

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

**МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ КАК СПОСОБ
РАЗРЕШЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА В
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Магистерская диссертация

Направление 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение
субъектов образования»

Магистерская диссертация
допущена к защите
зав. кафедрой

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

« 21 » июня 2017 г.

Руководитель ОПОП:

_____ Е.А. Казаева
(подпись)

Исполнитель:
Эванс Наталия Александровна,
Студент МПСО – 1501 группы

_____ (подпись студента)

Научный руководитель:
Казаева Евгения Анатольевна,
доктор педагогических наук,
профессор

_____ (подпись преподавателя)

Екатеринбург 2017

Глава 1. Теоретические аспекты изучения возникновения внутриличностного конфликта и механизмов психологической защиты

1.1 Понятие «конфликт» в отечественной и зарубежной психологии

В нынешнее время существует два распространенных понятия конфликта. В первом случае, конфликт – это столкновение сторон, мнений и сил. При таком подходе существует возможность возникновения конфликтов, как в живой, так и в неживой природе. В этом случае такие понятия, как «конфликт» и «противоречие» становятся объемно сопоставимыми. Во втором случае, конфликт есть столкновение противоположных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия. Отсюда исходит, что субъектом данного взаимодействия может являться или человек, или группа людей. Конфликт понимается, как особо острый способ разрешения значимых противоречий, которые возникают в ходе взаимодействия. Он заключается в противодействии субъектов конфликта и, как правило, сопровождается негативными эмоциями. Противодействие может протекать в трёх сферах: общении, поведении, деятельности. Определение конфликта можно раскрыть через следующие положения[3]:

1. Состояние открытой, часто затяжной борьбы; сражение или война.
2. Состояние дисгармонии в отношениях между людьми, идеями или интересами; столкновение противоположностей.
3. Психическая борьба, возникающая как результат одновременного функционирования взаимно исключаящих импульсов, желаний или тенденций.
4. Противостояние характеров или сил в литературном или сценическом произведении, в особенности главная оппозиция, на которой строится сюжет.
5. Эмоциональное напряжение (волнение, беспокойство), возникающее в результате столкновения противоположных импульсов или неспособности

согласовать, примирить внутренние импульсы с реальностью или моральными ограничениями.

Конфликт, как проблема, рассматривался многими психологами на протяжении длительного времени и продолжает изучаться по сей день. Условно, можно выделить два этапа внутри этой отрасли науки: до середины XX века конфликт не был самостоятельным предметом изучения, он не выделялся и на нём не акцентировалось внимание. Психологов интересовали причины его возникновения и последствия данного феномена. Автором одной из первых концепций, посвященной человеческой концепции является психолог Зигмунд Фрейд, в которой он указывает на необходимость поиска причин межличностных конфликтов в сфере бессознательного. Позднее, К. Хорни, Э. Фромм и Г. Салливен расширили границы понимания природы конфликта, добавив в неё социальный контекст. Согласно позиции Э. Фромма, конфликты между людьми возникают вследствие трудностей реализации в обществе личностных потребностей и устремлений.

Существует следующая типология конфликтов:

А. По субъекту конфликта:

1) Внутриличностные конфликты:

- мотивационные. конфликт в условиях изобилия; конфликт наименьшего зла; конфликт равенства положительных и негативных целей. (К.Левин)
- когнитивные – противоречия несовместимых представлений: аргументация выбора, конфликты – фантомы;
- деятельностные – противоречия, затрагивающие деятельностную сферу личности: ролевые, межролевые и внутриролевые.

2) Межличностные конфликты:

- ценностные конфликты - различия между людьми с точки зрения их ценностных ориентаций;

- конфликты интересов – различия интересов;
- конфликты из-за нарушения групповых норм или правил взаимодействий.

3) Личностно-групповые конфликты.

4) Межгрупповые конфликты.

Б. Конфликты с точки зрения властных отношений:

1) Вертикальные: конфликты власти и конфликты безвластия.

2) Горизонтальные.

В. По степени публичной объективации взаимодействия:

1) Скрытые.

2) Открытые.

Г. По последствиям:

1) Конструктивный конфликт - чаще возникает в случае, когда столкновение касается не несовместимости личностей, а порождено различием точек зрения на какую-либо проблему, на способы ее решения. Сам конфликт способствует формированию всестороннего понимания проблемы, а также мотивации партнера, защищающего другую точку зрения.

2) Деструктивный конфликт - ведет к рассогласованию взаимодействия, к его расшатыванию, чаще становится не зависимым от причины, его породившей, и легче приводит к переходу «на личности», чем и порождает стрессы. Для него характерно специфическое развитие, а именно расширение количества включенных участников, их конфликтных действий, умножение негативных установок, выражаемых в адрес друг друга, остроты высказываний.

Д. По включенности в сознание:

1) Стихийно возникающие.

2) Целенаправленно, сознательно возникающие.

Е. По способу возникновения:

1) Объективно возникающие.

2) Субъективно возникающие.

Исходя из анализа принятой в науке классификации конфликтов, можно сделать вывод о том, что к конфликтам относятся разноуровневые явления широкого диапазона[36].

С точки зрения психологии, конфликт предоставляет возможность оценки и анализа индивидуально-психологических особенностей людей, участвующих в нем. Кроме возможных негативных последствий, конфликтное взаимодействие, в частности сопровождаемое бурными эмоциональными реакциями, помогает снять человеку эмоциональную напряженность, снижает интенсивность отрицательных эмоций в дальнейшем. Оно может стать причиной для развития личности, межличностных отношений. К числу негативных последствий конфликта относят: повышение враждебности, падение мотивации к деятельности и труду, умышленное сопротивление желаниям, чувство обиды, отрицательное настроение и пр.

Подводя итог, следует сказать, что конфликт можно определить как столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций. Феномен протекает внутри отдельно взятого эпизода в сознании, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей. Главной его особенностью является то, что он связан с отрицательными эмоциональными переживаниями. В основе конфликта лежат противоречия, причиной которых являются несовместимые интересы, потребности и ценности. Стоит также заметить, что конфликт выполняет самые разнообразные социальные функции, как положительные, так и отрицательные.

1.2. Психологические характеристики внутриличностного конфликта

Личность является не только субъектом конфликта, но и его носителем. Внутриличностными конфликтами называются те, которые производит и воспроизводит личность внутри себя. Для нормального психического здоровья человека нет ничего противоестественного в том, если конфликтная

ситуация сохраняется в рамках нормы. Известно, что развитие и совершенствование личности сопровождается внутренними противоречиями, наличие которых и является основой для конфликта. Категория внутриличностных конфликтов объединяет психологические конфликты, которые состоят из столкновения различных личностных образований (мотивов, целей, интересов и т.д.), представленных в сознании индивида соответствующими переживаниями. Данные конфликты можно представить как противостояние двух начал в душе человека, они являются значимой психологической проблемой, которая ведет за собой переживания, и, в свою очередь, требует своего разрешения. Таким образом, это приводит к внутренней работе по преодолению возникшего конфликта внутри личности.

Анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что общего определения внутриличностного конфликта пока не существует. Это связано с тем, что общая ориентация у исследователей разная, также разные причинности внутренней конфликтности, т.е. ответ на вопрос о том, что сталкивается? У одних – это «структуры внутреннего мира индивида», у других – это «внутриличностные образования», у третьих – это столкновение личностных представлений о среде с самой средой и т.д. Отечественные исследователи Н.В. Гришин, Ф.Е. Василюк, А.С. Кармин и др. подразделяют все концепции по определению предмета столкновения на: интрапсихические, ситуативные и когнитивистские.

1. *Психодинамические (интрапсихические)* концепции опираются на биопсихическую основу индивида и представлены в теориях З.Фрейда, К.Г. Юнга, А.Адлера, Э.Фромма.
2. *Ситуационные подходы* опираются на представление конфликта как реакции на внешнее стечение обстоятельств в работах бихевиориста Д.Скиннера, необихевиористов Н.Миллера, Дж.Долларда.
3. *Когнитивистские* концепции основываются на понимании конфликта как познавательного феномена в работах А.Маслоу, К. Левина

В психоаналитической теории под внутриличностным конфликтом понимается борьба между несовместимыми силами или структурами внутри личности: между Оно и Сверх-Я (З. Фрейд) [86], между чувством неполноценности и стремлением его преодолеть (А. Адлер) [9], между личным Я и архетипом (К. Юнг) [91], между противоречивыми "невротическими потребностями" (К. Хорни) [76]. Для бихевиористов внутриличностный конфликт – это совокупность реакций, являющихся результатом ошибочного воспитания (Б. Скиннер) [44]. К. Левин в своей теории пишет, что конфликт – это ситуация, обусловленная необходимостью выбора между силами равной величины, действующими на личность [38]. Когнитивная психология рассматривает внутренний конфликт как негативное состояние, возникающее в ситуации несогласованности личностных конструктов или как несоответствия знания и поведения (Дж. Келли, Л. Фестингер) [25]. В гуманистической психологии – это противоречие, возникающее между Я-концепцией и опытом человека (К. Роджерс) [51], между стремлением к самоактуализации и реальным результатом (А. Маслоу) [32]. С точки зрения экзистенциальной психологии внутриличностный конфликт понимается как ситуация потери личностью смысла жизни (В. Франкл) [71]. В отечественной психологии внутриличностный конфликт рассматривается в рамках нескольких направлений. В теории деятельности конфликт интерпретируется с помощью структурных компонентов деятельности (мотив, отношение, цели), являющихся основаниями для конфликта, и с позиции деятельности как условия возникновения конфликта (А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, В. С. Мерлин) [18]. В рамках теории развития личности конфликт описывают как психологическое явление, сопровождающее процесс развития личности и проявляющееся в ситуациях, когда человек переживает возрастные кризисы (Л. С. Выготский, Л. И. Божович) [6]. Существуют также работы, рассматривающие конфликт либо в контексте критических жизненных ситуаций в жизни человека, одной из которых и является конфликт (Ф. Е.

Василюк, А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов)[14], либо как условие развития самосознания (В. В. Столин)[33]. Таким образом, отечественная психология исходит из того, что внутриличностный конфликт – это противоречие между различными сторонами (мотивы, ценности, неудовлетворенные потребности), свойствами, отношениями и действиями индивида. Если противоречия, занимающие значимое место в структуре личности и касающиеся ценностей, на которых основывается весь смысл жизни человека, продуктивно разрешаются, то внутренний конфликт становится условием личностного развития.

Исходя из обширного количества различных определений внутриличностного конфликта, можно выделить общую идею о том, что в основе внутриличностных конфликтов лежат столкновения чего-либо, в результате их человеку бывает плохо до степени абсолютной невыносимости.

Внутриличностный конфликт достаточно специфичный вид конфликта. Специфичность его заключается в следующем:

1. Особенностью структуры конфликта являются его стороны, представленные различными внутриличностными образованиями, а не отдельные личности или группы;
2. Специфичностью форм протекания и проявления конфликта, которая проходит в виде тяжелых внутренних переживаний и сопровождается специфическими состояниями - страхом, депрессиями, стрессом, может вылиться в невроз или психоз;
3. Латентность протекания как для окружения, так зачастую и для самого индивида;

Впервые исследовать внутриличностный конфликт попытался З. Фрейд, основатель психоанализа, в конце XIX в. По мнению Фрейда, человек конфликтен сам по себе, такова его природа: в нём с рождения борются два противоположных инстинкта, которые определяют его поведение. Первый из

них называется эрос, который отвечает за сексуальный инстинкт и инстинкт жизни и самосохранения, второй – танатос, который отвечает за инстинкт смерти, агрессии, деструкции и разрушения. Это противостояние, с точки зрения З. Фрейда, проявляется в амбивалентности человеческих чувств, в их противоречивости. Противоречивость социального бытия усиливает эту амбивалентность, она может довести до такого состояния конфликта, который проявляется в неврозе.

Большой вклад в изучение проблемы внутриличностного конфликта внес немецкий психолог Курт Левин (1890—1947), который определил его как ситуацию, в которой на индивида одновременно действуют противоположно направленные силы равной величины. Он выделил три типа конфликтной ситуации[21]:

1. Человек находится между двумя положительными силами примерно равной величины;
2. Человек находится между двумя приблизительно равными отрицательными силами;
3. На человека одновременно действуют две разнонаправленные силы примерно равной величины и в одном и том же месте.

Представители гуманистической психологии сделали большой вклад в развитие теории внутриличностного конфликта, одним из лидеров направления которой был американский психолог Карл Роджерс (1902—1987)[41]. В соответствии с его трудами, основным компонентом личности является «Я-концепция» — представление индивидуума о самом себе, его собственный образ «Я», который формируется в ходе взаимодействия личности с окружающей средой, в том числе и социальной. «Я-концепция» саморегулирует поведение человека, однако зачастую она часто не совпадает с представлением об идеальном «Я», что приводит к рассогласованию, и, как следствие, приводит к внутриличностному конфликту, который в последствии может вылиться в тяжелые психологические заболевания[54].

Широкую известность получила концепция внутриличностного конфликта одного из ведущих представителей гуманистической психологии американского психолога Абрахама Маслоу (1908—1968). Согласно Маслоу, мотивационную структуру личности образует ряд иерархически организованных потребностей [58]:

- физиологические потребности;
- потребность в безопасности;
- потребность в любви;
- потребность в уважении;
- потребность в самоактуализации.

В соответствии с концепцией Маслоу, самая высшая — потребность в самоактуализации, то есть в реализации потенций, способностей и талантов человека, которая выражается в том, что человек стремится быть тем, кем он может стать. Зачастую ему это не всегда удается. Самоактуализация как способность может присутствовать у большинства людей, однако лишь у меньшинства она является свершившейся, реализованной. Такой разрыв между стремлением к самоактуализации и реальным результатом и лежит в основе внутриличностного конфликта[58]. По мнению Виктора Франкла (1905—1997), создавшего новое направление в психотерапии — логотерапию [86], внутриличностный конфликт в виде ноогенного невроза возникает из-за духовных проблем и связан с расстройством «духовного ядра личности», в котором локализованы смыслы и ценности человеческого существования, играющие определяющую роль в поведении личности. Соотечественники А.Р. Лурия, В.Н. Мясищев, В.С. Мерлин также внесли большой вклад в данное направление, однако, прежде всего, хотелось бы обратить внимание на деятельностный подход А.Н. Леонтьева (1903—1979), который своей теорией о роли предметной деятельности в становлении личности[70] многое сделал и для понимания внутриличностного конфликта. Леонтьев утверждал,

что внутриличностный конфликт это нормальное явление. Структура любой личности характеризуется внутренними противоречиями и борьбой между различными мотивами. Обычно борьба проходит в заурядных формах и не нарушает гармоничности личности. Порой эта борьба выходит на главный фон и определяет поведение человека вместе со всем его обликом. Это и есть структура трагической личности. Согласно Мясичеву В.Н. назревшее противоречие выходит психическим отображением внутреннего конфликта. А.Г. Ковалев подошел к этой теме с другого ракурса, обратив внимание на неравномерность развития отдельных структур личности, коими являются притязания и объективные возможности, чувства и разум, природные данные и приобретенные свойства индивидуума. Из работ последних лет следует отметить Ф. Василюка, который рассматривает внутренний конфликт как один из видов критических жизненных ситуаций (наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом). Согласно Василюку, конфликт возникает в результате столкновения двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных ценностей[15]. Внутренний конфликт проходит в форме "ценностного переживания", показателем которого является сомнение в истинной ценности мотивов и принципов, которыми руководствовалась личность.

Из всего множества существующих точек зрения для исследования проблем внутриличностного конфликта целесообразно принять позицию А. Н. Леонтьева в понимании внутриличностного конфликта, который рассматривается как противоречивое взаимодействие смыслообразующих мотивов личности. Это определение позволяет рассматривать факторы возникновения внутриличностного конфликта исходя из взаимодействия личности как системного феномена со сложными и изменяющимися системами общественных ценностей, норм, значений и смыслов, в том числе определяемых половой ролью.

Конфликт, а внутриличностный особенно, сложное явление, трудно поддающееся классификации. Наиболее простая типология исходит из

природы противоречий, лежащих в основе таких конфликтов. Исходя из этой типологии, внутриличностные конфликты делятся на две группы [70]:

1. Результат перехода объективных противоречий во внутренний мир человека (моральные, адаптационные конфликты);
2. Отражение отношения личности к окружающей среде (мотивационные конфликты, неадекватная самооценка и т.д.)

Зарубежные исследователи М.А. Робер и Ф. Тильман предложили свою классификацию, в которой все внутриличностные конфликты делятся на три типа:

1. *Конфликт потребностей.* Потребности человека могут быть различны. Человек одновременно может испытывать противоречивые желания, которые начинают противоборствовать в нём и тем самым мешают действовать.
2. *Конфликт между потребностью и социальной нормой.* Сильная потребность может столкнуться с принудительным приказом или просьбой. Человек не может удовлетворить свою потребность из-за усвоенных социальных норм.
3. *Конфликт социальных норм.* Данный конфликт возникает, когда человек испытывает равнозначное давление сразу от двух противоположных социальных норм.

Таким образом, **внутриличностный конфликт** - это острое негативное переживание, вызванное борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решений. Типологии внутриличностных конфликтов довольно разнообразны, но к основным видам следует отнести – мотивационные, когнитивные, ролевые. В целом, общее значение для личности таково, что в психологическом внутриличностном конфликте может измениться сама структура личности, её отношения, т.е. это острая

форма развития личности. Следует также добавить, что, как показал З. Фрейд, внутриличностный конфликт может быть не только осознанным, но и неосознанным, что не делает его менее значимым.

1. 3. Структура и особенности функционирования механизмов психологической защиты

Феномен психологической защиты один из наиболее противоречивых в психологической науке. В современной психологии отсутствует единая точка зрения на роль психологической защиты в личностном развитии. Ряд авторов [21, 39, 45, 47] связывает с понятием психологическая защита неадекватные способы адаптации, патологические коммуникации, ослабляющие реальный контакт личности со средой, обедняющие ее развитие и способствующие становлению девиантного поведения. Другие [9, 18, 24, 26, 34, 42] отмечают необходимость применения защит для сохранения позитивного образа Я личности, переживания фрустрирующей ситуации, предотвращения дезорганизации поведения и т.д.

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

Функционирование психологической защиты личности осуществляется посредством ее специальных механизмов. Под психологическими защитными механизмами понимают «процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации» [77]. 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 других сохраняет настолько интенсивно, что не воспринимается необходимая для личностного развития информация.

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

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

1. *Клинический* - опора на ведущую симптоматику нервно-психических расстройств.

2. *Онтогенетический* - по времени формирования отдельных видов защиты.

3. *Эволюционно-эмоциональный* — по принципу контроля за отдельными базисными эмоциями, имеющими приспособительный характер.

Первый подход широко используется в патопсихологии, медицине и психиатрии. Второй делит все защитные механизмы, число которых варьирует от 4 до 36, на примитивные (сформировались и проявились первыми в психическом и социальном развитии ребенка) и высшие (сменяют примитивные в процессе развития). Третий подход основан на психозволюционной теории эмоций Р. Плутчика.

Впервые классификация защитных механизмов приведена в монографии А.Фрейд [116, 134]. Автор предлагает следующие критерии: локализация угрозы «Я», время образования в онтогенезе. Кроме того, А.Фрейд отмечала, что нормальность процессов развития зависит от доминирования тех или иных защитных процессов и тенденций. Если индивид упорно использует один способ защиты, и отношения к другим людям стоятся на основе данной защиты трудно определить в какой мере это явление рассматривать, в норме или патологии. В дальнейшем последний

критерий использовался в современных делениях механизмов психологической защиты на первичные и вторичные, примитивные и развитые, адаптивные и неадаптивные, адекватные и неадекватные, эффективные и неэффективные.

А.Маслоу [14, 19, 119] отмечал критерии конструктивных реакций: обусловленность требованиями социальной среды, направленность на решение определенных проблем, осознанность мотивации и поведения, присутствие в реакции изменений внутриличностного и межличностного характера. Признаками неконструктивной реакции, согласно его точки зрения, являются агрессия, регрессия, фиксация и т.д. Эти проявления не осознанны и направлены на устранение психического дискомфорта, не разрешая при этом реально существующей проблемы. Механизмы психологической защиты в интерпретации А.Маслоу не конструктивны, тем не менее отмечается в ряде случаев (дефицит времени и информации), что они играют роль действенного механизма самопомощи.

Степень осознанности психологической защиты определяет её деструктивность или конструктивность, считала Б.В. Зейгарник [18, 42, 43].

Л.Р. Гребенников [29], 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 [73, 74, 75] считал, что уравновешенное состояние личности сохраняется в силу работы механизмов адаптации и защиты. Защитные механизмы обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности. Автор рассматривает три типа социально-психологической адаптации личности: нормальная, девиантная и патологическая. Защитные

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

Проявления механизмов психологической защиты в фрустрирующей ситуации рассмотрел М.А.Мкртчян [70]. 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.

Охарактеризуем восемь базисных защитных механизмов:

Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Информационный фильтр функционирует в момент восприятия.

Проекция - сдерживает чувства неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основу для их неприятия или самонеприятия на этом фоне.

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

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

типа конфликтного реагирования и социальной адаптации. Средняя степень конструктивности.

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

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.

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.

Внутриличностные защитные механизмы, наряду с базовыми защитными установками являются фундаментом межличностной психологической защиты. Данная проблематика впервые разрабатывалась Е.Л. Доценко в 1993 г., позднее Г.В. Грачевым, В.А. Штроо и др.

В исследованиях психологической защиты последних лет [17, 21, 48, 51, 64] 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.

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

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

1. Проявление конструктивной психологической защиты соответствует общественным ожиданиям и правилам.

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

3. Применение конструктивной психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации.

4. Функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознанно, контролируется рефлексией.

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

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

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

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

1.4. Проявление механизмов психологической защиты в профессиональной деятельности педагога

Проблема проявления психологической защиты в профессиональной деятельности относится к актуальному направлению современной психологической науки. Каждый человек, в том числе и педагог, ежедневно прибегает к использованию механизмов психологической защиты, но при этом они остаются мотивами поведения, скрытыми как от него самого, так и от неопытного наблюдателя.

Деятельность педагога обеспечивает процесс социализации личности школьника, что накладывает отпечаток на профессиональные функции. Педагог имеет дело не только с проявлениями индивидуальности человека, но и сам обладает индивидуальностью, он постоянно сталкивается с разными возрастными, социальными и культурными категориями людей, в перечень его задач входит общение с отдельной личностью и объединениями людей.

Родина О.Н., Зотова Н.Н. [44] рассматривали профессионализм с двух позиций: владение необходимыми знаниями и умениями, а также соответствие требованиям профессии психологических особенностей человека. Профессионализм в значительной мере определяется психологическими особенностями, к числу которых авторы относили: эмоционально-личностные особенности (мотивация, уровень субъективного контроля, эмоциональная устойчивость, качества определяющие

взаимодействие с другими людьми), интеллект и умение организовать свою деятельность.

Профессиональное развитие детерминируется разного рода противоречиями, но ведущим из них является внутриличностное противоречие [22, 66, 67]. 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.

Одним из факторов профессионального развития и личностного выбора профессии, определяющих дальнейший ход профессиональной карьеры, Е.С. Романова [94, 95, 96] 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» [95, 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).

В работах Секач М.Ф., Каминер Е.С. [52] утверждается, что психологическая защита формируется в системе психической устойчивости под влиянием социально-психологической ситуации.

Шебураков М.В. [65] изучал формирование толерантности личности к негативным психологическим воздействиям профессиональной среды. Автор считает, что понятие толерантность к негативным психологическим воздействиям соотносится с понятиями психологическая защита и психологическая защищенность. Основным механизмом, обеспечивающим состояние психологической защищенности, формирование толерантности, а также психологическую безопасность субъекта деятельности являются различные механизмы и уровни психологической защиты. Внутрличностная психологическая защита преимущественно защищает от внутреннего психологического дискомфорта, а межличностная от внешнего психологического воздействия. Функционирование комплекса психологических защит позволяет специалисту результативно и успешно осуществлять профессиональную деятельность, как в благоприятных, так и негативных условиях.

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 [54, 132]. При рассмотрении характеристик «успешных» и «неуспешных» педагогов были выявлены различия между ними в способах разрешения конфликтных ситуаций.

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

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

Подымов Н.А. указал, что управление способами преодоления психологических барьеров в профессиональной деятельности путем применения конструктивных стратегий преодоления и использования приемов, способствующих поиску новых.

Анализ литературных источников показал [34, 53, 66, 67, 82, 86] что психозащитные формы поведения наиболее свойственны педагогам с определенными личностными характеристиками, проявляющимися в повышенной эгоцентрической авторитарной направленности в общении, в низкой направленности на сотрудничество, в пониженном самоконтроле в сфере деловых отношений, в гипертрофированной чувствительности к негативным, угрожающим факторам социального окружения. Перечисленные характеристики обуславливают отрицание собственной вины, стремление переложить разрешение конфликта на других, препятствуют осознанию конфликта, продуктивному его разрешению. Профилактика неконструктивного использования психологической защиты, по мнению исследователей, должна проводиться в период профессионально подготовки в вузе с помощью обучения и тренинга по формированию продуктивных способов разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Митина Л.М. [67, 68], рассматривала психологическую защиту личности учителя в ракурсе факторов, условий и движущих сил профессионального развития. Она указала, что профессиональное развитие

педагога обусловлено внутриличностными противоречиями, разрешение которых и определяет путь развития. Если конфликт плохо осознается или совсем не осознан, то бессознательно начинают функционировать механизмы психологической защиты. Автор трактовала появление психологической защиты как уход от реальной действительности, неспособность преодолеть трудности. Выработку защитных механизмов при разрешении внутриличностных противоречий Л.М.Митина считает деструктивным направлением развития, конструктивным же направлением является «осознание противоречивых тенденций, активный поиск средств, расширяющих возможности самосознания» [67, С.84].

Т.С.Яценко [131] отмечала, что наличие системы психологической защиты у педагога может выражаться как конструктивно, так и деструктивно, в зависимости от среды, контингента учеников, отношений с администрацией, удовлетворенностью собой и своими профессиональными успехами, либо неудовлетворенность.

В.Г. Маралов [103] считал что, защищая свои недостатки, педагог выстраивает систему защит, как позитивных, так и негативных. Деструктивно психологической защитой может считаться смещенный локус-контроля, перекладывание ответственности на других, отклонение инициатив, в качестве конструктивных могут рассматриваться создание благоприятной атмосферы во время рабочего процесса, поддержание инициатив, взятие ответственности на себя

В исследовании Глуханюк Н.С., Колмогорцевой Н.Н. [55] механизмы защиты определяют как инструмент для повышения эффективности своих профессиональных качеств, создания чувства успеха, гармонизации всех сфер деятельности.

В отечественной и зарубежной литературе (Н.А.Аминов, 1988; М.Р.Битянова, 1991; В.А.Петровский, 1995; К.Роджерс, 1994; и др.) существуют критерии по которым защиту можно отнести как к позитивному явлению, так и к негативному, в основе лежит шкала оценки тревожности.

Педагог, преодолевающий деструктивные психологические защиты, по мнению В.Г.Маралова [103], Н.В.Макаровой [65], ориентирован в профессиональной деятельности на личностную модель взаимодействия с воспитанниками. Преодоление деструктивных психологических защит возможно при соблюдении следующих условий: осознание применения защитных механизмов, снижение чувствительности к угрозе в социальных ситуациях, формирование адекватного *копинг-поведения*. Таким образом:

Как отмечали некоторые исследователи [19; 186], привычная защита при некоторых условиях имеет тенденцию надолго фиксироваться или трансформируясь, приводит к появлению или чрезмерной выраженности определенной черты личности педагога. "Защита может стать удобным типом поведения, как бы "личностной амальгамой", когда на действительное Я личности "наслаивается" защитный слой, состоящий из одной или более защит" [19, С. 16]. Сформированные или развившиеся под действием защиты качества личности, сочетаясь с неблагоприятными условиями профессиональной деятельности, вполне могут стать основой для появления и углубления профессиональных деформаций личности педагога.

Психологическая защита хотя и предотвращает нарушение целостности и гармоничности внутреннего мира профессионала, но ее действие косвенно может весьма негативно отразиться на дальнейшем профессиональном развитии педагога. В угрожающей ситуации педагог под действием защиты (а ее деятельность протекает на бессознательном уровне) не может адекватно и объективно оценить угрожающие ему факторы и построить эффективную линию поведения в каждой конкретной ситуации. Под действием защиты его деятельность обусловлена стереотипами поведения, что не может гарантировать ее продуктивность и нивелирование фактора "педагогического зла" [71].

Таким образом, в качестве основания для исследования выступали представления о том, что структура психологических защит личности является целостным, относительно автономным личностным образованием,

чье функционирование влияет на успешность и в целом определяет характеристики социально-профессиональной деятельности педагога. Данная структура выполняет функции предохранения личности от травмирующих переживаний и эмоций и сохранения самоуважения.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Конфликту внутри личности это динамическая структура, меняющаяся под воздействием внешних и внутренних условий, и доставляющая дискомфорт его обладателю.

2. В процессе педагогической деятельности абсолютно нормально присутствие конфликта внутри личности педагога, это объясняется спецификой профессиональной деятельности, стрессогенностью, работой с большим количеством людей.

3. Психологическая защита – структура, которая гармонизирует личность, инструмент для преодоления различных ситуаций, ограждение от возможного негативного влияния, способ действия в различных ситуациях, возможность эффективно осуществлять свои профессиональные обязанности.

Глава 2. Изучение механизмов психологической защиты в педагогической деятельности

2. 1. Организация проведения констатирующего этапа исследования

Общая схема исследования основывалась на поставленных задачах исследования.

Таким образом, исследование проводилось в два этапа: на предварительном этапе осуществлялась диагностика выраженности в структуре психологических защит личности респондентов защитных механизмов, на основании которой выборка была разделена на 3 подгруппы (табл. 1):

- 1) респонденты, чья структура психологических защит наиболее конгруэнтна выдвинутым параметрам (соответствия угрозе, гибкости, зрелости), т.е. все защитные механизмы используются примерно в одинаковой степени в зависимости от ситуации и среди них нет доминирующих (к доминирующим мы относим те механизмы, уровень выраженности которых превышает 50 % от максимального);
- 2) респонденты, чья структура психологических защит конгруэнтна выдвинутым параметрам в недостаточной степени, т.е. присутствуют доминирующие защитные механизмы, используемые в большинстве ситуаций, но в наибольшей степени выражены зрелые защиты;
- 3) респонденты, чья структура психологических защит не конгруэнтна выдвинутым параметрам, т.е. в ней в основном доминируют примитивные защитные механизмы.

Таблица 1

Характеристика выборки по подгруппам

Выборки	Подгруппы выборки			Всего чел.
	Подгруппа 1	Подгруппа 2	Подгруппа 3	
Педагоги	20	20	20	60

Данный опросник позволяет разделить испытуемых на три группы, в зависимости от степени выраженности защитных механизмов: на респондентов с низким, средним и высоким уровнем механизмов защиты. Результаты данного распределения представлены в Таблице 1.

Четвертая задача состояла в том, чтобы осуществить на практике программу интерактива тренинга-семинара с элементами диагностики, проведенного с целью коррекции механизмов, и осуществления правильного

понимания как они работают для более эффективного использования. Эту задачу мы подробно освещаем в третьей главе.

Участники исследования

Эмпирической базой магистерской диссертационной работы послужили результаты психологического обследования педагогов 3 учебных заведения Екатеринбургa и Серова (Свердловская область).

В исследовании принимало участие 60 педагогов в возрасте от 24 до 65 лет, имеющих общий стаж от 3 до 45 лет, в том числе педагогический от 3 до 41 года.

Для проверки выдвинутой гипотезы, выборка, на которой проводилось исследование должна была соответствовать определенным требованиям.

Процессы профессиональной адаптации, активно протекающие в первые три года профессиональной деятельности [22], как правило, стимулируют чрезмерную активизацию защитной системы личности, что в нашем случае могло бы исказить результаты исследования. Поэтому в исследовании должны были принимать участие педагоги и мастера, проработавшие в системе образования как минимум 3 года.

Различие респондентов по полу в данном исследовании не имело большого значения, так как шкалы использованных методик весьма незначительно реагируют на различия испытуемых по половому признаку [].

3. 2. Методики исследования структуры механизмов психологических защит

4.

Проблема исследования бессознательных или мало осознаваемых личностных структур всегда стояла в экспериментальной психологии особенно остро. Обычно причина данных затруднений кроется в отсутствии

соответствующего диагностического инструментария. Это положение касается и процесса изучения механизма психологических защит.

В качестве дополнительных методик для решения исследовательских задач использовались *опросник самооотношения* (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), *тест-опросник EPI* (Г. Айзенк).

Данная методика анкетного типа включает в себя 92 утверждения, предполагающих две градации ответа: "верно" или "не верно". Приведенные в методике утверждения описывают варианты обычного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Методика исследования особенностей самооотношения личности

Данная методика разработана В.В. Столиным и С.Р. Пантелеевым в форме личностного опросника.

Опросник самооотношения представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник направлен на исследование комплекса факторов отношения к себе [96].

Опросник содержит 57 пунктов в виде утверждений.

Данный опросник позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающиеся по степени обобщенности:

- глобальное самооотношение (шкала S);
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе (шкалы I, II, III, IV);
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению к своему Я (шкалы 1,2, 3, 4, 5, 6, 7).

Методика исследования нейротизма личности

Для исследования уровня нейротизма личности использовался тест-опросник EPI (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка, опубликованный в 1963 г. Модель темперамента Г. Айзенка в опроснике EPI предусматривает

два свойства: 1) экстраверсию - интроверсию, 2) неротизм - эмоциональную стабильность [7].

По представлениям Г. Айзенка, нейротизм обусловлен реактивностью и лабильностью вегетативной нервной системы, приводящих к повышенной эмоциональной восприимчивости и раздражительности. На поведенческом уровне это проявляется как некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной неустойчивости, тревожности, внутренней беспокойности, озабоченности, импульсивности, пониженного уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств.

Методы математико-статистического анализа

Проблема количественных измерений в рамках психологических исследований очень сложна. Эта сложность заключается прежде всего в возможном субъективно-причинном многообразии самого объекта измерения, находящегося в состоянии непрерывного движения и изменения. Вместе с тем введение в исследование количественных показателей стало сегодня необходимым и обязательным компонентом получения объективных данных об особенностях и взаимосвязях социально-психологических явлений. С этой целью при исследовании проблем психологии применяются методы математической статистики. С их помощью решаются различные задачи: обработка фактического материала, получение новых, дополнительных данных, обоснование научной организации исследования и др. [94].

В соответствии с логикой исследования и с целью проверки выдвинутых гипотез использовались следующие методы математико-статистического анализа: корреляционный, факторный анализ, дескриптивная и индуктивная статистика [41; 91; 92; 122].

2. 3. Результаты исследования структуры механизмов психологических защит личности педагога

Выраженность защитных механизмов у выборки педагогов, диагностированная методикой "Индекс жизненного стиля", распределились следующим образом (рис. 2) Можно заметить, что доля зрелых защитных механизмов в общей напряженности структуры психологических защит педагогов составляет 43%.

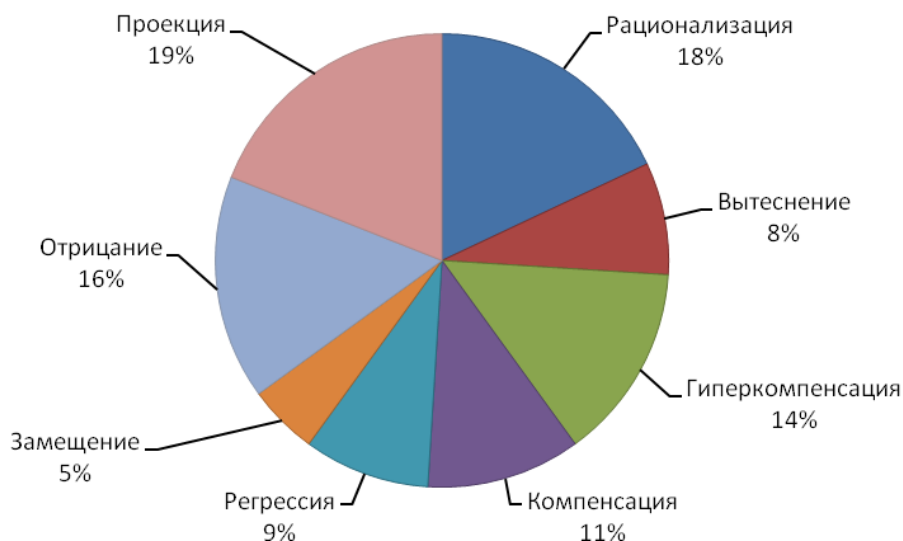


Рис. 2. Диаграмма процентной представленности защитных механизмов в выборке педагогов

Для общей характеристики выборки опишем два преобладающих защитных механизма личности в нашей педагогов-участников исследования - проекцию и рационализацию.

Проекция сравнительно рано развивается в онтогенезе личности для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как эмоционального отвержения с их стороны. Сама атмосфера педагогической среды провоцирует частое употребление таких видов проекции, как: рационалистическая (осознание у себя негативных качеств и проецирование по формуле "все так делают") и комплиментарная (интерпретация своих недостатков как своих достоинств). Особенности данного типа защитного поведения проявляются как эгоизм, себялюбие, враждебность, упрямство,

поиск недостатков у других, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, что при продолжительной профессиональной деятельности провоцирует возникновение и развитие профессиональных деформаций личности педагогов.

Второй защитный механизм, преобладающий в нашей выборке - **рационализация**. Она развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания чувства ожидания. Образование данного механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции (в частности в профессиональной). Данный механизм защиты особенно актуальным становится для человека, находящегося в среде высокоинтеллектуальных людей. Человек, склонный к рационализации, старателен, ответственен, склонен к анализу и самоанализу, проявляет стремление к индивидуализму.

Распределение защитных механизмов в структуре психологических защит личности педагогов разных подгрупп представлено на рисунке 3 (а,б,в).

Для того, чтобы определить, какой тип социально-психологических установок преобладает по результатам исследования, мы подсчитали средние значения по каждой из шкал. В результате чего мы получили следующие результаты:

Среднее значение по шкале «Ориентация на альтруизм» - 5,74;

Среднее значение по шкале «Ориентация на эгоизм» - 3,35.

Из этого следует, что среднее значение по шкале «*Ориентация на альтруизм*» значительно выше среднего значения по шкале «*Ориентация на эгоизм*».

Данная методика также помогает дифференцировать группу испытуемых на тех, у кого преобладает ориентация на альтруизм, ориентация на эгоизм и у кого оба вида ориентации представлены в равной мере.

Подсчет результатов выполняется путем сравнения показателей по обеим шкалам. На Рис. 5 представлено распределение респондентов по данным группам.

Рис. 3

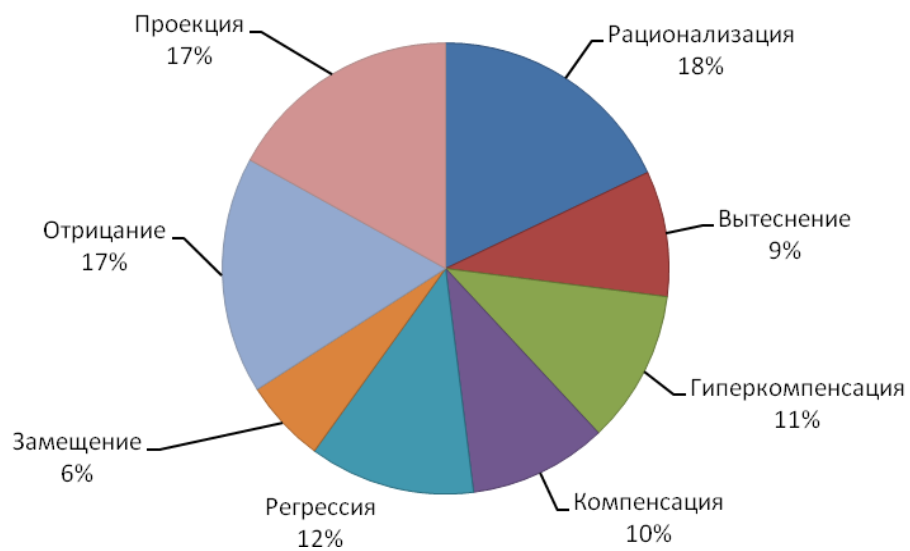
Распределение респондентов по типу социально-психологических установок



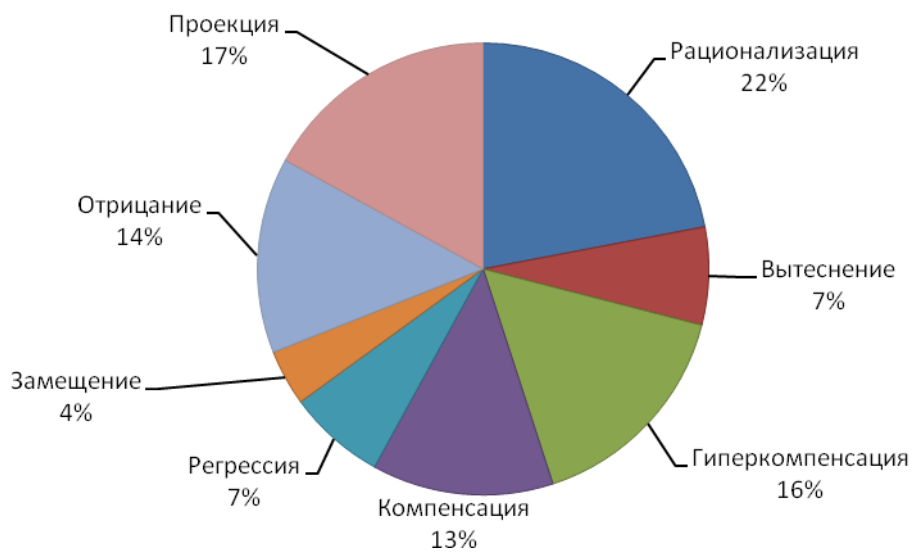
Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что *среди испытуемых преобладают респонденты, имеющие ориентацию на альтруизм.*

Проведенный нами методом углового преобразования Фишера (прил. 2, табл. 13) количественный анализ различий в доле представленности каждого защитного механизма в подгруппах не подтвердил наличие статистически значимых различий, поскольку все обнаруженные различия находились на уровне $p > 0,1$. Но качественный анализ данных выраженности защитных механизмов по подгруппам позволяет нам утверждать, что структуры психологических защит респондентов трех подгрупп имеют существенные отличия.

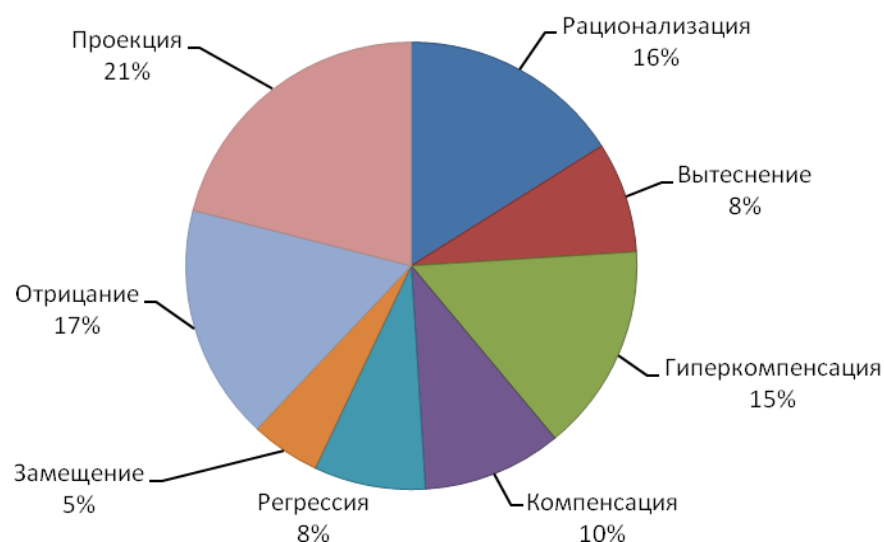
А.



Б.



В.



Хотя доля зрелых защитных механизмов в 1-й подгруппе (39 %) меньше, чем во 2-й и 3-й (51 % и 41 % соответственно), наиболее сбалансированная структура психологических защит личности присутствует только в 1-й подгруппе. Если рассчитывать долю зрелых защитных механизмов в идеальной гармонизированной модели структуры психологических защит личности, удовлетворяющей всем выдвинутым параметрам (соответствия угрозе, гибкости, зрелости), то доля зрелых защитных механизмов должна составлять приблизительно 37,5 % (исходя из общего числа защитных механизмов - 8 и количества зрелых защит - 3). Это подтверждается и анализом разностей между максимальной и минимальной долями защитных механизмов в общей структуре защит личности в каждой подгруппе. В 1-й подгруппе эта разность составляет 12 %, во 2-й - 18 %, в 3-й - 16 %.

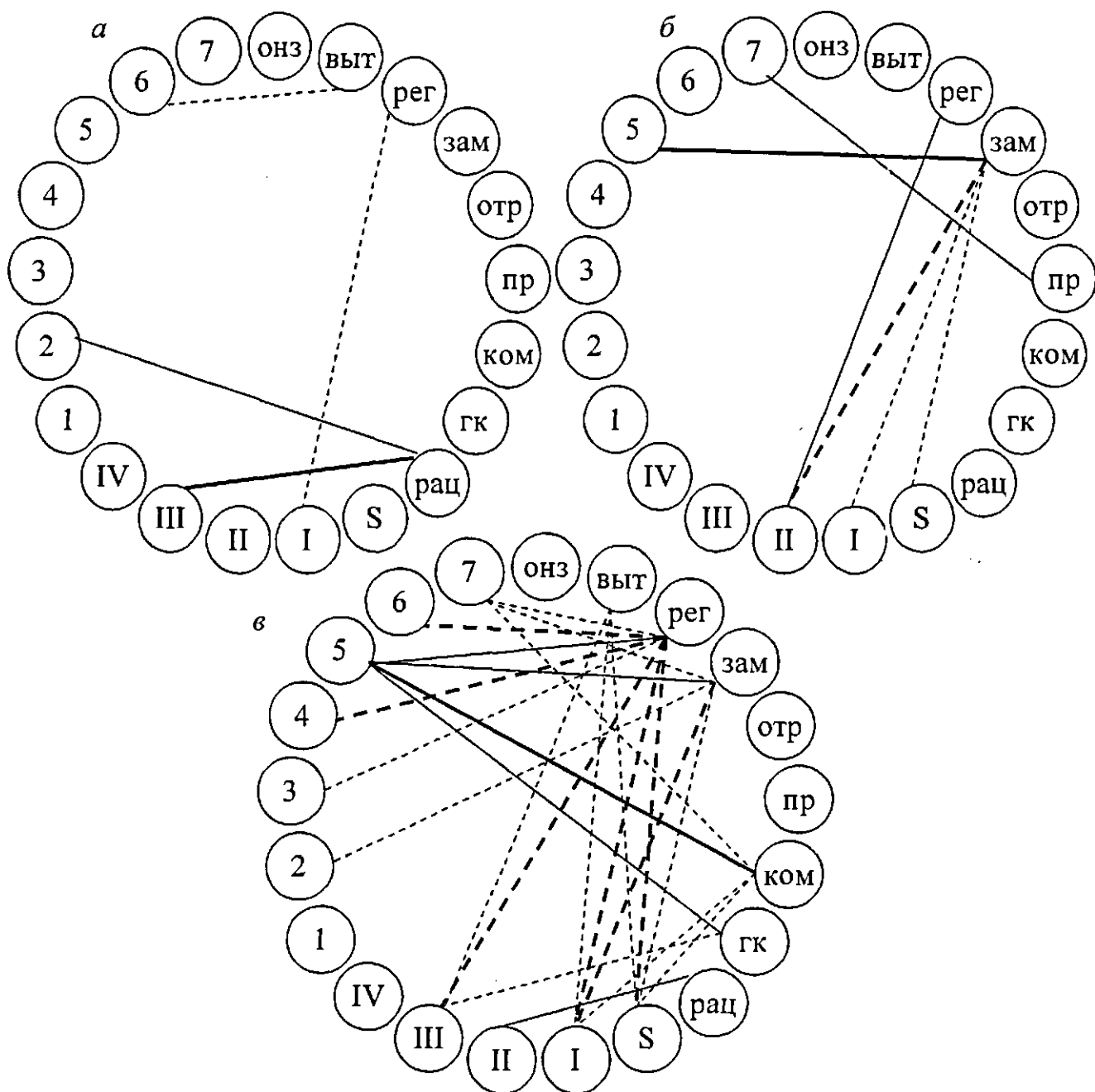


Рис. 4. Корреляционные плеяды для: а - 1-й подгруппы; б - 2-й подгруппы; в - 3-й подгруппы.

Эффективность и адаптивность структуры психологических защит личности респондентов в 1-й подгруппе вполне очевидны. Механизм рационализации коррелирует с положительными социальными ожиданиями (ожидание положительного отношения других), что является косвенным доказательством адекватного социально одобряемого поведения респондентов. Присутствуют и отрицательные взаимосвязи психологической

защиты и самоотношения. Интенсивное использование механизмов регрессии и вытеснения может привести к снижению самоинтереса и самоуважения. Но учитывая, что в иерархии защит в 1-й подгруппе данные механизмы находятся на 5 и 7 местах, а их совокупная доля в общей напряженности защиты составляет 19 %, то их влияние на функционирование всей структуры психологических защит личности достаточно невелико.

Интересен тот факт, что в 1-й подгруппе было обнаружено только 4 значимых взаимосвязи, во 2-й группе - 6, в 3-й - 23. При этом, максимальное число возможных межкорреляционных связей показателей психологической защиты и самоотношения личности равно $9 \times 12 = 108$, что соответствует 100 %. Следовательно, процентная выраженность взаимосвязей в подгруппах будет 3,7 % - в 1-й, 5,6 % - во 2-й и 21,3 % в 3-й подгруппе. Таким образом, можно предположить, что структура психологических защит личности респондентов 1-й подгруппы и элементы их самоотношения - относительно независимы друг от друга, следовательно, функционирование структуры психологических защит личности не приводит к существенному искажению поступающей и воспринимаемой человеком информации. Данное предположение было подтверждено интерпретацией результатов факторного анализа (табл. 5).

Факторный анализ проводился методом главных компонент с использованием вращения. Возможность применения факторного анализа к выбранным показателям определялась с помощью критерия адекватности выборки Кайзера-Мейера-Олкина (КМО), где $КМО > 0,6$ для всех подгрупп, что свидетельствует об удовлетворительной адекватности; а также критерия сферичности Балертта ($p = 0,00$ для всех подгрупп), подтверждающего применимость факторного анализа.

Результаты факторного анализа по подгруппам

№	Фактор	Нагрузка на фактор	Компоненты фактора	Нагрузка на компонент		
1	2	3	4	5		
1-я	1. Положительное само отношение	7,177	Аутосимпатия	0,929		
			Самопринятие	0,915		
			Самопонимание	0,868		
			Интегральное чувство Я	0,838		
			Самоуважение	0,820		
			Самоуверенность	0,800		
1-я	2. Компенсаторные механизмы	3,224	Компенсация	0,915		
			Регрессия	0,879		
			Общая_напряженность защиты	0,816		
			3. Потребность в полной информации о себе	2,279	Самоинтерес	0,915
					Интегральный самоинтерес	0,818
					Вытеснение	-0,720
4. Социальные экспектации	1,923	Отношение других	0,852			
		Рационализация	0,787			
		Ожид-е полож. отн-я других	0,657			
1-я	5. Защитные механизмы, направленные на изменение импульса	1,634	Проекция	0,885		
			Гиперкомпенсация	0,775		
			Замещение	0,563		
			Общая напряженность защит	0,535		
1-я	6. Контроль ситуации	1,425	Саморуководство	0,720		
			Отрицание	-0,650		
2-я	1. Самоотношение	6,350	Интегральное чувство Я	0,942		
			Самопринятие	0,914		
			Самоуважение	0,894		
			Самоуверенность	0,814		
			Интегральный самоинтерес	0,812		
			Аутосимпатия	0,687		
2-я	2. Доминирующие защиты	3,051	Общая напряж-сть защит	0,962		
			Гиперкомпенсация	0,838		
			Проекция	0,763		
			Рационализация	0,509		
2-я	3. Агрессивность	2,612	Самообвинение	0,940		
			Замещение	0,758		
2-я	4. Социальные экспектации в отношениях	1,933	Ожид-е полож. отн-я других	0,954		
			Отношение других	0,855		
2-я	5. Стремление к самосовершенствованию	1,565	Саморуководство	0,789		
			Вытеснение	-0,637		
			Самоинтерес	0,590		
2-я	6. Нонинфантилизм	1,351	Интегральный самоинтерес	0,454		
			Регрессия	-0,783		
			Самопонимание	0,767		

7.Компенсаторные механизмы	1,328	Компенсация Рационализация	0,814 -0,738
8. Отрицание	1,009	Отрицание	0,939

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5
3-я	1. Положительное само отношение	6,156	Интегральное чувство Я	0,911
			Аутосимпатия	0,853
			Самоуверенность	0,810
			Самоуважение	0,786
			Самопринятие	0,689
			Интегральный самоинтерес	0,622
			Самопонимание	0,606
2. Неадаптивная структура психологических защит	2,710	Компенсация	0,790	
		Регрессия	0,764	
		Замещение	0,752	
		Общая напряженность защит	0,748	
		Самопонимание	-0,433	
		Самоуважение	-0,424	
3. Центрация на себе	2,000	Самоинтерес	0,890	
		Проекция	-0,751	
4. Недовольство собой,	1,736	Гиперкомпенсация	0,743	
		Рационализация	0,631	
		Общая напряженность защит	0,490	
		Самообвинение	0,443	
		Ожидание положительного отношения других	-0,429	
5. Отрицание	1,492	Отрицание	0,910	
6. Отсутствие страха в отношениях с другими	1,098	Отношение других	0,877	
		Ожидание положительного отношения других	0,513	
		Вытеснение	-0,444	
7. Контроль	1,055	Саморуководство	0,880	
		Ожидание положительного отношения других	0,529	

Оценка адекватности выполнения структурой психологических защит функции овладения травмирующим личностью переживанием.

Для оценки адекватности выполнения структурой психологических защит функции предохранения личности от травмирующих ее переживаний (эмоций) мы диагностировали уровень нейротизма. Нейротизм проявляется как тревожность, внутреннее беспокойство и свидетельствует об эмоциональной неустойчивости и конфликтности личности [52].

Поскольку профессиональная деятельность педагога является достаточно стрессогенной, после длительного срока ее выполнения (10 - 15 лет) накладывается отпечаток на личность профессионала, поэтому диагностируемый нами уровень нейротизма у педагогов в нашей выборке (средний педагогический стаж 14 лет) мог детерминироваться не только снижением эффективности функционирования структуры психологических защит личности педагога, но и проявлением профессиональных деформаций (таких, как демонстративность, педагогическая агрессия и др.[87; 97]).

**Взаимосвязь выраженности механизмов психологической защиты и
уровня нейротизма**

Подгруппа	Переменные	Элементы структуры психологических защит личности			
		Положительная корреляционная связь	r	Отрицательная корреляционная связь	r
1-я	Нейротизм	Проекция	0,473*	Отрицание	-0,474*
2-я	Нейротизм	Регрессия Компенсация	0,368* 0,350*	Отрицание	-0,345*
3-я	Нейротизм	Регрессия Замещение Компенсация Общая напряженность защиты	0,458** 0,331** 0,257** 0,316**	Вытеснение	-0,218*

Примечание: * - уровень значимости корреляционной взаимосвязи 0,05;

** - уровень значимости корреляционной взаимосвязи 0,01.

Таким образом можно утверждать, что структура психологических защит личности педагога, удовлетворяющая параметрам соответствия угрозе, гибкости и зрелости, эффективно выполняет основные функции психологической защиты: охранения личности от травмирующих переживаний (эмоций) и сохранения позитивного чувства Я, способствует разрешению внутриличностного конфликта, возникающего в процессе профессиональной деятельности.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Методы исследования одна из самых важных моментов в исследовательской работе, это определяет дальнейшие действия исследователя, направление коррекционной работы и ее методы, концепцию эксперимента, полученные данные.

Метод самоотчетов один из самых популярный на сегодняшний день, так как предполагает рефлексивный анализ респондентом самого себя,

предоставляет различную информацию о представляемых субъектах и объектах, помогает увидеть детали, которые могли остаться незамеченными при использовании других методик.

Для оценки структуры психологических защит личности педагогов также нами использовались следующие опросные методики: ILS, EPI, опросник самооотношения.

Критерием выступала необходимость получить объективные данные об настоящем исследовании, подтвердить, либо опровергнуть поставленную гипотезу, объяснить изучаемую проблему с практической стороны, выявить соответствие выбранным параметрам.

В нашем эксперименте принимали участие педагоги и педагоги-психологи, которых мы разделили на три группы по выделенным нами параметрам эффективности функционирования внутренних механизмов психологической защиты, что позволило нам сделать обзор на это автономное образование наиболее полным, учесть все сильные и слабые стороны проявлений психологических механизмов, сделать выводы о наиболее часто встречающихся, и наиболее часто используемых.

Глава 3. Коррекция механизмов психологической защиты посредством семинара-тренинга

3.1. Проблема коррекции психологической защиты личности

В настоящее время возникает ряд проблем при формировании, коррекции и управлении эффективностью структурой психологической защиты личности. Психологическая защита является одним из слабо осознаваемых проявлений психики. Поэтому осознанная корректировка процессов её активизации, управление проявлениями защитных механизмов не представляется возможным. При этом для того, чтобы человек при любых обстоятельствах был адекватен, а так же гибко и конгруэнтно реагировал на

ситуацию, необходимо сдерживать чрезмерные проявления психологической защиты и сознательно контролировать себя.

Многие валидные источники [] описывают разнообразные технологические возможности разрешения такой проблемы.

Таким образом, цель психотерапии в классическом психоанализе заключается в «преломлении» защиты, доведении протекающих конфликтов человека до осознанного понимания и в поощрении подавленных чувств, которые человек выразил [].

Фрейд полагал, что защиты являются проявлением вредных мыслей и чувств. Они действуют как некий «умственный нарыв», который испускает токсины, отравляющие нервную систему, что порождает истерию и признаки конверсии. Навязчивые и болезненные идеи, после достижения лечебного катарсиса, перемещаются в область сознания и нейтрализуют вытеснение [].

Вильгельм Райх видел возможность снятия психологической защиты («брони характера») при использовании техники телесной терапии. Броня является структурным элементом характера, его физическим проявлением. Исходя из этого сломить броню - означает внести изменения в структуру невротического характера. Ввиду того, что ригидность характера в основном несёт в себе телесную броню, при возникновении необходимости внести изменения в черты характера преломление брони принесёт результат более лучший, нежели простое «проигрывание», которое имеет место быть в психоанализе [].

Для снятия психологических защит в гештальт-терапии существует множество упражнений, которые основаны на создании в группе критической ситуации атмосферы безопасности, где человеку может полностью раскрыть свое эго.

Л. Прото [] выделяет ряд возможных вариантов снятия излишней активизации психологической защиты и нивелирования действия её отрицательных последствий.

1. *Осознанность «Я»*. Чем осознанней становится «Я», тем меньше вероятность захватить полностью себя идентификацией с чувствами и мыслями, которую вносит какая-либо личность, всегда имеет властвует над ситуацией, а так же с меньшей вероятностью может склоняться к торопливому действию и одностороннему решению [].

2. *Решение внутриличностных конфликтов*. В данном случае «Я» является в роли «посредника» или «третьейского судьи», который желает дать право проголосовать всем сторонам конфликта. По результату чего стороны либо предоставляют посреднику возможность выработать взвешенное решение, либо приходят к согласию самостоятельно.

3. *Самопринятие*. Данный способ заключается в повышении реалистичности собственных представлений и искренности с самим собой.

4. *Трансформация*. Подразумевает развитие личности и расширение области осознаваемого, обретение взвешенности побуждений и внутренней гармонии с собой.

Опираясь на результаты анализа научных источников, можно твёрдо заявить, что главным инструментом для приведения в гармоничное состояние выраженности защитных механизмов в структуре психологических защит личности педагога выступает метод осознания[]. Подготовка человека основывается на том, чтобы пошагово менять его понимание текущей и видение дальнейшего развития ситуации, постепенно приводя его к реальной оценке происходящего. Так как психологическая защита является одним из бессознательных личностных явлений, главный акцент в работе по её гармонизации будет заключаться в активации и управлении процессом осознания влияния защитных механизмов. Критическое отношение возможно лишь к осознанной информации, потому что осознание даёт возможность выбора переживаний и поступков[32].

Роберт Плутчик полагает, что при осознании защитные механизмы преобразуются в состояние копинг-стратегий. Любой механизм защиты является неосознанным процессом, назначение которого изменять, скрывать

или избегать некую угрозу, конфликт, или опасность. Копинг - это метод решения данной проблемы. Копинг-стратегии концептуально связаны с психологической защитой, но при этом не эквивалентны ей. Данные стратегии являются сознательными, каждая из которых может быть применима к обширному ряду проблем. Он предлагает следующую альтернативу осознанных копинг-стратегий неосознанным защитным механизмам (табл. 8).

Основные защитные механизмы и применимые к ним копинг-стратегии

Таблица 5

Защитный механизм	Копинг-стратегия, возникающая при осознании защиты
<p style="text-align: center;"><i>Вытеснение, изоляция, интроекция</i></p> <p>Исключение из сознания идеи и/или связанных с ней эмоций с целью избегания болезненных переживаний по поводу конфликта или угрозы</p>	<p style="text-align: center;">Уклонение</p> <p>Попытка решения проблемы предполагает два различных варианта: "остановку мысли" (не думать о проблеме) или отвлечение внимания от проблемы на другой объект</p>
<p style="text-align: center;">Отрицание</p> <p>Недостаточное понимание некоторых событий или чувств, которые были бы болезненны при их осознании</p>	<p style="text-align: center;">Минимизация</p> <p>Попытка решить проблему посредством предположения о том, что проблема не столь значима, как можно было бы подумать</p>
<p style="text-align: center;">Замещение</p> <p>Разрядка скрытых эмоций, обычно гнева, на объектах (животных или людях) субъективно воспринимаемых как менее опасные для индивидуума чем те, что первоначально вызвали эти эмоции</p>	<p style="text-align: center;">Замена</p> <p>Попытка решить проблему посредством получения удовольствия, наслаждения, например, снижая остроту проблемы, используя медитацию, упражнения или алкоголь</p>
<p style="text-align: center;"><i>Регрессия, разыгрывание</i></p> <p>Отступление в условиях стресса к более ранним или незрелым образцам поведения</p>	<p style="text-align: center;">Поиск помощи</p> <p>Для решения проблемы необходимо выяснить от кого человек может получить помощь</p>
<p style="text-align: center;"><i>Компенсация, идентификация, фантазия</i></p> <p>Развитие одной области, для возмещения реального или мнимого недостатка в другой</p>	<p style="text-align: center;">Восстановление</p> <p>При решении проблемы необходимо перебороть слабость, недостаток или устранить ограничения, свойственные человеку непосредственно или в той ситуации, в которой он находится</p>

<p><i>Интеллектуализация, сублимация, аннулирование, рационализация</i> Не осознанный контроль за эмоциями и импульсами, зависящий от рациональной интерпретации ситуаций</p>	<p><i>Отображение</i> Перед принятием решения или совершением действия необходимо получить как можно больше информации о проблеме</p>
<p><i>Проекция</i> Неосознанное отклонение эмоционально неприемлемых мыслей, черт или желаний и приписывание их другим людям</p>	<p><i>Осуждение</i> Обвинить других людей или "систему" в существовании проблемы</p>
<p><i>Гиперкомпенсация</i> Предотвращение выражения недопустимых желаний, особенно сексуальных или агрессивных, путем демонстрации противоположного отношения и поведения</p>	<p><i>Инверсия</i> Решая проблему, необходимо не идти на поводу у отрицательных эмоций, лучше улыбаться, чем демонстрировать раздражение и агрессию</p>

Рада Михайловна Грановская в процессе осознания действия психологических защит выделяет два этапа:

1. Осознание травмирующей ситуации.

Данный этап состоит из следующих элементов:

- Массово и искренне поддержать человека, для того чтобы поднять его в собственных глазах и во мнении окружающих;
- Бережно относиться к самолюбию человека;
- Вести контроль за превышением предельных усвояемых доз расхождений между позицией человека и противоположной;
- Проводить общее критическое воздействие на человека.

2. Осознание психологической защиты в процессе преодоления травмирующей ситуации. Этот этап включает следующие составляющие:

- Создать атмосферу эмоциональной близости с человеком;
- Сформировать активную жизненную позицию;
- Помочь человеку систематизировать информацию для достижения значимых для него целей;
- Усилить способность человека изменять свое отношение к самому себе, изменять его установки;
- Сформировать у человека динамичные и пластичные установки;
- Сформировать установку человека не воспринимать себя как неизменяемую личность;
- Сохранить открытость психики человека посредством различных увлечений и хобби;
- Активизировать процесс интеллектуального творчества;
- Повысить ценности совершаемых человеком действий или обесценить его негативное поведение;
- В процессе откровенной беседы развеять негативные чувства к окружению и самому себе.

Более целостно реализовать эту задачу можно в процессе интерактивного диагностирующего семинар-тренинга.

3.2. Интерактивный диагностирующий семинар-тренинг как психологическая технология развития личности

В настоящее время социально-психологический тренинг это одни из самых распространенных психотехнологий, позволяющий участникам осознанно пересмотреть сформировавшиеся ранее стереотипы и разрешить свои личностные проблемы.

Социально-психологический тренинг - это форма специально организованного общения, психологическое влияние которого обусловлено методами активной работы в группах [29].

Главной задачей любого социально-психологического тренинга является помочь каждому участнику проявить себя характерными именно для него средствами (индивидуально для каждого члена группы). Но прежде необходимо научить его адекватно себя воспринимать. Как считает А.С. Прутченков[45], самовосприятие личности возможно по пяти основным направлениям.

1. Восприятие себя через сопоставление себя с другим человеком. Тренинговые занятия дают участникам возможность идентифицировать себя с другими участниками группы. При этом возникает процесс коррекции самооценки. Принципиальное значение здесь имеет состав группы, то есть личности, с которыми участники будут сравнивать себя.

2. Восприятие себя через восприятие себя группой. В ходе социально-психологического тренинга постоянно идёт процесс обратной связи, что позволяет участникам оценивать мнение членов группы о манере своего поведения, о чувствах, которые испытывают участники, вступающие с ними в контакт.

3. Восприятие себя через результаты своей деятельности. Участники тренинга постоянно определяют уровень самооценки каждого участника и проводят её необходимую коррекцию.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних ощущений. В этом заключается одно из главных отличий тренинга от других способов работы - проникновение в свое «Я», обретение опыта восприятия своего внутреннего мира. Наибольшее количество упражнений тренингов и процедур направлены непосредственно на решение задачи - понять свое «Я».

5. Восприятие себя через восприятие собственного внешнего облика. В процессе тренинга участники учатся принимать свой внешний облик, отслеживать собственные вербальные и невербальные реакции под воздействием внешних раздражителей.

Сегодня социально-психологические тренинги широко используются в психологической практике. При этом сами задачи, которые решает данный вид психотехнологий очень разнообразны. Например, повышение социально-психологической компетентности, развитие личности, формирование активной социальной позиции участников, развитие способностей, развитие личных качеств и навыков, устранение барьеров, мешающих эффективности личности и т.д.

В одном ряду с адаптацией уже существующих технологий, в частности социально-психологического тренинга, к особенностям личностно развивающего образования актуальным становится проектирование интегративных личностно развивающих технологий. К ним относится, например, диагностирующий семинар-тренинг [17].

Семинар-тренинг объединяет множество психотехник и является одним из наиболее эффективных способов воздействия на группу людей для достижения положительного эффекта, ведь лекции, игры, диалог, рефлексия давно зарекомендовали себя у практикующих психологов [25]. Таким образом, диагностирующий семинар-тренинг является эклектичным инструментом, разработанным для:

- возможности восстановить некоторые пробелы в знаниях;
- улучшить понимание происходящих внутренних процессов;

- реализовать необходимость в качественном и глубоком познании самого себя и окружающих;
- с помощью различных упражнений получить доступ к той информации, которая приходит изнутри;
- развивать навыки, актуальных на сегодняшний день, возможностей реализации в социуме;
- умение справляться со стрессогенными факторами и различными конфликтными ситуациями, которые могут повлиять на профессионально-педагогическую деятельность.

Выбранная техника в формате тренинга состоит из трех традиционных, достаточно разработанных и ранее апробированных пунктов: этап диагностики, этап просвещения и этап формирования.

Интерактив тренинга-семинара можно назвать еще одним вариантом тренинга-семинара, включающем диагностические этапы. Индивидуальной чертой интерактива тренинга-семинара с элементами диагностики является то, что он разработан для другого (более высокий) уровня когнитивных процессов членов группы. То есть, процесс возникновения стремления к обучению происходит не с помощью комплексов или страхов или недостаточного знания, а через возможность вникнуть в самую суть происходящего вокруг. Очевидным является тот факт, что участники и ведущий являются субъектами активности, а фундаментально, в качестве воздействия участником тренинга друг на друга мы берем групповое взаимодействие.

Целью интерактива тренинга-семинара с элементами диагностики является улучшение показателей действия схемы механизмов психологической защиты личности членов группы.

Инструментальная цель интерактива семинара-тренинга с возможностью диагностики - воссоздание возможностей для возникновения

навыка диагностики и понимания внутренних личных механизмов защиты всех членов группы.

Задачи интерактивного семинара-тренинга:

1) нахождение необходимого стремления у членов группы для полноценного погружения в изучаемую структуру механизмов психологической защиты;

2) внедрить навык распознавания и самодиагностики для лучшего понимания себя и происходящих внутри психических процессов

3) глубинная рефлексия в целях обнаружения собственных механизмов психологической защиты;

4) улучшение функционирования иерархии психологических защит, их оптимальная настройка исходя из индивидуальных качеств педагога;

5) улучшение отношения к собственному Я, создание ситуации успеха во время прохождения цикла тренинга-семинара;

6) внедрение техник аутотренинга как способ снять напряжение и возможность расслабиться для достижения наилучшего эффекта и усвоения полученных знания;

7) выделение результатов, подведение итогов, групповая рефлексия как способ понять себя и других, осознание получения новых знаний и навыков.

3.3. Методические основы семинара-тренинга

При проведении любого социально-психологического тренинга одной из важнейших и труднейших задач ведущего является работа с психологической защитой участников. Для данного семинара-тренинга подобная задача ставилась во главу угла. Ведущий не только должен был учитывать особенности восприятия участников под воздействием срабатывания их защитных механизмов, но и сформировать у участвующих в семинаре-тренинге людей умения по выявлению и осознанию

особенностей функционирования структуры психологических защит личности.

Б.Д. Парыгин [56] выделяет следующие возможные стратегии поведения ведущего тренинга при реализации выше обозначенной задачи:

- разрушить барьер, "выстроенный" психологической защитой для сохранения собственного Я, и тем самым нанести удар по самооценке участника;
- стремиться к тому, чтобы негативная информация достигла сознания (в то же время не разрушая защитного барьера);
- не допускать возникновения психологических защитных барьеров.

С нашей точки зрения, для реализации данного семинара-тренинга наиболее адекватной для ведущего является первая стратегия. Если применить вторую стратегию, то возрастает вероятность того, что цель тренинга не будет достигнута, участники, не выявив собственные защитные механизмы, не "прочувствовав" их, не смогут научиться адекватно управлять своим защитным поведением. Третью стратегию можно применять только как вспомогательную, для того чтобы не обострить активизацию структуры психологических защит личности.

Однако и при использовании первого варианта стратегии поведения ведущего возникает ряд проблем, основной из которых является практически неизбежное снижение самооценок участников, что, конечно же, весьма нежелательно. Для устранения данного явления семинар-тренинг обязательно должен включать упражнения, направленные на повышение самооценок участников, на создание в группе атмосферы дружелюбия и взаимопонимания.

Поэтому семинар-тренинг также должен включать в себя три обязательных элемента:

- *когнитивный* - информационное сообщение, осознание результатов диагностики структуры психологических защит личности участников, ответы на вопросы участников;

- *эмоциональный* - создание условий для гностического анализа собственного поведения участником, а также по мере необходимости предоставление возможности для снятия чрезмерного эмоционального и физического напряжения путем релаксации;

- *конативный* - выполнение упражнений на осознание деструкций поведения под воздействием несвоевременной или чрезмерной активизации психологической защиты.

Семинар-тренинг проводит ведущий, также ему помогает соведущий-ассистент (поскольку некоторые упражнения и игры предполагали сопровождение хода выполнения заданий видеосъемкой и т.п.). При этом одной из основных функций соведущего выступает реализация интерактивной составляющей семинара-тренинга, обеспечение, стимулирование и контроль межличностного взаимодействия участников мероприятия.

Ход семинара-тренинга делился на три основные части:

- **информационно-просветительскую**, включающую в себя проведение лекционного занятия по проблеме психологической защиты, особенностей ее функционирования, роли в социальной и профессиональной жизни человека;

- **диагностирующую**, реализуемую в виде первичной диагностики структуры психологических защит респондентов и обсуждении результатов;

- **формирующую**, производимую в виде тренингового воздействия.

При этом тренинговое воздействие делилось на фазы, что позволяло адекватно решать поставленные задачи (табл.).

Фазы семинара-тренинга и решаемые в их рамках задачи

Фаза	Цель фазы	Задачи фазы	Упражнения и мероприятия
Вводная	Знакомство участников с целями тренинга, ведущим и друг с другом, выбор формы обращения	Знакомство с правилами нахождения в группе и участия в ее работе	
Контакта	Создание дружеской атмосферы в тренинговой группе, снижение уровня тревожности участников, усвоение участниками групповых норм и правил	Облегчение процесса партиципации Формирование доброжелательности и атмосферы доверия в тренинговой группе Развитие навыков самораскрытия	"Ледокол" "Психогимнастика"
Лабелизации	Формирование активного рабочего настроения участников, осознание ими необходимости в управлении функционированием собственной защитной структуры личности	Формирование навыков управления эмоциональными состояниями и их экспрессией Повышение социально-психологической компетентности Обучение навыкам выявления особенностей действия защитных механизмов	"Передача эмоций" Информационное сообщение "Киногерой"
Обучения	Формирование диагностических умений выявления защитных действий окружающих и осознание собственных стратегий психологической защиты	Осознание собственной психологической защиты, особенностей ее функционирования и искажения собственного поведения под ее воздействием Формирование навыков по выявлению действия психологической защиты и контролю за ее работой Формирование умений снятия психологического и физического напряжения.	Диагностирующая ролевая игра "Мафия" "Интроскоп" "Мои ценности" "Регулятор напряжения" "Энергия" "Доверие"

Заклю- читель- ная	Подведение итогов тренинга	Развитие навыков рефлексии Тренировка умений эффектив- ного завершения контакта	Социометрический опрос "Мне понравилось" "До свидания"
--------------------------	-------------------------------	---	---

3.4. Результаты интерактивного диагностирующего семинара-тренинга

Апробация интерактивного диагностирующего семинара-тренинга осуществлялась на выборке педагогов.

Для проверки эффективности предлагаемого интерактивного диагностирующего семинара-тренинга применялся квазиэкспериментальный план с контрольной группой [39]. Для этого из выборочной совокупности педагогов были выделены испытуемые, чьи структуры психологических защит личности не были в достаточной степени эффективны (2-я и 3-я подгруппа). Данные испытуемые в последующем были разделены на две равнозначные группы (контрольную и экспериментальную) по 20 испытуемых в каждой. Для первичной и вторичной диагностики различий между группами использовалась методика "Индекс жизненных стилей", выявляющая выраженность защитных механизмов в рамках структуры психологически защит личности.

Экспериментальная группа приняла участие в интерактивном диагностирующем семинаре-тренинге, направленном на осознание и коррекцию структуры психологических защит участников мероприятия. Данный семинар-тренинг проводился в течение двух недель и состоял из трех основных частей:

- информационно-просветительской, включающей в себя проведение лекционного занятия по проблеме психологической защиты, особенностей ее функционирования, роли в социальной и профессиональной жизни человека;

- диагностирующей, реализуемой в виде первичной диагностики структуры психологических защит респондентов и обсуждении результатов;
- формирующей, производимой в виде тренингового воздействия.

Диагностика в обеих группах производилась при соблюдении недельного интервала после окончания экспериментального воздействия. Это связано с тем, что применяемый опросник "Индекс жизненного стиля" предполагает анализ предыдущего поведения человека, его опыта самонаблюдения. Сразу после окончания семинара-тренинга его участники еще не обладают подобным опытом и не могут адекватно отразить произошедшие с ними изменения.

Рис. 6.



При этом в контрольной группе не у одного из исследуемых не изменились качественные характеристики структуры психологических защит личности, т.е. исследуемые не меняли исходную подгруппу (2-й и 3-й относились ко подгруппам).

В экспериментальной группе статистически значимые сдвиги произошли и по шкале общей напряженности защиты ($p < 0,046$). Общая напряженность защиты после проведения интерактивного диагностирующего семинара-тренинга снизилась на 14 %, что

свидетельствует о положительной динамике в разрешении внешних и внутренних конфликтов, с которыми сталкиваются испытуемые.

По показателям выраженности защитных механизмов произошедшие сдвиги, хотя и заметны на графическом изображении результатов (рис. 17; а также прил. 6), не носят статистически значимого характера.

Рис.7



Полученный результаты позволяют сделать вывод о том, у какого количества респондентов обнаруживается качественное улучшение функционирования механизмов защиты. Подсчет результатов выполняется путем сравнения показателей по обеим шкалам.

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

Самыми распространенными механизмами защиты оказались механизм проекции и механизм рационализации, исходя из полученных данных. Это связано с атмосферой педагогической среды, провоцирующей частое употребление именно этих защитных механизмов (высокие стандарты профессии приводят к интерпретации педагогом своих недостатков как

достоинств - при проекции; специфика интеллектуального труда и частые профессиональные фрустрации стимулируют развитие рационализации).

В процессе описания результатов были выявлены существенные различия в двух подгруппах.

Найденные взаимосвязи вариантов структур психологических защит личности педагога с элементами самоотношения подтверждают гипотезу об адекватном выполнении функции поддержания непротиворечивого позитивного чувства Я структурой психологических защит личности, конгруэнтной параметрам соответствия угрозе, гибкости и зрелости (1-я подгруппа).

Кроме того, структура психологических защит личности педагога, удовлетворяющая вышеперечисленным требованиям позволяет сохранить и осознать поступающую извне информацию о «Я» человека без существенных негативных изменений ее содержания. Это подтвердилось при обнаружении относительной независимости друг от друга структуры психологических защит личности педагогов-респондентов 1-й подгруппы и элементов их самоотношения.

Достаточно сложно делать объективные выводы из выборки педагогов, стаж которых уже более 10-15 лет, т.к. за это время множество факторов оказали свое влияние на личность преподавателя, многие механизмы были им использованы, некоторые из них укрепились на бессознательном уровне, а некоторые психика отказывается использовать, не смотря на их доказанную эффективность.

Таким образом, наиболее эффективно функционирующая структура психологических защит личности наблюдается у респондентов 1-й подгруппы, а наименее эффективно функционирующая структура психологических защит личности наблюдается у респондентов 3-й подгруппы. То есть условием эффективного функционирования психологических защит личности педагога является конгруэнтность ее трем

основным параметрам: соответствия угрозе, гибкости и зрелости, что подтверждается данными проведенного нами исследования.

Итоги проведенного эксперимента также говорят о возможном влиянии такого фактора как формально-динамические свойства личности, что обуславливает выбор того или иного механизма защиты в качестве основного используемого в повседневной профессиональной жизни.

Существует несколько вариантов решения проблемы формирования, коррекции и управления эффективностью структуры психологических защит личности, от классической психоаналитической терапии до тренинговых техник осознания человеком своего защитного поведения.

Один из лучших инструментов для возможного развития качественных механизмов психологической защиты можно назвать интерактив тренинг-семинар с элементами диагностики.

Ориентация нашего формирующего эксперимента была направлена на максимальное повышение уровня эффективности функционирования некоторых личностных структур, которые с успехом поддаются формированию, коррекции, закреплению во время межгруппового взаимодействия.

Проверка эффективности предлагаемого интерактивного диагностирующего семинара-тренинга осуществлялась посредством квазиэксперимента с контрольной группой.

Преобразования, которые мы можем отметить, закончив наше исследование с экспериментальной и контрольной группами, говорят о грамотно подобранных методах воздействия, которые выполняют возложенную на них миссию по улучшению структуры психологических защит.

Гармоничное решение для разрешения внутриличностного конфликта можно найти в процессе использования разработанной программы тренинга-семинара, который включает в себя различные техники работы с группой,

что положительно сказывается на личности педагога и всей его профессиональной деятельности в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие условия в обществе и системе образования говорят о требованиях к работе педагога ждут от него не только успешности и результативности, но и аккуратного и адекватного влияния на личность учащихся. Отличительной чертой является негативное влияние стрессогенных факторов на личность педагога, что может довольно сильно сказаться на всей профессиональной деятельности в целом.

Большое влияние на педагога оказывают различные сопутствующие факторы внешней среды: завышенные ожидания, нервозность, безусловное реагирование на происходящее и на него самого. Грамотно выработанный механизм психологической защиты может помочь в устранении некоторых негативных влияний, усилить уверенность в себе и своих силах, поможет справиться с трудностями, возникающими в процессе трудовой деятельности, а также внутриличностными конфликтами.

Профессиональная деятельность педагогов, несомненно, является неотъемлемой частью в воспитании гражданственности, толерантности и гуманного отношения к людям у молодежи.

Для преодоления внутриличностного конфликта в педагогической деятельности, необходимо, понимать, какие требования данная деятельность предъявляет для личности. И, как следствие, учитывать, что эти требования предполагают участие в образовательной деятельности, обладающих подходящими личностными особенностями.

В ходе анализа уже имеющихся исследований, посвященных данной теме, нам удалось дифференцировать такие понятия как механизмы психологической защиты, внутриличностный конфликт, проекция и рационализация и, тем самым, определить специфику нашей исследовательской деятельности. Указанные понятия обнаруживают безусловную взаимосвязь.

Также нам удалось выявить основные психологические проблемы функционирования механизмов. К ним будут относиться ситуационные и личностные влияния. К ситуационным влияниям будут относиться выбор человека, которому оказывают помощь, наличие образца для подражания, индивидуализация и присутствие других людей. К личностным влияниям относятся мотивация, эмоциональное состояние, ригидность, способность к адаптации и личностные особенности.

Мы подтвердили предположение о наличии личностных детерминант, определяющих выбор механизмов психологических защит в педагогической деятельности. Личностными детерминантами являются мотивация личности, направленность личности, система ценностно-нормативных установок, эмоциональная гибкость, личностные особенности человека (такие как эмпатия, толерантность, общительность и прочие).

Данные результаты теоретического анализа легли в основу эмпирического исследования.

В ходе эмпирического исследования, мы выявили особенности в мотивационной, ценностно-смысловой и личностной сферах педагогов, а также выявили личностные детерминанты участия в образовательном процессе.

По результатам нашего исследования, личностными детерминантами будут являться: «Социально одобряемые черты характера», «Особенности ценностно-смысловой сферы», «Стремление к самоактуализации», «Способность управлять собственными эмоциями», «Потребность в образовании» и «Искренняя помощь окружающим».

Хочется отметить, что, на сегодняшний день, в отечественных исследованиях данная тема мало представлена, и в основном, опирается на экспериментальные исследования, проведенные за рубежом. Наше исследование может помочь расширить знания о вопросе личностных особенностей и предрасположенности к тем или иным механизмам психологической защиты.

Результаты исследования могут найти применение при решении вопроса о подготовке и отборе профессиональных педагогических кадров, а также об улучшении эффективности действия уже имеющихся.

Механизм психологической защиты – отдельно стоящее психическое образование, которое, для эффективного воздействия, требует соответствия угрозе, вызывающей защиту; гибкости применяемых защитных действий; зрелости защитных механизмов, составляющих ее основу.

Сложно предсказать, как и какой механизм структурируется у того или иного человека. В процессе нашего опыта успешно начинала функционировать защита в 20% случаев. Воздействие на личность педагога с помощью выбранных современных психологических технологий, таких как интерактив тренинга-семинара с элементами диагностики несет в себе возможность грамотного и успешного построения внутренних механизмов психологической защиты, что ведет к грамотному, профессиональному взаимодействию профессионала с обществом, родителями, учениками, администрацией образовательного учреждения, а также глубокому пониманию внутренних процессов, особенностей их протекания, и способностей к разрешению внутриличностного конфликта.