

является то, что занятия можно проводить как в группе, так и одним человеком в удобное для него время. Это метод психотерапии, применяется в качестве средства психопрофилактики – успокоения, регуляции и концентрации сил, переключения внимания и снятия напряжения. Релаксация – очень сильное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени. После правильно проведенной релаксации появляется необычайный прилив сил, приходит бодрость.

Е.А. Серебренникова
г. Екатеринбург
РГППУ

**Сравнительный анализ
преобладающих защитных
механизмов в процессе
адаптации учащегося к
условиям образовательной
среды**

В современном мире человек подвержен огромному числу травмирующих факторов. И что бы «выжить», он должен «защищаться». Практически в любой ситуации, когда возникает противоречие между объективными требованиями и субъективным восприятием, недовольство собой или другими, срабатывают механизмы защиты индивидуально-личностного Я.

Механизмы защиты помогают успешно адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

По сей день, проблема психологических защит остается актуальной и находит широкое применение, как в теоретической, так и в практической психологии.

Понятие психологической защиты возникло в рамках психоанализа (З.Фрейд, 1894г) и имеет длинную, неоднозначную историю развития. Данный феномен рассматривался в различ-

ных отраслях психологии (психология личности, психология развития, психология эмоциональных состояний, психология профессиональной деятельности, социальная психология и т.д.).

Большой интерес к данному феномену привел к возникновению огромного числа определений защитных механизмов и их классификаций.

Изучением механизмов защит в зарубежной психологии занимались З.Фрейд, А.Фрейд, А.Адлер, Э.Берн, Ф.Перлз, К.Роджерс, Э.Фромм, К.Хорни, Р.Плутчик и др.

В отечественной психологии этот вопрос рассматривали В.Ф.Бассин, В.А.Штроо, Е.Л.Доценко, Р.А.Зачепиский и мн. др.

Одной из самых распространенных теорий защитных механизмов является «Структурная теория защит Эго» Р.Плутчика, которую он разработал в соавторстве с Г.Келлерманом и Г.Конте в 1979 году, которая концептуально базируется на его общей психоэволюционной теории эмоции.

Его основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций (комплексных соматических реакций, сопряженных с конкретными биологическими процессами, общими для всех живых организмов: это и взрослый человек, и младенец и даже животное), а эмоции определяются как базисные средства адаптации.

Психологическая защита – это последовательное искажение когнитивной и эффективной составляющих образа реальной экзистенциальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отработана в предельном возможном для индивида соответствии с реальностью.

Одной из главных характеристик защитных механизмов авторы считают полярность их взаимоотношений. Р.Плутчик выделил восемь базовых биполярных пар эмоций: гнев-страх, ожидание-удивление, принятие-отвержение, печаль-радость, и соответствующие им базовые механизмы защиты: замещение-вытеснение, рационализация-регрессия, отрицание-проекция, компенсация-гиперкомпенсация. Кроме базовых были выделены и вторичные механизмы защиты, к которым относятся все виды психологической защиты, не вошедшие в четыре выше перечисленные пары.» в зависимости от динамических особенностей психики индивида и характера воздействия среды, образования некоторых механизмов защиты может не произойти, если они будут слабо выражены, в то время как другие будут использоваться очень интенсивно и оказывать значительное влияние на индивидуальное поведение.

В своих работах Р.Плутчик исходил из представлений о нормальном использовании психологических защит в качестве особого механизма, действующего по принципу отрицательной обратной связи. Включение этого механизма имеет результирующий эффект в виде ослабления излишне интенсивной эмоциональной реакции с целью сохранения Я-образа человека, с одной стороны, и, с другой – в целях поддержания социально адекватных отношений.

По мнению Р.Плутчика одним из основных факторов образования психологических защит являются «экзистенциальные кризисы» («универсальные проблемы адаптации»). Конфликт эмоций, связанный с решением проблем данных кризисов, – это то противоречие, которое разрешается благодаря ме-

ханизмам психологической защиты. Р.Плутчик выделил четыре основные «универсальные проблемы адаптации»:

1. Проблема иерархии: подразумевается приоритетный доступ к еде, жилью, удобству, сексу. Данная проблема актуализируется в случае взаимоотношения полов, возрастов, столкновений социальных и экономических классов общества, во время военных конфликтов. Проблема иерархии актуализирует потребности в свободе и автономии.

2. Проблема территориальности возникает при определении личного пространства: что принадлежит мне; где я хозяин. В данном случае актуализируется потребность в успехе и эффективности. Когда индивид познает окружающую среду, он начинает определенным образом ее контролировать, обозначать границы и блюсти их.

3. Проблема идентичности позволяет ответить на вопрос «Кто Я?», «К какой группе я принадлежу?». Актуализируется потребность в признании и самоопределении.

Любой индивид стремится быть частью какой-либо общности, принадлежать к числу ее участников. При этом индивид должен уметь распознавать тех, кто принадлежит к его группе, и принимать их, а не принадлежащих отвергать.

4. Проблема временности возникает при осознании ограниченности человеческой жизни, возрастных границ и т.п. Актуализируется потребность в безопасности и социального решения проблемы утраты.

Нами было проведено исследование на выявление различий в преобладающих защитных механизмах между студентами первого и третьего курсов. Выборка составила 80 студентов Свердловского областного педагогического колледжа: 38

студентов первого курса (средний возраст 17,7 лет) и 42 студента третьего курса (средний возраст – 19,6 лет).

В ходе исследования бала использована методика «Индекс жизненного стиля» (Р.Плутчик, Г.Келлерман и Х.Конте).

Нами была выдвинута гипотеза о том, что студенты третьего и первого курсов значительно различаются по преобладающим защитным механизмам.

Для оценки достоверности различий был применен непараметрический метод U- критерия Манна-Уитни.

В данной выборке были выявлены различия между группами первого и третьего курса по уровню выраженности таких защит как рационализация ($U=561$, $p=0.020$) и компенсация ($U=595$, $p=0.047$). Данные механизмы защит наиболее выражены у студентов первого курса (ранг=46,74 и ранг=45,84), чем у студентов третьего курса (ранг=34,86 и ранг=35,67).

По Р.Плутчику, рационализация возникает при проблеме территориальности, т.е. определении личностного пространства. Студенты первого курса, возможно, очень остро испытывают данную проблему: они попали в совершенно новую для них среду, и теперь они пытаются ее контролировать, найти свое место в ней. При этом они прибегают к такому механизму защиты как рационализация – стремления объяснить возможные неудачи. При этом наблюдается следующее защитное поведение: любознательность, старательность, ответственность, добросовестность, самоконтроль, предусмотрительность, дисциплинированность, индивидуализм.

Компенсация является характерным механизмом для проблемы временности. Возможно, она остро возникает у

первокурсников в связи отрыва от дома (многие студенты приезжают из других городов), началом самостоятельной жизни. В таких ситуациях актуализируется потребность в безопасности, призыв о помощи. Для сдерживания депрессивных состояний используется такой механизм защиты как компенсация – попытка исправить или заменить собственную неполноценность. При этом поведение обусловлено установкой на серьезную и методическую работу над собой, нахождением и исправлением недостатков, преодолением трудностей, достижением высоких результатов деятельности.

Студенты третьего курса, как правило, уже не испытывают остро данных проблем, поэтому в меньшей степени прибегают к таким защитным механизмам как рационализация и компенсация.

Таким образом, наша гипотеза о том, что студенты третьего и первого курсов значительно различаются по преобладающим защитным механизмам, подтвердилась.

О.А. Ставрова, И.В. Воробьева
г. Екатеринбург
РГППУ

Защитная функция крайних форм проявления толерантности у педагогов

В XXI веке толерантность стала одной из нравственных основ мирового сообщества, стремящегося к достижению в коммуникационном поле согласия ненасильственными способами и методами. Реализация идей толерантности является наиболее актуальной, перспективной, особенно для специалистов, работающих в сфере «человек-человек», к которой относится профессия «педагог».