# Введение

В настоящее время государство ставит задачи серьезной модернизации школьного образования в России. Совершенно ясно, что новое качество образования обеспечивается, в первую очередь, процессами обновления, разворачивающимися в школе. Основным ресурсом процесса модернизации становится высококвалифицированный педагог. При этом каждый педагог должен быть адаптирован к изменениям в профессиональной деятельности, быть готовым к постоянному самообразованию и практической деятельности, обладать хорошим физическим и психическим здоровьем. Очень часто такие требования, предъявляемые педагогам, наталкиваются на барьеры, обусловленные образованием профессионально нежелательных изменений, деструкций, препятствующие качественному выполнению деятельности и негативно сказывающиеся на развитии личности педагога и его здоровье.

Умение педагога контролировать и регулировать свое самочувствие, свое эмоциональное состояние во многом определяет эффективность процесса взаимодействия с воспитанниками и коллегами и в какой-то степени является показателем его профессионализма.

В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности рассматривается нами как профессионально значимое качество личности педагога. Развитию данного качества необходимо уделять особое внимание.

Исследования негативных изменений личности в профессиональной деятельности (А.Ф. Безносов, Н.Е. Водопьянова, Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Е.С. Старченкова), показывают, что их возникновение и степень развития определяются не только внешними факторами (социальной ситуацией, напряженностью педагогической деятельности, кризисами профессионального становления), но и зависит от внутренних факторов (субъективной степени значимости профессии, осознанием профессиональной мотивации, личностных особенностей субъекта труда).

Исследования показывают, что объективные факторы, влияющие на возникновение профессиональных деструкций, изменить очень сложно, поэтому актуальной становится проблема раскрытия внутренних ресурсов педагогов, которые бы препятствовали образованию профессионально нежелательных изменений. Учителю в большинстве случаев нужна социально-психологическая помощь в выработке необходимых личностных ресурсов - качеств и навыков по накоплению функциональных резервов в организме и поведении.

Актуальность темы курсовой работы состоит в том, что понятие психологической защиты является одним из основополагающих в современной теории личности. Оно обладает большой объяснительной силой при изучении патогенеза психических и психосоматических заболеваний. Здоровье учителей вызывают особую заинтересованность: ведь от здоровья педагога в огромной степени зависит состояние здоровья подрастающего поколения. Поэтому возникает практическая необходимость изучать психологические, психосоциальные и личностные факторы профессиональной деятельности и профессиональной работоспособности учителей, в том числе такие, которые оказывают непосредственное влияние на их профессиональное здоровье.

Хотя в психолого-педагогической литературе достаточно полно раскрываются типы и механизмы психологической защиты, но проблема заключается в том, что научно-эмпирических и методических разработок по определению влияния психологических защит педагогов на их профессиональную деятельность все-таки недостаточно.

Актуальность и проблема данного вопроса обусловили тему данной работы: «Психологическая зашита в педагогической деятельности».

Основной целью данной работы является рассмотрение механизмов психологической защиты у педагогов.

Объектом является педагогическая деятельность.

Предметом исследования - особенности механизмов психологической защиты в педагогической деятельности.

Гипотеза -используемые психологические защиты у педагогов связаны с профессиональной деятельностью.

Исходя из поставленной цели исследования, определения его объекта, предмета, гипотезы, были сформулированы следующие задачи:

.Рассмотреть сущность педагогической деятельности.

.Дать характеристикуфеномена «психологическая защита».

. Осуществить эмпирическое исследование по выявлению ведущих психологических защиту педагогов.

. Разработать рекомендации для педагогов.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использованы следующие методы исследования:

теоретические (анализ научной литературы по проблеме и предмету исследования);

эмпирические (методика «Определения ведущих механизмов защиты»[16] и методика «Определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении по В.В. Бойко»[11]).

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №3 п.Эльбан Амурского района.

Структура работы: курсовая работа состоит из введения, четырёх параграфов, заключения, библиографического списка. Объем работы составил35 страницы компьютерного текста. К работе прилагаются приложения (2).

# 1. Педагогическая деятельность и её напряженные факторы

Принадлежность человека к той или иной профессии проявляется в особенностях его деятельности и образе мышления. По классификации, предложенной Е.А. Климовым, педагогическая деятельность относится к группе профессий, предметом которой является другой человек [1]. Но педагогическую деятельность из ряда других выделяют, прежде всего, по образу мыслей её представителей, повышенному чувству долга и ответственности. В связи с этим педагогическая деятельность стоит особняком, выделяясь в отдельную группу. Главное её отличие от других профессий типа «человек- человек» заключается в том, что она относится как к классу преобразующих, так и к классу управляющих профессий одновременно [10]. Имея в качестве цели своей деятельности становление и преобразование личности, педагог призван управлять процессом её интеллектуального, эмоционального и физического развития, формирования её духовного мира.

Для проникновения в сущность педагогической деятельности необходимо обратиться к анализу её строения, которое можно представить как единство цели, мотивов, действий (операций) и результата. Системообразующей характеристикой деятельности, в том числе и педагогической, является цель [15].

Цель педагогической деятельности связана с реализацией цели воспитания, которая и сегодня рассматривается многими как идущий из глубины веков общечеловеческий идеал гармонично развитой личности. В качестве основных объектов цели педагогической деятельности выделяют воспитательную среду, деятельность воспитанников, воспитательный коллектив и индивидуальные особенности воспитанников. Реализация цели педагогической деятельности связана с решением таких социально- педагогических задач, как формирование воспитательной среды, организация деятельности воспитанников, создание воспитательного коллектива, развитие индивидуальности личности.

Традиционно основными видами педагогической деятельности, осуществляемыми в целостном педагогическом процессе, являются преподавание и воспитательная работа.

Воспитательная работа - это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников с целью решения задач гармоничного развития личности. А преподавание - это такой вид воспитательной деятельности, который направлен на управление преимущественно познавательной деятельностью школьников. По большому счету, педагогическая и воспитательная деятельность - понятия тождественные.

Из многих видов деятельности школьников познавательная деятельность не замыкается только рамками обучения, которое, в свою очередь, связана с воспитательными функциями. Опыт показывает, что успехов в преподавательской деятельности добиваются, прежде всего, те учителя, которые владеют педагогическим умением развивать и поддерживать познавательные интересы детей, создавать на уроке атмосферу общего творчества, групповой ответственности и заинтересованности в успехах одноклассников. Это говорит о том, что не преподавательские умения, а умения воспитательной работы являются первичными в содержании профессиональной готовности учителя. В связи с этим профессиональная подготовка будущих учителей имеет своей целью формирование их к готовности к управлению целостным педагогическим процессом.

Н.В. Кузьмина выделила в структуре педагогической деятельности три взаимосвязанных компонента: конструктивный, организаторский и коммуникативный [8]. Для успешного осуществления этих функциональных видов педагогической деятельности необходимы соответствующие способности, проявляющиеся в умениях.

Конструктивная деятельность, в свою очередь, распадается на конструктивно- содержательную (отбор и композиция учебного материала, планирование и построение педагогического процесса), конструктивно-оперативную (планирование своих действий и действий учащихся), и конструктивно- материальную (проектирование учебно-материальной базы педагогического процесса).

Организаторская деятельность предполагает выполнение системы действий, направленных на включение учащихся в различные виды деятельности, создание коллектива и организацию совместной деятельности.

Коммуникативная деятельность направлена на установление педагогически целесообразных отношений педагога с учащимися, другими педагогами школы, представителями общественности, родителями.

Овладение педагогической профессией связано не только с развитием личности учителя, его способностей, умений, навыков помогающих успешно выполнять работу, но и с умением бороться с негативными последствиями, такими как нарушение самочувствия, конфликтность, усталость, что проявляется во взаимоотношениях с детьми, коллегами, администрацией.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, сложные, опасные.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия ситуации, ее сложность, т.е. сложные, напряженные условия деятельности (загруженность рабочего дня, столкновение с новыми, трудными ситуациями, повышенные интеллектуальные нагрузки и т.д.). Субъективные факторы - особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, социальные и др.) характеристики.

При анализе напряженности педагогической деятельности необходимо помнить о диалектике «внешних» «внутренних» факторов, единстве объективных и субъективных причин. Влияние напряженной ситуации на деятельность человека зависит не только от характера задачи, внешней обстановки, но и от индивидуальных особенностей человека, мотив его поведения, опыта, знаний, навыков, основных свойств нервной системы.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова, И.И. Рыданова и др.) относят:

ситуации взаимодействия учителя с учащимися на уроке (нарушение дисциплины и правил поведения на уроке, непредвиденные конфликтные ситуации, непослушание, игнорирование требований учителя, глупые вопросы и т.д.);

ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией школы (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений в школе и т.д.);

ситуации взаимодействия учителя с родителями учащихся (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т.д.).

Неблагоприятные воздействия напряженных факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (характеризуется возникновением эмоциональных сдвигов, изменениями в характере деятельности, нарушениями поведения).

Поведение современных учителей характеризуется повышенной напряженностью, следствием которой являются: грубость, несдержанность, окрики, оскорбления учеников и т.д. Агрессивная реакция учителя противоречит педагогической целесообразности воздействия на ученика и является причиной прогрессирующей невротизации школьников. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья учителя, отравляя его организм «стрессовыми токсинами». Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный стресс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Таким образом, педагог в силу своей профессии находится на переднем крае формирования будущего поколения общества, его личностного, духовно-нравственного развития. Он должен готовить подрастающее поколение к дальнейшим перспективам. От успешной работы педагога напрямую зависит успешность ребёнка в дальнейшей жизни. Поэтому важно научить учителей совладать со своей эмоциональной природой, позитивно строить свою деятельность, вести работу по личностному росту и повышению психологической компетентности.

Перейдем к рассмотрению феномена психологическая защита, так как именно психологическая защита личности является главной причиной возникновения многих проблем в общении, в том числе и в педагогическом общении.

# 2. Особенности психологической защиты, роль психологических защит

Механизмы, устраняющие дискомфорт, стабилизирующие «образ Я», называются психологическими защитными механизмами. Психологическая защита срабатывает автоматически, обуславливая непредставленность в сознании смыслового материала, подвергшегося воздействию защиты, и бессознательность самого защитного процесса.[13]

С помощью защитных механизмов личность бессознательно оберегает свою психику от травм, которые могут причинить ей реальные жизненные ситуации, грозящие разрушить Я-концепцию личности. Но вместе с тем эти механизмы мешают человеку осознавать свои заблуждения относительно собственных черт характера и мотивов поведения, что зачастую затрудняет эффективное разрешение личных проблем.

Понятие "механизм психической защиты" идет от З.Фрейда. Впервые З.Фрейд обратился к понятию психологической (психической) защиты в работе "Нейропсихология защиты" (1894); подробно рассматривает её в работе "Толкование сновидений".

Его дочь Анна Фрейд продолжила эти работы. Она однозначно обозначила тот аффект, который включает работы защитных механизмов - это страх, тревога. Анализ работ своего отца, а также собственный психоаналитический опыт привели Анну Фрейд к выводу, что использование защиты конфликт не снимает, страхи сохраняются и велика вероятность появления болезни. Анна Фрейд перечисляет следующие защитные механизмы: вытеснение, регрессия, реактивное образование, изоляция, отмена бывшего некогда, проекция, интроекция, обращение на себя, обращение в свою противоположность, сублимация. Существуют и другие приемы защиты. В этой связи она называла также отрицание посредством фантазирования, идеализацию, идентификацию с агрессором и пр.[20]

Вначале психологическая защита рассматривалась только как форма разрешения конфликта между бессознательными влечениями и социальными требованиями и запретами и как механизм разрешения внешних конфликтов, адаптации. По Фрейду, защитные механизмы врожденные, запускаются в экстремальных ситуациях и выполняют функцию «снятия» внутреннего конфликта.

З. Фрейд вносит существенные коррективы в предшествующую концепцию: во-первых, акцентируется роль механизмов защиты в разрешении внешних, т. е. социогенных конфликтов; во-вторых, механизмы защиты рассматриваются как продукты развития и научения; в-третьих, указывается, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности.[3]

В отечественной психологической литературе, начиная с известной статьи Ф.В. Бассина «О силе Я и психологической защите», [2] активно обсуждаются те или иные особенности психологической защиты. Выделяются защитные процессы и защитные механизмы, невротическая психологическая защита и психотическая защита; помимо классического набора защитных механизмов (вытеснение, отрицание, рационализация, проекция, регрессия и др.) некоторыми авторами вводятся другие механизмы защиты (констрикция, переоценивание, агравация, дисфорическая защита и др.). Налицо большое многообразие понятийных средств.

Механизм психологической защиты - реакция бессознательной части нашего Я, объяснить и понять которую очень не просто, если не сказать - невозможно.

За счет реализации психологических механизмов, как правило, достигается лишь относительное личностное благополучие. Но нерешенные проблемы приобретают хронический характер, так как человек лишает себя возможности активно воздействовать на ситуацию, чтобы устранить источник отрицательных переживаний.

Таким образом, психологическая защита - это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки. Все кажущиеся разнообразными техники можно свести, в принципе, к единой функции: «Что бы ни делать, как бы ни делать, лишь бы достичь комфортного состояния, безопасности». Защита не есть «встроенная» от рождения личностная структура. В процессе социализации защитные механизмы возникают, изменяются, перестраиваются под влиянием социальных воздействий. Например, защита может перейти в альтруизм или накопление ценностей и др. В конечном итоге психологические защиты становятся способом существования нереализуемых влечений, желаний, потребностей.

Сейчас психологи насчитывают более тридцати видов защитных механизмов, которые различаются по эффективности, зрелости и по конфликту, породившему их - лежит ли он в сфере влечений, моральных установок или внешней реальности.

Единой сколько-то общепризнанной классификации защитных механизмов нет. Часто механизмы психологической защиты делят на 2 группы:

• протективные (примитивные, незрелые, более простые); их цель - не допустить информацию в сознание (расщепление, проекция, отрицание, вытеснение, идеализация диссоциация, всемогущий контроль, обесценивание, изоляция, идентификация с агрессором и др.

• дефинзивные - более зрелые, допускают информацию в сознание, но искажают ее (сублимация, рационализация, интеллектуализация, юмор, и др.). [3]

Приведём примеры наиболее распространённых подсознательных защитных механизмов, встречающиеся в современной литературе:[5]

. Вытеснение (подавление) - это механизм, посредством которогоиз сознания автоматически удаляются нежелательные, мучительные мысли, чувства и желания;

. Замещение представляет собой механизм изменения направленности с одного объекта на другой мыслей, эмоций, чувств, желаний, фантазий, вызывающих у человека чувство вины, стыда, страха быть наказанным и униженным;

. Проекция представляет собой механизм, посредством которого индивид приписывает другим людям или объектам собственные мысли, чувства, эмоции, вызывающие у него вину, тревожность, напряжение;

. Реактивные образования - это механизмы преобразования вызывающих чувство вины, стыда, страха наказания реальных черт характера, мыслей, установок человека на противоположные черты характера, мысли, установки, одобряемые значимыми людьми;

. Интеллектуализация (рационализация) является одним из первых по значимости защитным механизмом в повседневной, обыденной жизни. Суть этого механизма состоит в объяснении человеком самому себе и окружающим людям мотивов своего поведения, успехов и неудач, помогающем ему сохранить самоуважение и самооценку;

. Регрессия представляет собой способ возвращения психики к более ранним стадиям развития, к детским образцам поведения и мышления для преодоления состояний фрустрации;

. Отрицание - понятие, введенное 3. Фрейдом и А. Фрейд для обозначения защитного механизма, препятствующего осознанию болезненных событий, элементов жизненного опыта;

. Сублимация представляет собой защитный механизм, преобразующий энергию неудовлетворенных или фрустрированных биологических влечений. Человек ориентирует свое поведение на достижение иной социально значимой цели, чем первоначально поставленная;

. Компенсация(лат. compesatio - возмещение) - термин, введенный А. Адлером и обозначающий коррекцию недостатков и отрицательных свойств личности, лежащих в основе формирования чувства неполноценности. Эта коррекция достигается с помощью сознательной тренировки либо за счет нервно-психической перестройки.

На какое-то время защитный механизм необходим, поскольку человек в данный момент не может решить проблему, но если время идет, а человек проблему не решает, то потом этот защитный механизм может являться препятствием личностного роста, поведение человека становится труднопредсказуемым, он может вредить сам себе, он уходит от реальности и от тех проблем, которые ему надо решить, т.е. сами защитные механизмы часто порождают всё новые и новые проблемы, причем настоящую свою проблему человек прячет, подменяя ее новыми «псевдопроблемами».[17]

Подводя итоги можно сделать вывод, что все виды психологических защит личности имеют «двойной», «парадоксальный» эффект - позитивный («освобождение» от неприятных переживаний на некоторое время) и негативный (искажает реальность, создает иллюзии, не позволяет решать возникающие проблемы, являясь сопротивлением для личностного развития и личностного роста). Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учёта долговременной перспективы. Её цель достигается через дезинтеграцию поведения, нередко связанную с возникновением деформаций и отклонений в развитии личности.

# 3. Регуляция эмоционального состояния педагога

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция эмоционального состояния. Необходимость саморегуляции возникает, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. Саморегуляция необходима в ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, или в случае, если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Саморегуляция эмоционального состояния - это управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями.

Регуляция означает управление своими мыслями, переживаниями, поведением. Это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью.

Феномен стиля саморегуляции состоит в том, как человек планирует свои действия, в какой мере он учитывает значимые для достижения поставленных целей условия окружающей действительности, в том, как развиты процессы контроля, оценки и коррекции действий, а также насколько человек при этом самостоятелен, целеустремлен, способен учитывать изменение внешних обстоятельств и трудностей.

Способность противостоять трудностям формируется в жизни постепенно, она теснейшим образом связана с отражением собственных возможностей человека, с опытом разрешения аналогичных ситуаций, с выбором способа преодоления препятствий в сложной ситуации. Выбор способа преодоления трудностей во многом определяет поведение человека. В сфере межличностных трудностей и конфликтов учителя и учащегося, которые могут возникнуть в самых разнообразных педагогических ситуациях, выбор учителем адекватного способа преодоления трудностей в значительной мере определяет дальнейшие взаимодействия его и ученика. Как один из способов преодоления трудностей и конфликтов во взаимодействии выступают всё те же механизмы психологической защиты.

Сами защитные механизмы представлены процессами, действующими нереалистически, без учёта целостности ситуации и долговременной перспективы. Неудивительно, что цели психологической защиты, если и достигаются, то ценой объективной дезинтеграции поведения, ценой уступок, самообмана или даже неврозов. [12]

Профессия учителя относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции.

У учителей наличие эмоциональной напряженности проявляется особенно ярко. Напряженные ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватность в оценке происходящего, импульсивные действия по отношению к ученикам, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности. Переживаемые эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными негативными реакциями: тремор рук, заметные изменения в мимике и тонусе лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности.

В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в пассивно-защитной (слезы) или в агрессивной (окрики, нервное хождение по классу, резкий стук по столу и т.д.) форме. Такого рода эмоциональные реакции присутствуют и в отдельности опытных педагогов, в которой нередко преобладают способы разрядки эмоций на рабочем месте, в классе, что делает их практически профессионально непригодными.

Учитель в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативное сказывается на здоровье.

Один из путей преодоления внутреннего напряжения состоит в том, чтобы научится расслабляться. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц. Расслабление доступно всякому, для некоторых техник не требуется ни каких-либо вспомогательных средств, ни особого времени. Умение расслабляться пригодится не только для рассасывания актуальных состояний напряженности. Без этого нельзя вести и речи о целом ряде техник, позволяющих глубже познать себя.

Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц. Поскольку человек - единое целое и психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению, то справедливо и обратное. Если удается понизить мускульное напряжение, вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом, и некоторым индивидам этого бывает вполне достаточно. Тот, кто пожелает двигаться дальше, сможет пользоваться состоянием релаксации при выполнении последующих упражнений, способствующих углублению самопознания и улучшению психического (а тем самым и физического) состояния. В этом случае процесс также идет в двух направлениях, то есть не только «в здоровом теле - здоровый дух», но и «при здоровом духе - здоровое тело».

Релаксационным техникам лучше всего обучаться под руководством специалиста. Но это не является обязательным условием. Критерием правильного обучения может служить то, доставляют ли занятия удовольствие и продолжаете ли вы хорошо себя чувствовать даже спустя продолжительное время по их окончании, как если бы вычистились изнутри. Если подобные приятные ощущения не возникают, или быстро исчезают, попробуйте другие техники и упражнения (сейчас достаточно много книг, посвященных этой теме) [4].

Специальные упражнения с использованием методов позитивного представления, концентрации на положительных эмоциях и методов аутотренинга, а также дыхательные техники и упражнения на расслабление помогают снять напряжение с мышц и периферической нервной системы, а также снимают стресс. Специальные упражнения помогают в некоторой степени контролировать отрицательные эмоции.

Уход от решения проблемных ситуаций, использование слабоадаптивных механизмов психологической защиты, общая напряжённость защитной системы личности педагога ввиду постоянной эмоциональной напряженности в процессе педагогического труда сказываются как на общем психологическом состоянии учителя, так и на качестве обучения и воспитания, на эффективности выполнения работы в целом.[9]

Современные представления о "нормальной", развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);

гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. "репертуар" его защитного поведения не задан слишком жестко);

зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции).

Преобладание у педагогов психозащитных техник в решении сложных педагогических ситуаций, а вследствие этого рост эмоционального напряжения и дискомфорта вызывает необходимость в профилактике и предупреждении действия неконструктивных механизмов в педагогическом общении. Это может быть сделано еще в годы обучения будущих учителей в вузе с помощью специального обучения продуктивным способам разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Так же психологическая позиция учителя может иметь различную динамику, с годами требовать коррекции и переоценки. В связи с этим нужно проводить периодически коррекцию отношения педагога к собственному психологическому здоровью, обучение приёмам его сохранения и укрепления. Часть этой работы организационно можно провести на курсах институтов повышения квалификации.[18]

Педагог находится в постоянном контакте с активно развивающимися детьми. Хороший педагог всегда сумеет поддержать полноценную «обратную связь» со своими воспитанниками, а поэтому и сам должен находиться в процессе непрерывного развития. Но это возможно только в том случае, если его энергетический потенциал достаточно высок. Ведь любое заболевание, острое или хронически вяло текущее, приводит к снижению жизненной силы и активности, к падению энергопотенциала, и тогда организм начинает работать в экономном режиме самосохранения, а на развитие энергии уже не хватает. Не трудно догадаться, что если педагог достаточно продолжительное время пребывает в периоде «самосохранения», то он теряет контакт, «обратную связь» со своими воспитанниками, что негативно сказывается как на характере взаимоотношений в системе «учитель-ученик», так и на эффективности самого педагогического воздействия.

Самое сильное влияние на детей оказывает не сознательная сфера действия педагогов (а тем более, родителей), а качество их бессознательного фона (неосознаваемые чувства, мысли, эмоции). И это становится серьёзной проблемой в связи с тем, что как раз то, что больше подвластно нашему контролю и коррекции, - сознание - оказывается менее влиятельным, чем неосознаваемые и, следовательно, неконтролируемые фоновые эффекты. И чем младше ребёнок, тем это воздействие интенсивнее (особенно это необходимо учитывать педагогам, работающим с дошкольниками и младшими школьниками).[6]

Профессиональный педагог - единственный человек, который большую часть своего времени отводит на обучение и воспитание детей, нового поколения. Это требует от общества создания таких условий, при которых учитель выполнял бы качественно профессиональные задачи, осуществляя самосовершенствование своей личности и педагогической деятельности в целом на основе методов, разработанных в теории и практике психолого-педагогических дисциплин.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что умение управлять своим здоровьем, эмоциональным состоянием, освоение навыков стрессоустойчивого поведения - это первая и очень важная ступень самопознания. Самопознание дает возможность педагогу лучше узнать свои особенности, способности, свои сильные и слабые стороны, дает возможность управлять механизмом психической саморегуляции и является отправной точкой саморазвития и самосовершенствования

Учителя, которые внутренне себя принимают с большей легкостью, принимают и других. В то время как учителя, склонные к отрицанию, чаще отталкивают других. Учителя, обладающие позитивным самовосприятием, уверенностью в себе, в своих педагогических способностях, вступают в общение с другими с большей легкостью и поэтому более эффективно решают задачи, стоящие перед ними в педагогическом процессе.

# 4. Исследование психологических защит в профессиональной деятельности педагогов

Экспериментальное исследование по изучению психологических защит проводилось на базе МБОУ СОШ №3 п. Эльбан. Исследования психологических защит у педагогов проводились в соответствии с поставленной целью.

Испытуемыми стали 30 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности в возрасте от 25 до 45 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов:

организационный этап эксперимента - выбор диагностических методик, формирование выборки испытуемых;

исследовательский этап - изучение психологических защит у педагогов при помощи опросника;

аналитический этап эксперимента - анализ полученных данных.

Гипотеза исследования: используемые психологические защиты у педагогов связаны с профессиональной деятельностью.

Во время организационного этапа была выбрана база для исследования, формировалась выборка испытуемых, определена диагностическая методика. Тестирование испытуемых проводилось при помощи двух методик:«Определения ведущих механизмов защиты»[16] и «Определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении по В.В. Бойко»[11].Тестирование испытуемых проводилось группами. Испытуемые получали инструкции и текст опросника (Приложение 1,2). После проведения тестирования, данные тестов, были обработаны и сведены в таблицы.

Мы решили в рамках своего исследования провести тестирование не только на определения механизмов психологической защиты, но и на определение стратегии психологической защиты в общения у педагогов.

. Методика определения ведущих механизмов психологических защит.

Характеристика методики: опросник состоит из 97 утверждений (пунктов), предполагающих две градации ответа: «верно» или «не верно»). Оценка степени использования механизмов психологической защиты проводится по следующим шкалам: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования. (Приложение 1)

Результаты исследования ведущих механизмов защиты представлены ниже в таблице 1:

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Отрицание | Подавление | Регрессия | Компенсация | Проекция | Замещение | Интеллектуализация | Реактивные образования |
| 1 |  |  |  |  | + |  | + |  |
| 2 | + |  |  |  | + |  |  |  |
| 3 |  |  |  | + |  |  | + |  |
| 4 | + |  |  | + |  |  |  |  |
| 5 | + |  |  | + |  |  | + |  |
| 6 | + |  |  | + |  |  |  |  |
| 7 |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 8 | + |  | + |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | + |  |  |  | + |  |
| 10 | + |  | + |  |  |  | + |  |
| 11 | + |  |  |  | + |  | + |  |
| 12 | + |  | + | + |  |  |  |  |
| 13 | + |  |  |  |  | + |  | + |
| 14 |  |  |  | + |  | + | + |  |
| 15 |  |  | + |  |  |  |  | + |
| 16 |  |  | + |  |  |  | + |  |
| 17 | + |  |  | + | + |  |  |  |
| 18 | + |  | + |  |  |  |  | + |
| 19 |  |  |  | + |  | + |  | + |
| 20 | + | + |  |  |  |  | + |  |
| 21 | + | + |  |  |  |  |  | + |
| 22 | + |  |  | + |  |  |  | + |
| 23 |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 24 | + |  |  |  | + |  | + |  |
| 25 |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 26 | + |  |  |  |  |  |  | + |
| 27 |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  | + | + |  |
| 30 |  | + |  | + |  |  |  | + |
|  | 16 | 3 | 10 | 15 | 7 | 4 | 11 | 8 |
|  | 53% | 10% | 33% | 50% | 23% | 13% | 37% | 27% |

Анализ результатов выявил следующее. Использование механизмов психологической защиты педагогами распределились следующим образом:

 Отрицание - 53%;

 Компенсация - 50%;

 Интеллектуализация - 37%;

 Регрессия - 33%;

 Реактивные образования - 27%.

 Проекция - 23%;

 Замещение - 13%;

 Подавление - 10%;

Уровень использования психологических защит неодинаков. Наиболее выражены такие защитные механизмы, как «Компенсация» и «Отрицание». Затем идут защиты «Интеллектуализация» и «Регрессия». После них, с меньшей частотой, можно выделить «Проекция» и «Реактивные образования».

Наименее всего используются такие механизмы психологической защиты, как «Подавление» и «Замещение».

Приведём примеры наиболее часто используемых форм психологической защиты отрицание и компенсация (по результатам нашего исследования):

. Для понимания процессов профессиональной деформации педагогов важно, что ориентация на усвоенные ранее клише, скорее всего, связана именно с отрицанием. Педагог отрицает возможность плохого поступка «любимым» учеником, отрицает существование каких-либо негативных явлений в его любимой школе и т.п. При этом он склонен быстро и безапелляционно, основываясь на первом впечатлении, навешивать на учащихся готовые «ярлыки». Это особенно опасно для начальной школы, так как сразу подчёркивает отношение и установку учителя на конкретного ребёнка. Влияниепозиции и отношения педагога к ученику в начальной школе огромно, в основном определяет успешность ученика, его социальный статус в классе как в настоящем, так и на последующие годы.

.Часто используют учителя и такую форму защиты, как компенсация (вместо собственных слабостей подчёркиваются желаемые черты). Так человек приобретает новые формы зависимостей. К их числу у женщин можно отнести такие, как шопингомания, вещизм, некоторые пищевые зависимости.

Рассматривая ведущие механизмы защиты можно выделить закономерность, что в паре с высшими формами защиты (компенсация, интеллектуализация, реактивные образования) идут примитивные (отрицание, регрессия, проекция, замещение, подавление). Это сочетание формирует неэффективное поведение индивида, при котором у взрослого человека неожиданно проявляются детские формы защиты своей личности.

. Методика диагностики "Доминирующей стратегии психологической защиты" В.В. Бойко [11].

Характеристика методики: опросник состоит из 24 вопросов, к каждому вопросу предлагается 3 варианта ответов. Цель данной методики состоит в определения доминирующей стратегии психологической защиты в общении с партнерами. Выделяется три типа стратегии взаимодействия: миролюбие, избегание, агрессия. Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит, в контакте с партнерами активно используются разные защиты своей субъективной реальности (Приложение 2).

Результаты этого тестирования также были обработаны, их можно представить следующим образом (таблица 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | всегоо | % |
| a |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | 7 | 23% |
| b |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | 11 | 37% |
| c | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | 12 | 40% |

Данные распределились следующим образом:

 Агрессия - 40%;

 Избегание - 37%;

 Миролюбие - 23%.

Получается, что педагоги чаще и больше прибегают к таким видам защиты в общении, как агрессия и избегание. Можно привести несколько примеров общения учителя с учениками:

• Излишняя строгость обращения вплоть до проявления грубости в тоне и лексике, а также морализирование и поверхностный дидактизм в беседе учителя с учеником: "Вырос, а ума не накопил!"

• Приказной тон обращения учителя на уроке: "Проверяю рабочие места!", "Всем сосредоточиться!", "Поднять руки, кто не выполнил домашнее задание!", "Сесть всем прямо, будете дополнять".

• Применение в основном воздействий дисциплинирующего и оценивающего характера, а не стимулирующего и информирующего.

• Излишнее количество замечаний на уроке. При вполне хорошей работе класса учительница без надобности высказывает много реплик и замечаний: "Подними голову!", "Долго, долго пишете!", "Быстро, быстро!", "Это ни к чему!"

• Сухость обращения, слабость эмоционального контакта учителя с учащимися.

• Однообразие педагогических воздействий, шаблонность в применении какого-либо из них. "Тише, ребята!" - то и дело говорит учитель, сопровождая это высказывание стуком указки по столу.

• Частое указание школьникам на их недостатки, подчеркивание их застенчивости: "Разве от тебя услышишь хороший ответ", "Она у нас упрямая".

Самая распространенная ситуация связана с тем, что учитель отстраняется от установки организовать соответствующим образом общение на уроке и вне его. Он думает, прежде всего, о том, как выполнить учебную программу, в каком объеме дать материал на уроке, сможет ли он уложиться во времени, какие задания дать для закрепления, для повторения.

На уроках приходится наблюдать одни и те же способы, с помощью которых учителя наводят порядок среди "возмутителей спокойствия": пристально глядя на нарушителей, громко и резко окликая их по имени; оставляя виновных после уроков; делая записи в дневниках; изолируя их, отправляя из класса или отодвигая стол ученика из общего ряда столов; отправляя к директору, используя сарказм и издевку; заставляя пересесть на последнюю парту; внушая чувство вины: "Как тебе не стыдно, ведь я стараюсь помочь тебе?"

Удивляет в этих примерах то, что все они негативны и носят приказной характер. Они направлены, скорее, на взращивание конформизма, а не творчества. Печально, что вместо стимулирования изобретательности, духа нового, продуктивности такое поведение со стороны учителей приводит к совершенно противоположному результату[11].

Исходя из этого, можно дать несколько рекомендаций педагогам для преодоления негативного влияния психологических защит:

· организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;

· оптимизация режима работы и отдыха;

· обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;

· уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным);

· эмоционально-личностное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими);

· поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь);

· рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Нами предполагалось, что прибегание к определённым психологическим защитам, зависит от профессиональной деятельности педагогов. Мы связывали это с тем, что большую часть времени человек проводит именно на работе.

Проведя исследование можно сделать вывод, что использование психологических защит не зависит от профессиональной деятельности, точнее не только от неё. Здесь можно сделать другие вектора исследования такие, как возраст, стаж, семейное положение, личные качества и т.д. Ограниченность данной работы не позволяет нам этого сделать.

Гипотеза исследования: используемые психологические защиты у педагогов связаны с профессиональной деятельностью не подтвердилась.

эмоциональный педагог дискомфорт психологический

# Заключение

В заключении можно сделать вывод о том, что каждый, кто выбирает профессию педагога, берет на себя ответственность за тех, кого он будет учить и воспитывать, вместе с тем отвечая за самого себя, свою профессиональную подготовку, свое право быть Педагогом, Учителем, Воспитателем. Достойное выполнение профессионального педагогического долга требует от человека принятия ряда обязательств.

Следует объективно оценивать собственные возможности, знать свои слабые и сильные стороны, значимые для данной профессии качества. Например, такое позитивное профессиональное качество, как умение человека адекватно оценивать и корректировать свое поведение, есть одна из предпосылок адекватного воздействия на других людей.

Психологическая защита личности выступает как та объективная реальность, которую надо уметь не только интерпретировать, но и фиксировать, выявлять, перестраивать, помогать осознавать, учить использовать. Это - реальность, с которой психологу, в первую очередь надо уметь работать на практике.

Категория психологической защиты относится в современной психологии к разряду давно и прочно утвердившихся. Она давно вошла во все психологические словари и справочники как общепринятое понятие из области психологии личности. В широком смысле термин "Защита психологическая" употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт" - одно из самых общих определений этого феномена. За этим и аналогичными определениями стоит представление об индивидуально-психологической природе явления психологической защиты и ее механизмов, рожденное еще в рамках психоанализа З. Фрейда.

Подводя итоги нашей работы, можно сказать, что цель и задачи достигнуты. Нами были выявлены ведущие механизмы психологической защиты и доминирующая стратегия психологической защиты в общении у педагогов .С помощью защитных механизмов личность бессознательно оберегает свою психику от травм, которые могут причинить ей реальные жизненные ситуации, грозящие разрушить Я-концепцию личности. Но вместе с тем эти механизмы мешают человеку осознавать свои заблуждения относительно собственных черт характера и мотивов поведения, что зачастую затрудняет эффективное разрешение личных проблем. Это оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом.

Поэтому школьному психологу для работы необходимо знать, как ведут себя педагоги в общении и к каким механизмам психологической защиты они прибегают. Это поможет скорректировать их работу и при необходимости провести психологическую помощь и поддержку. Что в свою очередь будет положительно сказываться на профессиональной деятельности и общем самочувствие педагога, а вследствие и на работе учеников.

# Библиографический список

1. Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды/Ю.К Бабанский.- М.: Педагогика, 1989.-558с.

. Бассин Ф.В. О силе Я и психологической защите/Ф.В.Басин// Вопросы философии. -1969.- №2-с.118 - 126

.Защитные механизмы личности: Методические рекомендации/Сост. В.В.Деларю.- Волгоград: ВолгГАСА, 2004.-48с.

.Каппони, В. Сам себе психолог /В. Каппони, Т.Новак.- СПб: Питер, 2001. - 224с.-ISBN 5-318-00232-3

.Котенева, А.В. Защитные механизмы личности, гендер и тип темперамента А.В. Котенева // Наука и школа . - 2010 .- № 4.- С. 105-109.-ISSN 1819-463X

. Котова, С. Как поддержать здоровье педагогов: [пути адаптации к профессиональным стрессам и кризисам] / Светлана Котова // Народное образование . - 2009 .- № 9.- С. 254-261

.Кузьмина, Н.В.Профессионализм личности педагога и мастера производственного обучения / Н.В.Кузьмина.- М.: Высшая школа, 1990.-119с.

.Кузьмина, Ц.В. Психологическая структура деятельности учителя/Н.В. Кузьмина, Н.В. Кухарев. - Томск:[б.и.], 1976.-315с.

9.Леньков, С.Л. Защитно-совладающее поведение как фактор

профессионального здоровья и эффективности работы учителя/ С.Л.Леньков, А.К. Зиньковский, А.В.Антоновский // Вестник Моск.ун-та. Сер.20.Педагогическое образование . - 2011 .- №1,- С. 23-36.

10.Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии/Б.Ф. Ломов.- М.: Педагогика, 1989.-218с.

.Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В.Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие/ ред. и сост. Д.Я. Райгородский. - Самара:Бахрах-М, 2001.-Разд.1.- С.281-287.-ISBN 5-89570-005-5.

.Митина, Л.М. Управлять или подавлять: выбор стратегии профессиональной деятельности педагога / Л.М. Митина; отв. ред. М.А. Ушакова. - М.: Сентябрь, 1999. - 192 с. - (Б-ка ж. "Директор школы"). -ISBN5-88753-024-3

13.Никольская, И.М. Психологическая защита у детей /И.М. Никольская, Р.М.Грановская. - СПб.: Речь, 2000. - 507с. ISBN 5-9268-0009-9

14. Огнев, И. Психологическая безопасность: учеб. пособие / И. Огнев. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 605 с.- ил. - (Новое в психологии).- ISBN5-222-09811-0

.Орлов, А.А. Профессиональное мышление учителя как ценность/А.А. Орлов//Педагогика.- 1995.- №6.- с.63-68.-ISSN 0869-561X.

.Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учеб.пособие / Л.А. Михайлов [и др.]; под ред. Л.A. Михайлова. - СПб.: Питер, 2009. - 256 с.- ил. (Учебное пособие).-ISBN5-388-00399-7

.Самыгин С.И. Психология для студентов вузов/С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко.-2-е изд. - Ростов н/Д:Феникс, 2009.-157с.

.Семиздралова, О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения / О.А.Семиздралова // Народное образование . - 2010 .- № 1.- С. 130-135

19.Сластенин, В.А. Психология и педагогика: учеб. пособие для вузов / В.А. Сластенин, В.П.Каширин.-2-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2001. - 480с. - (Высшее образование).-ISBN 5-7695-0488-9

.Фрейд, А. Психология Я и защитные мезанизмы/ А. Фрейд; пер. с англ.. - М.: Педагогика, 1993. - 144 с.-ISBN 5-7155-0530-5

# Приложения.

Приложение 1

Методика определения ведущих механизмов психологических защит

Характеристика методики: опросник состоит из 97 утверждений (пунктов), предполагающих две градации ответа: «верно» или «не верно»). Оценка степени использования механизмов психологической защиты проводится по следующим шкалам: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования.

Стимульный материал:

1. Отрицание - подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия.

. Подавление - неприятные эмоции блокируются посредством забывания реального стимула и всех объектов и обстоятельств, связанных с ним.

. Регрессия - возвращение в стрессовой ситуации к более незрелым паттернам поведения и удовлетворения.

. Компенсация - попытка исправления или замены объекта, вызывающего чувство неполноценности, нехватки, утраты (реальной или мнимой).

. Проекция - приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональная основа для их неприятия и самопринятия на этом фоне.

. Замещение - снятие напряжения путем переноса агрессии с более сильного или значимого субъекта (являющегося источником гнева) на более слабый объект или на самого себя.

. Интеллектуализация - предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над ситуацией.

. Реактивное образование - выработка и подчеркивание социально одобряемого поведения, основанного на «высших социальных ценностях».

Инструкция. Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к Вам. Не тратьте время на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову. Если Вы решили, что утверждение верно, поставьте справа от номера вопроса цифру «1»; если утверждение по отношению к Вам неверно, поставьте справа от номера вопроса число «О». При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое Вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

Вопросы

Я человек, с которым очень легко поладить.

Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.

Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.

Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.

Мне противны непристойные кинофильмы.

Я редко помню свои сны.

Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.

Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.

Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.

В своих фантазиях я всегда главный герой.

У меня не очень хорошая память на лица.

Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.

Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.

Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.

Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.

Многое во мне восхищает людей.

Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.

Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.

Друзья почти никогда не подводят меня.

Мне случалось думать о самоубийстве.

Меня оскорбляют непристойные шутки.

Я всегда вижу светлые стороны вещей.

Я ненавижу недоброжелательных людей.

Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.

Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.

Я склонен к излишней импульсивности.

Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.

Я ни к кому не отношусь с предубеждением

Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.

Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.

Иногда мне хочется увидеть конец света.

Порнография отвратительна.

Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.

У меня нет врагов.

Я не очень хорошо помню свое детство.

Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.

В своих фантазиях я совершаю великие дела.

Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.

Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.

У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.

Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.

Я не скоро замечаю дурное в людях.

Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.

Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.

Я испытываю сильную потребность в комплиментах.

Сексуальная невоздержанность отвратительна.

Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.

Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.

Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.

В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.

Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.

Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.

Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.

Я склонен часто противоречить людям.

Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.

По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.

В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.

Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.

Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.

Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.

Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.

В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.

Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.

В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.

Меня не слишком раздражает детский плач.

Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.

Я всегда оптимистичен.

Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.

Какие бы страсти ни разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.

Я часто испытываю чувство ревности.

Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.

Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.

Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.

Я никогда не бывал панически испуган.

Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.

Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.

Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.

Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.

Я никогда не позволяю себе терять самообладание.

Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.

Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.

Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-ни- будь, что я неумышленно причинял себе боль.

Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.

Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.

Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.

Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.

Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.

Я легко переношу критику и замечания.

Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.

Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.

Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.

К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.

Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.

Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.

Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Ключи

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

Приложение 2

Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В.Бойко

Шкалы: миролюбие, избегание, агрессия

Назначение теста:

Диагностика ведущей стратегии защиты в общении с партнерами.

Инструкция к тесту:

Выберите тот вариант ответа, который подходит вам больше всего

Тест

. Зная себя, вы можете сказать:

a. я скорее человек миролюбивый, покладистый;

b. я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;

c. я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.

. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:

a. ищете способ примирения;

d. обдумываете способ не иметь с ним дел;

c. размышляете о том, как его наказать или поставить на место.

. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:

a. будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;

b. постараетесь свернуть с ним общение;

c. будете горячиться, обижаться или злиться.

. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:

a. пойдете на значительные уступки;

b. отступите от своих притязаний;

c. будете отстаивать свои интересы.

. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унизить, вы скорее всего:

a. постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;

b. дипломатичным образом уйдете от контактов;

c. дадите достойный отпор.

. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:

a. сможете сотрудничать во имя интересов дела;

b. постараетесь как можно меньше контактировать с ними;

c. будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.

. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:

a. пойдете ему навстречу;

b. уйдете от конкретного решения;

c. решите вопрос не в пользу партнера.

. Если кто-то из друзей время от времени будет позво- лять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:

a. не станете придавать этому особого значения;

b. постараетесь ограничить или прекратить контакты;

c. всякий раз дадите достойный отпор.

. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:

a. прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;

b. избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;

c. поставить его на свое место или прервать.

. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:

a. тактично выслушаете все до конца;

b. пропустите мимо ушей;

c. прервете рассказ на полуслове.

. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:

a. пойдете на уступку ради мира;

b. уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;

c. однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.

. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу “урвать побольше”, вы:

a. терпеливо добиваетесь своих целей;

b. предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;

c. решительно ставите такого партнера на место.

. Имея дело с нагловатой личностью, вы:

a. находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;

b. сводите общение до минимума;

c. действуете теми же методами.

. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:

a. спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;

b. уходите от общения;

c. осаждаете его или отвечаете тем же.

. Когда вам задают неприятные, подковыривающие вопросы, вы чаще всего:

a. спокойно отвечаете на них;

b. уходите от прямых ответов;

c. “заводитесь”, теряете самообладание.

. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:

a. заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;

b. побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;

c. активизирует желание доказать свою правоту.

. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:

a. поздравить его с победой;

b. сделать вид, что ничего особенного не происходит;

c. “сражаться до последнего патрона”.

. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:

a. “мир любой ценой” - признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;

b. “пас в сторону” - ограничить контакты, уйти от спора;

c. “расставить точки над “и” - выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.

. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удается его выигрывать:

a. благодаря дипломатии и гибкости ума;

b. за счет выдержки и терпения;

c. за счет темперамента и эмоций.

. Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы:

a. мягко и корректно сделаете ему замечание;

b. не станете обострять ситуацию, сделаете вид, буд-то ничего не случилось;

c. дадите достойный отпор.

. Когда близкие критикуют вас, то вы:

a. принимаете их замечания с благодарностью;

b. стараетесь не обращать на критику внимание;

c. раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.

. Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете:

a. спокойно и тактично добиваться истины;

b. сделать вид, что не замечаете ложь, обойти непри- ятный оборот дела;

c. решительно вывести лгуна на “чистую воду”.

. Когда вы раздражены, нервничаете то чаще всего:

a. ищите сочувствия, понимания;

b. уединяетесь, чтобы не проявить свое состояние на партнерах;

c. на ком-нибудь отыгрываетесь, ищете “козла отпущения”.

. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем вы, получает поощрение начальства, вы:

a. радуетесь за коллегу;

b. не придаете особого значения факту;

c. расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Ключ к тесту:

Для определения присущей респонденту стратегии психологической защиты в общении с партнерами надо подсчитать сумму ответов каждого типа:

• Вариант “а” - миролюбие,

• Вариант “b” - избегание,

• Вариант “c” - агрессия.

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами испытуемый активно использует разные защиты своей субъективной реальности.

Интерпретация результатов теста.

Миролюбие - психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для Я личности.

Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного - сохранения достоинства. В ряде случаев миролюбие означает приспособление, стремление уступать напору партнера, не обострять отношения и не ввязываться в конфликты,чтобы не подвергать испытаниям свое Я.

Одного интеллекта, однако, часто не достаточно, чтобы миролюбие стало доминирующей стратегией защиты. Важно еще иметь подходящий характер - мягкий, уравновешенный, коммуникабельный. Интеллект в ансамбле с “хорошим” характером создают психогенную предпосылку для миролюбия.

Разумеется, бывает и так, что человек с неважным характером также вынужден показывать миролюбие. Скорее всего его “обломала жизнь”, и он сделал мудрый вывод: надо жить в мире и согласии. В таком случае его стратегия защиты обусловлена опытом и обстоятельствами, то есть она социогенная. В конце концов не так уж важно, что движет человеком - природа или опыт, или и то и другое вместе, - главное результат: выступает ли миролюбие ведущей стратегией психологической защиты или проявляется лишь эпизодически, наряду с другими стратегиями.

Не следует полагать, что миролюбие - безукоризненная стратегия защиты Я, пригодная во всех случаях. Сплошное или слащавое миролюбие - доказательство бесхребетности и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвана оберегать психологическая защита. Победитель не должен становиться трофеем. Лучше всего, когда миролюбие доминирует и сочетается с прочими стратегиями (мягкими их формами).

Избегание - психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его Я подвергается атакам. При этом он в открытую не растрачивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект.

Избегание носит психогенный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида. Унего слабая врожденная энергия: бедные, ригидные эмоции, посредственный ум, вялый темперамент.

Возможен иной вариант: человек обладает от рождения мощным интеллектом, чтобы уходить от напряженных контактов, не связываться с теми, кто досаждает его Я. Правда, наблюдения показывают, что одного ума для доминирующей стратегии избегания недостаточно. Умные люди часто активно вовлекаются в защиту своей субъективной реальности, и это естественно: интеллект призван стоять на страже наших потребностей, интересов, ценностей и завоеваний. Очевидно, нужна еще и воля.

Наконец возможен и такой вариант, когда человек заставляет себя обходить острые углы в общении и конфликтные ситуации, умеет вовремя сказать себе: “не возникай со своим Я”. Для этого надо обладать крепкой нервной системой, волей и, несомненно, жизненным опытом за плечами, который в нужный момент напоминает: “не тяни на себя одеяло”, “не плюй против ветра”, “не садись не в свой троллейбус”, “сделай пас в сторону”.

Стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера - весьма высокие требования к личности. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле.

Агрессия - психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта. Инстинкт агрессии - один из “большой четверки” инстинктов, свойственных всем животным - голод, секс, страх и агрессия. Это сразу объясняет тот неоспоримый факт, что агрессия не выходит из репертуара эмоционального реагирования. Достаточно окинуть мысленным взором типичные ситуации общения, чтобы убедиться, сколь расхожа, легко воспроизводима и привычна она в жестких или мягких формах. Ее мощная энергетика защищает Я личности на улице в городской толпе, в общественном транспорте, в очереди, на производстве, дома, во взаимоотношениях с посторонними и очень близкими людьми, с друзьями и любовниками.

С увеличением угрозы для субъектной реальности личности ее агрессия возрастает. Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль “передаточного звена” - с его помощью агрессия “нагнетается”, “раскручивается на полную катушку”. Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счет придаваемого ей смысла.