стойков и др.) или теории установки (Ф.В. Бассин, М.Н. Бурлакова, В.Н. Волков и др.) [108].

С точки зрения теории установки, исследования психологической защиты проводил Ф.В. Бассин [10, 11, 47].

Психологическую защиту он определял, как психическую деятельность, направленную на спонтанное изживание последствий психической травмы; динамику системы установок личности в случае их конфликта.

Автор считает, что основная роль защиты состоит в перестройке системы установок с целью снятия чрезмерного эмоционального напряжения, сопротивления болезни, предотвращения дезорганизации психической деятельности.

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

Первый уровень: защитные проявления организма осуществляются за счет сенсорной психической регуляции поведения.

Они сохраняют нормальное функционирование отдельных систем органов, отдельных анализаторов и организма в целом.

Второй уровень: защитные проявления индивида реализуются путем перцептивной психологической регуляции.

Они защищают от сверхсильных физических и смысловых раздражителей высшие отделы центральной нервной системы посредством защитного (предельного) торможения.

Третий уровень: защитные проявления личности функционируют при помощи сознательной и личностной регуляции поведения и деятельности.

Они закрепляют установившуюся психологическую структуру личности при межличностных конфликтах.

И.Д. Стойков считал, что психологическая защита, с одной стороны способствует поддержанию эмоционально-чувственного баланса личности, а с другой может являться причиной неадекватной социализации личности.

Точку зрения о негативном влиянии психологической защиты на развитие личности в обществе разделяли другие исследователи (Ф.Е. Василюк, А.А. Ильясов, Э.И. Киршбаум, В.А. Ташлыков, В.С. Роттенберг и др.).

Исходя из положения, что *психологическая защита ограничивает развитие личностного роста, делает неспособной личность к пониманию ответственности*, анализировали

психозащитное существование в культуре Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева [63].

В их работе психологическая защита характеризуется как неосознаваемое, комплексно используемое явление, снимающее креативность человека.

Главная задача защиты понимается в устранении психического дискомфорта, а не реальном решении эксквизитной ситуации.

Конечный итог применения защит может быть выражен в мнимом разрешении проблемы, самообмане, дезинтеграции поведения.

Двоякая характеристика психологической защиты явилась основой развития диаметрально противоположных взглядов на роль защиты в психологическом и социальном развитии человека, что еще более затруднило научные исследования обсуждаемого феномена.

В настоящее время наиболее полно и систематично психологическая защита представлена в работах американских психологов Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конта [цит. по 55].

Модель функционирования и генезиса психологической защиты представил Р. Плутчик с соавторами Г. Келлерманом и Х. Контом в 1979г [цит. по 34, с. 36-65].

Эта модель базируется на общей психозэволюционной теории эмоций и рассматривает механизмы психологической защиты как прототипы восьми базисных эмоций.

Автор, анализируя теоретические и эмпирические исследования, предполагал, что защитные механизмы соотносятся с аффективными состояниями и личностными особенностями.

Р. Плутчик выдвинул пять постулатов теоретической модели защиты:

1. Специфические защиты образуются для совладания со специфическими эмоциями.

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

3. Восемь основных защитных механизмов (подавление, замещение, реактивное образование, компенсация, отрицание,

проекция, интеллектуализация, регрессия) обладают свойствами, как сходства, так и полярности.

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

5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты.

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

Е.Л. Доценко трактует *межличностную психологическую защиту как употребление субъектом психологических средств устранения или ослабления ущерба, грозящего ему со стороны другого субъекта* [42].

Рассмотрев и проанализировав психотерапевтические концепции психологической защиты, Е.Л. Доценко обозначил базовые защитные установки, проявляющиеся в межличностных отношениях (уход, изгнание, блокировка, управление, замирание, игнорирование). Эти установки носят динамичный характер.

Автор классифицировал защитные установки и действия на специфические, соответствующие характеру угрозы и ее содержанию, и неспецифические, подверженные стереотипизации, соответствующие лишь факту угрозы.

Автором показано, что характер внутриличностного взаимодействия произведен от характера межличностных отношений, в которые вступает человек в детские годы.

Эта точка зрения нашла свое отражение в исследовании и разработке *системы психологической защиты личности*, которое предпринял Г.В. Грачев [33].

Обосновывая теорию информационно-психологической безопасности личности, он рассматривает три основных уровня организации психологической защиты личности:

- 1) социальный – в масштабах общества в целом;
- 2) социально-групповой – в рамках различных социальных групп и организаций;

3) индивидуально-личностный, где психологическая защита реализуется в двух разновидностях: внутриличностная психологическая защита и индивидуальная социально-психологическая защита.

Центральным компонентом системы психологической защиты личности, согласно Г.В. Грачеву, является психологическая самозащита.

Основой для её формирования являются алгоритмы обработки информации и поведения, соответствующие основным группам информационно-коммуникативных ситуаций, в которых на личность оказывается информационно-психологическое воздействие.

Автором предпринимается попытка обосновать теорию и технологию психологической защиты.

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

В психологической науке можно выделить два основных подхода к пониманию феномена психологической защиты.

Первый рассматривает психологическую защиту как систему защитных стратегий сознания (отрицание, рационализация и т.д.).

Второй подход расширяет круг психологических феноменов защиты, любая психическая деятельность и ее проявление относятся к защите, если позволяет уменьшить или исключить психологический дискомфорт.

Использование психологической защиты позволяет:

- снять эмоциональное напряжение,
- предотвратить дезорганизацию поведения,
- адаптироваться в краткие сроки к новым социально-психологическим условиям.

В некоторых случаях механизмы защиты могут привести к дезадаптации, состоянию перманентного конфликта, поэтому необходимо выделять деструктивные и конструктивные меры защиты.

1.2. Проявление психологической защиты в профессиональной деятельности педагога-психолога

Личностные качества, по мнению Р.В. Овчаровой [90], являются ключевыми в работе практического психолога.

Внутренний конфликт и сосредоточенность на личных проблемах мешают результативному профессиональному взаимодействию с людьми.

Р.В. Овчарова предлагает перечень необходимых знаний, умений и профессионально важных качеств практического психолога:

1. Психолог должен знать свои личностные особенности и способности.
2. Психолог должен уметь регулировать свои эмоциональные состояния.
3. Психолог должен тренировать профессионально важные качества, наиболее важными из которых являются потребность в достижениях, сила «Я», самокритичность, эмоциональная устойчивость, жизнерадостность и оптимизм.
4. Психолог должен знать о возрастных и типологических особенностях учащихся, соотношении воспитания и развития.
5. Особую роль в работе психолога с учащимися играют организационные, коммуникативные, психодиагностические умения, способность прогнозирования вариантов развития, психопрофилактики и психокоррекции.

Несовместимыми с работой психолога являются следующие личностные проявления:

- незрелость личности,
- отсутствие эмпатии,
- излишняя заторможенность,
- потребность в гиперопеке,
- низкая сила «Эго»,
- плохое сопротивление стрессу,
- высокая тревожность,

- низкий интеллект,
- невозможность решать свои проблемы,
- чувство виновной тревожности,
- низкая организованность.

Платонов К.К. [цит. по 26] считал, что *психология – тот вид профессиональной деятельности, которому необходимо учиться особенно тщательно.*

Объект профессиональной деятельности психолога – человек, чрезвычайно сложен и изменчив, многообразие и противоречивость психологических знаний осложняет овладение ими, профессиональная позиция психолога находится под влиянием религиозных, художественных, мистических представлений о человеке, поэтому требования к личности профессионала в психологии особенно высоки, а роль личностных качеств, обеспечивающих успешность деятельности выше, чем в других профессиях.

Собственная личность для психолога выступает как один из инструментов исследовательской и практической работы, характеристики которой сказываются на результатах и способах профессиональной деятельности.

Ефремов Е.Г. [43] *изучал роль самосознания в профессиональной деятельности психолога.*

Основная задача специалиста, по мнению автора, заключается в создании таких условий для клиента, при которых он смог осознавать свои подлинные чувства и потребности, анализировать стереотипы своего поведения, принимать себя и тем самым осуществлять коррекцию и самосовершенствование.

Но чтобы создавать такие условия психолог должен иметь свою Я концепцию, основанную на принятии себя, реализовывать свои потенциальные способности, поэтому обязательным условием для психолога является работа над собой с целью осознания и развития адекватной Я-концепции.

Профессиональное развитие детерминируется разного рода противоречиями, но ведущим из них является внутриличностное противоречие [26, 78, 80].

Проблема влияния внутренних противоречий на личностное и профессиональное развитие была предметом исследований К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анциферовой, Ф.Е. Василюка, И.А. Вишнякова, А.И. Захарова, Е.С. Калмыковой, Г.С. Костюк, В.Н. Мясищева и др.

Внутриличностное противоречие представляет собой субъективно переживаемое рассогласование тех или иных тенденций в самосознании личности, которые взаимодействуют и изменяют друг друга в процессе своего развития.

Внутренние противоречия сами по себе являются лишь предпосылкой к развитию личности.

Направление профессионального развития определяется:

- уровнем самосознания,
- стремлением к относительной независимости к воздействиям извне,
- принятием ценности самоактуализации,
- развитием рефлексии,
- потребностью в самоуважении,
- низкой агрессивностью в поведении.

В этом исследовании предполагается, что качественные характеристики психологической защиты, используемой профессионалом также способны определить направление профессионального развития.

Одним из факторов профессионального развития и личностного выбора профессии, определяющих дальнейший ход профессиональной карьеры, Е.С.Романова [108,109,110] считала *механизмы личностной защиты*.

«Профессиональная личностная защита – проявляется как особая функция сознания, задачей которой становится «удаление» из области осознаваемого такого смыслового содержания, которое субъективно неприемлемо, и которое должно быть связано с последующей заменой или трансформацией в более удобное для индивида» [110, с.142].

Её функционирование обеспечивает субъекту профессиональной деятельности возможность найти приемлемый выход из возникших жизненных трудностей.

Поскольку человек в организации своей жизни стремится к удовлетворению личностных мотивов и потребностей, то такие механизмы взаимодействия сознательного и бессознательного в структуре регуляции поведения и эмоционального состояния, как психологическая защита, влияют на профессиональное становление и определяют внутреннее напряжение личности, вероятные направления развития личностных и профессиональных конфликтов.

Происхождение профессиональных личностных защит Е.С. Романова связывала с различными формами «неготовности», то есть несформированности соответствующих компонентов полной личностной готовности.

Например, «нежелание трудиться, перегружать себя» (общеличностная готовность), неспособность совершать определенную работу (операциональная готовность), неудовлетворенность «рабочим местом» (мотивационная готовность).

Автор отмечает, что психологическая защита как динамичная составляющая психики задает и структурирует внутреннюю напряженность личности и проявляется в отношении субъекта к Миру, к Обществу, к своей профессиональной карьере.

В этом моменте, считает Е.С. Романова соединяются интересы и способности личности с системой требований к субъекту со стороны общества и профессиональной деятельности.

Неразрешенность внешних из названных проблем порождает неэффективность профессионального труда и неудовлетворенность своим трудом.

Неразрешимость внутреннего аспекта проблемы порождает внутреннее напряжение и личностные конфликты, которые включают в действие механизмы психологической защиты.

В работах Секач М.Ф., Каминер Е.С. [60] утверждается, что психологическая защита *формируется в системе психической устойчивости под влиянием социально-психологической ситуации.*

Наряду с приобретением профессионального и возрастного опыта в вузе происходит трансформация механизмов психологической защиты.

Адекватная трансформация механизмов психологической защиты способствует успешной адаптации в условиях повышенных социально-психологических требований.

Условием конструктивного взаимодействия с миром и активного включения психологической защиты является личностное развитие.

Власова О.Г. [27] определила взаимосвязь психологической защиты и личностного развития.

Автор предполагала, что система профессиональной подготовки студентов вуза должна предусматривать педагогическую поддержку, основанную на знании механизмов личностной регуляции.

Выполнение этого условия обеспечит не только личностное, но и профессиональное совершенствование.

Зеер Э.Ф., Есликова Е.В. [45, 50] занимались исследованием особенностей конфликтов профессионального самоопределения личности.

Согласно мнению авторов, *психологическая защита может рассматриваться как способ «профессионально-нейтрального» разрешения конфликта профессионального самоопределения.*

Защитный способ поведения занимает срединное положение между конструктивным и деструктивным, предполагает уход от решения проблем, отрицание наличия проблемы, переориентацию в другую сферу деятельности и самореализации в ней.

Личность, использующая такую стратегию поведения, характеризуется низкой самооценкой, склонностью к фатализму, равнодушием, отсутствием стремления к профессиональному развитию.

Выбор конструктивного способа поведения в ситуации конфликта обусловлен развитием рефлексии, локусом контроля, стремлением к самоуважению и самоактуализации.

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

Способы действий педагогов в конфликтных ситуациях изучали М.М. Кашапова, Э.И. Киршбаум, В.А. Якунин [63, 157].

В процессе рассмотрения характеристик «успешных» и «неуспешных» педагогов были выявлены различия между ними в способах разрешения конфликтных ситуаций.

Малоуспешные педагоги чаще всего используют для разрешения конфликтных ситуаций защитные механизмы: идентификация с агрессором, проекция, редукция.

Идентификация с агрессором в профессиональной деятельности педагога выражается в использовании тех же агрессивных форм поведения, что и их ученики.

Применяя механизм проекции, преподаватели приписывают учащемуся негативные качества, что является основанием для обвинения и порицания.

Защитный механизм редукции обусловлен сужением «Я», избеганием угрозы, стремлением выйти из конфликта.

Интенсивное использование психозащитных реакций и техник, по мнению исследователей, означает неконструктивный выход из конфликта с доминирующим чувством «Я», свертывание взаимодействия путем вытеснения другого участника на периферию общения.

Применение психологических защит это является педагогически нецелесообразным, так как влечет за собой выработку неадекватных форм поведения ученика, в том числе и защитных механизмов.

Авторы считают, что использование психологических защит негативно влияет на педагогическое взаимодействие, вызывает антагонизм его участников.

В исследовании Подымова Н.А [95] *психологическая защита изучалась с позиции преодоления психологических барьеров педагогической деятельности.*

Автор проанализировал проявления защитных механизмов в педагогической деятельности, отмечая среди них конструктивные и деструктивные.

Психологическая защита, по результатам, полученным исследователем наиболее выражена в деятельности молодых

педагогов в преодолении барьеров стресса и напряженных психологических состояний.

Доминирующими защитными механизмами в профессиональной деятельности учителя выступают:

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

Подымов Н.А. указал, что управление способами преодоления психологических барьеров в профессиональной деятельности путем применения конструктивных стратегий преодоления и использования приемов, способствует поиску новых нестандартных решений и переходу на творческий инновационный уровень выполнения этой деятельности.

Автор предлагал применить рефлексивно-инновационный практикум с целью формирования барьероустойчивого поведения педагога.

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

- в повышенной эгоцентрической авторитарной направленности в общении,
- в низкой направленности на сотрудничество,
- в пониженном самоконтроле в сфере деловых отношений,
- в гипертрофированной чувствительности к негативным,
- угрозам факторам социального окружения.

Перечисленные характеристики обуславливают отрицание собственной вины, стремление переложить разрешение конфликта на других, препятствуют осознанию конфликта, продуктивному его разрешению.

Профилактика неконструктивного использования психологической защиты, по мнению исследователей, должна проводиться в период профессиональной подготовки в вузе с помощью обучения и тренингов по формированию продуктивных способов разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Митина Л.М. [80, 81], рассматривала *психологическую защиту личности учителя в ракурсе факторов, условий и движущих сил профессионального развития.*

Она объяснила, что профессиональное развитие педагога обусловлено внутриличностными противоречиями, разрешение которых и определяет путь развития.

Если конфликт плохо осознается или совсем не осознан, то бессознательно начинают функционировать механизмы психологической защиты.

Автор считала появление психологической защиты как уход от реальной действительности, неспособность преодолеть трудности.

Выработку защитных механизмов при разрешении внутриличностных противоречий Л.М. Митина считает деструктивным направлением развития, конструктивным же направлением является «осознание противоречивых тенденций, активный поиск средств, расширяющих возможности самосознания» [80, с.84].

Т.С. Яценко [158] отмечала, что *наличие системы психологической защиты у педагога деструктивно отражается на его профессионально-педагогическом взаимодействии с учениками.*

Защита педагога от переживания отрицательных эмоций происходит индивидуальными способами, которые препятствуют реализации потенциала личности.

Ведущую роль в формировании психологической защиты играет идеализированное «Я».

Механизмы защиты действуют, опираясь на положительный опыт реализации «Я» в социальной среде.

Тенденции реализации защиты выражают не только заинтересованность в положительном образе себя, но и в правильной, адекватной оценке своих возможностей.

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

Тем не менее, каждый из авторов называет способы преодоления негативного влияния психологических защит на профессиональную деятельность педагогических работников.

В контексте этой работы названные способы являются этапами перехода от деструктивных психологических защит к конструктивным, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность.

В работах Л.Р. Гребенникова [34], В.Г. Каменской [59], Е.С. Романовой [108, 109, 110] *обобщены результаты адаптации и стандартизации опросника Плутчика-Келлермана-Конте* на обширном экспериментальном материале, в том числе и на выборках педагогов, студентов факультета психологии.

Авторы выявили предпочитаемые способы психологической защиты студентов факультета психологии старших курсов, к ним относятся высшие механизмы: компенсация, гиперкомпенсация и рационализация.

Последние места в иерархии защитных механизмов испытуемых занимают вытеснение, замещение, регрессия.

При этом студенты коммерческих отделений, имеющие учебные задолженности, характеризующиеся завышенной самооценкой, используют для разрешения жизненных трудностей примитивные механизмы отрицания и проекции.

Описанную закономерность исследователи объяснили профессиональным развитием первой группы студентов, и социальной неадекватностью поведения представителей второй группы.

Результаты выполненного исследования подтвердили связь механизмов психологической защиты с характеристиками индивидуальности.

Использование примитивных защит не снимает внутренних противоречий, и не разрешает внешние конфликты, побуждая интенсивно функционировать всю систему.

Система психологической защиты, ее *структура связана с профессиональной успешностью педагога*, которая оценивалась коллегами и администрацией.

«Успешные» педагоги применяют для разрешения трудностей механизмы рационализации, проекции, отрицания.

«Неуспешные» педагоги характеризуются другой структурой психологической защиты: проекция, регрессия, вытеснение.

Исследователи [4, 34, 50, 58, 77, 103, 109, 110, 122] объясняли эффективность процесса социальной и профессиональной адаптации использованием зрелых психологических защит: компенсации, гиперкомпенсации и рационализации.

В.Г. Маралов [123] считал, что, защищая свои недостатки, педагог выстраивает систему защит, как позитивных, так и негативных.

Примером использования негативных защит может быть постоянное упоминание о своей чрезмерной загруженности, участие во многих делах, но при этом ответственность за неудачи переносит на других, уклоняется от встреч.

Позитивные защиты могут проявляться путем маскировки недостатков за счет выдвижения разнообразных инициатив, каждая из которых реализуется на практике.

В профессиональной сфере педагога наиболее часто защищается собственная некомпетентность, неумение организовать деятельность детей, чувствительность к мнению окружающих.

Автор утверждал, что переход к позитивным защитам позволяет гармонизировать личность и профессиональную деятельность.

Преодоление деструктивных психологических защит возможно при соблюдении следующих условий:

- осознание применения защитных механизмов,
- снижение чувствительности к угрозе в социальных ситуациях,
- формирование адекватного копинг-поведения.

В исследовании Глуханюк Н.С., Колмогорцевой Н.Н. [64] *психологическая защита рассматривалась как одна из функций профессионального самосознания*, которая способствует в процессе

осуществления деятельности позитивности самооценки и самоуважения личности.

Необходимость включения механизмов психологической защиты авторы связывали с усложнением учебно-практической деятельности специалиста, трудностями поддержания внутренней согласованности и устойчивости личности в изменяющихся условиях.

Проявление защитной функции самосознания характерно для стадии становления и созревания профессионального самосознания.

Эффективность деятельности педагога и психолога Ануфриев А.Ф., Богомолов А.М., Михайлова А.Ф., Юдина Е.В. [16, 122] предлагали оценивать по совокупности личностных особенностей, характерных для успешных и неуспешных специалистов, на основе этико-гуманистического подхода.

Положительно влияют на эффективность деятельности психолога высокий уровень развития таких качеств как:

- социальный интеллект,
- эмоциональная устойчивость,
- энергичность,
- гибкость,
- способность принимать решения при недостатке информации,
- умеренный уровень тревожности.

Отрицательно сказываются на результатах деятельности следующие качества:

- высокий уровень тревожности,
- высокий уровень чувствительности,
- подозрительность,
- раздражительность,
- ригидность,
- эмоциональная неустойчивость.

Существует группа качеств характерных как для эффективных, так и неэффективных специалистов:

- открытость,
- высокий уровень развития общего интеллекта,
- свобода от установок моральных оценок,

- преобладание конструктивных переменных.

Таким образом:

- в содержание профессиональной деятельности педагога - психолога входит деятельность по изменению и формированию отношений индивида или групп с целью большей их эффективности и субъективной удовлетворенности существованием;
- профессиональное развитие личности психолога обусловлено внутриличностными противоречиями;
- эффективность и успешность профессиональной деятельности психолога определяют личностные свойства и характеристики (в том числе и психологическая защита);
- развитие рефлексии, стремление к самоуважению и самоактуализации, осознание личностного смысла деятельности способствует конструктивному использованию профессиональной личностной защиты.

1.3. Механизмы психологической защиты.

Стратегии защитного поведения

Функционирование психологической защиты личности осуществляется посредством ее специальных механизмов.

Под психологическими защитными механизмами понимают «процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации» [32, с.26].

В этих операциях принимают участие все психические процессы и функции: эмоции, мышление, воображение, внимание, память, восприятие.

В психотравмирующей ситуации защитные механизмы выступают в роли своеобразных информационных фильтров; дезорганизуемая информация или игнорируется, или искажается, или подменяется другой более приемлемой.

Такое внутренне изменение состояния требует особых форм приспособления к окружающей действительности.

Экспериментальные исследования показывают, что система психологической защиты и особенности ее функционирования у разных индивидов не одинакова.

У одних защита слаба и не сохраняет от того, от чего надо защитить, а у других сохраняет настолько интенсивно, что не воспринимается необходимая для личностного развития информация.

Это вызывает необходимость различать нормальную, постоянно действующую защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую, приводящую к дезадаптации личности в обществе.

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

В этих исследованиях используются *различные подходы к классификации психологических защит*:

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

Впервые классификация защитных механизмов приведена в монографии А. Фрейд [139, 160].

Автор предлагает следующие критерии: локализация угрозы «Я», время образования в онтогенезе.

Кроме того, А.Фрейд отмечала, что нормальность процессов развития зависит от доминирования тех или иных защитных процессов и тенденций.

Если индивид упорно использует один способ защиты, и отношения к другим людям строятся на основе этого одного способа защиты, трудно определить, в какой мере подобное явление рассматривать, в норме или патологии.

В дальнейшем последний критерий использовался в *современных делениях механизмов психологической защиты на:*

- первичные и вторичные,
- примитивные и развитые,

- адаптивные и неадаптивные,
- адекватные и неадекватные,
- эффективные и неэффективные.

А. Маслоу [15, 20, 142] отмечал *критерии конструктивных реакций*:

- обусловленность требованиями социальной среды,
- направленность на решение определенных проблем,
- осознанность мотивации и поведения,
- присутствие в реакции изменений внутриличностного и межличностного характера.

Признаками неконструктивной реакции, согласно его точке зрения, являются агрессия, регрессия, фиксация и т.д.

Эти проявления не осознанны и направлены на устранение психического дискомфорта, не разрешая при этом реально существующей проблемы.

Механизмы психологической защиты в интерпретации А.Маслоу не конструктивны, тем не менее отмечается в ряде случаев (дефицит времени и информации), что они играют роль действенного механизма самопомощи.

Ф. Крамер [59, 159] изучая онтогенез психологических защит, разделяла их на *примитивные и высшие*.

Примитивные защиты (отрицание, вытеснение, регрессия, замещение) связаны с функционированием моторных и сенсорных механизмов, инстинктивно используемых человеком для облегчения эмоционального состояния в ситуации конфликта.

Норма социального развития и поведения зависит от своевременного включения высших защит, призванных заменить в способах овладения конфликтными ситуациями примитивные защиты.

Степень осознанности психологической защиты определяет её деструктивность или конструктивность, считала Б.В. Зейгарник [19, 51, 52].

Автор отмечает связь симптомов невротических и соматических заболеваний с неосознаваемыми мерами защиты.

Такие защиты она называет деструктивными, поскольку их использование приводит к деформации поступков личности, к нарушению связи между целями поведения и ситуацией.

Регуляция поведения с помощью таких механизмов неполноценна, т.к. система защиты помимо сознания человека определяет способ его поведения [19, 52].

Конструктивная защита осознанна и регулируется субъектом.

Основными составляющими системы конструктивной защиты, по мнению Б.В. Зейгарник, являются сознательно поставленная цель и контроль за своими действиями.

В ситуациях, затрудняющих достижение цели или угрожающих личностным установкам, человек сознательно прибегает к мерам психологической защиты [51].

Л.Р. Гребенников [34], подчеркивая бессознательную природу механизмов психологической защиты, считал, что ее функционирование не должно остаться бессознательным.

Психологически здоровая личность в процессе своего развития учится определять и корректировать свой стиль защиты, осознавать ранее автоматически использованные меры защиты.

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

А.А. Налчаджян [86, 87, 88] считал, что *уравновешенное состояние личности сохраняется в силу работы механизмов адаптации и защиты.*

Защитные механизмы обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности.

Автор рассматривает три типа социально-психологической адаптации личности:

- нормальная,
- девиантная,
- патологическая.

Защитные механизмы определяют норму или патологию адаптации.

Если для переживания травмирующей ситуации применяются нормальные (соответствующие требованиям общества) защитные механизмы, то и адаптация носит нормальный характер.

Проявления механизмов психологической защиты в фрустрирующей ситуации рассмотрел М.А.Мкртчян [83].

Личность реагирует в таких ситуациях не каким-нибудь одним изолированным механизмом, а целым комплексом защитных реакций, в котором одна из них играет ведущую и структурирующую роль.

На формирование защитных комплексов оказывают влияние прошлый опыт личности, ее ценности и установки.

Автор подразделяет защитные механизмы на две основные группы:

- активные,
- пассивные.

Активные защиты приводят к преодолению конфликтов путем исключения фрустратора конфликтной ситуации прямым нападением.

Пассивные защитные реакции приводят к преодолению конфликта через обход препятствий.

На основе зависимости механизмов внутриличностной защиты от этапа возрастного развития личности, специфики когнитивных процессов Р. Плутчик составил классификацию защит по критерию примитивности-зрелости [цит. по 42, 109, 110].

Онтогенетически первыми возникают защиты, базирующиеся на перцептивных процессах: ощущении, внимании, восприятии, их функционирование связано с невидением, неприятием информации.

К этой группе Р. Плутчик относил отрицание, проекцию, регрессию и их аналоги.

Они характеризуются как наиболее примитивные, а личность, их использующая, как эмоционально и личностно незрелая.

Позже возникают защиты, основанные на процессах памяти: вытеснение и подавление.

Действие этих механизмов основано на забывании информации.

Наиболее сложными и зрелыми защитами являются замещение, компенсация и рационализация.

Они формируются по мере развития воображения и мышления, способствуют защитной переработке и переоценке информации.

Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты.

Информационный фильтр функционирует в момент восприятия.

Сведения, противоречащие установкам личности, не принимаются.

Отрицание подразумевает инфантильную подмену существующей действительности, причем любые негативные аспекты блокируются, а позитивные допускаются в систему.

В результате индивид получает возможность переживать травмирующую ситуацию поэтапно.

Адаптация к новым условиям носит пассивный характер.

Проявляется низкая степень конструктивности.

Проекция - сдерживает чувства неприятия себя и окружающих.

Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основы для их неприятия или самонеприятия на этом фоне.

Применяется с целью передачи ответственности за собственные действия на окружающих.

Различают несколько разновидностей проекции:

- атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим);
- рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирования по формуле «все так делают»);
- комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств);
- симилятивную (приспосабливание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок).

Механизм характерен для индивидов с активным типом социальной адаптации.

Проявляется низкая степень конструктивности.

Регрессия - функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи.

Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения.

Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка.

Механизм характерен для личностей с активным типом адаптации.

Проявляется низкая степень конструктивности.

Замещение - развивается для сдерживания эмоции гнева.

Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя.

Выделяют две формы: замещение объекта и замещение потребности.

Замещение имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации.

Проявляется средняя степень конструктивности.

Вытеснение - применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.

Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.

Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации.

Средняя степень конструктивности.

Рационализация - развивается в раннем подростковом возрасте.

Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками.

Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.

Рационализация подразделяется на:

- рационализацию актуальную, предвосхищающую для себя и для других,
- постгипнотическую,

- проективную.

В процессе рационализации применяются следующие способы:

- дискредитация цели,
- дискредитация жертвы,
- преувеличение роли обстоятельств,
- утверждение вреда во благо,
- переоценивание имеющегося,
- самодискредитация.

Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации.

Степень конструктивности высокая.

Компенсация-онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм.

Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности.

Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.

В кластер компенсации входит также механизм гиперкомпенсация, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне.

Использование механизма не зависит от индивидуального типа социальной адаптации.

Высокая степень конструктивности.

Р. Плутчик и ряд отечественных психологов (Р.М. Грановская [30, 31], Л.Р. Гребенников [34], В.Г. Каменская [58, 59], И.М. Никольская [32], Е.С. Романова [109, 110] и др.) *связывали конструктивность психологических защит с нормативностью их функционирования.*

Механизмы защиты являются конструктивными, если используются в пределах среднестатистических показателей группы, к которой принадлежит индивид.

Нормативность защит обеспечивает постоянство образа «Я» и индивидуальной картины мира в рамках общепринятых стандартов.

Поведение индивида целенаправленно и последовательно и оценивается обществом как нормальное, а межличностные

конфликты не создают угрозу позитивному образу «Я», поскольку поведение индивида определяется тем образом реальности, который является общим для его окружения.

В основном, соглашаясь с концепцией защитных механизмов Р. Плутчика, отечественные исследователи И.М. Никольская, Р.М. Грановская [32] учитывали следующие *факторы в оценке конструктивности-деструктивности защитного функционирования*: «последовательность прохождения травмирующего сигнала от чувствительного входа до двигательного выхода и возможность его защитного преобразования на каждом этапе, а также структуру влияния окружающей среды» [32].

В.Г. Каменская [50] *связывала конструктивность психологических защит не только с адекватностью ситуации, соответствием общественным нормам и правилам, но и с гибкостью их использования.*

Автор считала, что применение одной-единственной формы защиты приводит к формированию акцентуированного ригидного типа поведения, при этом индивид на различающиеся ситуации реагирует однотипным образом.

Кроме того, нормативной является та система защиты, которая приводит к умеренной конфликтности и дает индивиду возможность удовлетворительно решать свои жизненные задачи.

Внутриличностные защитные механизмы, наряду с базовыми защитными установками, являются фундаментом *межличностной психологической защиты.*

Эта проблематика впервые разрабатывалась Е.Л. Доценко в 1993 г., позднее Г.В. Грачевым, В.А. Штроо и др.

Исследователи выявили следующие характеристики межличностных психологических защит, используя которые предполагается оценивание защитного поведения индивида:

1. Адекватность – соответствие причине угрозы, сущности источника переживаний.
2. Эффективность – устранение угрозы, достижение цели защиты.
3. Специфичность – релевантность сущности и содержанию психотравмирующей ситуации.

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

Выраженность и сочетание перечисленных характеристик может варьировать.

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

Уход - прерывание контакта, выход за пределы досягаемости воздействий.

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

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

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

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

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

Кроме того, обнаружен ряд механизмов, относящихся к классу специфических, которые соответствуют основным признакам коммуникативного воздействия:

- стремление обнаружить намерения манипулятора,
- противодействие психологическому давлению,
- опора на психологические автоматизмы.

В исследованиях психологической защиты последних лет [16, 24, 57, 59, 75, 120, 121, 138, 142, 145, 147, 154] отмечается, что функционирование системы психологической защиты будет конструктивным, если достигнутая с ее помощью внутренняя

адаптация обеспечит определенный уровень внешней социально-психологической адаптации.

Для этого необходимым является ряд *условий, индивидуального и ситуативного плана.*

Индивидуально-личностные условия:

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

Ситуативные условия:

1. осознание факта использования психологической защиты и преодоление ее через анализ своих поступков и действий;
2. переключение на адаптивные действия незащитного характера;
3. отказ от применения защит за счет смягчения обстоятельств.

Рассматривая функционирование системы психологической защиты, как средство социально-психологической адаптации, как способ разрешения конфликта, как показатель личностного развития и т.д. мы неизбежно приходим к выводу о смежности действий механизмов защиты и копинг-поведения.

В психологии под термином «копинг-поведение» (совладающее поведение) понимаются способы поведения человека в различных трудных ситуациях.

Назначение копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое воздействие ситуации.

Таким образом, главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [89].

В психологической науке нет единого мнения о соотношении понятий «защитные механизмы» и «копинг-поведение» [73, 164].

Ряд авторов признает только механизмы психологической защиты, выделяя пассивный и активный их варианты.

Другие исследователи предполагают параллельное существование механизмов психологической защиты и копинг-поведения.

Третьи рассматривают защитные механизмы как пассивный вид копинг-поведения.

В.А. Ташлыков [136] считал, что *психическая адаптация человека в условиях стресса происходит посредством двух, дополняющих друг друга механизмов: психологической защиты и копинг-поведения.*

Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью защиты.

Копинг-поведение используется как стратегия действия личности, направленная на устранение ситуации стресса.

Автор определяет следующие группы защитных механизмов и их характеристики:

1. отсутствие переработки содержания ситуации (вытеснение, подавление, отрицание, перцептивная защита и др.);
2. преобразование значения мыслей, чувств, поведения (рационализация, интеллектуализация, реактивное образование, проекция, смещение, проекция, идентификация);
3. механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения (сублимация, реализация в действии, копинг-поведение);
4. манипулятивные защитные механизмы.

Для объяснения механизма копинг-поведения В.А. Ташлыков использовал работы Е. Неіма [162], где механизмы совладания и психологической защиты выступают как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стресс.

Система психической адаптации представлена совокупностью механизмов психологической защиты и копинга, для объяснения их роли, введены понятия активность и пассивность.

В рамках психоаналитической теории сравнение механизмов защиты и копинга выполнила Н. Хаан [161].

Она определила, что *в основе защиты и копинга лежат сходные Я-процессы*, различающиеся лишь степенью ригидности.

Предполагается, что психически здоровый индивид сначала прибегает к активным формам копинг-поведения, и лишь когда

разрешение ситуации не соответствует его возможностям, обращается к защитным механизмам.

- Автор называет следующие формы копинг-поведения:
- адаптивные,
- относительно адаптивные,
- неадаптивные.

Р. Лазарус [72, 73, 163] понимал *защитные механизмы как внутриличностные способы преодоления стресса, которые снижают эмоциональное напряжение раньше, чем измениться ситуация.*

Такое поведение он называл как пассивное копинг-поведение.

При этом стратегия преодоления складывается из прямого действия на источник угрозы, отделения его от себя, переоценки степени значимости или организации отвлекающего поведения, вытесняющего из зоны внимания угрожающий объект.

Б.Д. Карвасарский [61] *разделял копинг и защитные механизмы.*

Психологическая защита - это интрапсихический механизм, осуществляющий адаптивную перестройку восприятия и оценки, малоосознаваемого столкновения противоречивых потребностей, мотивов, отношений с целью уменьшения тревоги.

Ф.Е. Василюк [24] изучал *соотношение понятий копинг и защита в рамках процесса переживания.*

Целью копинга является реальное приспособление субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить жизненные потребности.

Психологическая защита осуществляется для достижения максимально возможного в ситуации эмоционального благополучия.

Функция защиты состоит в предоставлении времени для подготовки продуктивных и конструктивных способов совладения.

Кочкарева И.В. [68], изучая характеристики копинг-поведения, отмечает, что *именно стремление к значимости собственной личности помогает найти себя, воплотить свои замыслы, несмотря на все трудности и преграды.*

Значимость является сущностью человека, его базовой характеристикой и стержнем жизнедеятельности.

Определяющим фактором активности человека является его стремление к собственной значимости, проявляющееся в избирательном взаимодействии с окружающей средой.

При этом качественные особенности сфер стремления к значимости реализуются в выборе стратегий именно совладающего поведения, которые способствуют формированию определенных волевых качеств.

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

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

Параллельно Бурцевой Е.В. проведено исследование феномена «*копинг-персонализация*» в контексте субъектного ответа личности на внешнее воздействие [21].

При этом копинг-персонализация не означает негативизма по отношению к группе, не является противовесом тому же конформизму.

Скорее это понятие ближе к «коллективистическому самоопределению».

Именно «самоопределяющиеся» люди, способны защищать действительные общественно значимые интересы, нормы и ценности своей профессиональной группы, но одновременно способны противостоять деперсонализирующему давлению системы и явлениям, противоположным целям и ценностям системы (например, коррупции).

Можно считать, что такие люди обладают развитой способностью к личностному самоуправлению и отличаются копинг-персональным поведением.

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

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

По мнению Бодрова В.А. [17] понятие человеческих ресурсов в общих чертах «отражает»:

- возможности энергетических и информационных процессов,
- степень развития профессионально ориентированных функций,
- адаптивность, устойчивость и компенсируемость профессионально ориентированных функций,
- наличие освоенных программ и
- наличие способов регуляции различных форм активности
- и многое другое.

Бодров В.А. понимает под совладанием целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных стратегий действий и привлечение ресурсов совладания.

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

На основе анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов мы понимаем механизмы психологической защиты и копинга как дополняющие друг друга формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Ослабление психического дискомфорта, подготовка к конструктивному, осознанному разрешению проблемы осуществляется с помощью системы психологической защиты личности.

Копинг-поведение представляет собой действия, направленные на разрешение личностных проблем.

Психологическая защита может оказывать двойное влияние на развитие личности.

Она обеспечивает адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, сохраняет стабильность самооценки и образа мира, поддерживает состояние психологического комфорта.

Тем не менее, длительное, ригидное, сверхнормативное использование защит может провоцировать нарушения психического здоровья личности, инфантильность и перманентный внешне/внутренний конфликт.

Следовательно, необходимо различать психологическую защиту конструктивную и деструктивную.

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

- проявление конструктивной психологической защиты соответствует общественным ожиданиям и правилам;
- основой для функционирования конструктивной психологической защиты являются процессы мышления и воображения;
- применение конструктивной психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации;
- функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознанно, контролируется рефлексией;
- конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты;
- конструктивная психологическая защита предполагает внешнюю социально-психологическую адаптированность;
- конструктивная психологическая защита обеспечивает удовлетворительное решение индивидом жизненных задач;

- В межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие личности, ее социализацию.

1.4. Формирование конструктивной психологической защиты

Условия формирования конструктивной психологической защиты и преодоления деструктивных способов защиты представлены в различных психологических концепциях.

Впервые идея преодоления механизмов психологической защиты была сформулирована З. Фрейдом [47, 140].

Одним из главных психотерапевтических положений психоанализа является осознание пациентом использования механизмов психологической защиты, тогда эффект их воздействия снимается полностью.

Активную позицию во взаимодействии занимает психотерапевт, который возвращает в сознание то, что было вытеснено, и снимает деструктивное использование психологической защиты.

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

Роджерс К. целью психотерапевтической практики считал создание условий для принятия себя и самоактуализации личности клиента, принимающего на себя ответственность за решение проблем.

Основная функция психотерапевта заключается в создании ситуации, где клиент может снизить свою защищенность и объективно увидеть свои реальные чувства, мысли и конфликты.

При помощи терапевта клиент осознает, перерабатывает, ассимилирует, и принимает опыт «его внутренней жизни» [48, с. 20].

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

В гештальттерапии [61, 142] преодоление деструктивных психологических защит достигается с помощью техники сознания и продвижения пациента по направлению достижения зрелости.

Условием достижения зрелости является понимание иерархии собственных потребностей, установление внешнего и внутреннего равновесия.

Ф. Перлз считал, что использование защиты связано с неясным пониманием собственных потребностей, и трудностями в различении границ между собой и остальным миром.

Основная задача психотерапевта состоит в помощи пациенту осознать потребность, четко ее сформировать (гештальт), и нейтрализовать (завершить).

В телесно-ориентированной терапии конструктивная защита достигается через расслабление мышечного «панциря».

В. Райх [61, 135, 142] считает, что неосознанное использование примитивных защит ограничивает свободное выражение эмоций и энергии, ведет к мышечной ригидности, образованию мышечного панциря.

Постоянное и автоматическое применение защит развивается в черты характера.

Психотерапевтическая работа направляется на освобождение эмоций посредством работы с телом.

Отечественные исследователи [6, 26, 56, 70, 85, 132, 144] связывают с формированием системы психологической защиты индивидуальный опыт человека.

Л.И. Вассерман с соавторами [136] отмечает, что в психотерапии в настоящее время существует два подхода, предполагающих разные техники работы с механизмами психологической защиты.

Первый подход [34, 42, 122] целью психотерапии представляет оптимизацию стилевых защитных механизмов, которые рассматриваются как нормальный механизм психики.

При таком подходе коррекция состояния и поведения состоит в том, чтобы подчеркнуть, развить или усилить те механизмы защиты, которые адекватны для конкретной личности (истероид – вытеснение, психастеник – рационализация и т.д.).

В этом случае структура собственной психологической защиты не осознана, и возможные способы ее реконструкции не

рассматриваются. Этот вариант психотерапии является эффективным в работе с больными людьми.

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

Такой вариант психокоррекционной работы используется со здоровыми людьми.

Грановская Р.М., Никольская И.М. [30, 32, 33] отмечают в ряде работ, что *патологическое воздействие защиты, маскирующей жизненные трудности, тем сильнее, чем меньше их обладателю известно о их функционировании.*

Авторы предлагают три способа формирования конструктивной психологической защиты: изменение поведения, эмоциональная проработка, познание [30].

К изменению поведения относят разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.

«Если надо изменить какое-либо поведение, то полезно посоветовать человеку делать то, что он и так делает, но внести такие детали и условия, при которых ему в дальнейшем продолжать стало бы невозможно» [30, с.77].

Эмоциональная проработка предполагает эмоциональную разрядку с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки.

Например, в ситуации, когда человек выговаривается, беседа выступает в качестве инструмента, который позволяет связать этот процесс с нормальным осознанием, таким образом, что ситуация напряженности снимается естественно, создаются условия для реализации и завершения эмоциональной проработки.

Познание особенностей психологической защиты помогает оптимально организовать свой опыт, осознанно создавать новые стратегии и модифицировать старые, т.е. делать свое поведение более конструктивным.

Знание механизмов психологической защиты создает для человека более широкое жизненное пространство, отчетливое понимание причин возникновения и форм проявления защиты, а также истоки стереотипов и предрассудков, позволяет отнестись к себе более взвешенно, стать раскованным, способным к творчеству.

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

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

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

- своевременное обнаружение факта манипулятивного воздействия и его направленности;

- прогноз вероятностной цели и последствий воздействия (изменение поведения, взглядов, установок);

- формирование адекватной ответной реакции, собственного поведения в ситуации манипулятивного воздействия.

Моделирование формирования конструктивной психологической защиты личности выявило три уровня:

На стихийном уровне наблюдается спонтанное функционирование системы психологической защиты личности.

Переход от стихийного к эмпирическому уровню модели осуществляется при условии осознания личностных особенностей (в том числе и психологической защиты).

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

Переход от эмпирического к теоретическому уровню модели осуществляется при условии осознания личностных особенностей (в том числе и психологической защиты), усвоения системы знаний о функционировании психологической защиты.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Проблема психологической защиты в отечественной и зарубежной психологии

Вопросы для обсуждения:

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

Задания для самоподготовки:

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

Методическое обеспечение:

- 1) Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
- 2) Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита /Монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160 с.
- 3) Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
- 4) Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
- 5) Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Бахрах-М: 2008. – 655 с.

- 6) Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 66-80
- 7) Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
- 8) Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб: Питер, 2007. – 432 с.
- 9) Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2010. – 606 с.

Проявление психологической защиты в профессиональной деятельности педагога-психолога

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая защита в профессиональной деятельности.
2. Профессионально важные качества личности педагога-психолога.
3. Психологическая защита в профессиональной деятельности педагога-психолога.

Задание для самоподготовки:

Подобрать примеры конструктивного и деструктивного применения психологической защиты педагогом-психологом в профессиональной деятельности.

Методическое обеспечение:

- 1) Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
- 2) Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
- 3) Вишняков И.А. Акмеологические условия подготовки школьного психолога в системе высшего образования. – СПб: ТЕССА, 2004. – 282 с.

- 4) Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
- 5) Грачев Г.В. Личность и общество. Информационно-психологическая безопасность и психологическая защита [Электронный ресурс]: монография. – Электрон. Текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2012. – 304 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7458>. – ЭБС «IPRbooks».
- 6) Карандашев В.Н. Психология: введение в профессию: учеб. пособие для вузов. – 5-е изд., стер. – М.: Смысл, Академия, 2009. – 512 с.
- 7) Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита /Монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160 с.
- 8) Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
- 9) Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 181 с.
- 10) Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
- 11) Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: Академия, 2003. – 448 с.
- 12) Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 159 с.
- 13) Подымов Н.А. Психологические барьеры в педагогической деятельности. Монография. – М.: Прометей, 1998. – 239 с.

Механизмы психологической защиты

Вопросы для обсуждения:

1. Основные подходы к классификации механизмов психологической защиты.
2. Онтогенез механизмов психологической защиты.
3. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.

4. Проиллюстрировать проявление механизмов психологической защиты на примере произведений художественной литературы, кинофильмов, рисунков.

Упражнение «Киногерой»

Цель: диагностика применяемых механизмов психологической защиты в поведении.

Участникам предлагается разбиться на три группы и узнать доминирующие механизмы защиты в продемонстрированных типах поведения.

Ведущий показывает группе отрывки из известных кинофильмов длительностью 1-2 минуты каждый, после чего просит опознать представленные механизмы психологической защиты и описать, по каким признакам участники их диагностировали.

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

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

Методическое обеспечение:

- 1) Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
- 2) Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита /Монография. – М.: Издательство Перо, 2014. – 160с.

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

4) Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.

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

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

7) Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – СПб.: Речь, 2001. – 416 с.

Стратегии защитного поведения

Вопросы для обсуждения:

1. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.

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

3. Технологии психологической защиты в ситуации конфликта, манипуляции, внушения и пр.

4. Стратегии копинг-поведения.

Задание для самоподготовки:

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

Методическое обеспечение:

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

- 2) Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
- 3) Грачев Г.В. Личность и общество. Информационно-психологическая безопасность и психологическая защита [Электронный ресурс]: монография. – Электрон. Текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2012. – 304 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7458>. – ЭБС «IPRbooks».
- 4) Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
- 5) Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
- 6) Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
- 7) Кузьмина Т.В. Психологическая защита при критике [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 117 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1138>. – ЭБС «IPRbooks».
- 8) Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
- 9) Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
- 10) Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
- 11) Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – М., Гуманитарный центр, 2013. – 300 с.

Формирование конструктивной психологической защиты

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности конструктивной психологической защиты.
2. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

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

4. Способы презентации позитивного образа «Я».

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

Задание для самоподготовки:

Разработать систему параметров оценки конструктивности психологической защиты.

Игра «Конспект»

Цель: формирование конструктивных стратегий разрешения конфликта.

В игре участвуют 2 человека.

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

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

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

Упражнение «Список Робинзона»

Цель: научиться позитивной интерпретации печали и депрессии; научиться разрешать критические жизненные ситуации.

Инструкция: «Что делать в ситуации, когда потерян смысл существования и нет надежды на будущее? Для того чтобы найти оптимальное решение в кризисной ситуации, необходимо снизить интенсивность отчаяния и активизировать мышление.

Для этого нужно найти в своей проблеме, какой бы огромной и неразрешимой она не казалась, положительные моменты».

1. Вспомните какую-то существующую в вашей жизни и еще неразрешенную проблему, вызывающую у вас печаль.

Нарисуйте на листе бумаги таблицу, состоящую из трех столбиков: "Зло", "Добро" и "Урок".

В первой по пунктам запишите все минусы, все отрицательные моменты нынешнего состояния своей проблемы.

Во втором столбце – положительные моменты, плюсы своего положения.

В третьем - опишите те уроки, которые вы извлекли из этой ситуации, и как они могут помочь вам в будущем.

Вот как, например, сделал это Робинзон Крузо:

«Зло – Добро – Урок

– Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.

– Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

– Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей.

– Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться».

2. Теперь используйте стратегию «сравнение, идущее вниз»: сравните себя с другими людьми, находящимися в еще более незавидном положении; а также стратегию «сравнение, идущее вверх»: вспомните о своих успехах в других областях.

3. Обсуждение.

– Какие затруднения вы испытывали, выполняя упражнение?

– Какие эмоции вы переживали?

– Как изменилось сейчас ваше отношение к проблеме?

– Как вы собираетесь использовать полученный опыт?

Упражнение «Шнуровка»

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

Группа делится пополам, все садятся в две линии друг напротив друга.

Ведущий дает задание обсудить проблему целесообразности применения психологической защиты в профессиональной деятельности психолога.

Одна сторона приводит аргументы – «за», другая – «против».

Первый участник одной подгруппы говорит свой аргумент, участник другой подгруппы, выслушивает аргумент первого, отвечает на этот аргумент и приводит свой.

Анализируются понравившиеся и неожиданные аргументы.

Общим голосованием принимается общее решение о подгруппе, представившей наиболее веские и содержательные аргументы.

Методическое обеспечение:

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

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

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

4) Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.

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

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

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

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

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

3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Психодиагностическое исследование системы психологической защиты личности

Выполните диагностическое исследование по предлагаемым методикам:

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

Определите личные особенности функционирования системы психологической защиты.

2. Самоанализ стратегий защитного поведения

Проанализируйте способы своего поведения в проблемных ситуациях, конфликтах, негативных эмоциональных состояниях (скуки, тревоги, печали, апатии).

Оцените соответствие применяемых стратегий защитного поведения содержанию ситуации, степень конструктивности.

Составьте рекомендации по трансформации применяемых стратегий в направлении формирования конструктивной психологической защиты.

3. Рефлексия уровня психологической защиты личности

С помощью листа экспертной оценки выполните идентификацию личного уровня психологической защиты личности.

Попросите товарища выполнить экспертную оценку вашего уровня психологической защиты.

Проанализируйте расхождения показателей.

Лист экспертной оценки

Уровни конструктивной психологической защиты

Уровни Качества	Стихийный	Эмпирический	Теоретический
<i>Эмоциональный компонент</i>			
Общая напряжен ность психологи ческой защиты	Высокая напряженность функционирова ния психологичес кой защиты (3 балла)	Средняя напряженность функционирован ия психологичес кой защиты (4 балла)	Низкая напряженность функционирован ия психологичес кой защиты (5 баллов)
Используе мые механизмы психологи ческой защиты	Для разрешения трудностей применяет примитивные механизмы психологичес кой защиты: «отрицание», «вытеснение», «замещение», «регрессия» (3 балла)	Для разрешения трудностей применяет как примитивные, так и зрелые механизмы психологичес кой защиты: «проекция», «рационализа ция». (4 балла)	Для разрешения трудностей применяет зрелые механизмы психологической защиты: «компенсация», «гиперкомпен сация» (5 баллов)
<i>Поведенческий компонент</i>			
Применяе мые стратегии копинг- поведения	Предпочитает стратегию «избегание» (3 балла)	Предпочитает стратегию «разрешение проблем» (4 балла)	Предпочитает стратегию «поиск социальной поддержки»

			(5 баллов)
<i>Рефлексивный компонент</i>			
Самооценка	Оценивает собственные способности и возможности низко (3 балла)	Оценка собственных возможностей неустойчива: от низкой до высокой (4 балла)	Оценка собственных возможностей адекватна или завышена (5 баллов)
Способность к волевой регуляции поведения	Низкий уровень волевой регуляции поведения, экстернальность (3 балла)	Средний уровень волевой регуляции поведения, интернальность (4 балла)	Высокая волевая регуляция поведения, интернальность (5 баллов)
Активность	В разрешении трудностей проявляет низкую активность (3 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные возможности (4 балла)	В разрешении трудностей активно использует собственные ресурсы и привлекает других значимых людей (5 баллов)
<i>Когнитивный компонент</i>			

Знания о системе психологической защиты личности	Представляет функционирование системы психологической защиты на бытовом уровне (3 балла)	Знания о системе психологической защиты хаотичны, не системны, осознает применение психологической защиты (4 балла)	Обладает системой научных знаний о психологической защите, умеет диагностировать проявления психологической защиты в поведении (5 баллов)
---------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.Рефлексия профессионально важных качеств личности психолога

Проанализируйте структуру профессиограммы психолога (см. Приложение). Выполните самооценку профессионально важных качеств личности психолога.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Вопросы к зачету

1. Эволюция понятия «психологическая защита».
2. Теории психологической защиты в зарубежной психологии.
3. Исследование психологической защиты в отечественной психологии.
4. Основные подходы классификации механизмов психологической защиты.
5. Характеристика базисных механизмов психологической защиты.
6. Стратегии защитного поведения.
7. Феномен копинг-поведения.
8. Соотношение механизмов психологической защиты и копинг-поведения.
9. Стратегии копинг-поведения.
10. Проявление психологической защиты в профессиональной деятельности педагога-психолога.
11. Психологическая защита в профессиональной деятельности.
12. Профессионально важные качества личности педагога-психолога.
13. Психологическая защита в профессиональной деятельности педагога-психолога.
14. Особенности конструктивной психологической защиты.
15. Психолого-педагогические условия формирования конструктивной психологической защиты.

Темы рефератов

1. История развития понятия «психологическая защита».
2. Проблема диагностики психологической защиты личности.
3. Онтогенез механизмов психологической защиты.

4. Проблема психологической защиты в психотерапевтических концепциях.
5. Влияние психологической защиты на развитие личности.
6. Проблема конструктивной психологической защиты в психологии.
7. Групповые механизмы психологической защиты.
8. Влияние детско-родительских отношений на психологическую защиту личности.
9. Методы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения.
10. Влияние психологической защиты на формирование эмоциональной устойчивости личности.

Контрольная работа

1. Выполните задания теста.

1. Укажите механизм психологической защиты, который предполагает попытку исправления или нахождения замены неполноценности:

- А) компенсация
- Б) рационализация
- В) вытеснение
- Г) замещение

2. Установите соответствие:

- I. Психологическая защита
- II. Копинг-поведение

- А) компенсация, отрицание, вытеснение
- Б) избегание, поиск социальной поддержки, решение проблем

3. Укажите механизм психологической защиты, который блокирует страх посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним:

- А) вытеснение
- Б) замещение
- В) регрессия
- Г) проекция

4. Укажите механизм психологической защиты, который предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией:

- А) рационализация
- Б) вытеснение
- В) замещение
- Г) регрессия

5. Укажите механизм психологической защиты, который предполагает попытку исправления или нахождения замены неполноценности:

- А) компенсация
- Б) рационализация
- В) вытеснение
- Г) замещение

6. Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая заключается в сплошном наблюдении за эмоциями в динамике; сканирование, прослеживание:

- А) мониторинг эмоций
- Б) регуляция эмоций
- В) конфронтация эмоций
- Г) устойчивость эмоций

7. Укажите эмоциональное состояние, указывающее на психологическую безопасность общения:

- А) эмоциональный «штиль»
- Б) дисбаланс эмоций
- В) повторяемость эмоций

Г) резкий всплеск эмоций

8. Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая характеризуется обсуждением целей, средств или действий инициатора воздействия, и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата:

- А) конструктивная критика
- Б) информационный диалог
- В) мониторинг эмоций
- Г) психологическое самбо

9. Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая характеризуется противопоставлением собственного силового маневра силовой игре партнера с целью заставить его считаться, перестать игнорировать:

- А) цивилизованная конфронтация
- Б) информационный диалог
- В) мониторинг эмоций
- Г) психологическое самбо

10. Укажите технику психологической защиты от влияния и манипуляции, которая характеризуется обсуждением целей, средств или действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата:

- А) конструктивная критика
- Б) информационный диалог
- В) мониторинг эмоций
- Г) психологическое самбо

2. Определите механизм психологической защиты, представленный на рисунке X. Бидструпа. Опишите его проявления.



3. Составьте рекомендации по конструктивному применению механизма защиты, представленного на рисунке (см. выше).

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Психология только для студентов. – М.: ПЕР СЭ 2001. – 271 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе // Психологическая служба вуза. – М.: Издательство Института психологии, 1993. – С. 33-43.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Наука, 1995. – 163 с.
4. Аминов Н.А. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов // Психологический журнал. – 1992. - № 5. – С. 13-27.
5. Ананьев Б.Г. О проблеме современного человекознания. - М.: Наука, 1977. – 380 с.
6. Анциферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 3-18.
7. Асеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
8. Баева И.А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И.А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
9. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
10. Бассин Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите» // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 3-15.
11. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1988. – № 9. – С. 79-86.
12. Белокрылова Г.М. Профессиональное становление студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. – М., 1997. – 167 с.
13. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
14. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.

15. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии. – М.: Флинта, 1998. – 46 с.
16. Богомолов А.М. Структурно-динамические свойства системы психологической защиты у детей подросткового возраста: дис. ... канд. психол. наук. – Кемерово, 2005. – 245 с.
17. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
18. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 624 с.
19. Братусь Б.С., Зейгарник Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности. – М.: Издательство московского университета, 1992. – 192 с.
20. Бузин В.М. Защитные механизмы // Пути обновления психиатрии. – М.: Наука, 1992. – С. 183-191.
21. Бурцева Е.В. Понятие «копинг-персонализация сотрудников органов внутренних дел» в контексте субъектного ответа личности на воздействие Системы // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Февраль 2012, ART 1732. – СПб., 2012 г. – URL [1732](#)
22. Варданян Ю. В., Руськина Е. Н. Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования // Интеграция образования. – 2011. – № 1(62). – С. 79-82.
23. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с.
24. Василюк Ф.Е. Процесс переживания // Самосознание и защитные механизмы личности. – Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 309-336.
25. Величковский Б.Б., Барабанщикова В.В. Психологический стресс у сотрудников МВД: роль опосредующих переменных и практические следствия. Прикладная юридическая психология. – 2008. – № 1. – С. 52-64.
26. Вишняков И.А. Акмеологические условия подготовки школьного психолога в системе высшего образования. – СПб: ТЕССА, 2004. – 282 с.
27. Власова О.Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов: дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 1998. – 179 с.

28. Голованевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения // Вестник МГУ. Сер.14, Психология. – 2003. – № 4. – С. 29-36.
29. Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 2003. – 272 с.
30. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Издательство ЛГУ, 1984. – 390 с.
31. Грановская Р.М., Березная И.Я. Интуиция и искусственный интеллект. – Л.: Издательство ЛГУ, 1991. – 269 с.
32. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
33. Грачев Г.В. Личность и общество. Информационно-психологическая безопасность и психологическая защита [Электронный ресурс]: монография. – Электрон. Текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2012. – 304 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7458>. – ЭБС «IPRbooks».
34. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: дис. ... канд. психол. наук. – М., 1994. – 196 с.
35. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – М.: Совершенство, 1997. – 198 с.
36. Деркач А.А. Акмеология. – М.: РАГС, 2002. – 681 с.
37. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Психологические особенности смысложизненных ориентаций выпускников вуза // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Декабрь 2013, ART 2109. – СПб., 2013 г. – URL: .
38. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Декабрь 2013, ART 2113. – СПб., 2013 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2113.htm>.
39. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
40. Долгова В.И., Ниязбаева Н.Н. Рефлексивно-феноменологическая практика преподавания в высшей школе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – № 12. – С. 59-63.

41. Долгова В.И., Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности // Вестник ЧГПУ. – 2013. – № 12. – С. 17 – 24.
42. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
43. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: дис. ... канд. психол. наук. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 169 с.
44. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков: Псковский ОИУУ, 1994. – 280 с.
45. Есликова Е.В. Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности: дис. ... канд. психол. наук. – Тобольск, 2000. – 139 с.
46. Жолобов Е.В. Исследование механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у представителей субъектной и объектной ориентаций личности // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Январь 2013, ART 1954. – СПб., 2013 г. – [URL1954](#)
47. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 14-22.
48. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового воздействия // Вестник МГУ. – Сер. 14, Психология. – 1991. – № 3. – С. 5-12.
49. Зачевицкий Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты. – Л.: Речь, 1980. – 57 с.
50. Зеер Э.Ф., Шахматова О.Н. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалиста. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. Проф. Пед. ун-та, 1999. – 245 с.
51. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
52. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журнал. – 1989. – № 2. – С. 122-131.
53. Зотова Н.Н., Родина О.Н. Исследование профессионального становления студентов-психологов // Вестник МГУ. – Сер. 14, Психология. – 2003. – №3. – С.69-78.

54. Ильясов, И.И. Пути преодоления психологической защиты как неэффективного способа переживания у студентов первокурсников: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2001. – 151 с.
55. Казанцева Т.А. Особенности личностного развития и профессионального становления студентов психологов: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2000. – 174 с.
56. Казначеев В.П., Казначеев С.В. Адаптация и конституция человека. – Новосибирск: Наука, 1986. – 120 с.
57. Калмыкова Е.С. Механизмы психологической защиты и их роль в развитии личности // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М., 1988. – С. 17-25.
58. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 147 с.
59. Каменская В.Г., Зверева С.В. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит // Психол. журнал. – 2005. – №4. – С. 77-88.
60. Каминер Е.А. Проявления механизмов психологической защиты в системе психологической устойчивости курсантов-девушек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2001. – 26 с.
61. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб., 2007. – 379 с.
62. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурин Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
63. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
64. Колмогорцева Н.Н. Влияние профессиональной составляющей образа мира на формирование образа Я: дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2003. – 194 с.
65. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 2012. – 176 с.
66. Кондакова И.В. Развивающие и защитные ресурсы психологической защищенности взрослых, переживших насилие в детстве// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Апрель 2012, ART 1774. – СПб., 2012 г. – [URL1744](#)
67. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.

68. Кочкарева И.В. Актуализация к стремлению значимости собственной личности как ресурса совладающего поведения в преодолении трудных жизненных ситуаций. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 3(38). – С.28-31.
69. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2012. – 940 с.
70. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. – М.: Просвещение, 1985. – 128с.
71. Куттер П. Современный психоанализ. – СПб., 1997. – 351 с.
72. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 54-76.
73. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресспреодолевающего поведения специалистов экстремального профиля: дис. .. доктора психол. наук. – М., 2002. – 432 с.
74. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: дис. ... канд. психол. наук. – Бишкек, 1997. – 191 с.
75. Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1974. – 184 с.
76. Майдокина Л. Г. Психолого-педагогическая модель развития субъектности будущего педагога в условиях вуза // Гуманитарные науки и образование. – 2011. – № 4 (8). – С. 82–84.
77. Макарова Н.В. Преодоление деструктивных психологических защит как фактор ориентированности воспитателей дошкольных учреждений на личностную модель взаимодействия с детьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Курск, – 2002. – 206 с.
78. Марголис А.А. Соотношение процессов подготовки психолога и особенностей профессиональной деятельности // Психологическая наука и образование. – 2003. – №2. – С. 5 - 20.
79. Махова И.Ю. Интерпретационный потенциал гуманистического концепта компетентности в оценке функционирования системы высшего образования России// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Июнь 2011, ART 1592. – СПб., 2011 г. – [URL1592](#)
80. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.

81. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
82. Михайлов А.Н., Роттенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и патологии // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 15-32.
83. Мктрчян М.А. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ереван, 1975. – 26 с.
84. Моргун В.Ф., Седых К.В. Делинквентный подросток. – Полтава: Издательство Полтавского гос. пед. института, 1995. – 161 с.
85. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 1999. – 456 с.
86. Налчаджян А.А. Личность, психическая адаптация и творчество. – Ереван: Луйс, 1980. – 264 с.
87. Налчаджян А.А. Психологические защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: БАРХАХ-М, 2003. – С. 395-481.
88. Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности. – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988. – 263 с.
89. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
90. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: Академия, 2003. – 448с.
91. Овчинникова Ю.Г. О путях разрешения кризиса идентичности // Вестник МГУ. – Сер. 14. Психология. – 2003. – № 4. – С. 37-45.
92. Парфенова З.А. Психологическая защита. – Новосибирск: Сиб АГС, 2000. – 236 с.
93. Петрова А.Г. Исследование динамики психологической защиты педагогов-психологов на различных этапах профессионального становления // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI международной научно-практической конференции; г. Ярославль, 2013 г. / под ред. Ю.П. Поварёнок. – Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2013. – С. 149-150.
94. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.

95. Подымов Н.А. Психологические барьеры в педагогической деятельности. Монография. – М.: Прометей, 1998. – 239 с.
96. Полякова О.Б. Психологические особенности выбора профессии психолога: дис. ... канд. психол. наук. – М. – 2000. – 254 с.
97. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000. – 352 с.
98. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 192 с.
99. Пронин С.П. Исследование психологических факторов деструктивной профессионализации будущего учителя: дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2000. – 151с.
100. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань, 1991. – 168 с.
101. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
102. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
103. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Наука, 1990. – 499 с.
104. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Речь, 2005. – 224 с.
105. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: БАХРАХ-М, 1998. – 672 с.
106. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Бахрах – М, 2008. – 655с.
107. Рейнвальд Н.И. Ситуативная сензитивность и ее использование для управления формированием личности учащихся // Проблемы периодизации развития психики в онтогенезе. – М., 1976. – С. 57-59.
108. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – СПб.: Речь, 2001. – 416 с.
109. Романова Е.С. Психология профессионального становления личности: дис. ... доктора психол. наук. – М., 1992. – 593 с.
110. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 563-593.

111. Роттенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М., Наука, 1984. – 193 с.
112. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2007. – 713 с.
113. Руськина Е.Н. Возможности достижения психологической безопасности личности в условиях манипулятивного влияния // Гуманитарные науки и образование. – 2011. – № 4 (8). – С. 85–87.
114. Руськина Е.Н., Майдокина Л.Г. Агрессивное поведение как угроза психологической безопасности субъекта спортивной деятельности // Казанская наука. – 2012. – № 9. – С. 327-329.
115. Рыбников В.Ю., Ашанина Е. Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. – №2 (37). – С. 46-50.
116. Рябченко И.В. Психология совладающего поведения сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 2. – С. 59-61.
117. Савенко Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Бахрах, 2003. – С. 622 – 639.
118. Савинова Т. В. Содержательное оснащение процесса развития компетентности студента как субъекта педагогического общения // Гуманитарные науки и образование. – 2011. – № 1(5). – С. 76–79.
119. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с.
120. Семенова Т.И. Взаимосвязь интеллекта и механизмов психологической защиты: дис. ... канд. психол наук. – М., 2004. – 183 с.
121. Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2000. – 163 с.
122. Сизова И.Г. Личность и профессиональная деятельность психолога: социальные представления у различных профессиональных групп: дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 1999. – 207 с.
123. Ситаров В.А., Маралов В.Г. Педагогика и психология ненасилия. – М.: Издательский центр Академия, 2000. – 216 с.

124. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38-50.

125. Соболева О.А. Проблемы конструктивной психологической защиты личности: учебно-методический комплекс для студентов факультета психологии, специальности «Педагогика и психология». – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 24 с.

126. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

127. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 368 с.

128. Соколова Е.Т. Соотношение физического Я - образа и самооценки // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 109-132.

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

130. Степанова М.А. Профессия: практический психолог // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 80-85.

131. Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.

132. Стойков И.Д. Анализ защитных проявлений личности: дис. ... канд. психол. наук. – М., 1986. – 159 с.

133. Столин В.В. Состояния самосознания личности // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 66-83.

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

135. Тарт Г.М. Механизмы защиты // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: 2003. – С. 482-508.

136. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психологическими расстройствами. – СПб.: Речь, 1992. – 22 с.

137. Творогова Н.Д. Новый подход к типологии студенческого социума // Психологическая служба вуза. – М.; Издательство Института психологии, 1993. – С. 170-177.

138. Тулупьева Т.В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2001. – 163 с.

139. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.
140. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.
141. Фромм Э. Защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 537 – 565.
142. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер-пресс, 1997. – 608 с.
143. Царева Е. В. Развитие в вузе психологической безопасности субъекта спортивной деятельности: проблемы и опыт решения // Российский научный журнал. – 2012. – № 5(30). – С. 182-188.
144. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995. – 288 с.
145. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С. 12-19.
146. Чуева Е.Н. Психологические условия конструктивного развития личности: дис. ... канд. психол. наук. – Петропавловск-Камчатский, 2004. – 179 с.
147. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 184 с.
148. Шакуров Р.Х. Психология смыслов: теория преодоления // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 18-32.
149. Шакуров Р.Х. Эмоции. Личность. Деятельность. – Казань: Центр инновационных технологий, 2001. – 180 с.
150. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 1999. – 544 с.
151. Шмыков В.Ш. Ресурсы психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 3. – С. 36-40.
152. Штроо В.А. Защитные механизмы групповой динамики: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2000. – 133 с.
153. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. – 1998. – №4. – С. 54-61.
154. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности и копинг-поведения у студентов психологов и

педагогов в процессе обучения: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1996. – 230 с.

155. Юркова М.В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2000. – 118 с.

156. Яблонски Н. Е. Становление психологических ресурсов стресс-резистентности личности: к теории и методологии проблемы. // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп, Изд-во АГУ. – 2009. – № 1. – С. 216-220.

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

158. Яценко Т.С. Социально-психологическое обеспечение в подготовке будущих учителей. – Киев, Вища школа, 1987. – 111 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОФЕССИОГРАММА ПСИХОЛОГА

Качества личности - сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение личности в социальной и природной среде.

В процессе оценки профессионально-значимых качеств психолога мы предлагаем выяснить следующие позиции: общие сведения; профессиональные знания, умения и навыки; деловые качества; морально-психологические качества; интегральные качества.

Шкала оценок предусматривала следующие уровни: желаемый (5 баллов), приемлемый (4 балла), критический (3 балла), недопустимый (2 балла). В ходе экспериментальной работы должно учитываться мнение самого испытуемого, начальника, подчиненного, учеников, оно выражается высказываниями: «согласен полностью»; «согласен в основном»; «в большей степени не согласен»; «категорически не согласен».

Методика изучения профессионально-значимых качеств личности психолога

№ п/п	Профессионально-значимые качества	Само оценка	Эксперт ная оценка
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА <i>Профессиональные знания</i>			
1	Обладает глубокими, прочными и всесторонними знаниями, имеет целостное представление об их системе;		

	гибкость мышления позволяет решать сложные задачи теоретического характера в профессиональной области (5 баллов)		
2	Обладает твердыми системными знаниями, способен к решению теоретических задач профессионального характера (4 балла)		
3	Обладает профессиональными знаниями для решения задач профессионального характера (3 балла)		
4	Знания поверхностные, несистемные, профессиональные задачи самостоятельно решать затрудняется (2 балла)		
<i>Профессиональные умения и навыки</i>			
5	Высокоразвиты и обеспечивают выполнение практических задач профессионального характера на высоком уровне (5 баллов)		
6	Развиты и обеспечивают требуемый уровень компетентности в решении задач профессионального характера (4 балла)		
7	Развиты удовлетворительно, обеспечивают выполнение профессиональных задач на достаточном уровне при посторонней помощи (3 балла)		
8	Развиты слабо, при реализации навыков и умений в практической деятельности требуется постоянный контроль (2 балла)		
<i>Способность к накоплению и обновлению профессионального опыта</i>			
9	Активно, целенаправленно, систематически и результативно работает над повышением профессиональных		

	знаний, умений и навыков. Способен реализовать и поддержать новое в профессиональной области (5 баллов)		
10	Работает над повышением и обновлением профессионального опыта усердно, результативно. Не лишен новаторского подхода в профессиональной деятельности (4 балла)		
11	Профессиональный опыт накапливает и обновляет по мере необходимости. Результатами профессиональной деятельности не выделяется из-за консервативного подхода к новому (3 балла)		
12	Профессиональный опыт накапливает медленно, результаты профессиональной деятельности слабые, профессиональное новаторство воспринимает с трудом (2 балла)		
<i>Способность к творческому применению профессионального опыта</i>			
13	Способен адекватно оценивать сложные задачи в профессиональной области и находить конструктивные и нетрадиционные способы их решения. Генерирует новации, способен к обоснованному риску (5 баллов)		
14	Способен критически оценивать накопленный опыт и использовать его для квалификационного решения задач в профессиональной области (4 балла)		
15	Нестандартные (неординарные) задачи в профессиональной области решать		

	самостоятельно затрудняется. Предпочитает действовать без новаций, по шаблону (3 балла)		
16	Профессиональные задачи решает только лишь традиционными способами. Новое в профессиональной области не воспринимает или отвергает (2балла)		
	Особые отметки		
ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
<i>Организованность и собранность в практической деятельности</i>			
17	Организованность и собранность высокая; умеет планировать свою работу; ценит и учитывает плановость в работе; развита рациональность в практической деятельности (5 баллов)		
18	Умеет организовывать свою работу, несуетлив, постоянно повышает культуру планирования, учитывает плановость в работе (4 балла)		
19	Качества развиты удовлетворительно, допускает проявления суетливости; испытывает затруднения с планированием своей работы и недостаточно внимания уделяет планированию работы (3 балла)		
20	Качества развиты слабо, навыки планирования повседневной деятельности низкие; в работе суетлив, действия зачастую не продуманны; внимания планированию работы уделяет недостаточно (2 балла)		
<i>Ответственность и исполнительность</i>			
21	Высоко развиты чувство долга, ответственности, исполнительская дисциплина отличная. Надежен в решении задач повседневной		

	деятельности (5 баллов)		
22	Присуще достаточно ярко выраженное чувство ответственности и исполнительности (4 балла)		
23	Ответственность и исполнительность проявляются непостоянно. Требуется контроль за исполнением (3 балла)		
24	Проявляет безответственность, склонен к неисполнительности (2 балла)		
<i>Инициативность</i>			
25	Инициативен, творчески относится к решению практических задач, способен генерировать обоснованные и заслуживающие внимания идеи и предложения (5 баллов)		
26	Способен к проявлению инициативы, активен, не лишен творческого отношения к делу (4 балла)		
27	Инициативу проявляет по необходимости, активностью и творческим отношением к делу не выделяется (3 балла)		
28	Безынициативен, в отношении к работе преобладает пассивность, элементы творческого подхода к делу не проявлены (2 балла)		
<i>Самостоятельность решений и действий</i>			
29	Высоко развита способность к обоснованному принятию самостоятельных решений; обладает навыками предвидения; в критических ситуациях способен к продуманным и решительным действиям (5 баллов)		
30	В принятии решений, как правило, самостоятелен; способен анализировать и прогнозировать события; в критических ситуациях способен к решительным		

	действиям (4 балла)		
31	Способен к принятию самостоятельных решений, однако они не всегда бывают обоснованными; в критических ситуациях допускает проявления нерешительности (3 балла)		
32	К принятию самостоятельных решений подготовлен недостаточно. В критических ситуациях самостоятельно действовать затрудняется, проявляет нерешительность (2 балла)		
<i>Качество конечного результата деятельности</i>			
33	Качество и эффективность результата деятельности всегда высокие (5 баллов)		
34	Качество деятельности хорошее. Стремится к высокому качеству работы и конечному результату (4 балла)		
35	Результат работы не всегда соответствует необходимым требованиям, качество работы требует дальнейшего улучшения (3 балла)		
36	Качество результата деятельности не соответствует необходимым требованиям (2 балла)		
	Особые отметки		
МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА			
<i>Гуманность</i>			
37	Высоко развито чувство уважительного отношения к человеку; отзывчив, заботлив, доброжелателен (5 баллов)		
38	Уважительно относится к человеку, способен проявлять заботу, отзывчив, не		

	лишен сочувствия и сопереживания (4 балла)		
39	Способен к проявлению уважительного отношения к человеку, но не всегда и не по отношению ко всем; заботу о других проявляет не постоянно, допускает элементы бездушия, черствости (3 балла)		
40	Часто проявляет элементы неуважительного отношения к человеку; заботой о других не выделяется, не отзывчив (2 балла)		
<i>Способность к самооценке</i>			
4 1	Высоко развиты способности оценивать свои действия и результаты деятельности. В разумной степени самокритичен (5 баллов)		
4 2	Способен к адекватной самооценке. Самокритичен (4 балла)		
4 3	Свои действия и результаты деятельности оценивает не всегда адекватно. Способности к самокритике ограничены (3 балла)		
4 4	К адекватной оценке своих действий и результатам деятельности критически относиться не способен. Не самокритичен (2 балла)		
<i>Этика поведения</i>			
4 5	Обладает высоким уровнем культуры повеления и общения с людьми; демократичен в общении. Присущи гибкость в использовании стилей общения и поведения (5 баллов)		
4 6	Культурен в поведении и обращении с людьми; владеет демократичным стилем общения, при необходимости использует элементы авторитарно-демократического стиля общения (4 балла)		

4 7	Присущи элементы культуры поведения. Стиль общения проявляется соответственно ситуации, но не всегда ей адекватен (3 балла)		
4 8	Уровень культуры поведения и общения с людьми низкий, допускает элементы нетактичного, грубого отношения с окружающими (2 балла)		
<i>Дисциплинированность</i>			
4 9	Высоко дисциплинированный, строго и точно соблюдает требования, нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность (5 баллов)		
5 0	Дисциплинированный, требования нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность, стремится выполнить (4 балла)		
5 1	Основные требования по соблюдению дисциплины знает, но не всегда их выполняет (3 балла)		
5 2	Положения документов, регламентирующих требования по соблюдению дисциплины, знает поверхностно, проявляет недисциплинированность (2 балла)		
<i>Справедливость и честность</i>			
5 3	Высоко развито чувство справедливости; постоянно стремится реализовать справедливые отношения в практической деятельности. Честен, искренен, высоко порядочен (5 баллов)		
5 4	Справедлив, честен, стремится к установлению справедливых и искренних межличностных отношений (4 балла)		
5	Способен к установлению справедливых		

5	отношений; допускает элементы неискренности; справедливо может поступать избирательно (3 балла)		
5 6	К установлению справедливых служебных отношений не способен, постоянно допускает элементы нечестности, в отношениях с окружающими неискренен (2 балла)		
<i>Способность адаптироваться к новым условиям</i>			
5 7	Быстро адаптируется к новым условиям; в экстремальных ситуациях умеет управлять собой. Психологическая способность высокая (5 баллов)		
5 8	Способен к адаптации в новых условиях; умеет управлять собой в сложных ситуациях. Психологически устойчив (4 балла)		
5 9	Для адаптации в новых условиях требуется продолжительное время. В сложных неординарных ситуациях может допускать потерю контроля за своим поведением. Психологическая устойчивость невысокая (3 балла)		
6 0	К новым условиям адаптируется трудно. В сложных и экстремальных ситуациях поведение непредсказуемое. Психологическая устойчивость низкая, подвержен паническим настроениям (2 балла)		
<i>Лидерство</i>			
6 1	Обладает высокоразвитыми способностями положительного влияния на людей. Ярко выражены качества лидера (5 баллов)		
6 2	Способен оказывать положительное влияние на людей. Обладает качествами лидера (4 балла)		
6	Способен положительно влиять на людей,		

3	но в практической деятельности этим пользуется редко. Выступает как формальный лидер (3 балла)		
6 4	Способен негативно влиять на людей и в практической деятельности этим не пользуется. Выступает как неформальный лидер (2 балла)		
6 5	Качествами лидера не обладает и не стремится к этому; в коллективе незаметен; к принципиальным вопросам позиция зачастую не определена (1 балл)		
6 6	Обладает качествами лидера, отрицательно воздействует на поведение студентов, в коллективе стремится быть заметным любым способом, по принципиальным вопросам позиция определяется конъюнктурными соображениями (1 балл)		
	Особые отметки		
ИНТЕГРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА			
<i>Авторитетность</i>			
67	Имеет высокий, заслуженный практической деятельностью авторитет; пространство авторитета значительное (5 баллов)		
68	Пользуется авторитетом среди курсантов и офицеров, пространство авторитета умеренное (4 балла)		
69	Авторитетен среди части курсантов и офицеров (3 балла)		
70	Авторитет невысокий, однако пространство авторитета умеренное (2 балла)		
71	Авторитета среди курсантов и офицеров не имеет (1 балл)		
<i>Работоспособность</i>			
72	Работоспособность высокая, отличается трудолюбием; состояние здоровья		

	соответствует возрастным показателям; способен легко переносить большие физические и психологические нагрузки (5 баллов)		
73	Работоспособен, трудолюбив, состояние здоровья соответствует возрастным показателям, способен переносить физические и психологические нагрузки (4 балла)		
74	Работоспособность удовлетворительная; трудолюбием не выделяется состояние здоровья удовлетворительное, нагрузки переносит с затруднением (3 балла)		
75	Работоспособность низкая, ленив; состояние здоровья требует постоянного медицинскую освидетельствования; часто болеет, нагрузки переносит с большими усилиями (2 балла)		
<i>Культура мышления и речи</i>			
76	Мысли излагает четко; речь всегда продуманная, логичная, доходчивая выразительная и содержательная; способен грамотно и убедительно высказывать и отстаивать свое мнение. Обладает хорошей дикцией и ораторскими навыками (5 баллов)		
77	Мысли выражает доходчиво, речь правильная; умеет аргументированно отстаивать свое мнение и убеждать людей. Навыки оратора развиты хорошо (4 балла)		
78	Способен правильно и доходчиво выражать мысли, однако не всегда их аргументировать и доказывать. Речь не отличается выразительностью, ораторские способности развиты посредственно (3 балла)		
79	Культура мышления низкая, речь бедная и невыразительная, ораторские способности		

	не развиты (2 балла)		
<i>Коммуникативность</i>			
80	В общении с людьми доступен, легко устанавливает контакт, обладает высоким чувством такта в общении, доброжелателен и чуток, не лишен чувства юмора (5 баллов)		
81	Способен устанавливать контакт с окружающими, в общении тактичен, проявляет элементы чуткости и доброжелательности; способен расположить к себе (4 балла)		
82	При необходимости способен устанавливать контакт с окружающими; такт проявляет в общении не всегда; чуткость и доброжелательность проявляет редко; в общении бывает несдержан и не всегда доступен (3 балла)		
83	Тактичностью в общении не отличается; допускает грубость в общении; на контакт идет с трудом, замкнут (2 балла)		
84	Замкнут, к контактам с окружающими не стремится, способен к проявлению доброжелательности и чуткости (1 балл)		
<i>Общая культура</i>			
85	Обладает высокой общей и специальной эрудицией, систематически работает над расширением и углублением знаний из различных областей науки, техники, специальных отраслей знаний, высоко развиты разносторонние культурные потребности (5 баллов)		
86	Эрудирован, стремится к расширению своих знаний в различных областях науки,		

	техники, специальных отраслей знаний, стремится к формированию разносторонних культурных потребностей (4 балла)		
87	Уровень общей и специальной культуры посредственный, над расширением и углублением знаний работает несистематически; культурные потребности развиты удовлетворительно (3 балла)		
88	Уровень общей и специальной культуры низкий, стремлением к расширению кругозора не отличается, систематически работать над собой не способен; диапазон культурных потребностей ограничен (2 балла)		
<i>Культура работы с документами</i>			
89	В работе с документами имеет эффективную систему, аккуратен, внимателен к мелочам. Уровень культуры работы высокий (5 баллов)		
90	С документами работает аккуратно, грамотно. Обладает достаточным уровнем культуры работы с ними (4 балла)		
91	С документами работать умеет, однако может допускать нарушения правил работы с ними. Требуется развитие культуры работы с документами (3 балла)		
92	Уровень развития культуры работы с документами низкий (2 балла)		
<i>Внешняя культура</i>			
93	Отличается высоким уровнем внешней культуры, всегда опрятен, элегантен и аккуратен; обладает хорошими навыками и умениями общего и профессионального этикета; в физическом отношении развит (5 баллов)		

94	Обладает достаточным уровнем внешней культуры, стремится быть опрятным, элегантным и аккуратным; знает и стремится к соблюдению норм этикета, в физическом отношении развит (4 балла)		
95	Уровень внешней культуры удовлетворительный, допускает элементы неаккуратности во внешнем виде, нормы этикета знает, но нет навыков и умений их выполнения; в физическом отношении выглядит удовлетворительно (2 балла)		
96	Уровень внешней культуры низкий; к внешнему виду относится халатно, неряшлив; нормы этикета знает, но не выполняет, в физическом отношении выглядит неуклюже (1 балл)		
	Особые отметки		

ISBN 978-5-00122-882-0



Учебное издание

**Валентина Ивановна Долгова
Ольга Александровна Кондратьева**

**Формирование
конструктивной психологической защиты личности**
Учебное пособие по дисциплине
для обучающихся по направлениям: Психологические науки,
Психолого-педагогическое образование

ISBN 978-5-00122-882-0

Художник Нурмиев Г.Г.

В оформлении обложки использована работа Галинура Нурмиева
«Волны катятся одна за другою с плеском и шумом глухим (М.
Лермонтов)»

Издательство «Перо»

109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536

Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36

Подписано в печать 04.12.2019. Формат 84x106/16

Бумага для множ. апп. Гарнитура «Times New Roman».

Печать на ризографе.

Усл. печ. л. 4,3. Тираж 500. Заказ 006.

Оригинал макет подготовлен на факультете психологии
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

Отпечатано в типографии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69