



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование конструктивных стратегий психологической защиты
старшекласников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

71, 091 авторского текста
Работа рекоменду. к защите
рекомендована/не рекомендована
« 11 » 12 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
К Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-310/270-2-1
Кварданова Екатерина Владимировна

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	
1.1 Проблема стратегий психологической защиты в научных исследованиях.....	8
1.2 Особенности стратегий психологической защиты старшекласников	15
1.3 Модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшекласников	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	
3.1 Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшекласников.....	49
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	58
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшекласников.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики стратегий психологической защиты старшекласников	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования стратегий психологической защиты старшеклассников	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников	141
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	146

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир преобладает динамичными событиями, что влечет за собой нестабильность общества и для полноценного функционирования человек вынужден приспосабливаться, адаптироваться к окружающей среде.

И то, как быстро и безболезненно пройдет адаптация зависит от того, какие стратегии психологической защиты будут применены в той или иной ситуации. Данный феномен тесно связан с поведением человека в обществе, его эмоциональной окраской и отношением к миру.

Старшеклассники находятся в процессе развития не только физиологически, а также психологически, что добавляет в их жизнь определенные трудности и задачи: выстраивание отношений с окружающим миром, автономизация от семьи, выбор профессиональной деятельности и вхождение во взрослую жизнь. В связи с этим ученики старших классов находятся в стрессовой ситуации, в которой повышается уровень тревожности, напряжения, возрастает неуверенность в себе.

Поэтому исследования психологических защит актуально и на сегодняшний день. Конструктивные стратегии психологической защиты способствуют эффективному преодолению трудностей и сохранению целостного Я.

Данным феноменом интересовались как отечественные, так и зарубежные представители аналитического подхода, гуманистической психологии, а также транзактного анализа.

Исходя из вышесказанного можно определить, что исследование является актуальным т.к. стратегии психологической защиты можно сравнить с опорой для подрастающего поколения. Благодаря им старшеклассники смогут улучшить восприятие социума, быть лояльными в самоотношении. Стойко переносить состояния фрустрации и проживать травмирующие ситуации. А также адаптироваться в окружающем

обществе, гармонично выстраивать взаимоотношения и экологично выходить из конфликтных ситуаций, доминирует межличностное общение, проявление и интеграции личности в общество.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Формирование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников»

Целью данной работы является теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Объектом исследования являются психологические защиты старшеклассников.

Предмет: формирование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Гипотеза: предположим, что, у старшеклассников конструктивные стратегии психологической защиты будут преобладать над деструктивными, если:

- сконструировать модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников;
- разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

В данной работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить проблему стратегий психологической защиты в научных исследованиях.
2. Изучить особенности стратегий психологической защиты старшеклассников.
3. Разработать и реализовать модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.
4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результатов исследования.

6. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников;

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования и рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Теоретико-методологическая база исследования представлена работами: Л.С. Выготского, Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Р.Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте, Р. Лазаруса, И.М. Никольской, З. Фрейда.

В качестве методов исследования в данной работе использовались:

1. Теоретические: анализ, синтез и сопоставление психолого-педагогической литературы относительно исследуемой проблематики, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Научная новизна нашего исследования состоит в:

1. Проектировании модели формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

2. Разработке и реализации программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

Данное исследование имеет теоретическую значимость, так как в нем осуществлены теоретические выводы и обобщения, которые расширяют общепсихологическое представление о стратегиях психологической защиты старшеклассников. Разработана модель формирования

конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников. Создана и апробирована программа формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

Практическая значимость исследовательской работы заключается в том, что она раскрывает составляющие стратегий психологической защиты, как механизмы психологической защиты, стили поведения в конфликте, копинг-стратегии. Проведенное исследование и разработанная программа формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников будут способствовать:

1. Расширению знаний и представлений о психологических защитах и их роли в жизни человека.
2. Развитие навыка самоанализа.
3. Формирование навыка позитивного общения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
4. Формирование конструктивных копинг-стратегий.

Базой данного исследования является МАОУ «СОШ № 21» города Миасса, учащиеся 10 класса «А» 28 человек.

Результаты исследования обсуждались на Международной научно-практической конференции по образованию и культурной среде: влияние и адаптация (г. Нижний Новгород, сентябрь 2024 г). По теме квалификационной работы была опубликована статья: Кварданова Е. В. Формирование конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников / Е. В. Кварданова, Г. Ю. Гольева // Международная научно-практическая конференция по образованию и культурной среде : влияние и адаптация : ст. в сб. науч. тр. по мат-ам. конф. – Нижний Новгород, 2024. – С. 5–14.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1 Проблема стратегий психологической защиты в научных исследованиях

Термин «психологическая защита» уже давно вышел за рамки первоначального понимания, традиционно складывавшегося в представлениях психоаналитической ориентации. Его можно отнести к числу самых неоднозначных и дискуссионных. Понятие «психологическая защита» трансформировалось в описание феноменов межличностного и межгруппового взаимодействия, а также взаимодействия человека с информационной средой общества [14].

Под психологической защитой понимают – это бессознательные процессы, сохраняющие психическое равновесие, снижающие уровень негативного воздействия на личность, подобную стабилизирующей системе, преграждающей вход в сознательный слой, сглаживая трудно переносимые, травмирующие, фрустрирующие ситуации. А также защитные механизмы помогают сохранить свою идентичность, если не нарушается способность к адаптации и росту [34].

История развития понятия «психологическая защита» связано со взглядами З. Фрейда на природу тревоги. Первоначально в своих исследованиях на пациентах с неврозами З. Фрейд связывал тревогу с недостаточностью энергии либидо, но позднее в исследованиях она стала гибким защитным механизмом, который предупреждал тело об угрозе и позволял это отреагировать. В то же время он рассматривал рождение человека как основной источник беспокойства. Причина этого заключалась в том, что эмбрион в утробе матери после рождения подвергался воздействию новой чужеродной среды и переживание разлуки с матерью как источник беспокойства. Соответственно, он выделил три типа тревоги:

1. К организму в ответ на реальную угрозу со стороны внешней среды приходит настоящее беспокойство.

2. Эго-идентификатор возникает в результате неспособности контролировать импульсы, что приводит к невротической тревоге.

3. Моральная тревога, возникающая в ответ на угрозу наказания вышестоящей инстанции, со стороны Супер-Эго.

Соответственно, основная функция тревоги состоит в том, чтобы стимулировать понимание инстинктивных тенденций человека, регулировать их удовлетворение в приемлемых формах и в социально приемлемых условиях. Ученый объясняет возникающую тревогу в человеке как психологическая защита. Потому что если у человека нет этого механизма, то это вызывает психологические и физиологические изменения [14].

3. Фрейд в своей статье «Защитные психоневрозы» описывает термин психологической защиты как сопротивление. Он выявил, что при лечении пациенток с диагнозом истерия метод гипноза оказался неэффективен. Сопротивление, что встало на пути излечения от недуга препятствовало переходу вытесненных бессознательных воспоминаний в сознание пациента.

Позднее З. Фрейд выводит новую теорию тревоги, описывая ее в своей статье «торможение, симптом, тревога» в ней выдвигаются гипотезы о происхождения тревоги, вовлекающие «Я». С тех пор принято считать, что тревога – это аффект означающий страх утраты объекта, который испытывает «Я» при встрече с опасностью. И чтобы оградить сознание от представлений, связанных с опасностью, запускается механизм вытеснения [5].

Дальнейшим последователем в изучении психологической защиты была А. Фрейд, которая в своей работе описывает психологические защиты как индивидуальными свойствами человека [5].

А. Фрейд также подчеркивает важность защитных механизмов в развитии личности в онтогенезе и связывает возникновение различных защитных механизмов с этапами развития ребенка. По ее мнению, младенец начинает использовать защитные механизмы в состоянии напряжения, которое изначально вызвано нестабильностью возникающие в Эго. Причину такой ситуации он объясняет тем, что ребенок не способен реагировать ни на что произвольно [46].

По теории А. Фрейд формирование психологической защиты в онтогенезе личности базируются на следующем:

1. У детей до трех лет наблюдаются проявления защитных механизмов отрицание, проекция и имитация.
2. В трехлетнем возрасте у ребенка развиваются защитные механизмы замещения и интеллектуализация.
3. Зрелые формы компенсации и рационализации начинают развиваться в младшем школьном возрасте.
4. В результате формирования половой идентичности начинает срабатывать сублимационный защитный механизм.

А. Фрейд также указывает на существование защитных механизмов, не связанных со стадиями развития ребенка. Они связаны с противоречиями и человек начинает действовать, столкнувшись с этими ситуациями. Такой защитные механизмы включают регрессию как механизм защиты от собственной идентичности [5].

Помимо А. Фрейд, собственные исследования защитных механизмов проводила и М. Кляйн. Она уделила большое внимание к ранним этапам развития ребенка, в которых рассматривает шизоидно-параноидную и депрессивную позицию, где преобладает психологическая защита проективная идентификация. В отличие от А. Фрейд, она выдвигает идею о том, что ребенок начинает использовать защитные механизмы с рождения [66].

В. Райх исследовал защитные действия «Я» и описал в своих статьях о «последовательном анализе сопротивления» такие характеристики, отражающиеся в теле, как ирония, зажатость, излишняя напряженность, высокомерие, улыбка. Подобные черты характера, напоминающие броню, сформировались из-за сильных защитных процессов в прошлом, которые отделились от исходных аффектов или инстинктивных конфликтов [66].

Отечественные психологи также уделяли внимание механизмам защиты, данная проблема отражена в трудах Р.М. Грановской, В.С. Роттенберга, Е. С. Романовой, Ф.В. Бассина, В.Г. Каменской, Г.В. Грачева и др.

Взгляды авторов существенно разнятся, и порой принимаю диаметрально противоположные суждения. Одни видят данный феномен как защиту психического аппарата от внешнего воздействия, другие представляют его как препятствие для развития личности и коммуникации с миром в целом.

Ф. Крамер в своих исследованиях утверждает о некорректности догматичного взгляда на психологические защиты как что-то положительное или отрицательное. Эмпирические данные свидетельствуют о бессознательной работе защитных процессах. Развитие, которых происходит поэтапно в соответствии с возрастными периодами развития личности. К применению защитных функций индивид прибегает в случае стрессовой ситуации для снижения отрицательного воздействия и переживания фрустрации [30].

Р. Плутчик описывал такие механизмы психологической защиты как: отрицание, регрессия, проекция, вытеснение, реактивное образование, замещение, рационализация.

Данными защитами личность пользуется неосознанно они способны искажать восприятие реального мира, а также уменьшать негативное воздействие.

Отрицание – с помощью данного механизма психика справляется с шокирующими переживаниями, которые не способна переработать в

данный момент времени. Регрессия выражается погружением в инфантильный период, проявляя все эмоции и поведение из точки фиксации. Проекция функционирует на уровне расщепления психики, т.к. все не принимаемые черты характера, эмоциональные переживания помещаются в другой объект. Вытеснение удаление из сознания фрустрирующих и травмирующих переживаний. Реактивное образование изменение чувств, поведения на противоположное. Замещение или перенаправление переживаний на другой объект или вымещение на него. Рационализация как выстраивание логической цепочки для облегчения душевных переживаний и оправдания своих поступков. Благодаря психологическим защитам личность оберегает свое Эго от разрушения [39].

Разработка психозволюционной теории эмоций Р. Плутчика легла в основу теоретической модели механизмов защиты. И является базой для разработки теста-опросника «Life Style Index». Основная идея данной теории заключается в следующем, механизмы защиты есть побочный эффект эмоций. В теории выделены шесть постулатов, отражающих ее основу.

1. Эмоции – есть механизм взаимодействия.
2. Эмоции – имеют генетическую основу.
3. Эмоции – базируются, на поведении, аффектах, мыслях.
4. Эмоции – как стабилизирующая связь событий.
5. Эмоции – можно соотнести с чертами характера.
6. Эмоции – различаются на первичные и их производные или смешанные.

Использование личностью механизмов психологической защиты и копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций способствует стабилизации психической деятельности и оказывает положительное влияние на личность.

Копинг (англ. «coping», «coping strategy») – это совладание с ситуациями, в которых нет накопленного опыта с помощью трех компонентов таких как, эмоции, когниции и поведение. Термин введен Л. Мерфи, когда изучала влияние и преодоление возрастных кризисов у детей. Было обнаружено, что дети для того, чтобы справиться с трудными ситуациями и неполучением желаемого, пользовались конкретными механизмами защиты, которые в последствии определила как копинг [52].

С.К. Нартова-Бочавер в копинг-стратегии описывала несколько подходов:

1. Автор описывает копинг как процесс, благодаря которому сохраняется целостная картина мира и преодоление сложностей возможно за счет защитных реакций. В этом подходе происходит разделение механизма защиты и копинга, автор опирается на подход Н. Хаана.

2. Копинг-стратегию разложили на три компонента, которые помогают справиться с жизненными трудностями и ситуациями недовольствия. А именно, важно оценить полученный стресс, проанализировать ситуацию, далее выявить и устранить источник и снизить заряженные аффективные реакции, т.е. снизить эмоциональность.

3. Психологи когнитивной психологии Р. Лазарус, С. Фолкман разработали подход копинга как преодоление нанесенного ущерба.

Специалисты когнитивной психологии выделили два вида отреагирования на стресс, одним из них считается временным эффектом дающее расслабление. Второй есть сам копинг проявляющий себя в защитных механизмах [52].

Под конфликтом мы понимаем обострение эмоциональных реакций в следствии неудовлетворенных интересов, препятствие в достижении целей, опровержение мнений обеих сторон конфликта. У. Томас и Р. Килманн принимают за основу разрешения конфликтной ситуации определенное поведение людей, которое связано с их включенностью в свои интересы. Ниже приводятся пять стилей такого поведения:

1. Уклонение – это уход от конфликтных ситуаций, полное нежелание столкновения с противоборствующей стороной.

2. Приспособление – это действия в ущерб собственным интересам, для скорейшего сглаживания конфликтной ситуации в угоду оппоненту.

3. Конфронтация – это явное нежелание уступать, а скорее сломить противника, транслируя исключительно свой интерес и выгоду от произошедшего.

4. Сотрудничество – это соблюдение и проявление интереса к выгоде двух сторон в сложившейся ситуации, и гладкого выхода из нее.

5. Компромисс – это разрешение конфликта с равными выгодами и потерями как со своей стороны, так и со стороны оппонента [55].

И. Борисова, Ю. Хадыкина описали связь способов поведения в конфликте с типами защитного и совладающего поведения. Авторами обосновывается актуальность изучения связи поведения в конфликте с типами защитного и совладающего поведения [28].

В работе приводятся результаты эмпирического исследования связи способов поведения в конфликте с типами защитного и совладающего поведения. Описываются статистически значимые различия в системе защитного и совладающего поведения в трудной стрессовой ситуации. Рассматриваются связи способов поведения в конфликте с защитным и совладающим поведением. Выявлено, что стратегия сотрудничества в конфликте у юношей имеет прямую связь с принятием ответственности и поиском социальной поддержки, у девушек обратную связь с конфронтативным копингом и самоконтролем [28].

Е. Кедярова, А. Пчельникова рассчитывали, как коррелируют механизмы защит и поведение в период ранней юности. Отрицательная корреляция проявилась в стиле сотрудничество и механизмом компенсация. А также отрицательная корреляция прослеживается между компромисса и регрессии. У девушек обнаружены следующие

статистические связи стратегий поведения в конфликте и психологической защиты. Прямая корреляция избегания и проекции. Отрицательные взаимосвязи между сотрудничеством и регрессией, компромиссом и вытеснением. Общие взаимосвязи в юношеском возрасте также отражены в данной работе и описывают прямую корреляцию между избеганием и регрессией. Отрицательная корреляция у психологической защиты проекция и стратегией поведения в конфликте сотрудничество [24].

Из данных работ мы видим, что стратегии поведения в конфликте коррелируют со стратегиями совладающего поведения и защитными механизмами.

Таким образом, проанализировав общедоступную теорию мы разобрали три составляющие стратегий психологической защиты. Такие как механизмы защиты, протекающие бессознательными процессами и активизирующиеся в определенные эмоционально нагруженные моменты для сохранности своей личности и сохранения психической реальности. Копинг-стратегии, которые также можно разделить на 3 компонента, эмоции, когниции, поведение, где их использование становится возможным на уровне осознания. И поведение в конфликте, основанное на столкновении взглядов и мнений, преодолевая моменты столкновений выбранным стилем поведения.

1.2 Особенности стратегий психологической защиты старшекласников

В период ранней юности согласно возрастной периодизации В.С. Мухиной входят лица, достигшие 15-18 лет, обучающиеся с 9 по 11 класс, они же далее старшекласники.

На протяжении жизненного пути неизбежно столкновение с принципом реальности. К которому старшекласники не всегда готовы. Современный мир словно испытывает молодых людей на прочность своим давлением. Им требуется быть успешными в учебе, конкурировать со

сверстниками, проявляться как личность, самоопределяться, делать выбор и организовывать свою деятельность. И все это под натиском возрастных изменений растущего организма и неизбежной перспективы выхода во взрослую жизнь.

Конструктивные стратегии психологической защиты можно сравнить с опорой для подрастающего поколения. Благодаря им старшеклассники смогут улучшить восприятие социума, быть лояльными в самоотношении. Стойко переносить состояния фрустрации и проживать травмирующие ситуации. А также адаптироваться в окружающем обществе, гармонично выстраивать взаимоотношения и экологично выходить из конфликтных ситуаций.

3. Фрейд говорил о важности осознания психологических защит. По его мнению, это является важным шагом в личностном росте и здоровом функционировании психики [5].

Психологическая защита – это бессознательные процессы, сохраняющие психическое равновесие, снижающие уровень негативного воздействия на личность.

Для того чтобы применять конструктивные стратегии психологической защиты старшеклассникам необходимо развивать эмоционально-ценностную сферу, способность сопереживать и рефлексировать. Осознание своих очагов напряженности помогает изменять поведение и получать эмоциональную разрядку. Познание внутреннего и окружающего мира позволяет исключить дихотомическое мышление и перестать действовать односторонне. Развитые навыки коммуникации способствуют применению конструктивных копинг-стратегий и стилей поведения в конфликтных ситуациях. А также умение слушать и уважать собеседника, высказывать свою точку зрения и принимать мнение оппонента помогут старшеклассникам адаптироваться в новой среде [16].

Оказать влияние можно только на, что лежит в области сознания, а механизмы психологической защиты находятся в нашем бессознательном, к которому напрямую доступа нет, но согласно психодинамической теории, то, что было вытеснено в бессознательное может быть переведено в сознание преодолевая такое же сопротивление, как при вытеснении.

В системе бессознательного нет времени, нет сомнений, нет отрицания и различных степеней достоверности, и подчиняются принципам удовольствия. Выделяют первичные и вторичные процессы. К первичным относятся феномены сгущения и смещения благодаря подвижности катексисов. Вторичный процесс происходящий в предсознательном осуществляется благодаря торможению стремления разрядить катектированные репрезентации. Стоит упомянуть, что сознательная память зависит от предсознательного, а мнестический след содержит в себе опыт бессознательного.

Благодаря методу свободных ассоциаций или акустической форме репрезентации, которая, преодолев сопротивление, связывается с бессознательными мнестическими следами. Именно в этот момент происходит разрядка аффекта и тени прошлого перестают управлять нашей жизнью, а значит мы можем говорить о достигнутом успехе.

Сложность формирования конструктивных стратегий психологической защиты состоит не только в устоявшихся паттернах поведения и реагирования на внешние раздражители, но и сложных глубинных интрапсихических процессах, в которых бессознательное играет важную роль.

Влияние ценностей на личность раскрыл С.Л. Рубинштейн, он считал, ценность означает для человека значимость чего-то в мире, выполняет функцию ориентира поведения [57].

Поэтому ценностная ориентация учащихся старших классов оказывает влияние не только на личность в целом, но и на стратегии его поведения. Для формирования конструктивных стратегий

психологической защиты старшеклассников важную роль имеет развитие ценностей и наличие значимой фигуры для расширения представлений и получения ответов на волнующие вопросы: «морально-нравственные вопросы становятся первыми в этом списке, пытаюсь решить их, молодые люди обращаются к реальным, многообразным и сложным человеческим отношениям, литературе, культуре, искусству» [Цит. по: 53, с. 22].

Период ранней юности является богатым на проявления как деструктивных, так и конструктивных защит, и этим привлекает внимание исследователей данного феномена. Период сложный как для взрослеющей личности, так и для окружающих, происходит формирование жизненных целей, взглядов и мировоззрения. Смена статуса и положения в обществе, замена желаний и притязаний, а также череда выборов и выстраивание своего жизненного пути, поиск себя и взятие ответственности за совершенные деяния, все это ложиться неподъемным грузом на не окрепшую лабильную психику.

В силу скудного жизненного опыта, а иногда и отсутствие знаний и навыков в переживание аффективного заряда не редко приводит к перенапряжению, и деструктивные психологические защиты занимают главное место в функционировании личности.

Опираясь на структуру психологического развития, мы можем увидеть ведущую деятельность старшеклассников. Учебно-профессиональная деятельность является важной и значимой в жизни каждого ученика, поэтому впитываемые знания и умственная деятельность обретают устойчивость.

Гормональная перестройка и половое созревание, а также ощущения себя взрослым и во многом самостоятельным порождают чувства любви, страстных переживаний, появляется тяга к полному ощущению свободы, независимости, нередко инфантильное ощущение всемогущества может оставаться и в период ранней юности. Родительские фигуры уходят на второй план, и важными для старшеклассников становятся сверстники их

взгляды и мнения, которые косвенно и прямо влияют на течение жизни юношей и девушек.

С помощью другого старшеклассник обретает не только уверенность в себе, в своих силах и поступках, но получает возможность отражения и целостного видения своего Я. Именно во взаимодействии с другим человек чувствует: «переживания энергии собственной интегрированности, плотности, реальности бытия собственного «Я» другой дает возможность пережить свою позицию как действительно существующую, реальную, которая задает направление в движении по жизни, осуществляющейся как индивидуальная судьба» [Цит. по: 1, с. 270].

Также период ранней юности несет в себе элемент профессионального самоопределения. В школах появились профильные классы, помогающие старшеклассникам в выборе будущей профессии, что развивает личность в конкретном направлении и дает возможность углубленное познание предмета для поступления в высшее учебное заведение.

Под стратегиями психологической защиты старшеклассников мы понимаем совокупность таких составляющих как механизмов психологической защиты, поведение в конфликтных ситуациях и копинг-поведение. Взаимосвязь этих трех составляющих определяет стратегию психологической защиты, а ее конструктивность обусловлена использованием зрелых механизмов психологической защиты, адаптивным поведением в конфликте и копинг-стратегией. Рассмотрим каждую составляющую стратегий психологической защиты и их особенности проявления в период ранней юности.

В моменты неуверенности и социального давления проявляются защитные механизмы, т.к. старшеклассникам невозможно определить свои дальнейшие действия. И для предотвращения негативного воздействия психологической защиты важно развивать личность и самосознание старшеклассников [43].

Ученики старших классов еще обладают достаточно пластичной психикой в отличие от взрослого человека. И воздействие на нее незрелых защитных механизмов может повлечь определенные последствия в изменении поведения. Как пример механизм отрицание может привести к искажению ценностей личности, путем частичного переживания случившегося горя или утраты не воспринимая событие целиком. При этом механизм отлично справляется со своей задачей сохранения психического равновесия и адаптации к новой реальности [47].

Изучение защитных функций психики и их проявления описал И. Стойков и предложил три уровня специфической регуляции.

Уровень первый: сохранение и функционирования индивида происходит через органы чувств тем самым находит отклик в поведения.

Уровень второй: через субъективное восприятие и имеющийся опыт.

Уровень третий: срабатывание защитных механизмов связано со структурой личности.

Согласно теоретическим взглядам Ф. Крамера у юношей и девушек можно заметить наиболее часто используемые механизмы защиты. Молодые люди чаще бессознательно прибегают к проекции для упрочнения своей позиции. Приписывая все негативные качества своей личности другому объекту. Т.к. самому их переносимость становится невозможной. И неприятие этих качеств ставит под угрозу имеющиеся взаимоотношения, т.к. неприятие их в себе равно неприятию их в другом. Также это оказывается барьером в налаживании и установлению новых связей.

Еще одним часто используемым механизмом у юношей выделяют вытеснение. Амнезирование болезненных событий также влечет за собой определенные последствия, переживание остается в виде аффекта, который периодически проявляет себя в симптом, такого как, гневливость, злость, также могут начаться соматические заболевания, не имеющие подтвержденного диагноза [32].

Девушками наиболее часто используется механизм защиты такой как компенсация. Данная защита подобна уходу от своих непривлекательных черт, и чтобы чувствовать себя достаточно хорошо, девушки склонны глубоко погружаться в противоположную деятельность с возможной парализацией, текущей [32].

Совладание со стрессовыми ситуациями, т.е. копинг-стратегии можно представить в виде набора инструментов, который подходит в определенных условиях активирующие стресс. С возрастом набор копинговых стратегий увеличивается их применение становится более разнообразным, юноши и девушки учащиеся с 9 по 11 классы уже реже прибегают к советам взрослых, но их стратегии в поведении не всегда могут нести положительный эффект [28].

Р. Лазарус считает, что копинг-стратегии имеют влияние на человека и, в частности, его поведение в дальнейших ситуациях, используя копинги в соответствии со своим предыдущим опытом индивид будет решать текущие проблемы. Следовательно, изменяя копинг поведение, можно менять отношение личности к внешнему воздействию [52].

У взрослого человека реже случаются некоторого рода трудности в сравнении с детьми, т.к. у взрослых более устойчивая среда которой он прибывает ежедневно. Дети в текущем временном отрезке подвергаются воздействию с разных сторон, это и школа, кружки, секции, это места, где меняется окружение, требования и правила. И только набираются опыта, чтобы иметь возможность безболезненно адаптироваться в различного рода обстановках. Испытывая стрессовое воздействие и, проявляется кемпинговое поведение. Степень выраженности эмоционального проявления определяет значимость ситуации и поведения в ней, так и подбирается соответствующий копинг для того, чтобы взять ситуацию под контроль [63].

Возможность определения затруднительных ситуаций у старшеклассников возможно по следующим признакам:

1. Замкнутость и погружение в собственный мир, может сигнализировать о возможной переработке травмирующих событий.

2. Самоуничтожение и снижение интереса к учебному процессу, может свидетельствовать о пошатнувшейся я-концепции, а в случае разрушения требуется помощь специалиста.

Ученые в сфере, связанной с копинг-стратегиями, выделяли наиболее часто используемые. По результатам изучаемой проблемы копинга в период ранней юности, юноши используют такие стратегии, которые позволяют им фокус внимания старшего поколения перевести на них, данная стратегия используется в ситуациях, в которых молодые люди не могут найти решения. Так же ученые выделяют стратегии, которые позволяют перевести свой фокус внимания на что-то другое для отвлечения и восстановления энергии [38].

Совладание со стрессом приносит успех только в том случае, когда адекватно оценена ситуация. Перекос, возникший в оцениваемом событии, может привести к нежелательным последствиям и запуском проблемной, конфликтной ситуации, нагружая психику субъекта, повышая напряженность и тревожные переживания. Катастрофизировать, значит не решить проблему, а усугубить ее. Исходя из существующего состояния будет подбираться определенный копинг для решения проблемы, и чем позитивно настроен будет старшеклассник, тем успешнее будет выбор и преодоление проблемной ситуации [28].

В.И. Долгова, О.А. Кондратьева в работе «Психологическая защита» утверждают, что деструктивные психологические защиты возможно преодолеть, соблюдая определенные условия:

1. Осознание применение механизмов психологической защиты.
2. Повышение чувства безопасности в социальных ситуациях.
3. Формирование адекватного копинг-поведения.

Таким образом стратегии психологической защиты старшеклассников удерживают личность в стабильном состоянии, для

возможности функционирования и переработки или отреагирования конфликтных ситуаций. Сохраняя свою самость, различными доступными для старшеклассника стилями поведения или имеющимися стратегиями в целом. Уменьшают эмоциональное напряжение и сбивают уровень тревоги. Обеспечивают эффективное функционирование личности как в благоприятных условиях, так и в экстремальных. Изучение периода ранней юности дает понимание важности использования конструктивных стратегий старшеклассниками, так как это основа психологически здоровой личности. Конструктивные стратегии можно перечислить как использование зрелых защитных механизмов, включенность в собственные интересы и позитивное оценивание ситуации. Что будет способствовать сохранению реальной картины мира, устойчивости, сохранения Я-концепции, и расширенный инструментарий для разрешения возникших проблем.

1.3 Модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

Моделирование и – это метод научного исследования, который применяется во всех сферах научной деятельности и на данный момент является самым востребованным и актуальным. В ходе моделирования осуществляется построение и изучение модели. В процессе изучения какого-либо предмета, модель является своеобразным инструментом для получения конкретных знаний о нем [15].

В основе метода моделирования лежит теория подобия, где модель считается подобной прототипу. Модель в полной мере отображает исследуемую сторону объекта [44].

Модель – это система способная отражать или воспроизводить изучаемый объект исследования так, чтобы представление и составление прогнозов развития смогло облегчить исследование [15].

Построение модели необходимо начинать с целеполагания. В нашей работе мы используем метод «Дерево целей» разработанный профессором В.И. Долговой.

Дерево целей представляет собой вертикаль взаимосвязанных элементов расположенных от высшего к низшему, вершинами которого являются цели функционирования системы, находящиеся в иерархической зависимости [15].

Построение дерева целей происходит от общей цели к частным, сверху вниз, а его анализ проводится в обратном направлении. Развитие дерева целей идет вглубь, т.е. количество вершин на каждом следующем уровне не может быть меньше количества вершин на предыдущем. Декомпозиция целей на подцели происходит таким образом, чтобы можно было оценить «вклад» каждой подцели в достижение генеральной цели [44].

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил построить дерево целей. Дерево целей исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников представлено на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

1. Теоретически обосновать исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

1.1. Изучить проблему стратегий психологической защиты в научных исследованиях.

1.1.1. Охарактеризовать подходы изучающие стратегии психологической защиты.

1.1.2. Проанализировать и обобщить понятие психологической защиты.

1.1.3. Рассмотреть механизмы психологической защиты старшеклассников.

1.2. Выявить особенности стратегий психологической защиты старшеклассников.

1.2.1. Охарактеризовать проявления стратегий психологической защиты старшеклассников.

1.2.2. Изучить особенности проявления стратегий психологической защиты старшеклассников.

1.2.3. Определить преобладающие стратегии психологической защиты старшеклассников.

1.3. Разработать модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

1.3.2. Определить понятие модель.

1.3.3. Охарактеризовать модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

2. Организовать и провести исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностики.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.1.1. Определить цели, задачи программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.1.2. Составить программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.1.3. Реализовать программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.2.1. Провести диагностическое исследование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после Проведения программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику. Разработать рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.3.1. Разработать технологическую карту.

3.3.2. Разработать рекомендации старшеклассникам.

На основании дерева целей была составлена модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников. Модель представлена на рисунке 2.

Модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Охарактеризуем представленные блоки.

1. Теоретический блок.

Цель: изучить проблему психологической защиты в научных исследованиях, проанализировать и обобщить изученный материал, подобрать методики для тестирования в рамках констатирующего эксперимента.

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Диагностический блок.

Цель: подготовка и проведение диагностики, напряженности механизмов психологической защиты, стиля поведения в конфликте, копинг-стратегий.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

3. Формирующий блок.

Цель: создание условий формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Методы, формы реализации программы: формирующий эксперимент, дискуссия, метод ролевой игры, метод обмен опыта, рефлексия, групповое консультирование.

4. Аналитический блок.

Цель: анализ результатов исследования и оценка эффективности программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

Методы, формы реализации программы: формирующий эксперимент, дискуссия, метод ролевой игры, метод обмен опыта, рефлексия, групповое консультирование.

5. Аналитический блок.

Цель: анализ результатов исследования и оценка эффективности программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

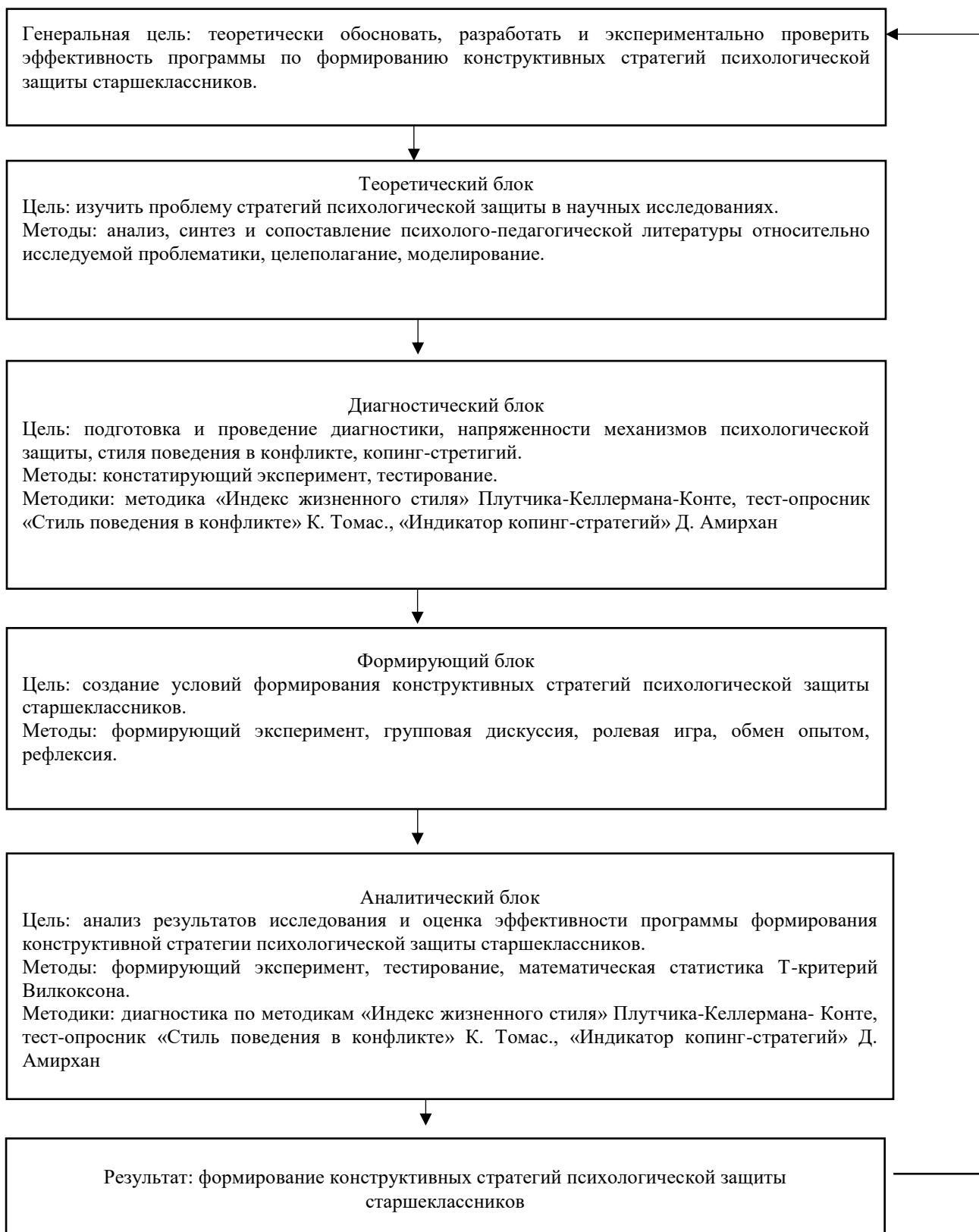


Рисунок 2 – Модель исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

Методики: диагностика по методикам «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

Мы предполагаем, что в результате реализации предложенной модели возможно формирование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать дерево целей исследования. Все основные характеристики представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы. Системообразующим фактором этой системы является ее конечная цель формирование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Вывод по главе 1

В целом, психологическая защита – это система, благодаря которой осуществляется устранение или сведение к минимуму травмирующие личность переживания, устраняющая дискомфорт и тревогу. Психологическая защита неосознанно искажает восприятие реальности, благодаря этому смягчается противоречие и сглаживается внутриличностный конфликт. Однако чрезмерное использование индивидом защитных механизмов способно спровоцировать возникновение неврозов и заблокировать самореализацию личности.

Проблема изучения механизмов психологической защиты у старшеклассников актуальна для решения ряда научных и практических задач, связанных с регуляцией поведения, социализацией и психологическим здоровьем личности.

Таким образом, под стратегиями психологической защиты старшеклассников мы понимаем совокупность таких составляющих как механизмов психологической защиты, поведение в конфликтных ситуациях и копинг-поведение. Взаимосвязь этих трех составляющих

определяет стратегию психологической защиты, а ее конструктивность обусловлена использованием зрелых механизмов психологической защиты, адаптивным поведением в конфликте и копинг-стратегией. Рассмотрим каждую составляющую стратегий психологической защиты и их особенности проявления в период ранней юности.

В моменты неуверенности и социального давления проявляются защитные механизмы, т.к. старшеклассникам невозможно определить свои дальнейшие действия. И для предотвращения негативного воздействия психологической защиты важно развивать личность и самосознание старшеклассников.

Юношеский возраст характеризуется неустойчивым уровнем самоконтроля и саморегуляции также свойственна изменчивость настроения с переходами от веселья к унынию и сочетания ряда полярных качеств, выступающих попеременно, в силу отсутствия жизненного опыта и самосознания.

Таким образом, разработанная модель формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического, что позволит сформировать зрелые механизмы защиты такие как: компенсация, гиперкомпенсация, рационализация. В конфликтах использовать стратегию сотрудничества. И интегрировать такие копинг-стратегии как поиск социальной поддержки и разрешение проблем. Что позволит старшеклассникам усовершенствовать навык коммуникации, повысить уровень эмпатии и чувствовать себя целостной личностью, справляющейся с трудностями и задачами в этот непростой период взросления и перехода во взрослую жизнь.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогического направления проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования с последующим его структурированием и обобщением; постановка цели и задач, формулирование гипотезы исследования; разработка модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

2. Опытно-экспериментальный этап: подбор психодиагностических методик, определение базы исследования; осуществление констатирующего эксперимента с последующей обработкой и интерпретацией полученных результатов; разработка и реализация программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведение вторичной диагностики; анализ полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов; статистическая обработка зафиксированных данных с их теоретическим обоснованием; оценка эффективности реализованной программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников; формулировка заключительных выводов и составление психолого-педагогических рекомендаций.

В процессе исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы – анализ, синтез, обобщение, сопоставление психолого-педагогической литературы относительно исследуемой проблематики, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы – это констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использование методы.

Анализ – это метод познания объекта в исследовании посредством разложения его на составные части и имеющиеся свойства. Для повышения уровня компетентности в выбранной теме и получения представлений о изучаемой проблеме анализируются научные исследования и литература. Результаты, которые мы получаем в процессе изучения литературы по выбранной теме, имеют отражение изучаемого явления, их оформляют как цитаты и выписки. Необходимо обозначить спорные и малоизученные вопросы. Важно отмечать какую новизну и актуальность подчеркивает автор [44].

Синтез – это способ познания объекта при помощи объединения в единое целое частей обозначенных в результате анализа.

Обобщение – это поиск существенных признаков и свойств различных явлений посредством их объединения. Обобщение базируется на анализе и синтезе, направленных на выявление существенных признаков объекта, а также на сравнении, которое позволяет определить и объединить общие признаки объектов [15].

Целеполагание – это выбор наиболее оптимальных с точки зрения изучаемой проблемы способов преобразования реальной действительности из существующего положения в требуемое состояние [15].

Моделирование – это метод научного исследования, базирующийся на воспроизведении характеристик некоторого объекта, проецируемых на другой объект, специально созданном для его изучения. Модель может быть представлена как мысленно, так и материально, заменив в процессе изучения реальный объект, сохранив его свойства, имеющие важность для дальнейшего изучения [44].

Эмпирические методы – это способы получения знаний опытным путем. С их помощью определяют объективные законы происхождения наблюдаемых явлений. В основании данных методов лежит чувственное восприятие [15].

Эксперимент – это определенная последовательность операций и воздействий на изучаемый объект, которая включает в себя фиксацию его реакций объекта исследования в искусственных условиях. В ходе эксперимента устанавливается причинно-следственная связь между переменными, закономерности и проявляется сущность исследуемой предметной области [44].

Констатирующий эксперимент – это определение фактического состояния и уровня тех или иных особенностей психического развития к моменту проведения эксперимента [15].

Тестирование – это метод научного исследования посредством перечня вопросов с вариантами ответов. Процесс тестирования может быть разделен на три этапа: 1 этап – выбор теста характеризуется целью и валидностью теста; 2 этап – проведение тестирования согласно инструкции; 3 этап – интерпретация результатов (определяется системой теоретических допущений предусмотренными согласно предмету исследования [44].

Охарактеризуем используемые в исследовании психодиагностические методики.

1. «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте.

Данная методика позволяет диагностировать механизмы психологической защиты и считается наиболее удачным диагностическим средством на основе психоэволюционной теории Р. Плутчика описанную в 1979г. и структурной теории личности Х. Келлермана. При создании опросника авторами были использованы труды и работы по психологии и психопатологии. Изначально выделяли 16 механизмов защиты «Я», и утверждений в опроснике было 224 пункта. А в результате факторного анализа удалось сократить число защит до 8 и окончательный вариант опросника составил 92 утверждения. Опросник жизненного стиля подтвердил свои диагностические возможности в исследованиях на разных клинических группах. Данные были подвергнуты статистической обработке с использованием метода корреляционного анализа и t-теста Стьюдента для выявления достоверности различий.

Цель: диагностика уровня напряженности базовых механизмов психологической защиты – вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация. Вместе с тем требует оценки общий уровень напряженности всех защит методом вычисления среднего арифметического из восьми представленных механизмов. Группе испытуемых необходимо прочесть 92 утверждения, описывающих некоторые чувства, реакции, а также поведение в конкретных жизненных ситуациях, и обозначить те из них, что оказались близки респонденту. Используя эту методику, мы можем выявить наиболее высокий уровень напряженности каждой из защит в исследуемой выборке испытуемых.

Инструкция: прочитайте приведенные ниже высказывания, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они кажутся Вам близки, и имеют положительный отклик, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

Результаты: воспользуемся ключом к опросному листу Плутчика-Келлермана-Конте (приложение 1). Для выявления уровня напряженности

защитных механизмов следует воспользоваться формулой $n/N \times 100 \%$, где n – количество положительных ответов по шкале данной защиты, N – количество всех утверждений, относящихся к этой шкале. Подсчет общей напряженности психологической защиты ведется по формуле $S_n/92 \times 100 \%$, где S_n – сумма всех положительных ответов по опросному листу.

«Стиль поведения в конфликте» К. Томас.

К. Томас в своей подходе акцентировал внимание на конфликтах. Автора считал, что конфликты можно и необходимо разрешать. И преследовал цель некого идеального бесконфликтного состояния, т.е. разрешение конфликтов. В последствии К. Томас изменил мнение, этому способствовали исследования специалистов область конфликтов и коллеги указывали что конфликты не всегда несут негативное воздействие на личность. У конфликтов есть и позитивные функции. И тогда автор обратил свое внимание не на разрешение конфликтов, а на управление ими. Томас заинтересовался в каких ситуациях проявляются определенные формы конфликта и какие являются продуктивными или деструктивными, а главное, что стимулирует продуктивное поведение.

Цель: определение типичных форм поведения, являющихся наиболее продуктивными, деструктивными, а также нахождение способа стимулирования продуктивного поведения.

Методика направлена на исследование предрасположенности к конфликтному поведению, а также определение способов разрешения конфликтной ситуации. Адаптацией данной методики занималась Н.В. Гришинна.

Инструкция: в опросном листе выделено 60 попарно сгруппированных суждений. Респонденту предлагается выбрать один из двух предложенных вариантов, который, как ему кажется, наиболее соотносится с его поведением.

Результаты: подсчет баллов выполняется в соответствии с ключом к опросному листу (приложение 1). Набранное количество баллов по каждой шкале отражает стиль поведения в конфликтной ситуации.

2. «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

Для исследования копинг-стратегий данный опросный лист является самым удачным инструментом. Методика была создана в 1990 г. Она адаптирована Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским для возможного проведения исследований на русском языке. Идея автора в том, что формируемые в процессе жизни поведенческие стратегии можно разделить на три группы, такие как, избегание, стремление к разрешению проблем и поиск поддержки.

Цель: методика выявляет часто используемые копинг-стратегии индивидуума.

Методика представляет собой краткий опросник, определяющий базисные копинг-стратегии их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Методика адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева. Предназначена для взрослых, а также лиц подросткового и юношеского возраста. Ведущей стратегией неадаптивного поведения является стратегия избегания. Характерна для лиц находящимся на более низком уровне развития. Использование избегания обусловлено недостатком навыка разрешения проблем. Но при интерпретации результатов нужно учитывать возраст, конкретную ситуацию и состояние личности.

Использование всех трех стратегий автор считает наиболее эффективным. Т.к. в зависимости от ситуации, человек способен справляться с одними трудностями и может нуждаться в поддержке окружающих при других обстоятельствах. И избежать проблемную ситуацию может быть вполне конструктивным решением, если заранее обдумать все негативные последствия.

Инструкция: Участникам исследуемой группы предлагается ознакомиться с утверждениями, представляющими пути решения проблем. И определить приемлемые варианты ответа – полностью согласен, согласен, не согласен. Участникам рекомендуется вспомнить одну проблемную ситуацию, с которой пришлось столкнуться в течении последнего времени, и которая являлась источником беспокойства. Представить ее и читая утверждения в опроснике выбирать наиболее подходящий вариант.

Результаты: Варианты ответов ранжируются по 3-бальной системе. Ответы испытуемого сопоставляются с ключом (приложение 1) и подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к соответствующей стратегии.

T-критерий Вилкоксона позволяет нам дать оценку измеренным показателям психологической защиты старшеклассников. Данный критерий применяется для сравнения показателей референтной выборки в изменившихся условиях. С его помощью мы можем установить изменения, а также их выраженность и направленность, то есть можем определить будет ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Критерий применим в том случае, когда измерение признаков ведется в рамках порядковой шкалы. Если мы видим, что величины сдвигов варьируются в небольшом диапазоне (около 10-15 % от их величины), это признак уместного применения T-критерия Вилкоксона. Разброс значений должен предоставить возможность ранжирования. Использование критерия допустимо, когда разница между сдвигами не велика, а также сдвиги имеют конечные значения. Тем не менее, данное ранжирование бессмысленно, когда встречается большое число одинаковых рангов. В этом случае аналогичные результаты можно получить методом критерия знаков. Суть данного метода выражается в сравнении абсолютных величин сдвигов в различных направлениях. Далее абсолютные величины ранжируются, а ранги суммируются.

Алгоритм расчета критерия, следующий:

1. Количество респондентов оформить в список.
2. Между полученными результатами после проведения программы и до ее реализации вычислить разность. Определить типичные и нетипичные сдвиги.
3. Полученную разность абсолютных величин проранжировать согласно алгоритму ранжирования, где меньший ранг присваивается меньшему значению. Достоверность ранжирования подтверждается соответствием расчетных данных с исходной суммой рангов.
4. Выделить нетипичные сдвиги и подсчитать сумму этих рангов.
5. Определить критические значения T для данного объема выборки. Если T -эмп. меньше или равен T -кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает.

Данный метод оценивает знаки значений – результат вычитания ряда значений одного измерения из другого. Гипотеза о нулевой медиане подтверждается в том случае, когда количество уменьшившихся значений приближенно к количеству выросших. Выборочное (эмпирическое) среднее – это приближение теоретического среднего распределения, основанное на выборке из него.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование стратегий психологической защиты старшеклассников осуществлялось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы был применен ряд методов и методик: 1) теоретические: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан. 3) математико-статистические: T -критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании принимали учащиеся 10 «А» класса (28 человек) МАОУ «СОШ №21» города Миасса. Возраст старшеклассников 15-16 лет среди них 24 мальчика и 4 девочки. Общая успеваемость – хорошая, при этом явно отстающих школьников нет. Для большинства учащихся в классе учебная деятельность является приоритетной на данном жизненном этапе. Поэтому, иногда случаются конфликты, если старшеклассники чувствуют проявление к ним несправедливости (реальной или мнимой). Школьников объединяют общие интересы, одноклассники активно взаимодействуют друг с другом, проявляют сплоченность, но также наблюдается и элементы соперничества у некоторых учеников. Старшеклассники участвуют в школьных мероприятиях таких как сбор макулатуры, веселые старты, некоторые занимаются волонтерством. Школьники проявляли уважительное отношение к психологу.

Классный руководитель характеризует класс, как очень отзывчивых и позитивно настроенных ребят. Об успеваемости в учебном процессе педагоги отзываются положительно.

В целом школьники дисциплинированы и ответственны. В процессе исследования старшеклассники проявляли интерес и энтузиазм, задавали вопросы.

В ходе проведения диагностики, школьники с позитивным настроем общались с психологом и ответственно отнеслись к исследованию.

Результаты уровня напряженности механизмов психологической защиты старшеклассников по методике Плутчика-Келлермана-Конте представлены на рисунке 3.

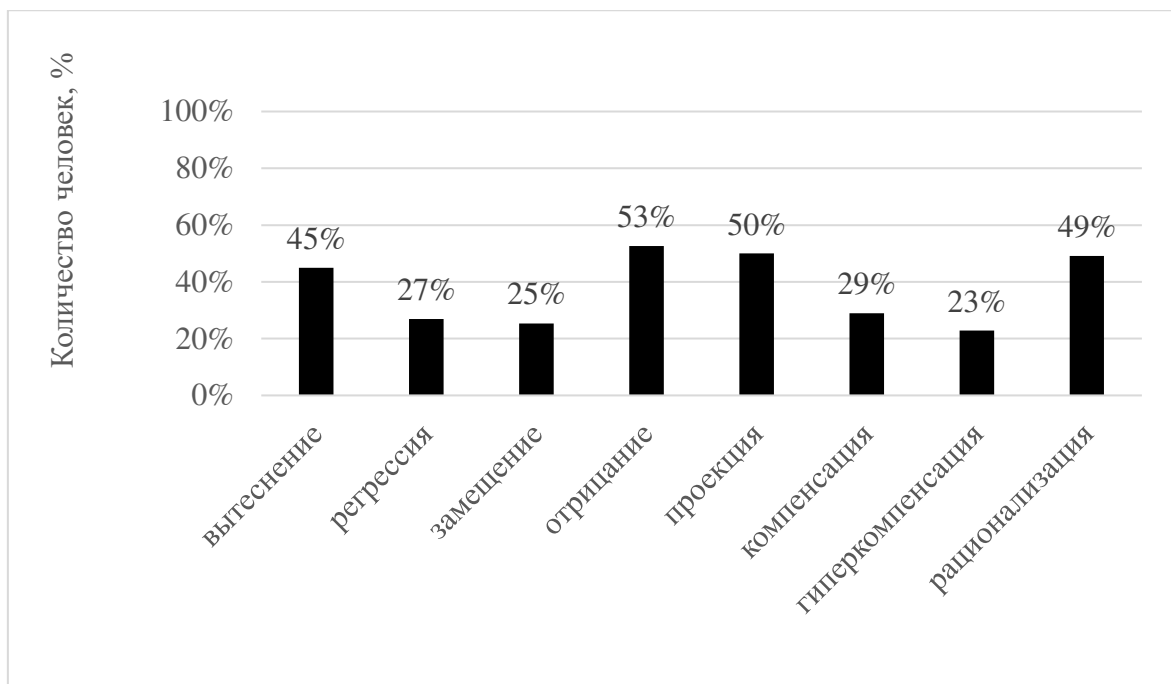


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты старшеклассников по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте

Самый напряженный механизм психологической защиты отрицание 53 % (15 человек). Отражается в отказе принимать нежелательные существующие ситуации. Неосознанное сомнение и даже отвержение происходящего, приуменьшение существующей проблемы все это связано с неустойчивым состоянием Эго.

Один из напряженных механизмов проекция составляет 50 % (14 человек). Данный процесс происходит путем переноса собственных переживаний, мыслей, чувств и мотивов на окружающих людей и их проявления. Чаще всего проекция является причиной конфликтного поведения у старшеклассников. Проецироваться могут как отрицательные черты и качества, так и положительные.

49 % (13 человек) напряжен механизм рационализация, что говорит об оправдании собственного поведения для сохранения собственного достоинства и внутреннего комфорта, а также для избегания переживаний стыда и чувства вины. Данный механизм психологической защиты у

старшеклассниково проявляет себя в моменты неудачи связанных с конкуренцией.

Напряженность механизма вытеснение 45 % (12 человек). Проявляется данный механизм в виде забывания фрустрирующей ситуации для избегания чувства вины, стыда, желаний и влечений, причиняющих дискомфорт. Т.е. данная защита устраняет из сознания события, мысли и переживания в неосознаваемую часть психики, именуемой в психоанализе как бессознательное.

Компенсация составляет 29 % (9 человек). Характеризуется дополнительными усилиями для восполнения или развития недостающих функций. Ученики могут компенсировать свои провалы по определенным предметам взяв дополнительные занятия у репетитора. Или самостоятельно изучить дополнительную литературу.

Механизм психологической защиты регрессия напряжен на 27 % (8 человек). Характеризуется откатом в поведении до инфантильных реакций таких как плачь, беспомощность. Проявляется в моменты перегрузки психического аппарата в попытке вернуться в состояние безопасности и ранним моделям поведения.

Замещение напряжено на 25 % (7 человек) т.е. происходит подмена действия или объекта, в отношении которого индивид испытывает тревогу и не может выразить прямую агрессию, злость или иные чувства и эмоции.

Наименее напряженный механизм психологической защиты гиперкомпенсация 23 % (6 человек). Проявляется в высоком уровне притязаний и использование утрированных способов самоутверждения, желания занять главенствующую позицию.

Выявленные результаты по данной методике исследования защитных механизмов демонстрируют частое применение деструктивных механизмов: проекция, вытеснение, отрицание. Наивысшим показателем конструктивной защиты, она же защита высшего порядка: рационализация.

Что может говорить об отсутствии у старшеклассников уверенности в себе и развитии внутриличностного конфликта.

Исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас представлены на рисунке 4.

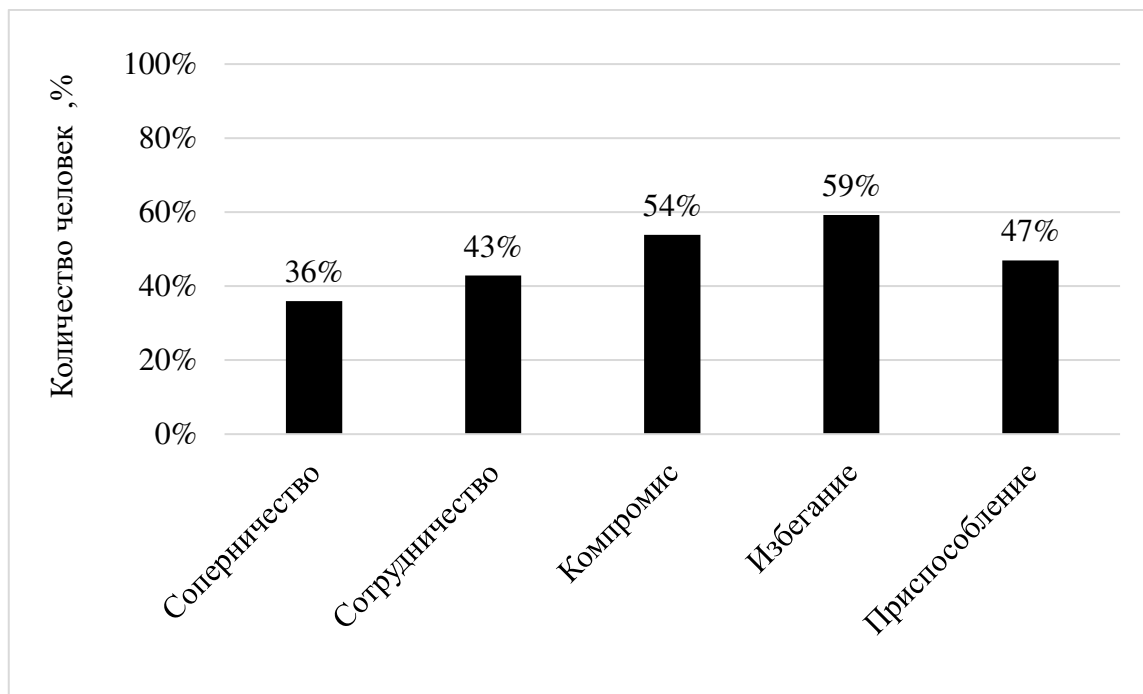


Рисунок 4 – Результаты исследования стиля поведения в конфликте старшеклассников по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

Анализ результатов показал, что у старшеклассников преобладает стиль поведения в конфликте – избегание 59 % (16 человек). Реализация стиля происходит в момент отсутствия стремления разрешения конфликта. Старшеклассники не отстаивают свои права и не вступают в сотрудничество.

Компромиссный стиль поведения составляет 54 % (15 человек). Склонность к уступчивому поведению является ответом на аналогичного поведение одноклассников. Стремление к компромиссу не дает высокой продуктивности как сотрудничество, но также является адаптивным стилем поведения в конфликте.

Напряженность стиля поведения приспособление 47 % (13 человек). Сообщает о принятии ситуации как неизбежной. Готовность пренебречь

своими интересами, проявить уступчивость для избегания конфликта. Данный стиль может сигнализировать о неуверенности и неспособности заявить о себе. А также отсутствия желания отстаивать свои интересы.

Стремление к сотрудничеству отражается у 43 % (12 человек) старшеклассников исследуемой выборки. Что характерно для дружелюбной атмосферы в коллективе. Учащиеся ведут совместную деятельность, в результате которой все стороны получают выгоду. Сотрудничество помогает достигать высоких результатов не только в проявлении конфликтной ситуации, а также в процессе учебной деятельности. Соперничество выражено на 36 % (10 человек). Данный стиль проявляется в желании быть лучшим и достигать наилучших результатов. Примером является учебный процесс и спортивные достижения. Юношеский возраст часто сопровождается проявлением лидерских качеств и желанием быть успешнее других.

Результаты исследования копинг-стратегий старшеклассников по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан представлены на рисунке 5.

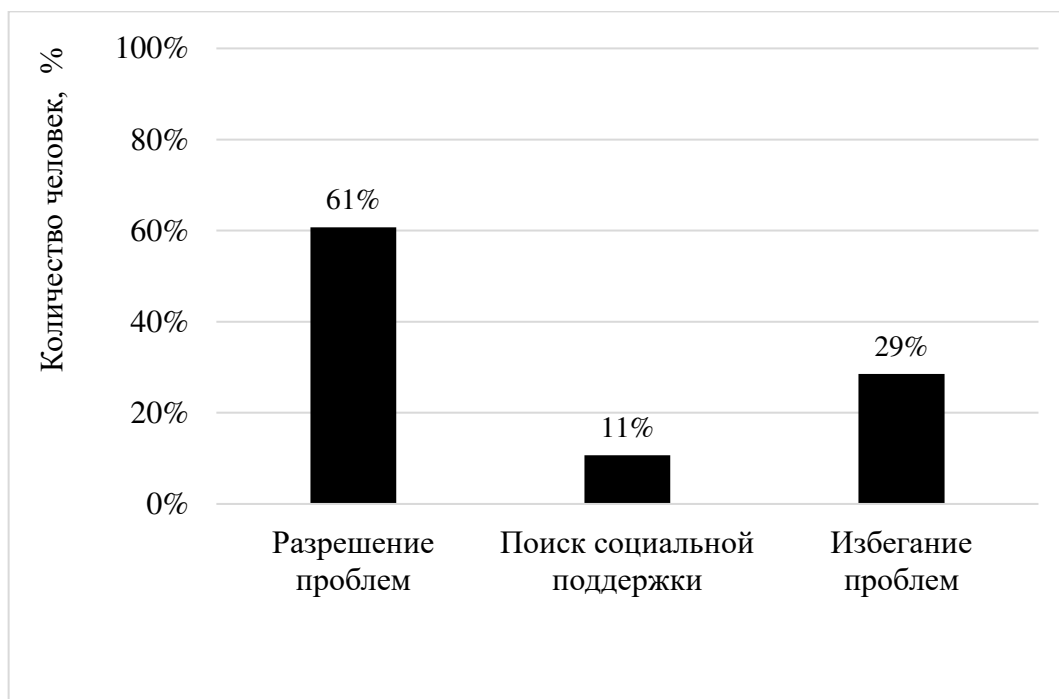


Рисунок 5 – Результаты исследования копинг-стратегий старшеклассников по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

Напряженной копинг-стратегией является разрешение проблем 61 % (17 человек). По данной методике старшеклассники готовы вкладывать все возможные ресурсы для эффективного разрешения проблем и преодоления конфликтных ситуаций.

Копинг-стратегия избегание проблем напряжен на 29 % (8 человек). Применение данной стратегии является следствием неспособности справляться со стрессовыми ситуациями. Старшеклассники избегают действительности и межличностных взаимодействий.

Поиск социальной поддержки отражается у 11 % (3 человека) выборки и характеризуется поиском поддержки и обращением за помощью к значимым людям (семья, друзья).

Для обобщения результатов диагностики получение показатели были распределены на три группы:

1. Конструктивный.
2. Относительно конструктивный.
3. Деструктивный.

Обобщенные результаты исследования стратегий психологической защиты старшеклассников представлены на рисунке 6.

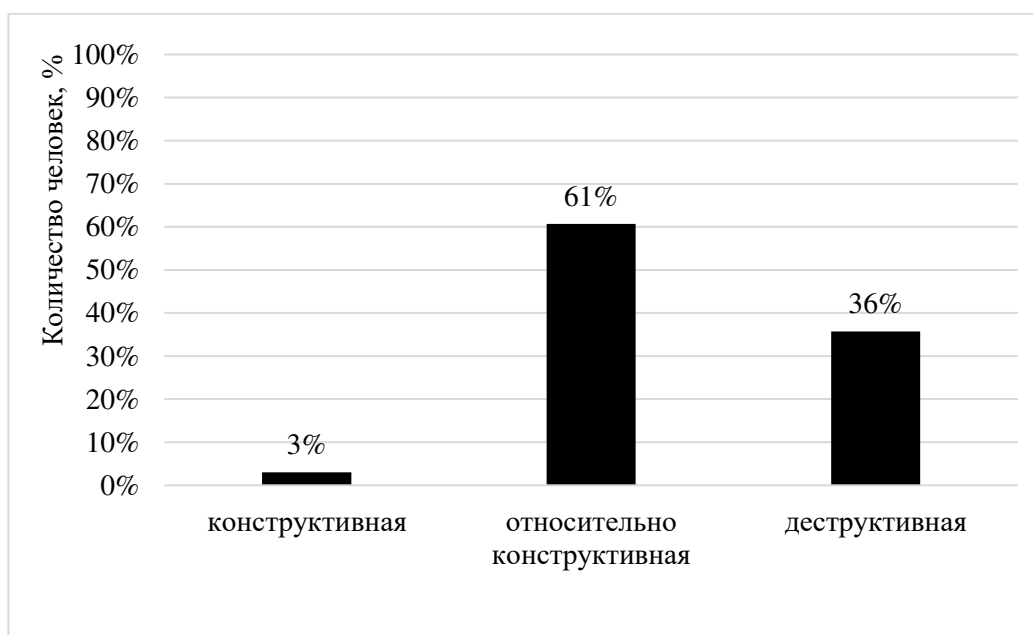


Рисунок 6 – Обобщенные результаты исследования стратегий психологической защиты старшеклассников

Относительно конструктивная стратегия составляет 61 % (17 человек). Для нее характерны средние показатели по механизмам психологической защиты – компенсация, рационализация, гиперкомпенсация. Также средние показатели по стилю поведения в конфликте – сотрудничество, компромисс, приспособление. И копинг-стратегии – поиск социальной поддержки и средний показатель – разрешение проблем.

К деструктивной стратегии относятся 10 человек (36 %). В нее входят механизмы – замещение, отрицания, вытеснения, регрессии, проекции. И высокие показатели копинг-стратегии – избегание проблем. Высокие показатели стиля поведения в конфликте – соперничество, избегание, приспособление.

К конструктивной стратегии психологической защиты (3 %) относится 1 человек из представленной выборки. Данная стратегия отражает использование таких механизмов защиты как – рационализация, компенсация, гиперкомпенсация. Стил поведения в конфликте – сотрудничество, копинг-стратегия – разрешение проблем и поиск социальной поддержки.

Таким образом, по результатам исследования стратегий психологической защиты старшеклассников мы видим, что 1 из 28 старшеклассников использует конструктивные стратегии психологической защиты. Значит для формирования конструктивной стратегий психологической защиты у 27 человек мы будем развивать навыки самоанализа, расширять знания и представления о психологической защите, а также формировать и усовершенствовать навыки позитивного общения, конструктивного разрешения конфликтов, и копинг-поведения.

Выводы по главе 2

Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий.

В процессе исследования были использованы следующие методы и методики: теоретические методы – анализ психолого-педагогической литературы и обобщение полученной информации, целеполагание, моделирование; эмпирические методы – констатирующий эксперимент, тестирование по методикам «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

В исследовании принимали учащиеся 10 «А» класса в количестве 28 человек. Возраст старшеклассников 15-16 лет. Общая успеваемость – хорошая, при этом явно отстающих школьников нет. Для большинства учащихся в классе учебная деятельность является приоритетной на данном жизненном этапе. Поэтому, иногда случаются конфликты, если старшеклассники чувствуют проявление к ним несправедливости (реальной или мнимой). Школьников объединяют общие интересы, одноклассники активно взаимодействуют друг с другом, проявляют сплоченность. Школьники проявляли уважительное отношение к психологу.

По методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, можем предположить, что конфликты и недопонимание случаются в коллективе. Это видно по напряженности таких защит как проекция 50% (14 человек) и отрицание 53 % (15 человек).

По методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас мы видим, что преобладает стиль избегания конфликта 59 % (16 человек). Поэтому в целом класс выглядит дружелюбным и неконфликтным. Старшеклассникам приходится бороться с внутренним недовольством и

напряжением, что накладывает отпечаток и отвлекает от учебной деятельности. Это может говорить об отсутствии навыка конструктивного поведения в конфликте, об неуверенности в себе, страхе, и высоком уровне тревоги.

По методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан видно стремление учащихся к разрешению проблем 61 % (17 человек). Это создает благоприятную обстановку для развития и формирования навыков и конструктивных стратегий психологической защиты. Ребята в целом настроены позитивно, но им не хватает поддержки со стороны значимых взрослых. О чем свидетельствует низкий уровень поиска социальной поддержки 11 % (3 человека). Старшеклассники могут замыкаться в себе, таить обиды и становиться агрессивными.

Для обобщения диагностических результатов исследования мы выделили три составляющие стратегий психологической защиты такие как: относительно конструктивная стратегия составляет 61 % (17 человек), конструктивная стратегия 3 % (1 человек), деструктивная стратегия 36 % (10 человек).

По результатам исследования стратегий психологической защиты старшеклассников можно сказать, что учащиеся используют первичные механизмы защиты и избегают конфликтных ситуаций. Нуждаются в развитии навыков рефлексии, эмпатии и коммуникации.

Для участия в программе были приглашены участники диагностики, характеризующиеся деструктивными стратегиями 36 % (10 человек) и относительно конструктивными стратегиями 61 % (17 человек). Всего 27 человек.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

3.1 Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

С целью подтверждения или опровержения гипотезы данного исследования была разработана, внедрена и апробирована программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников. В выборку исследования вошли учащиеся 10 «А» класса МАОУ «СОШ №21» города Миасса в возрасте 15-16 лет в количестве 28 человек, из них 24 юноши и 4 девушки.

Целью данной программы является формирование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Задачи программы:

1. Расширение знаний и представление старшеклассников о психологических защитах и их роли в жизни человека.
2. Развитие у старшеклассников навыка самоанализа.
3. Сформировать навыки позитивного общения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
4. Формирование конструктивных копинг-стратегий.

На данный момент психологами разработано достаточное количество программ формирования, направленных на ценностные ориентации, развитие психологической грамотности, пользы здорового образа жизни и другие. Преимущество данной программы заключается в том, что социально-осознанное поведение, приобретает благодаря формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Структура и содержание программы:

Реализация программы осуществляется в форме теоретических и практических занятий, выстроенных по логической цепочке. Каждое занятие делится на 3 этапа: вводную, основную, заключительную. У каждого этапа занятия имеется своя цель реализация которой необходима для решения задач программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Вводная часть занятия включает в себя создание благоприятной эмоциональной атмосферы, располагающей школьников к дальнейшей работе, а также снижение уровня тревожности и понимание процесса происходящего.

Основная часть занятия несет в себе усвоение заявленного материала в соответствии с темой занятия.

Финальная часть занятия, она же заключительная помогает участникам закрепить пройденный материал, интроецировать его в глубь своего сознания для дальнейшего эффективного использования.

Структурно выстроенные занятия включают в себя психотехники направленные на:

1. Выстраивания коммуникации и создания благоприятной атмосферы в коллективе.
2. Способствующие рабочей динамике группы.
3. Планирование дальнейших действий, ситуативный анализ, разрешение проблемных ситуаций и прогнозирование их последствий.
4. Выстраивание позитивной жизненной перспективы и формирование мотивационных импульсов, способствующих к ее движению.
5. Закрепление полученной информации.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая – организация работы в группе. Данная форма деятельности способствует результативной работе всего коллектива совокупностью взаимодействия между участниками группы.

Методы и методики:

1. Метод группового обсуждения – позволяет участникам обмениваться мнениями, развивать способность анализировать и прогнозировать ситуации, а также свободно выражать свое мнение и принимать мысли окружающих.
2. Мини-лекции – способствуют ознакомлению с теоретическим материалом, лежащим в основе решения задач.
3. Ролевая игра – способствует искусственно создавать различные ситуации и вырабатывать экологичное действие с возможностью моделирования последствий, а также отслеживание внутренних переживаний и познание себя.
4. Рефлексия – анализ собственных чувств, фиксация самоощущения необходимая для дальнейшей глубокой работы психического аппарата в усвоение нового опыта.

Материально- техническое оснащение для проведения групповых занятий: проектор, бумага А4, ручка.

Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников основана на следующих принципах:

1. Принцип учета возрастных особенностей и интересов участников.
2. Принцип совокупности психолого-педагогических методов воздействия.
3. Принцип доброжелательности и экологичности преподнесения информации.
4. Принцип «Я-высказываний». Все участники имеют права на собственное мнение. Мнение участников группы не должно содержать обобщенные высказывания. Изложение информации от первого лица.
5. Принцип конфиденциальности. Участники не разглашают информацию, полученную от других участников за пределы группы.

Сроки реализации программы:

Программа занятий по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников состоит из 10 занятий, по 40 минут, 1 раз в неделю. Занятия структурированы и разбиты на 4 части, приветствие, основная часть, рефлексия, прощание.

Занятия программы разработаны с упором на каждую составляющую стратегию психологической защиты:

1. Занятия 1 и 2 посвящены теоретическим знаниям о защитных механизмах, темы занятия раскрывают понятие, цель, функции и их необходимое значение в психике личности.

2. Занятия 3, 4, 5, 6 посвящены стилям поведения в конфликте, а также самопознанию и рефлексии. Теоретический материал раскроет понятие конфликта, упражнения помогут отработать поведение в конфликтных ситуациях в безопасном пространстве, что позволит шире взглянуть на природу и суть самого конфликта, совершаемых в нем действий и влекущих последствий.

3. Занятия 7, 8, 9, 10 посвящены эмпатии и выработке адаптивных копинг-стратегий. Теоретический материал знакомит участников с понятием эмпатии, упражнения позволяют взглянуть на имеющиеся копинг-стратегии и расширить их вариативность. А также обобщение и закрепление всего пройденного материала.

Написание программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников был изучен и обобщен опыт исследователей и практикующий психологов и психоаналитиков, работающих в подходах – гуманистический, клиент-центрированный, психодинамический, т.к. выбранные модальности показали свою действенность в пролонгированном эффекте. Программы взяты за основу: Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа: «Формирование ценностных ориентаций у подростков», автор: Педагог-психолог Кондратьева Л.А. Образовательная (просветительская)

психолого-педагогическая программа: «Развитие психологической грамотности студентов-подростков», автор: Педагог-психолог Погорелова Г.Н. Программа психолого-педагогического сопровождения студенческой молодежи «радуга жизни» автор: Педагог-психолог Вирясова Е.И.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Знакомство с психологическими защитами психического аппарата, познание мотивов своего поведения и источников внутреннего торможения. Улучшение навыков коммуникации, изменения стратегий поведения в конфликтных ситуациях, копинг-стратегий. Стимуляция когнитивных функций и самосознания.

Краткое содержание каждого занятия программы с основными целями и задачами представлено ниже.

Занятие 1. Понятие психологической защиты, цель, виды и функции. Цель занятия: познакомить старшеклассников с понятием психологическая защита.

Задачи занятия: создать атмосферу доверия, сформировать у учащихся знания о понятии и проявлениях психологической защиты, ее видах, целях, функциях. Развитие навыка рефлексия.

1. Приветствие – знакомство, приветствие, установление контакта.
2. Основная часть – мини-лекция на тему: «Механизмы психологической защиты, их цели, виды, функции».
3. Рефлексия.
4. Прощание – обратная связь.

Занятие 2. Формирование психологических защит и их влияние на жизнь человека. Цель занятия: знакомство с формированием психологических защит.

Задачи занятия: познакомить старшеклассников с происхождением и влиянием психологических защит.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.

2. Основная часть – Мини-лекция на тему: «Формирование психологических защит и их влияние на жизни человека».

3. Рефлексия.

4. Прощание – обратная связь.

Занятие 3. Коммуникация. Цель занятия: ввести старшеклассников в пространство групповых занятий.

Задачи занятия: выявить психологические проблемы учащихся, затрудняющие общение; научить правильному общению в группе, развить чувство открытости и доверия, научить давать и получать обратную связь.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.

2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, упражнения:

– меня зовут, я умею делать так,

– я вижу.

3. Рефлексия.

4. Прощание – обратная связь.

Занятие 4. Построение образа Я. Цель занятия: развить представление о себе у каждого старшеклассника.

Задачи занятия: раскрыть индивидуальные черты личности старшеклассников, поддержать атмосферу психологической безопасности и доверия в группе, развивать творческие способности.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.

2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, упражнения:

– что моя вещь знает обо мне,

– скульптура Я.

3. Рефлексия.

4. Прощание – обратная связь.

Занятие 5. Понятие конфликта. Цель занятия: сформировать у учащихся знания о понятии и проявлениях конфликта.

Задачи занятия: психологическое просвещение, изучить объект, предмет конфликта, функции конфликта.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.
2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, мини-лекция на тему: «Понятие конфликта».
3. Рефлексия.
4. Прощание – обратная связь.

Занятие 6. Поведение в конфликте. Цель занятия: сформировать навыки самоконтроля, конструктивного разрешения стрессовой ситуации.

Задачи занятия: развить навыки саморегуляции, релаксации, самоконтроля, отработка навыка рефлексии, выявление потребностей в соответствии с ситуацией.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.
2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, упражнения:
 - в очереди,
 - регуляция дыхания.
3. Рефлексия.
4. Прощание – обратная связь.

Занятие 7. Понятие эмпатия. Цель занятия: познакомить с понятием «эмпатия» и расширение кругозора старшеклассников.

Задачи занятия: психологическое просвещение, знакомство с феноменом, изучить функции эмпатии, уровни и ее виды.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.
2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, мини-лекция на тему: «Эмпатия».
3. Рефлексия.
4. Прощание – обратная связь.

Занятие 8. Развиваем эмпатию. Цель занятия: сохранение атмосферы доверия, развитие эмоционально-ценностной сферы старшеклассников.

Задачи занятия: развить умение сопереживать, отделять свои эмоции от эмоций другого, развитие доброжелательного отношения к окружающим людям, развитие навыков рефлексии.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.
2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, упражнения:

- зеркало,
 - карусель.
3. Рефлексия.
 4. Прощание – обратная связь.

Занятие 9. Наши ценности. Цель занятия: определить ценностную структуру личности старшеклассника, определение значимости ценностей в становлении личности.

Задачи занятия: познакомить старшеклассников с понятиями: «жизненные ценности», актуализировать ценности личности старшеклассников, развитие навыков рефлексии.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.
2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, упражнения:

- мои цели,
 - поводырь.
3. Рефлексия.
 4. Прощание – обратная связь.

Занятие 9. Мы команда. Цель занятия: объединить участников группы для совместного решения задач.

Задачи занятия: способствовать осознанию своих положительных и отрицательных сторон личности, отработка навыка поведения в конфликте, развитие навыков рефлексии.

1. Приветствие – приветствие, установление контакта.

2. Основная часть – обсуждение, психологическое просвещение, упражнения:

- волшебная рука,
- камушек в ботинке.

3. Рефлексия.

4. Прощание – обратная связь.

Программа разработана для учащихся старших классов, не предусматривает участия сторонних лиц, кроме участников группы и психолога, проводящего программу, сокращение количества занятий не предусмотрено. Занятия проводятся очно.

Критерием эффективности программы является увеличение интегральных показателей обобщенных результатов диагностики по шкале конструктивная стратегия психологической защиты.

Качественным критерием эффективности будут являться:

1. Осознание действующих механизмов психологической защиты.
2. Разделять свои чувства и эмоции от переживаний окружающих людей.
3. Смена паттернов поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.
4. Вариативность стратегий психологической защиты.

Отслеживание динамики изменения показателей до и после проведения программы является формирующий эксперимент проведение, которого рекомендовано через две недели после завершения программы у контрольной группы с использованием выбранных методик для констатирующего эксперимента: Тест-опросник «стиль поведения в конфликте» Томаса и Опросник Плутчика-Келлермана-Конте – Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

Таким образом, программа формирования конструктивной стратегии психологической защиты была реализована за 10 занятий в групповой форме. Использовались методы и методики такие как, групповое обсуждение, мини-лекции, ролевая игра, рефлексия. Программа основана на принципах учета возрастных особенностей, совокупности психолого-педагогических методов воздействия, доброжелательности, экологичности преподнесения материала. Занятиями создается упор на составляющие стратегий психологической защиты, позволяет старшеклассникам сформировать более глубокие знания о себе, снизить частоту использования деструктивных стратегий психологической защиты и увеличить конструктивность поведения в целом.

Программа рассчитана на проведение в старших классах с количеством участников до 30 человек. Продолжительность программы 10 недель, с частотой 1 раз в неделю, длительностью 40 минут.

Цель программы: формирование конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

Критерий эффективности программы: увеличение интегральных показателей обобщенных результатов диагностики по шкале конструктивная стратегия психологической защиты.

Форма контроля: проведение формирующего эксперимента валидными методиками, использующимися в констатирующем эксперименте.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников были проведены повторные диагностические мероприятия. Для достоверности опытно-экспериментального исследования мы использовали те же методики, что и в констатирующем эксперименте: Опросник Плутчика-Келлермана-Конте – Методика Индекс жизненного

стиля (Life Style Index, LSI) – это диагностика уровня напряженности базовых механизмов психологической защиты, тест-опросник «стиль поведения в конфликте» К. Томаса – это определение форм поведения, характерных для личности, методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан – это методика позволяет выявить доминирующие копинг-стратегии индивидуума.

Оценка эффективности результатов была произведена путем сравнения показателей констатирующего и формирующего эксперимента и математическо-статистической обработки по Т-критерию Вилкоксона.

Представим результаты исследования после реализации программы формирования по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте отражены на рисунке 7.

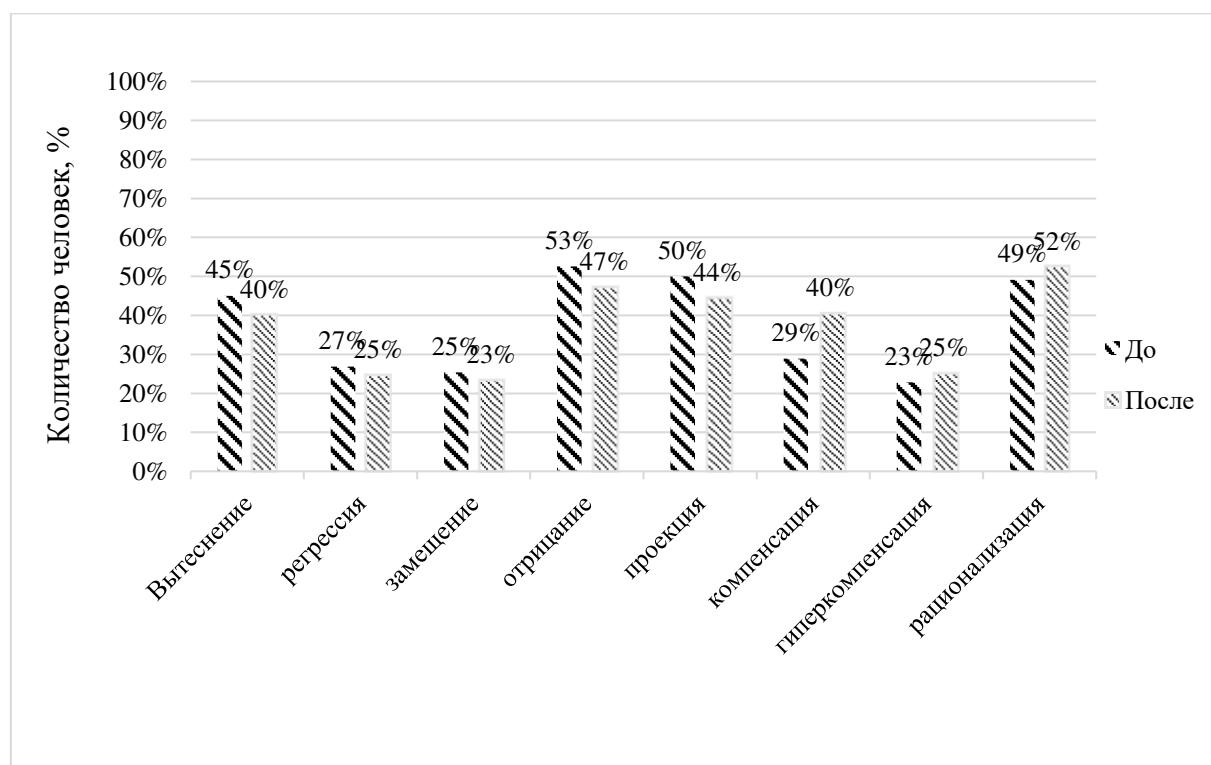


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте до и после реализации программы у старшеклассников

Анализ рисунка 7 отражает снижение напряженности механизма защиты вытеснение на 5 % и составляет 40 % (11 человек) после

реализации программы. Также мы наблюдаем, снижение механизма регрессия на 2 % полученные результаты составили 25 % (7 человек). Психологическая защита замещение 23 % (6 человек) также отражает уменьшение напряженности на 2 %. Продолжают тенденцию снижения напряженности психологической защиты отрицание 47 % (13 человек), и проекция 44 % (12 человек) здесь мы видим сдвиг снижения на 6 %. Увеличение показателей на 11 % отражает механизм компенсации 40 % (11 человек). На 2 % процента увеличилась напряженность гиперкомпенсации 25 % (7 человек). Прирост в 3 % отражает рационализация 52 % (14 человек).

Таким образом, наблюдается тенденция снижения напряженности психологических защит вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция. Это говорит о том, что старшеклассники стали больше рефлексировать и фокусироваться на переживании своих чувств, а не бессознательно импульсивно выбрасывать неперносимые аффекты наружу. В отношении напряженности защит компенсации, гиперкомпенсации, рационализации видим увеличение показателей от опрошенных респондентов. Исходя из выше сказанного можем предположить, что начала проявляться ментализация и произошла стимуляция когнитивного процесса. Смеем предположить, что после проведения программы, появилась положительная динамика напряженности механизмов психологической защиты.

Полученные данные по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, представленные на рисунке 8 отражают положительные изменения, выявленные после реализации программы.

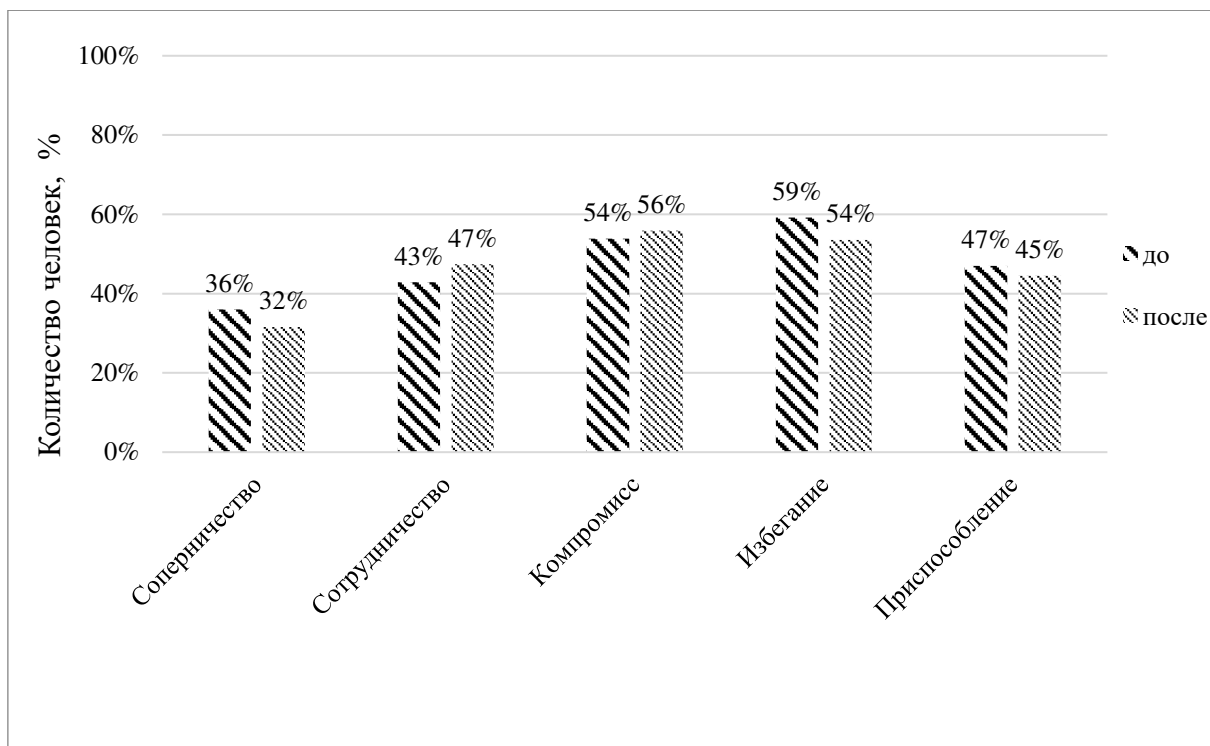


Рисунок 8 – Результаты исследования стиля поведения в конфликтной ситуации по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса до и после реализации программы у старшеклассников

Стиль поведения в конфликте – соперничество уменьшился на 4 % после реализации программы и составляет 32 % (8 человек). Избегание составляет 54 % (15 человек), что на 5% меньше, чем до реализации программы. Приспособление также уменьшилось на 2 % и составляет 45 % (12 человек). Стиль сотрудничество составил 47 % (13 человек), что отражает прирост показателей на 4%. Компромисс увеличился на 2 %, а это 56 % (15 человек).

Стоит отметить, что в процентном соотношении изменение показателей незначительно, но общая динамика позитивна. Мы можем предполагать, что участники эксперимента стали более ориентированы на взаимодействие с окружающими и стали осознавать и отстаивать свои интересы, а также уважать интересы оппонента. Об этом свидетельствуют увеличение показателей сотрудничество, компромисс и снижение показателей избегание, приспособление.

Результаты, полученные после проведения повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан отражены на рисунке 9.

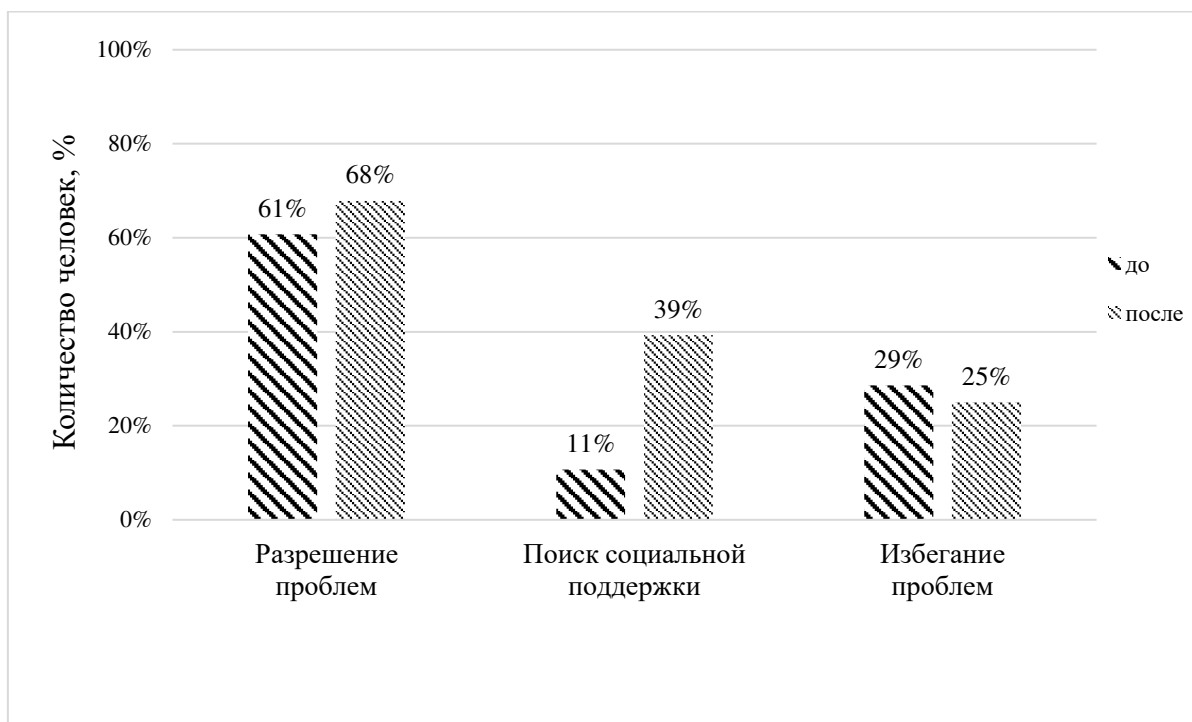


Рисунок 9 – Результаты исследования копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан до и после реализации программы у старшеклассников

Увеличение показателя копинг-стратегии разрешение проблем на 7 % данные согласно рисунку составляют 68 % (19 человек). Интенсивный подъем показателя поиск социальной поддержки составляет 39 % (10 человек), что на 28 % выше, чем до реализации программы. Избегание проблем после опроса составило 25 % (7 человек), что отражает его снижение на 4 %.

Данные, отраженные на рисунке 9, свидетельствуют об улучшении коммуникативных взаимодействиях, старшеклассники стали больше обращаться за поддержкой к значимым для них фигурам, об этом мы можем судить по увеличению показателя поиск социальной поддержки. А также переместили фокус внимания в сторону разрешения проблем это подтверждает увеличение данного показателя. Стратегия избегания

проблем отражает снижение показателей, что также говорит о положительной динамике после проведения программы.

Сравнение общих показателей на рисунке 10, отражает положительный прирост показателей конструктивной и относительно конструктивной стратегии психологической защиты.

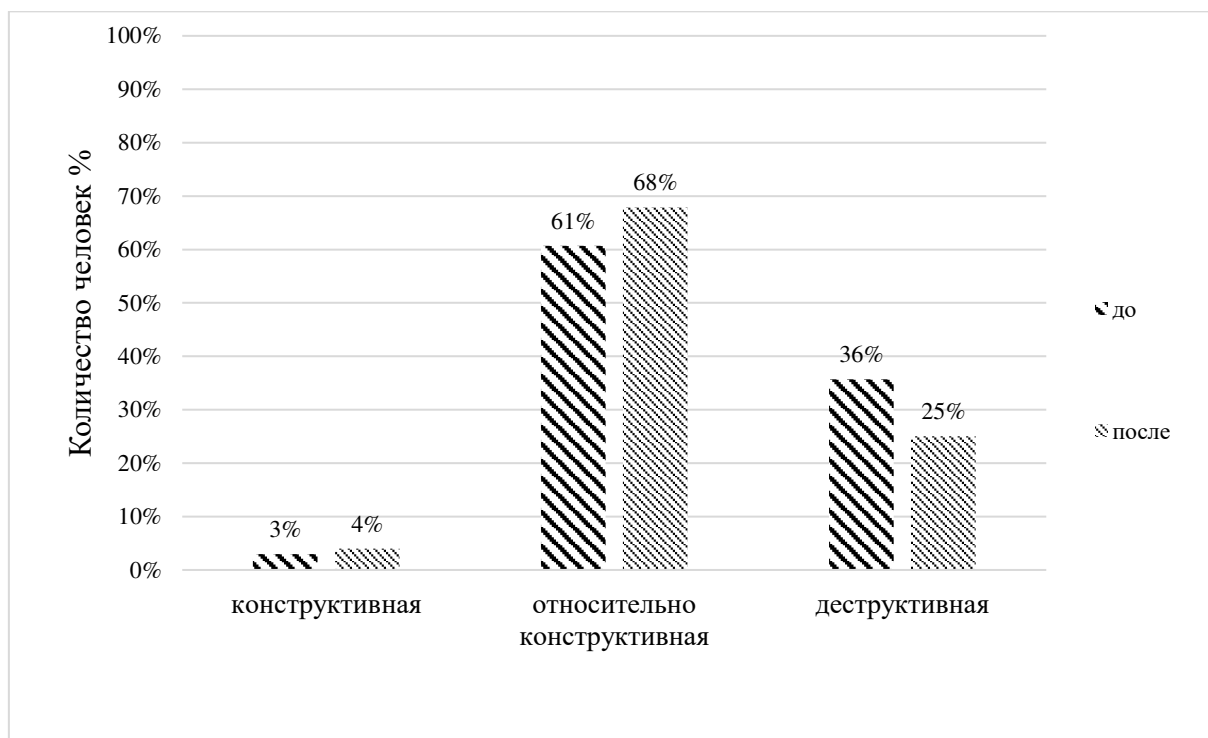


Рисунок 10 – Обобщенные результаты диагностики до и после реализации программы у старшеклассников

Представленные процентные соотношения отражают увеличение показателей конструктивной стратегии на 1 %, что составляет 4 % (2 человека). Относительно конструктивная стратегия составляет 68 % (19 человек), что на 7 % больше, чем до проведения программы. Мы наблюдаем снижение процентного числа деструктивной стратегии психологической защиты на 11 %, что составляет 25 % (7 человек).

Следовательно, можно прийти к заключению, что старшеклассники стали использовать психологической защиты такие как рационализация, гиперкомпенсация, компенсация. Стили поведения в конфликте компромисс и сотрудничество. Копинг-стратегии разрешение проблем и поиск социальной поддержки.

Таким образом, наблюдается положительная динамика в отраженных показателях после проведения программы. На первый взгляд это является хорошим показателем успешной реализации программы. Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка (по Т-критерию Вилкоксона) данных по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте.

Результаты расчета напряженности психологической защиты «компенсация» до и после реализации программы.

Гипотезы:

H₀: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «компенсация», не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H₁: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «компенсация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n=12:

$$T_{кр} = 9 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 17 \quad (p \leq 0.05)$$



Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерий Вилкоксона по результатам методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте (компенсация)

Таким образом, на рисунке 11 эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза H₀ отклоняется и

принимается гипотеза Н1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «компенсация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Результаты расчета напряженности психологической защиты «рационализация» до и после реализации программы.

Определим Н0 и Н1:

Н0: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «рационализация», не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Н1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «рационализация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_i = 0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n=7:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 3 \quad (p \leq 0.05)$$



Рисунок 12 – Ось значимости Т- критерий Вилкоксона по результатам методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте (рационализация)

На рисунке 12 отражено, что эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза Н0 отклоняется и принимается гипотеза Н1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «рационализация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Таким образом, в результате реализации программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников, увеличилось общее число учеников, применяющие защитные механизмы «компенсация» и «рационализация». Данные шкалы были выбраны для математического расчета т.к. являются зрелыми механизмами психологической защиты. Данные подтверждены с помощью математическо-статистического метода Т- критерий Вилкоксона. Гипотеза исследования доказана.

Использование старшеклассниками конструктивных стратегий психологической защиты будет способствовать эффективной коммуникации, проявлению индивидуальности и уверенности в себе. Для закрепления полученных результатов исследования, нами были разработаны рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

Формулировка проблематики является неотъемлемой частью любого научного исследования. Собственно актуальная проблема и определяет выбор темы. Для выдвижения гипотезы необходимо теоретическое подкрепление в виде поиска информации, изучения других научных исследований по схожей проблеме. Также это помогает сформулировать цель и тему. Далее определяют задачи и подзадачи по решению выбранной проблеме, при условии выполнения предыдущих шагов.

Совокупность результатов решения задач определяет подтверждение или опровержения гипотезы, которое можно назвать научным положением.

После оформления научного положения результаты внедряют в практическую деятельность путем составления технологической карты внедрения.

Технологическая карта включает в себя последовательность этапов с описанием процессов научного исследования, а также описание методов и форм, перечня ответственных, временные рамки для достижения цели каждого этапа и научного исследования в целом.

Этапы технологической карты внедрение результатов исследования в практику:

1-й этап: «Логическое представление процессов внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

6-й этап: «Совершенствование работы над процессом программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

7-й этап «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»;

Каждый этап разбивается от двух до четырех подэтапов, где отражается суть перечисленных выше этапов формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

Таким образом, технологическая карта раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования темы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

Для того чтобы применять конструктивные стратегии психологической защиты старшеклассникам необходимо развивать эмоционально-ценностную сферу, способность сопереживать и рефлексировать. Осознание своих очагов напряженности помогает изменять поведение и получать эмоциональную разрядку. Познание внутреннего и окружающего мира позволяет исключить дихотомическое мышление и перестать действовать односторонне. Развитые навыки коммуникации способствуют применению конструктивных копинг-стратегий и стилей поведения в конфликтных ситуациях. А также умение слушать и уважать собеседника, высказывать свою точку зрения и принимать мнение оппонента помогут старшеклассникам адаптироваться в новой среде.

Опираясь на теоретические основы и диагностические результаты исследуемой темы, нами были разработаны рекомендации для старшеклассников по формированию конструктивной стратегии психологической защиты.

1. Называйте свои чувства и эмоции. За нашими переживаниями всегда стоит неудовлетворенная потребность, осознание потребности снижает накал эмоций, следовательно она перестает нами управлять. Выявив потребность, появляется возможность найти решение по ее удовлетворению.

2. Заведите личный дневник. Сложно переносимые переживания требуют выгрузки. Экологичный способ снижения влияния негативного состояния, описать ситуацию на листе бумаги. Благодаря написанию слов

активируется префронтальная кора головного мозга, отвечающая за когнитивное поведение, а главное принятие решений и планирование будущего. Так будет легче проанализировать случившееся и найти доступный и корректный способ разрешения данной проблемы, т.к. активность лимбической системы будет постепенно приходить в норму.

3. Рисуйте. Не имеет значения уровень навыков изобразительного искусства. Главная задача освободить психическое пространство для заряда положительными эмоциями. Рисование помогает поднять настроение и разгрузить себя от лишних переживаний, грусти, тревоги, тоски и страха.

4. Задавайте себе больше вопросов. Спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?», «что я сейчас думаю?», «какие ощущения сейчас в теле?». Осознавайте себя на трех уровнях, чувств, мыслей, ощущений. Это отсрочит импульсивное действие и даст способность действовать обдуманно.

5. Стимулируйте когнитивные функции. Читайте книги, участвуйте в дискуссиях, разучивайте стихи, танцевальные движения, расширяйте кругозор. Анализируйте прошедший день, поступок, ситуацию.

6. Используйте ненасильственное общение. Составляющие ненасильственного общения – это наблюдение, чувства, потребности, просьбы. Процесс состоит в наблюдении конкретных действий, которые оказывают влияние на наше благополучие. Переживаемые чувства, возникшие на то, что мы наблюдаем. Выявление и вербализация потребностей, ценностей и желаний. Действия, в которых мы нуждаемся для обогащения нашей жизни, то, о чем мы просим. Для эффективного использования ненасильственного общения необходимо честное самовыражение для выражения всех четырех составляющих. А также эмпатическое принятие для того, чтобы получить эти же четыре

составляющие от другого. Использование ненасильственного общения помогает создать двусторонний поток коммуникации.

7. Применяйте активное слушание. Проявляйте искренний интерес к собеседнику, задавайте более глубокие вопросы, не осуждайте, постарайтесь понять истинные мотивы, желания, потребности.

8. Применяйте «Я-сообщение». Для эффективного использования данного приема необходимо соблюдать правила и их последовательность. Во-первых, назовите свои эмоции и донесите их собеседнику в виде словосочетаний, как «я огорчен», «я переживаю». Вынесите в поле видимости то, что является причиной душевной дисгармонии. Во-вторых, говорим о фактах, описываем ситуацию и как она влияет на нас, без обвинений и осуждений. В-третьих, даем объяснение, почему на нас оказывает влияние данный поступок. В-четвертых, открыто рассказать о своем желании, как бы мы хотели, чтобы человек поступил. Выражая уважение и соблюдая правила можно достигнуть положительных результатов во взаимодействии с собеседником.

9. Наблюдайте за людьми. Наблюдайте и старайтесь распознать эмоции и переживания, которые испытывает человек. Невербальное поведение наиболее информативно и несет в себе достоверную информацию. Положительным эффектом послужит сверка полученных данных с исходными, т.е. если вы наблюдаете за человеком, с которым у вас близкие отношения, то для расшифровки невербального послания следует уточнить у наблюдаемого верны ли ваши наблюдения.

10. Расширяйте круг общения. Новые знакомства всегда обогащают личный опыт взаимоотношений и являются еще одной возможностью для развития личности. Найдите круг по интересам, это может быть секция, кружок, различные мероприятия, где принимают участие люди из разных сфер жизни. Получение новых знаний и зарождение личных интересов расширит мироощущение, даст новые возможности в раскрытии личностного потенциала. Регулярное общение

развивает коммуникативный навык, повышает самооценку, позволяет обрести поддержку и опору в единомышленниках и укрепить внутренний фундамент своих способностей.

11. Сравнивайте себя с собой вчерашним. Важно понимать индивидуальность каждого человека. Его способности, задатки, возможности. Удержания фокуса внимания на себе дает возможность действовать в соответствии с действительностью. Ставьте перед собой посильные задачи и двигайтесь к реалистичным целям. Сравнение себя с другими людьми исказит самооценку и будет способствовать снижению энергии, а также не позволит довести начатое до конца.

12. Принимайте самостоятельные решения. Именно принятие обдуманных решений позволяет развернуть ситуацию на себя. Задаться вопросами: «что для меня будет лучше?», «чего действительно я хочу?». Осознание личных потребностей, желаний приводит к их удовлетворению и позволяет оставаться верным своему жизненному пути, повышает самооценку и усиливает внутреннюю опору.

Рекомендации для педагогического состава по формированию конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников.

1. Создавать безопасную атмосферу. Для смены паттернов поведения подкрепленными психологическими защитами и в целях профилактики деструктивных стратегий психологической защиты педагогам рекомендуется во время внеклассных занятий создавать безопасную атмосферу, в которой учащиеся могут проявить себя с разных сторон.

2. Ролевые игры и разыгрывание конфликтных ситуаций. Разыгрывание конфликтных ситуаций является развитием навыков коммуникации и уровня эмпатии. Также рекомендуется уделять значительное внимание уважению и самоконтролю. Благодаря этому старшеклассники приобретают опыт и знания, а также интегрируют конструктивные копинг-стратегии и стили поведения. Появляется

возможность отрефлексировать полученный опыт будучи в своей позиции и примерить на себя роль другого. Безопасное взаимодействие помогает снять проекции, т.е. увидеть истинные мотивы поведения других учащихся и отследить свои переносные реакции.

3. Психологическое просвещение. В качестве психологического просвещения и образования могут быть проведены внеклассные занятия посвященные теоретической части механизмов психологической защиты. А также беседы и лекции по компонентам эмоционально-ценностной сферы и стиля поведения в конфликте. Обучение старшеклассников навыкам рефлексирования способствует отслеживать шаблоны своего поведения и находить мотивы внутренних импульсов.

Рекомендации для родителей старшеклассников по формированию конструктивной стратегии психологической защиты.

1. Уважение границ. Четкий и понятный свод правил создает безопасное пространство, где все понятно и просто. Семья – это микромир через призму которого дети воспринимают общество и мир в целом. Ощущение безопасности дает возможность старшекласснику проявлять себя настоящего, познавать и принимать свои особенности и сходства с другими людьми.

2. Поддерживайте и принимайте. Поддержка и принятие ребенка в непростой для него период взросления формирует его адекватную самооценку, уменьшает тревожность и не прерывает процесс сепарации необходимый для выхода во взрослую жизнь.

3. Используйте «Я-высказывания». Например, разговор проходит на повышенных тонах или даже с криком, то можно сказать следующее: «Меня задевает твоя эмоциональность, и мне тоже хочется повышать голос. Мне будет спокойнее если мы продолжим разговор в вежливой форме. Расскажи, что произошло...». Таким способом обучая и подавая пример ребенку для его конструктивного взаимодействия с окружающими.

Бережные и доверительные отношения в семье снижают вероятность проецирования негативных качеств на одноклассников и педагогов.

Таким образом, нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, состоящая из семи этапов, разбитых на цели, с описанием внутреннего содержания используемых методов, а также форм последовательных действий с временными рамками и перечнем ответственных. Также учитывая возрастные особенности, теоретические знания и результаты проведенной работы были разработаны рекомендации всех участников учебного процесса. Программа сочетает в себе различные техники научно-доказательных подходов, а также мини-лекции, беседы, групповые дискуссии, рефлексию. Выбор методов основан на характеристике выборки участников, результатах констатирующего эксперимента, гипотезе исследования.

Выводы по главе 3

Таким образом, опираясь на учебно-методический материал и результаты исследования была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая состоит из семи этапов. Для реализации программы сформулированы задачи и принципы, а также описана структура занятий, разбитых на три этапа вводную, основную, заключительную. У каждого этапа занятия имеется своя цель реализация которой необходима для решения задач программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

После реализации программы участники расширили знания и представления о психологических защитах и их роли в жизни человека. Старшеклассники развили навык самоанализа и сформировали навыки позитивного общения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Для оценки эффективности проведенной программы с помощью валидных методик была проведена повторная диагностика и сравнение с результатами констатирующего эксперимента.

Результаты формирующего эксперимента по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте демонстрируют напряженность психологической защиты вытеснение 40 % (11 человек). Регрессия 25 % (7 человек), замещение 23 % (6 человек), отрицание 47 % (13 человек) и проекция 44 % (12 человек). Механизмы компенсации 40 % (11 человек), гиперкомпенсация 25 % (7 человек), рационализация 52 % (14 человек).

Результаты исследования у старшеклассников уровня напряженности стилей поведения в конфликтной ситуации по методике «Стиль поведения в конфликте» Томаса отражают следующие показатели соперничество 32 % (8 человек), избегание 54 % (15 человек), приспособление составляет 45 % (12 человек), сотрудничество 47 % (13 человек), компромисс 56 % (15 человек).

Полученные результаты исследования напряженности копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан таковы: разрешение проблем 68 % (19 человек), поиск социальной поддержки 39 % (10 человек), избегание проблем составило 25 % (7 человек).

Проанализировав полученные результаты повторной диагностики, прослеживается положительная динамика использования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассниками. Для подтверждения гипотезы был применен метод математической статистики.

Разработанные рекомендации и технологическая карта внедрения представляют практическую значимость и могут быть использованы в учебном процессе для воспитания и поддержания психологически здорового поколения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фокус нашего внимания был устремлен на исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

В качестве теоретико-методологической базы исследования были взяты работы: Л.С. Выготского, Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте, Р. Лазаруса, И.М. Никольской, З. Фрейда объясняющие природу их появления и функционирования. Психологическая защита – это бессознательные процессы, сохраняющие психическое равновесие, снижающие уровень негативного воздействия на личность, подобную стабилизирующей системе, преграждающей вход в сознательный слой, сглаживая трудно переносимые, травмирующие, фрустрирующие ситуации. А также защитные механизмы помогают сохранить свою идентичность, если не нарушается способность к адаптации и росту. Влияние среды и выстраивание объектных отношений влияют на формирование и закрепление имеющихся психологических защит, т.к. – это бессознательный процесс, без которого личность не может функционировать.

Период ранней юности сложен не только на физиологическом уровне, но и на психологическом. Не имея личного опыта, старшеклассники делают шаги в принятии решений, которые в последствии повлияют на их жизнь. Импульсивность и повышенная эмоциональность сопровождаются использованием деструктивных стратегий психологической защиты и влечет за собой не желательные последствия. Т.к. чаще всего старшеклассники используют такие механизмы как проекцию, отрицание, стиль поведения в конфликте избегание, копинг-стратегию разрешение проблем, что говорит о желании урегулировать сложные ситуации.

Для формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников мы использовали моделирование как метод, который применяется во всех сферах научной деятельности и на данный момент является самым востребованным и актуальным. В ходе моделирования осуществляется построение и изучение модели. В процессе изучения какого-либо предмета, модель является своеобразным инструментом для получения конкретных знаний о нем.

Исследование проходило в 3 этапа, поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. На практике были применены методики, «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан. Математическо-статистического метод Т-критерий Вилкоксона.

В исследовании принимали старшеклассники 15-16 лет среди них 24 мальчика и 4 девочки.

Результаты исследования по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте отражают высокий уровень напряженности психологических защит отрицание 53 % (15 человек), проекция 50 % (14 человек), рационализация 49 % (13 человек), вытеснение 45 % (12 человек), компенсация 29 % (9 человек), регрессия 27 % (8 человек), замещение 25 % (7 человек), гиперкомпенсация 23 % (6 человек). Анализируя полученные данные, мы видим использование защит отрицание, проекция, вытеснение, специфичность данных защит учитывалась при написании программы.

Результаты исследования по данной методике указывают на преобладание деструктивных механизмов психологической защиты таких как: вытеснение, отрицание, проекция.

Исследования стиля поведения в конфликте старшеклассников по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас отражает избегание 59 % (16 человек), компромисс 54 % (15 человек), приспособление 47 % (13

человек), сотрудничество 43 % (12 человек), соперничество 36 % (10 человек).

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан демонстрирует следующие показатели разрешение проблем 61 % (17 человек), избегание 29 % (8 человек), поиск социальной поддержки 11 % (3 человека).

Анализ результатов диагностики показал использование старшеклассниками деструктивных стратегий психологической защиты, что может повлечь за собой замалчивание и подавление конфликтов, несогласий, противоречий, которые возникают во взаимодействии учеников. Мы можем предположить, что каждый испытывает внутренний дискомфорт в связи с отсутствием навыков и знаний по разрешению конфликтных ситуаций и о влиянии и существовании механизмов психологической защиты.

Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты позволила старшеклассникам получить новые знания о механизмах психологической защиты, новый опыт в разрешении конфликтных ситуаций, развить умение сопереживать и улучшить самоотношение и коммуникативные навыки.

Повторная диагностика после реализации программы показала положительную динамику развития конструктивных стратегий психологической защиты. Сравнение результатов до и после наглядно отображает присвоение знаний, опыта и развития навыков участников программы.

По методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте повышение показателей рационализация 52 % (14 человек), компенсация 40 % (11 человек), гиперкомпенсация 25 % (7 человек) и снижение механизмов отрицание 47 % (13 человек), проекция 44 % (12 человек), вытеснение 40 % (11 человек), регрессия 25 % (7 человек), замещение 23 % (6 человек).

По методике «Стиль поведения в конфликте» Томаса повышение показателей компромисс 56 % (15 человек), сотрудничество 47 % (13 человек), понижение показателей избегание 54 % (15 человек), приспособление 45 % (12 человек), соперничество 32 % (8 человек).

По методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан повышение разрешение проблем 68 % (19 человек), поиск социальной поддержки 39 % (10 человек), понижение избегание проблем 25 % (7 человек).

Эффективность программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников подтверждена с помощью математическо-статистического метода Т- критерий Вилкоксона. Результаты расчета критерия механизма психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте «компенсация» $T = \sum R_i = 0$ попадает в зону значимости на уровне $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$). Результаты расчета критерия механизма психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте «рационализация» $T = \sum R_i = 0$ попадает в зону значимости на уровне $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0.01$). Гипотеза исследования, что стратегии психологической защиты старшеклассников, возможно, изменятся, если разработать и реализовать модель формирования, доказана.

Знакомство с психологическими защитами психического аппарата, познание мотивов своего поведения и источников внутреннего торможения важный и значимый процесс для подрастающего поколения.

Так же как улучшение навыков коммуникации, изменения стратегий поведения в конфликтных ситуациях и наработка непривычных копинг-стратегий окажет положительное влияние на развитие личности целом.

Рассмотрение стратегий психологической защиты старшеклассников дало понимание что совокупность таких составляющих как механизмов психологической защиты, поведение в конфликтных ситуациях и копинг-поведение дают возможность старшеклассникам определять дальнейшие действия. Взаимосвязь этих трех составляющих определяет стратегию

психологической защиты, а ее конструктивность обусловлена использованием зрелых механизмов психологической защиты, адаптивным поведением в конфликте и копинг-стратегией.

Результаты, полученные в ходе работы, позволили разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и рекомендации для всех участников учебного процесса, благодаря которым старшеклассники смогут гармонично развиваться и усовершенствовать навык самоанализа, формировать навык позитивного общения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, проявлять себя, расширять знания и представления о психологических защитах и их роли в жизни человека, укреплять Эго, формировать конструктивные копинг-стратегии, свободно общаться с социумом, не прерывать сепарацию и уверенно входить во взрослую жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиева М. Б. Психолого-педагогическая характеристика процесса профессионального самоопределения старшеклассников / М. Б. Алиева, Д. М. Даудова, К. А. Ахмедпашаева // Мир науки, культуры, образования. – 2023. – № 2 (99). – С. 270–272. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_53698628_99483315.pdf (дата обращения: 22.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Аликин М. И. Связь оценочных представлений о поведении в социально значимых ситуациях с выраженностью механизмов психологической защиты у подростков / М. И. Аликин, Л. С. Захарова, Н. В. Лукьянченко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2023. – № 3 (65). – С. 73–81. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54735141_15852639.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Босамыкина Ю. В. Ложь как форма психологической защиты / Ю. В. Босамыкина, М. Е. Питанова // Молодежь. Образование. Наука. – 2024. – № 1(19). – С. 30–33. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_65485684_13917672.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Бугоркова М. Н. Конфликтность и механизмы психологической защиты у сотрудников спецподразделений ФСИН / М. Н. Бугоркова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 5. – С. 116–121. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54259054_35130898.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
5. Гагина Е. С. Механизмы защиты личности / Е. С. Гагина // Трибуна ученого. – 2022. – № 7. – С. 17–20. – URL:

https://elibrary.ru/download/elibrary_49566291_86787240.pdf (дата обращения: 22.09.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Гарнаева Г. И. Особенности психологических защит и копинг-стратегий несовершеннолетних правонарушителей / Г. И. Гарнаева, Е. О. Шишова // Психология и право. – 2023. – Т. 13, № 1. – С. 107–118. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50743768_32068459.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Гладышев Ю. В. Взаимосвязь между типом темперамента, напряженностью механизмов психологической защиты и уровнем интернальности у девушек-студенток 1 курса / Ю. В. Гладышев // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 5 (97). – С. 105–110. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_48558437_19068887.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Гладышев Ю. В. Защитный механизм «замещение» и «регрессия» как предикторы агрессивного поведения у девушек / Ю. В. Гладышев // Вестник психофизиологии. – 2023. – № 3. – С. 35–42. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54678213_74536111.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Гладышев Ю. В. Особенности взаимосвязей механизмов психологической защиты с видами агрессии у юношей / Ю. В. Гладышев // Проблемы современного образования. – 2024. – № 1. – С. 21–29. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_64159165_43366525.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Голубь О. В. Защитные механизмы личности подростков со склонностью к аддиктивному поведению / О. В. Голубь, Т. С. Тимофеева, Н. Т. Тришина [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 2. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49186686_28665444.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Гольева Г. Ю. Инновационная деятельность педагога-психолога по изучению темперамента у подростков / Г. Ю. Гольева, Д. А. Полякова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 28–34. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56972.htm> (дата обращения: 12.12.2023).
12. Гольева Г. Ю. Исследование уровня самооценки младших подростков / Г. Ю. Гольева, К. А. Михайлусова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 76–80. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56093.htm> (дата обращения: 12.12.2023).
13. Гусева А. И. Психологические особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологических защит / А. И. Гусева // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2020. – № 4. – С. 55–65. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44752583_25377786.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
14. Демченко К. С. Феномен психологической защиты в психологии / К. С. Демченко // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2021. – Т. 2, № 13-2. – С. 57–62. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45610049_42988870.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
15. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – Т. 6, № 1. – С. 18–25. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-modelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii/viewer> (дата обращения: 25.11.2022).
16. Долгова В. И. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : образование. Педагогические науки. – 2017. – Т. 9,

№ 3. – С. 37–43. – URL:
https://elibrary.ru/download/elibrary_29897020_38801705.pdf (дата обращения: 12.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Долгова В. И. Формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности / В. И. Долгова, Н. Г. Дядык // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2022. – № 4 (170). – С. 242–263. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49858360_18689858.pdf (дата обращения: 12.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Долгова В. И. Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и лидерских качеств в юношеском возрасте / В. И. Долгова, В. К. Шаяхметова, О. Д. Бушуева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 145–149. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56988.htm> (дата обращения: 12.12.2023).

19. Джембек Ю. И. Толерантность к неопределенности и жизнестойкость в контексте особенностей психологической защиты студентов-первокурсников / Ю. И. Джембек, П. А. Моторина, А. В. Ефремова, Д. Д. Мосинцев // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 5. – С. 152–156. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54259060_72047707.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

20. Жданова Н. Е. Механизмы психологических защит как предикторы девиантного поведения обучающихся подросткового возраста / Н. Е. Жданова // Живая психология. – 2023. – Т. 10, № 6 (46). – С. 50–57. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_56467167_94753701.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

21. Злобина З. В. Влияние психологических защит на стратегии поведения в конфликте / З. В. Злобина, Н. Н. Доронина // Научный

альманах. – 2021. – № 11 – 3 (85). – С. 56–59. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47500008_97836739.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. Ильина Н. Г. Особенности механизмов психологической защиты старшеклассников с разным уровнем общительности / Н. Г. Ильина // Молодой ученый. – 2024. – № 14 (513). – С. 311–313. – URL: <https://moluch.ru/archive/513/pdf/2570/> (дата обращения: 25.07.2024).

23. Кадура Н. Д. Теоретический обзор вопроса психологических защит у молодежи / Н. Д. Кадура // Молодежная наука : тенденции развития. – 2020. – № 4. – С. 6–14. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44434636_55551736.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

24. Кедярова Е. А. Взаимосвязь психологических защит и стратегий поведения в конфликте в юношеском возрасте / Е. А. Кедярова, А. А. Пчельникова // Проблемы теории и практики современной психологии. – 2018. – С. 425–429. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41097788_54288308.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

25. Кожевина О. В. Применение методов интеллектуального анализа данных в исследовании внедрения целей устойчивого развития / О. В. Кожевина, Е. В. Данько // Менеджмент в России и за рубежом. – 2022. – № 2. – С. 76–85. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-metodov-intellektualnogo-analiza-dannyh-dlya-izucheniya-svoystv-superkompyuternyh-prilozheniy/viewer> (дата обращения: 10.12.2023).

26. Кольчик Е. Ю. Особенности механизмов психологических защит и толерантности к неопределенности подростков в период жизненного кризиса / Е. Ю. Кольчик // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 6. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_63490159_96098153.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

27. Кондратьева О. А. Особенности психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / О. А. Кондратьева, И. С. Леонидова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т 7. – С. 21–25. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56082.htm> (дата обращения: 12.12.2023).

28. Копылова О. Ю. Виды копинг-стратегий как средства совладания со стрессом / О. Ю. Копылова, С. Е. Щербакова // Вестник Академии управления и производства. – 2024. – № 1. – С. 516–528. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_62788390_41578500.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

29. Короткина Т. И. взаимосвязь альтруизма с механизмами психологической защиты личности / Т. И. Короткина, А. И. Харламова, И. Ш. Гимадудинов // Вестник науки. – 2023. – Т. 1, № 6 (63). – С. 726–734. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_53925192_28302895.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

30. Косимова М. Б. Природа и особенности проявления защитных механизмов в подростковом возрасте / М. Б. Косимова // Путь в педагогическую науку : проблемы и решения. – 2020. – № 6 (10). – С. 115–122. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_43776973_68985268.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

31. Косцова М. В. Феномен чувства юмора как предиктор психологических защит в период студенчества / М. В. Косцова, А. В. Гришина // Прикладная юридическая психология. – 2023. – № 4 (65). – С. 134–143. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_57657157_84889352.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

32. Котова Е. В. Гендерные различия психологических защит в юношеском возрасте / Е. В. Котова, О. И. Титова // Мир науки. Педагогика

и психология. – 2022. Т. 10, № 3. – С. 1–9. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49447226_32358224.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

33. Кравченко С. А. Механизмы психологической защиты у детей / С. А. Кравченко // Студенческий. – 2022. – № 4-4 (174). – С. 10–13. – URL: https://sibac.info/archive/journal/student/4%28174_4%29.pdf (дата обращения: 27.08.2023).

34. Кудашкина А. А. К вопросу об изучении механизмов психологической защиты личности / А. А. Кудашкина, С. Н. Никишов // Огарев-Online. – 2023. – № 14 (199). – С. 1–6. – URL: <http://journal.mrsu.ru/wp-content/uploads/2023/11/kudashkinaaa-nikishovsn.pdf> (дата обращения: 25.07.2024).

35. Куртпединова В. Э. Особенности психологических защитных механизмов при разных уровнях стрессоустойчивости у девушек-психологов / В. Э. Куртпединова // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2023. – № 1. – С. 126–132. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50486557_54654977.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

36. Лазебная В. И. Связь агрессивности и психологической защиты у старшеклассников / В. И. Лазебная // Молодой ученый. – 2023. – № 48 (495). – С. 278–281. – URL: <https://moluch.ru/archive/495/pdf/2467/> (дата обращения: 25.07.2024).

37. Логвинова Т. Г. Взаимосвязь психологических защит старшеклассников и студентов и стратегий поведения в конфликте / Т. Г. Логвинова, Н. Г. Жарких // Образование и общество. – 2020. – № 5 (124). – С. 115–125. – URL: https://oreluniver.ru/public/file/archive/edusocial_5_2020.pdf (дата обращения: 25.07.2024)

38. Максименкова Л. И. Специфика механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у девиантных подростков /

Л. И. Максименкова, Т. Н. Гучкова // Мир науки. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 68. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_43171436_72227609.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

39. Марихин С. В. Теоретические аспекты проблемы формирования механизмов психологической защиты / С. В. Марихин, О. С. Черкашина – URL: <https://na-journal.ru/1-2024-psihologiya/8904-teoreticheskie-aspekty-problemy-formirovaniya-mekhanizmov-psihologicheskoi-zashchity> (дата обращения: 25.07.2024).

40. Матросова Ю. С. Механизмы психологической защиты / Ю. С. Матросова // Научно-исследовательский центр «Вектор развития». – 2023. – № 13. – С. 26–32. – URL: https://pureportal.spbu.ru/files/116444739/13_04.06.2023_.pdf (дата обращения: 25.07.2024).

41. Матяш Н. В. Механизмы психологической защиты и ее доминирующие стратегии в общении у старшеклассников и студентов-первокурсников / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова, Г. В. Поздняков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия : Акмеология образования. Психология развития. – 2023. – Т. 12, № 1(45). – С. 49–57. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50463843_59315926.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

42. Михайлова И. В. Взаимосвязь общей эмоциональной направленности с иррациональными установками и психологическими защитами личности / И. В. Михайлова, Ю. В. Легкова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия : Психологические науки. – 2023. – № 1. – С. 23–42. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_52259138_23534829.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

43. Назаров А. М. Динамика защитных механизмов подростков в процессе ее социализации / А. М. Назаров // Человеческий фактор :

Социальный психолог. – 2022. – № 2 (44). – С. 111–115. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49699766_30138986.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

44. Носс И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Носс, М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12, № 2. – С. 63–70. – URL: <file:///C:/Users/ekvar/Downloads/modelirovanie-v-psihologicheskom-issledovanii.pdf> (дата обращения: 07.07.2023).

45. Павленко А. И. Теоретический анализ определения вида психологических защит и копинг-стратегий личности / А. И. Павленко // Вопросы педагогики. – 2024. – № 5-2. – С. 44–48. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_67318553_14910561.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

46. Попова Л. Н. Психологические защиты : функции и механизмы / Л. Н. Попова // Альманах мировой науки. – 2020. – № 4 (40). – С. 41–43. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44247683_66767403.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

47. Рахматуллина А. А. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте / А. А. Рахматуллина // Вестник науки. – 2022. – Т. 4, № 4 (49). – С. 146–151. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_48319774_55598428.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

48. Рубцова В. А. Эмпирическое изучение влияния психологических защит на стратегии поведения в конфликтной ситуации / В. А. Рубцова // Вестник научных конференций. – 2020. – № 3-2 (55). – С. 172–174. – URL: <https://ukonf.com/doc/cn.2020.03.02.pdf> (дата обращения: 01.10.2022).

49. Сахарова К. А. О влиянии тревожности человека на образование защитных механизмов / К. А. Сахарова // Дайджест

социальных исследований. – 2023. – № 1(9). – С. 26–32. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_53741478_47130715.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

50. Севостьянов Д. А. Регрессия как психологическая защита и ее роль в культурном контексте / Д. А. Севостьянов // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2023. – № 2 (112). – С. 43–50. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_53735203_17239663.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

51. Сергеев В. Д. Взаимосвязь копинг-стратегий и типов психологических защит у студентов-психологов / В. Д. Сергеев // Ceteris Paribus. – 2023. – № 9. – С. 93–97. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54510205_40023934.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

52. Сердюкова Е. Ф. Механизм действия и функции копинг-стратегий у подростков / Е. Ф. Сердюкова, М. Л. Шаповалова // Известия Чеченского государственного университета им. А.А. Кадырова. – 2023. – № 2 (30). – С. 83–90. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54316309_21014840.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

53. Сизова А. В. Движущие силы психического развития / А. В. Сизова // In Situ. – 2021. – № 4. – С. 19–22. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47392380_22497994.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

54. Слабожанина Е. О. Взаимосвязь механизмов психологических защит и акцентуаций характера у студентов / Е. О. Слабожанина // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 73-8. – С. 37–41. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46229234_17507455.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

55. Смирнова Е. О. Конфликтные дети : учеб. пособие / Е. О. Смирнова, В. Н. Холмогорова. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 188 с. – ISBN 978-5-699-35302-6.
56. Соловьева А. В. Исследование особенностей взаимосвязи самоотношения личности с механизмами психологической защиты / А. В. Соловьева // Человеческий капитал. – 2023. – № 10 (178). – С. 143–152. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54709035_92290017.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
57. Сулейманов Р. Ф. Психологические защиты, их связь с психологическим здоровьем и развитием личности / Р. Ф. Сулейманов, Е. Р. Пилюгина // Общество : социология, психология, педагогика. – 2020. – № 4 (72). – С. 81–86. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42846681_97180306.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
58. Тарлецкая А. В. Психологические механизмы защиты и их связь с уровнями самооценки / А. В. Тарлецкая // Научно-исследовательский центр «Вектор развития». – 2023. – № 13. – С. 80–87.
59. Туманян Л. М. Возрастная психология : кризисы школьного возраста // Л. М. Туманян Проектирование. Опыт. Результат. – 2019. – № 1 (3). – С. 68–71. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41868289_69118478.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
60. Турапова Л. Психологические защиты и их влияние на учебную деятельность / Л. Турапова // Вестник науки. – 2021. – Т. 3, № 2 (35). – С. 52–57. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44723811_14545266.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
61. Хакимзянов Р. Н. Взаимосвязь механизмов психологических защит с идентичностью лиц, склонных отклоняющемуся поведению /

Р. Н. Хакимзянов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 2-1. – С. 311–316. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54481888> (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

62. Ходос Л. А. Феномен психологической защиты и копинг-стратегий участников боевых действий / Л. А. Ходос, В. Н. Ефимов // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7, № 2. – С. 193–201. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_67224185_83634164.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

63. Целяя И. А. Психологические особенности механизмов защиты и способов совладающего поведения личности / И. А. Целяя // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2020. – № 4. – С. 292–304.

64. Чаганова С. А. Онтогенетическое развитие психологических защит как способов адаптации личности / С. А. Чаганова // СМАЛЬТА. – 2020. – № 4. – С. 21–29. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44390495_92299630.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

65. Червяковская О. М. Психологические особенности проявления эмоционального интеллекта и психологических защит / О. М. Червяковская, А. И. Гусева // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2020. – № 4. – С. 65–79. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44752584_31344735.pdf (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

66. Чернов И. И. Связь личностных особенностей с механизмами психологической защиты / И. И. Чернов // NovaInfo.Ru. – 2022. – № 133. – С. 84–86. – URL: <https://novainfo.ru/pdf/000133.pdf> (дата обращения: 22.12.2022).

67. Шаяхметова В. К. Проблема формирования эмоциональной устойчивости старших школьников / В. К. Шаяхметова, Е. В. Мельник //

современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Серия : познание. – 2023. – № 5. – С. 62–65. – URL: <http://www.nauteh-journal.ru/files/3fc44038-ddb6-4881-a4d6-dad8d511d72b> (дата обращения: 12.10.2023).

68. Шеенко Е. И. Механизмы психологической защиты личности в подростковом возрасте / Е. И. Шеенко // Молодой ученый. – 2023. – № 50 (497). – С. 480–482. – URL: <https://moluch.ru/archive/497/pdf/2487/> (дата обращения: 25.07.2024).

69. Шендрик Е. А. Взаимосвязь частоты сновидений с выраженностью использования психической защиты вытеснения / Е. А. Шендрик // Modern Science. – 2023. – № 1-1. – С. 253–255. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50119996_13767983.pdf (дата обращения: 25.07.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

70. Шешеня Е. В. Влияние детско-родительских отношений на формирование психологических защит ребенка / Е. В. Шешеня // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Серия : Познание. – 2020. – № 3. – С. 90–92. – URL: <http://www.nauteh-journal.ru/files/e313aca5-371b-4264-b59e-cc2b0ad9c0c0> (дата обращения: 22.12.2022).

71. Шешеня Е. В. Формирование психологических защит у ребенка в детско-родительских отношениях / Е. В. Шешеня // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Серия : Познание. – 2020. – № 1. – С. 75–76. – URL: <http://www.nauteh-journal.ru/files/758bf51e-e6af-4f98-801c-2505988b76ef> (дата обращения: 22.12.2022).

72. Юдина И. В. Взаимосвязь социального интеллекта и механизмов психологической защиты в ранней зрелости / И. В. Юдина // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. – 2022. – № 40. – С. 510–514.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики стратегий психологической защиты старшеклассников

Опросник «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте.

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

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.

17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.

18. Мне говорят, что я хвастун.

19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.

20. Почти все мною восхищаются.

21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.

22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.

23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.

24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.

25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.

26. Я человек, у которого нет предрассудков.

27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.

28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.

29. Очень не люблю недоброжелательных людей.

30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.

31. Я из тех, кто редко плачет.

32. Пожалуй, я много курю.

33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.

34. Я плохо помню лица.

35. Я иногда занимаюсь онанизмом.

36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.

37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.

38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.

39. Люди мне никогда не надоедают.

40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.

41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.

42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.

66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.

90. Я часто влюбляюсь.

91. Другие считают, что я излишне объективен.

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.

Таблица 1.1 – Соотношение вопросов и шкал в методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте

№	Названия защит	Номера утверждений	n
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томас.

Инструкция. Опросник состоит из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар. Внимательно прочитав каждое из парных высказываний (а и б), выберите из них то, которое является наиболее типичным для характеристики Вашего поведения, т. е. в большей степени соответствует тому, как Вы обычно поступаете и действуете.

1. А. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А. Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я стараюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может выбрать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я постараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю другую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Таблица 1.2 – Соотношение вопросов и шкал «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б		А	
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б

Продолжение таблицы 1.2

28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А
Сумма					

Опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

Инструкция: Ознакомьтесь с утверждениями и определите, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Все Ваши ответы останутся неизвестны посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год, и которая заставила Вас изрядно беспокоиться.

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

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.

11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так, как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.
24. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.

33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

Ключ

Шкала «разрешение проблем» – ответы «Да» по пунктам: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «поиск социальной поддержки» – ответы «Да» по пунктам: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – ответы «Да» по пунктам: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.

Ответ «Согласен» в 2 балла.

Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Нормы для оценки результатов теста:

Таблица 1.3 – Ключ методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования стратегий психологической защиты старшеклассников

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты старшеклассников по методике Плутчика-Келлермана-Конте, %

№	Код испытуемого	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
1	Х.Д.М.	10	24	30	36	75	60	70	25
2	Т.А.А.	40	18	0	55	33	0	10	83
3	Ю.Н.М.	70	47	50	27	75	20	40	67
4	Ш.Е.С.	40	6	10	27	8	40	20	50
5	С.Л.А.	30	18	10	73	33	70	30	83
6	Ф.С.А.	50	6	10	36	33	0	0	42
7	Т.Л.Т.	50	18	10	9	42	20	10	17
8	М.Е.А.	30	6	0	45	33	10	0	42
9	З.В.В	70	18	50	9	42	20	10	8
10	С.В.А	20	12	0	45	58	10	20	42
11	Ш.В.В.	20	18	0	64	8	10	10	67
12	Х.А.А.	50	41	30	55	75	40	30	42
13	А.П.М.	50	12	10	55	67	30	30	50
14	К.А.С.	60	18	40	64	58	10	30	33
15	Х.В.А.	0	65	20	27	75	30	30	50
16	М.А.А.	20	29	20	36	50	20	20	75
17	М.А.Б.	50	24	0	73	8	50	0	67
18	Ш.А.А.	30	18	20	55	50	50	50	67
19	П.Е.А.	40	12	30	55	42	30	20	58
20	Н.Р.Б.	30	12	10	45	67	20	10	33
21	Т.А.Б.	40	18	20	55	42	60	40	67
22	А.К.А.	50	59	30	91	58	50	30	58
23	П.Т.С.	30	12	0	73	25	20	30	83
24	К.М.А.	40	6	0	45	17	30	10	17
25	С.В.Ю.	80	41	20	91	83	20	30	58

Продолжение таблицы 2.1

26	Ч.В.В.	100	65	100	73	75	50	10	42
27	С.В.А.	90	82	90	73	83	20	40	17
28	К.В.О.	70	53	100	82	83	20	10	33

Итого: вытеснение 45%, регрессия 27%, замещение 25, отрицание 53%, проекция 50%, компенсация 29%, гиперкомпенсация 23%, рационализация 49%.

Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

№	Код испытуемого	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	Х.Д.М.	6	5	7	9	2
2	Т.А.А.	0	5	8	7	7
3	Ю.Н.М.	3	4	3	11	6
4	Ш.Е.С.	3	4	6	9	4
5	С.Л.А.	3	7	7	8	6
6	Ф.С.А.	10	6	8	6	1
7	Т.Л.Т.	12	2	6	6	3
8	М.Е.А.	7	7	3	5	9
9	З.В.В	11	7	5	5	2
10	С.В.А	5	4	7	6	9
11	Ш.В.В.	3	3	8	8	4
12	Х.А.А.	5	5	5	8	5
13	А.П.М.	3	5	4	6	10
14	К.А.С.	0	5	6	11	7
15	Х.В.А.	1	4	4	10	7
16	М.А.А.	6	3	9	5	6
17	М.А.Б.	1	8	8	5	6
18	Ш.А.А.	4	6	7	6	5
19	П.Е.А.	2	5	8	6	8
20	Н.Р.Б.	5	3	7	6	8
21	Т.А.Б	6	6	6	4	7
22	А.К.А.	8	7	6	5	4

Продолжение таблицы 2.2

23	П.Т.С.	10	5	5	6	6
24	К.М.А.	8	3	7	5	5
25	С.В.Ю.	3	4	3	11	6
26	Ч.В.В.	2	4	2	11	8
27	С.В.А.	1	3	4	8	11
28	К.В.О.	3	2	7	6	9

Итого: соперничество 36%, сотрудничество 43%, компромисс 54%, избегание 59%, приспособление 47%.

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

№	Код испытуемого	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	Х.Д.М.	16	21	17
2	Т.А.А.	30	17	15
3	Ю.Н.М.	25	15	20
4	Ш.Е.С.	15	22	24
5	С.Л.А.	28	22	18
6	Ф.С.А.	25	16	16
7	Т.Л.Т.	25	15	17
8	М.Е.А.	24	22	15
9	З.В.В	22	11	20
10	С.В.А	30	19	22
11	Ш.В.В.	31	27	16
12	Х.А.А.	21	19	20
13	А.П.М.	15	17	30
14	К.А.С.	22	23	18
15	Х.В.А.	15	20	25
16	М.А.А.	22	21	13
17	М.А.Б.	19	22	30
18	Ш.А.А.	26	20	15
19	П.Е.А.	23	21	14
20	Н.Р.Б.	16	20	25
21	Т.А.Б.	22	22	12
22	А.К.А.	24	23	14
23	П.Т.С.	29	20	15
24	К.М.А.	33	29	18
25	С.В.Ю.	17	21	21
26	Ч.В.В.	28	19	17
27	С.В.А.	16	27	31
28	К.В.О.	19	20	30

Итого: разрешение проблем 61%, поиск социальной поддержки 11%, избегание проблем 29%.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

В основе программы заложены следующие концептуальные подходы: гуманистический, клиент-центрированный подход К. Роджерса, психодинамический подходи З. Фрейда.

Возможное количество участников 30 человек. Продолжительность занятий 10 недель с частотой 1 раз в неделю по 40 минут (10 занятий).

Занятие 1. Понятие психологической защиты, цель, виды и функции.

Цель: познакомить старшеклассников с понятием психологическая защита.

Задачи: сформировать у учащихся знания о понятии и проявлениях психологической защиты.

Вводная часть: знакомство, приветствие.

Здравствуйте, уважаемые ученики. Сегодня мы поговорим о то, что такое психологические защиты.

Основная часть:

Психологическая защита – это неосознаваемый психический механизм, направленный на минимизацию отрицательных переживаний человека, регулирующий поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику.

Какие психологические защиты знаете вы?

Мы рассмотрим с вами основные механизмы психологической защиты такие как, рационализация, гиперкомпенсация, компенсация, проекция, отрицание, замещение, регрессия, вытеснение.

Психологическая защита представляет собой систему механизмов, направленных на снижение отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

Первым, кто наблюдал некоторые из этих процессов и дал им названия был З. Фрейд.

Выбор им термина «защита» отражает два аспекта его мышления. Во-первых, Фрейд восхищался военной метафорами. Стремясь сделать психоанализ приемлемым для скептически настроенной публики. Во-вторых, когда Фрейд впервые столкнулся с наиболее драматическими и запоминающимися примерами того, что мы теперь называем защитами (прежде всего вытеснением и конверсией), он увидел эти процессы действующими в их защитной функции.

Феномены, которые мы называем защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. В тех случаях, когда их действительно направлено на защиту собственного «Я» от какой-либо угрозы. Их можно рассматривать как «защиты», и это название вполне оправдано.

Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Это предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом сложного взаимодействия, по меньшей мере четырех факторов:

- врожденного темперамента,
- природы стрессов, пережитых в раннем детстве,
- защита, образцами, для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры,
- усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит (на языке теории обучения – эффект подкрепления).

Среди клиницистов достигнуто согласие в том, что некоторые защиты представляют собой более «примитивный» процесс, чем другие. Как правило к защитами, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защиты «низшего порядка» относятся те, что имеют

дело с границей между собственным «я» и внешним миром. Защиты, причисляемые ко вторичным, более зрелым, более развитым или к защитам «высшего порядка», «работают» с внутренними границами – между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго.

Примитивные защит действуют общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, в то время как более развитые защиты осуществляют определенные трансформации чего-то одного – мыслей, чувства, ощущений, поведения или некоторой их комбинации.

Психологическую защиту составляет, согласно представлениям психоаналитической школы, ряд специфических приемов переработки представлений, нейтрализующих патогенное воздействие, которое эти представления могут оказывать на сознание:

Вытеснение – это механизм, при котором личность не способна помнить или отдавать себе полный отчет в разрушающих желаниях, мыслях, чувствах или поступках.

Регрессия – возвращение в проблемной ситуации к ранним или более незрелым (детским) формам удовлетворения потребностей и поведения. Регрессия бывает частичной, полной или символической. Большинство эмоциональных проблем характеризуются регрессивностью. Регрессия позволяет сдерживать чувства неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы, и, соответственно, чувства вины за неудачу. Решение проблем посредством запроса о помощи. В класс «регрессии» входит также механизм «двигательная активность» – предполагающий уменьшение беспокойства, вызванного запретным побуждением, путем разрешения его косвенного выражения и через произвольные движения без развития чувства вины. Регрессивное

поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими потребность в симбиотических эмоциональных отношениях.

Проекция – это механизм, при котором личность ошибочно приписывает тому или другому человеку собственные неосознаваемые чувства, импульсы или мысли.

Интроекция – это символическая интернализация (включение в себя) человека или объекта. Действие механизма противоположно проекции. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. С помощью интроекции устраняются различия между объектами любви и собственной личностью. Порой вместо озлобленности или агрессии по отношению к другим людям уничижительные побуждения превращаются в самокритику, самообесценивание, потому что произошла интроекция обвиняемого. Такое часто встречается при депрессии.

Рационализация – это механизм, при котором личность изобретает успокоительные или самооправдательные, но неверные объяснения собственного поведения или поведения окружающих.

Интеллектуализация – это механизм, при котором личность вовлекается в чрезмерно абстрактные размышления, чтобы избежать переживания разрушительных эмоций.

Компенсация – это бессознательная попытка преодоления реальных или воображаемых недостатков. Этот механизм развивается при формировании основных структур психики как самый поздний механизм защиты. Используется, как правило, сознательно и предназначен для сдерживания эмоции печали, горя по поводу утраты или страха утраты.

Отрицание реальности – это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, болезненных в случае их осознания. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции притяжения окружающих, если они демонстрируют безразличие или отвержение.

Замещение – это механизм направления эмоций от одного объекта к более приемлемой замене. Например, смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты. Смещение проявляется при фобических реакциях, когда тревожность от скрытого в бессознательном конфликта переносится на внешний объект.

Гиперкомпенсация – это особый вид компенсации, в результате которой удастся занять доминирующее положение по отношению к другим. Этимология термина указывает на то, что он имеет связь с понятием компенсации.

Цель функционирования защитных механизмов связана с ограничением развития тревоги (неудовольствия) и преобразованием инстинктов, что позволяет адаптироваться к трудным ситуациям, поддерживать гармоничные отношения между Ид, Супер-Эго и силами внешнего мира.

Заключительная:

Замечали ли вы какие-нибудь защиты у себя?

Как вы думаете какая встречается чаще?

Что полезного вы сегодня узнали?

Благодарю за внимание.

Занятие 2. Формирование психологических защит и их влияние на жизни человека.

Цель: знакомство с формированием психологических защит.

Задачи: познакомить старшеклассников с происхождением и влиянием психологических защит.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

А. Фрейд также подчеркивает важность защитных механизмов в развитии личности в онтогенезе и связывает возникновение различных защитных механизмов с этапами развития ребенка. По ее мнению,

младенец начинает использовать защитные механизмы в состоянии напряжения, которое изначально вызвано нестабильностью возникающие в Эго. Причину такой ситуации он объясняет тем, что ребенок не способен реагировать ни на что произвольно. По теории Фрейда формирование психологической защиты в онтогенезе личности базируются на следующем:

- у детей до трех лет наблюдаются проявления защитных механизмов отрицание, проекция и имитация;
- в трехлетнем возрасте у ребенка развиваются защитные механизмы замещения и интеллектуализация;
- зрелые формы компенсации и рационализации начинают развиваться в младшем школьном возрасте;
- в результате формирования половой идентичности начинает срабатывать сублимационный защитный механизм.

А. Фрейд также указывает на существование защитных механизмов, не связанных со стадиями развития ребенка. Они связаны с противоречиями и человек начинает действовать, столкнувшись с этими ситуациями. Такой защитные механизмы включают регрессию как механизм защиты от собственной идентичности.

Помимо А. Фрейда, собственные исследования защитных механизмов проводила и Мелани Кляйн. Она уделила большое внимание к ранним этапам развития ребенка, в которых рассматривает шизоидно-параноидную и депрессивную позицию, где преобладает психологическая защита проективная идентификация. В отличие от А. Фрейда, она выдвигает идею о том, что ребенок начинает использовать защитные механизмы с рождения.

В. Райх исследовал защитные действия «Я» и описал в своих статьях о «последовательном анализе сопротивления» такие характеристики, отражающиеся в теле, как ирония, зажатость, излишняя напряженность, высокомерие, улыбка. Подобные черты характера, напоминающие броню,

сформировались из-за сильных защитных процессов в прошлом, которые отделились от исходных аффектов или инстинктивных конфликтов.

Мнение авторов разделяются, и одни считают, что психологические защиты пригодный механизм, сопровождающийся положительным эффектом, который защищает психику человека от воздействия внешних факторов. Другие же видят феномен как барьер между личностью и окружающим миром и отзываються о нем негативно. Опираясь на существующие подробные исследования Ф. Крамер, можно с уверенностью сказать, что не корректно рассматривать психологические защиты как что-то негативное или позитивное. Обзор эмпирических данных отражает что защиты функционируют вне сознания, развиваются в предсказуемом порядке по мере взросления детей, присутствуют в нормальной личности, используются достаточно интенсивно во время стресса, снижают сознательное проживание негативных эмоций, задевают автономно на нервную систему и при избыточном использовании связаны с появлением психопатологии. Так одни защитные механизмы функционируют недифференцированно в чувствительной сфере, а другие совершают трансформацию мыслей, чувств, ощущений и поведения.

Использование личностью механизмов психологической защиты и копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций способствует стабилизации психической деятельности и оказывает положительное влияние на личность.

Заключительная часть:

Как вы думаете, часто ли на нас оказывают влияние психологические защиты?

Как они влияют на нас? Меняется ли наше поведение?

Что полезного вы сегодня узнали?

Благодарю за внимание.

Занятие 3. Коммуникация.

Цель: ввести старшеклассников в пространство групповых занятий.

Задачи: выявить психологические проблемы учащихся, затрудняющие общение, научить правильному общению в группе, развить чувство открытости и доверия, научить давать и получать обратную связь.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Что такое коммуникация?

Коммуникация – процесс передачи информации от одного человека к другому по разным каналам связи посредством общей системы знаков, обмен информацией между двумя и более речевыми субъектами, наличие общей системы знаков, т. е. языка.

1. Виды коммуникации:

- вербальная – невербальная,
- межличностная – межнациональная – межкультурная,
- мифологическая,
- художественная,
- массовая и др.

2. Условия коммуникации:

– прямая, или непосредственная, коммуникация с активной обратной связью (диалог) или с отсроченной обратной связью (письменное распоряжение, сообщение по радио и т.д.);

– опосредованная коммуникация (выступление на телевидении, в СМИ и т.д.).

Количество участников:

- монолог,
- диалог,
- полилог.

3. Цели коммуникации:

- информирование;

- убеждение (включая побуждение, объяснение и т. д., вплоть до дестабилизации через угрозу или агрессию);

- развлечение.

4. Характер ситуации:

- деловая коммуникация (доклад, лекция, дискуссия),

- публичная коммуникация (митинг, собрание),

- бытовая коммуникация (болтовня, светские разговоры, чат).

5. Эффективность. Под эффективностью коммуникации понимают:

- целесообразность используемых вербальных и/или невербальных средств;

- соотнесение вербальных и/или невербальных приемов общения с целями и задачами коммуникации, коммуникативной интенцией и перспективой;

- уметь эффективно формировать коммуникативную стратегию;

- уметь эффективно пользоваться разнообразными приемами коммуникации;

- уметь эффективно представлять себя как участника коммуникативного процесса.

6. Причины «коммуникативного провала»:

- неточность высказывания;

- неуместное использование профессиональных терминов;

- чрезмерное использование иностранных слов;

- неверное истолкование намерений собеседника;

- неполное информирование партнера;

- быстрый темп изложения;

- неполная концентрация внимания;

- витиеватость мысли;

- неадекватные интонации, мимика и жесты, не совпадающие со словами;

- наличие смысловых разрывов и скачков мысли и др.

Упражнение «Меня зовут... Я умею делать так...»

Предлагается каждому по очереди назвать свое имя и показать, что особенного он умеет делать. Первым начинает психолог.

Например, «Меня зовут Наташа, я умею делать вот так ... (например, приседает)». Рефлексия.

Упражнение «Я вижу»

Участники группы поворачивая голову на рядом сидящего участника и продолжают предложение «Я вижу». Важно напомнить участникам о корректности высказываний, уважительном отношении друг к другу. Рефлексия.

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня?

Занятие 4. Построение образа Я.

Цель: развить представление о себе у каждого старшеклассника.

Задачи: раскрыть индивидуальные черты личности старшеклассника, поддержать атмосферу психологической безопасности и доверия в группе, развивать творческие способности.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Как вы видите себя? Как видят вас близкие? Как бы вы хотели, чтобы вас видели?

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Психолог: «Вам нужно выбрать одну из своих вещей и от лица этого предмета рассказать о себе (как о своем хозяине)». Каждый участник по очереди рассказывает о себе от лица своей вещи.

Легко ли вам было говорить о себе от имени вещи?

Удалось ли вам рассказать все, что хотелось?

Понравилось ли вам слушать других участников?

Упражнение «Живая скульптура»

Участники свободно стоят вместе. Психолог предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание:

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

Рефлексия.

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня?

Занятие 5. Понятие конфликта.

Цель: сформировать у учащихся знания о понятии конфликта.

Задачи: изучить объект и предмет конфликта, функции конфликта.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Конфликт – определяют как противоборство взаимосвязанных, но имеющих разные цели, состояния, отношения и действия (сопровожаемые сильными эмоциональными переживаниями) двух и более сторон.

Термин «конфликт» применяется при анализе биологических, физических и социальных явлений.

Объект конфликта

Всякий конфликт возникает только при наличии его объекта. Столкновение между индивидами или социальными группами происходит только в том случае, если его участники не могут «поделить» что-то между собой. Это могут быть самые различные материальные и духовные ценности: собственность, власть, ресурсы, статус, идея, авторитет, влияние. Ценность, по поводу которой возникает столкновение интересов противоборствующих сторон, называется объектом конфликта. Объект конфликта – это та сторона реальности, которая вовлечена в процесс взаимодействия с субъектами конфликта.

Объект является непременным атрибутом любого конфликта. Выделить его в каждом случае не всегда удастся. Легче определить проблему или предмет конфликта. Объект лежит глубже, он является ядром проблемы, центральным звеном конфликтной ситуации. Поэтому иногда его рассматривают как причину, повод к конфликту. Объектом конфликта может быть материальная, социальная или духовная ценность, к обладанию или пользованию которой стремятся обе стороны конфликта. Чтобы стать объектом конфликта, элемент должен находиться на пересечении личных, групповых, общественных или государственных интересов субъектов, которые стремятся к контролю над ним.

Он может быть как истинным, реальным, так и потенциальным, ложным, иллюзорным. Люди вступают в борьбу не только за реальные ценности, но и декларируя и отстаивая призрачные идеалы и идеи. А также может быть как явным, так и латентным (скрытым).

Предмет конфликта

Ядром любого конфликта является противоречие, в нем находит отражение столкновение интересов и целей сторон. Стороны ведут борьбу, чтобы разрешить это противоречие, но, как правило, в свою пользу. В ходе конфликта борьба может затухать и обостряться, в той же мере затухает и обостряется противоречие. Однако проблема конфликта остается неизменной до тех пор, пока оно не разрешится. В большинстве случаев

суть противоречия в конфликте не видна, не лежит на поверхности. Возникает такое понятие, как предмет конфликта. В нем отражается обыденное восприятие основного противоречия конфликта. Таким образом, предмет конфликта – это объективно существующая или воображаемая проблема, служащая основой конфликта. Это то противоречие, из-за которого и ради разрешения которого стороны вступают в противоборство. Целью противоборства является стремление сторон разрешить противоречие. Борьба, являющаяся выражением противоречия между сторонами конфликта, всегда реальна и порой ведется «без правил», не на жизнь, а на смерть, даже когда отстаиваются утопические идеи.

Предметом конфликта как правило является объективно существующая или представляемая проблема, являющаяся причиной расхождений во взглядах и интересах, поэтому требующая разрешения. Предметом конфликта могут стать ценности и установки, способ распределения материальных ресурсов, различия в статусах и социальном положении. Это также объективно существующая или воображаемая проблема, лежащая в основе конфликта

Функция конфликта – это роль, которую играет конфликт по отношению к обществу и его различным структурным образованиям: индивидам, социальным группам, организациям.

Влияние прошедшего конфликта на возникшую после его завершения ситуацию называется последствием конфликта. Это последствие может быть деструктивным, негативным, отрицательно сказывающимся на жизни и деятельности участников конфликта, сообществ или организаций, членами которых они были во время конфликта, а может быть и конструктивным, позитивным, способствующим перемене дел к лучшему, введению полезных инноваций, выявлению и разрешению существенных проблем, ранее остававшихся в тени. Чаще всего, однако, последствие конфликта бывает одновременно

и тем, и другим. В зависимости от того, какого рода последствия преобладают, конфликт в целом называют деструктивным либо конструктивным. На практике далеко не всегда легко определить, что в последствиях конфликта преобладает.

Конфликт не всегда ведет к деструктивным изменениям, он может содержать в себе позитивные возможности. Понятие «конфликт» выступает как одна из разновидностей людских взаимоотношений. Если он протекает конструктивно, то предстает перед нами как развитие связи между индивидами от конфронтации до коммуникации. Общие функции имеют место на разных уровнях социальной системы, а личностные – влияют непосредственно на саму личность. Общие функции также принято отождествлять с положительными и негативными последствиями конфликтов. При обсуждении понимания конфликтов в социальных науках отмечалось, что современная точка зрения исходит из представления о позитивных функциях конфликта.

Положительные функции конфликта

Интеграционная – это первоначальное установление единства или же восстановление его; трансформационная – эта функция предполагает трансформацию норм в зависимости от новых условий и будет свойственна гибким структурам; разрешение противоречий и снятие напряжения; превентивная и стабилизационная – испытав определенное потрясение, человек будет стараться подходить к разрешению возникающих противоречий более разумно, а это будет способствовать снижению риска необдуманных поступков и слов в будущем; творческая – конфликт служит как источник дополнительной творческой активности. Самая главная позитивная функция конфликта состоит в том, что, будучи формой противоречия, конфликт является источником развития. Выход человека из конфликта или кризиса как продуктивный можно оценивать, если в результате он действительно «освобождается» от породившей эти

трудности проблемы таким образом, что переживание делает его более зрелым, психологически адекватным и интегрированным.

Негативные функции конфликтов

Возможная дезорганизация и дестабилизация деятельности; эмоциональные и материальные затраты участников конфликта; ухудшение социально-психологического климата; разрушение системы межличностных отношений, сложившихся прежде; закрепление насильственного решения проблем (при наличии) в социальном опыте личности и группы. В последнем случае, одержав однажды победу с помощью насилия, человек будет воспроизводить данный опыт и в других ситуациях взаимодействия в социуме.

Конфликт – это процесс, протекающий во времени, и имеющий определенные периоды и этапы, в ходе которых он возникает, развивается и завершается. Динамика конфликта – это ход развития, изменения конфликта под воздействием его внутренних и внешних факторов.

Динамика конфликта как сложного социального явления находит свое отражение в двух понятиях: этапы конфликта и фазы конфликта. Этапы конфликта отражают существенные моменты, характеризующие развитие конфликта от его возникновения и до разрешения. Поэтому знание основного содержания каждого из этапов конфликта важно для его прогнозирования, оценки и выбора технологий для его управления.

Всякий конфликт может быть представлен тремя основными этапами собственно конфликта: начало, развитие и завершение. К собственно конфликту примыкают еще два этапа: предконфликтный и послеконфликтный. Таким образом, общая схема динамики конфликта складывается из пяти этапов. В процессе своего развития конфликт проходит все этапы, по-разному складывается их продолжительность, но последовательность в любом конфликте одна и та же.

Предконфликтная ситуация (латентный период)

Предконфликтная ситуация не возникает на пустом месте, а вызревает постепенно, по мере обострения противоречий, вызывающих конфликт. Эти противоречия и факты, приводящие к противоборству, первоначально не бывают ясными и отчетливыми. Чаще они бывают скрыты за множеством случайных и второстепенных явлений. Однако следует отметить, что не всегда противоречия перерастают в конфликт, а лишь те, которые осознаются потенциальными субъектами конфликта как несовместимые и ведут к обострению социальной напряженности. Если же напряженность в отношениях не выливается в открытые столкновения и подобное положение вещей сохраняется довольно долго, то его называют потенциальным, или латентным (скрытым) конфликтом. Конфликт на этом этапе посылает нам сигналы, такие как: дискомфорт, инцидент, напряжение, недоразумение, кризис.

Дискомфорт.

Это интуитивное ощущение, что что-то не так, хотя выразить его словами трудно, но полезно прислушаться. Дискомфорт – это условия жизни, пребывания, не обеспечивающие удобства и спокойствия, а также ощущение неудобства, тревоги, беспокойства.

Инцидент.

Сигнал о том, что вы являетесь участником инцидента (от лат. *incidens* – это случай, случающийся), несущего в себе зерно конфликта, обычно незначителен. Мелочь может вызвать временное волнение или раздражение, как правило все быстро забывается. Инцидент, будучи неверно воспринятым может привести к конфликту.

Недоразумение.

Ложные выводы, возможно из-за недопонимания, вызванного отсутствием четко выраженных мыслей по поводу сложившейся ситуации. Иногда недоразумение вызвано тем, что данная ситуация связана с эмоциональной напряженностью одного из участников.

Напряжение.

Это еще один очевидный сигнал. Состояние напряжения искажает наше восприятие другого человека и его действий, в отношении которого формируются негативные установки. Чувства по отношению к оппоненту изменяются к худшему. Взаимоотношения становятся источником постоянного беспокойства.

Кризис.

Кризис как сигнал достаточно очевиден, он может быть выражен, в том числе и в форме насилия. Ожесточенные споры, когда люди оскорбляют друг друга, потеряв контроль над эмоциями так же являются признаками кризиса. Как правило обычные нормы поведения теряют силу, человек становится способным на крайности в своем воображении, а иногда и на самом деле. Если научиться распознавать сигналы дискомфорта и инцидентов и быстро реагировать на них, то можно предотвратить возникновение напряжения, недоразумений и кризисов, приводящих к конфликту.

Открытый конфликт (собственно конфликт)

Конфликтная ситуация создается одним или несколькими субъектами социального взаимодействия и является предпосылкой конфликта. Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия, эмоциональное переживание данного факта и, как следствие, наличие внешних проявлений выражающихся в изменении настроения, критических и недоброжелательных высказываний в адрес своего потенциального оппонента, ограничение контактов с ним, как правило, приводят к началу открытого конфликтного взаимодействия.

Если намечающиеся на предконфликтной стадии противоречия интересов разрешить не удастся, то ситуация переходит в открытый конфликт. Противоречия интересов на этой стадии достигают такой степени зрелости, что их уже невозможно не замечать или скрывать. Они становятся фактором, мешающим нормальному взаимодействию, стороны

которого превращаются с этих пор в открытых оппонентов, противостоящих друг другу и защищающих собственные интересы.

Инцидент (начало конфликта).

Для того чтобы конфликт стал реальным, необходим инцидент. Инцидент конфликта следует отличать от повода – это то конкретное событие, которое служит толчком, предметом к началу конфликтных действий. При этом он может возникнуть случайно, а может и специально придумываться, но повод еще не есть конфликт. А инцидент – это уже начало открытого конфликта. Инцидент может произойти случайно, а может быть спровоцирован участниками конфликта либо явиться результатом естественного хода событий. В отдельных случаях инцидент готовят и провоцируют косвенные участники, преследующие свои интересы в предполагаемом «чужом» конфликте.

Эскалация (развитие конфликта).

Часто в конфликте происходит быстрое обострение борьбы, что свидетельствует об эскалации (лат. *scala* – это лестница) конфликта. Эскалация не обязательно заканчивается кульминацией. Нередко стороны начинают предпринимать меры по погашению конфликта не дожидаясь, пока он дойдет до взрыва. Признаки эскалации: сужение когнитивной сферы, возникновение образа врага, рост эмоционального напряжения, переход к личным выпадам, рост нарушаемых и защищаемых интересов и их поляризация, применение насилия, потеря первоначального объекта разногласия, расширение границ конфликта. В длительных конфликтах уменьшается деловая и увеличивается эмоционально-личностная основа конфликта. На этой стадии становятся затруднительными какие-либо переговоры или иные мирные способы разрешения конфликта. Эмоции часто начинают захлестывать, чувства заглушают разум.

Завершение конфликта.

Это последний этап открытого периода конфликта, он означает любое его окончание и может выражаться в коренной трансформации

ценностей субъектами противоборства, появлении реальных условий его прекращения или сил, способных это сделать. Часто завершение конфликта характеризуется тем, что обе стороны осознали безрезультативность продолжения конфликта.

Завершение конфликта иногда достигается просто потому, что конфликтующие устают враждовать, привыкают друг к другу и приспосабливаются к сосуществованию. Проявив достаточную терпимость, они постепенно приспосабливаются, находя вместе с тем способы отстаивания своих основных интересов. Однако гораздо чаще завершение конфликта удается достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Такие усилия могут потребовать немалого искусства и большой изобретательности.

Завершающий этап стадии разрешения конфликта предполагает переговоры. В основу переговорного процесса может быть положен метод компромисса, основанный на взаимных уступках сторон, или метод консенсуса, ориентированный на совместное решение существующих проблем.

Послеконфликтный период.

Конфликт редко проходит совершенно бесследно. Последним этапом является послеконфликтный период, когда ликвидируются основные виды напряженности, отношения между сторонами нормализуются и начинают преобладать сотрудничество и доверие. Полная нормализация отношений предполагает преодоление негативных установок, установление доверия, она наступает при осознании сторонами важности дальнейшего конструктивного взаимодействия. При частичной нормализации отношений негативные эмоции не исчезают, но происходит осмысление своей позиции, коррекция самооценок, уровней притязания, отношения к партнеру. Однако не всегда завершение конфликта приводит к миру и согласию. Случается и так, что окончание одного конфликта может дать

начало другим, причем совершенно в других сферах жизнедеятельности людей.

Фазы конфликта.

Важно помнить, что фазы конфликта могут повторяться циклически. Основными фазами конфликта являются: начальная фаза, фаза подъема, пик конфликта, фаза спада. При этом возможности разрешения конфликта в каждом последующем цикле сужаются.

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня?

Занятие 6. Поведение в конфликте.

Цель: формирование навыков самоконтроля, конструктивного разрешения стрессовой ситуации.

Задачи: развитие навыков саморегуляции, релаксации, самоконтроля.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Упражнение «В очереди»

Психолог: «Вы стоите в очереди. В помещении довольно душно, все очень устали, а очередь двигается очень медленно. И вдруг кто-то пытается пролезть вперед вне очереди». Упражнение представляет собой ролевую игру, количество участников и ролей не ограничено.

Рефлексия.

Упражнение на регуляцию дыхания.

Психолог: «Прислушайтесь к своему дыханию и определите какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность».

Подведение итогов, рефлексия.

Заключительная часть: обратная связь, с какими трудностями столкнулись? Что полезного было для вас?

Занятие 7. Понятие эмпатия.

Цель: ознакомление с понятием «эмпатия» и расширение кругозора старшекласников.

Задачи: функции эмпатии, уровни и ее виды.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Эмпатия – это способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека, осознавать степень его переживаний.

Эмпатия является ключевым элементом эмоционального интеллекта, она полезна в общении и помогает находить общий язык с разными людьми. При этом у нее есть и отрицательная сторона – порой ее сложно контролировать. Те, у кого хорошо развита данная способность, сильнее сопереживают людям, попавшим в беду. А чрезмерное сочувствие может доставлять неудобства.

Несмотря на некоторые «побочные эффекты», эмпатия считается ценным талантом, помогающим человеку в жизни. Людей, способных сопереживать, всегда ценят как друзей, им доверяют и в целом относятся к ним лучше. Умение чувствовать эмоции и делиться ими необходимо и для того, чтобы построить романтические отношения и создать крепкую семью.

Эмпатия присутствует у каждого из нас с рождения. Маленький ребенок, еще не научившись говорить, уже тонко чувствует, когда его мама чем-то расстроена или обрадована. По мере взросления мы учимся понимать слова и говорить, а вот способность чувствовать чужие эмоции постепенно ослабевает. Отчасти это объясняется защитным механизмом нашей психики: каждый человек со временем «черствеет», чтобы проще

справляться с негативными переживаниями. Параллельно с этим притупляется и эмпатия.

Связь между эмпатией и взаимодействием наблюдается в тех функциях, которые эмпатия, как свойство и общения. Она помогает людям узнавать друг у друга не только чувств эмоциональности, но и волнений. Люди, у которых не сформирован этот феномен не имеют шансов понимать впечатления иных людей. В обратном случае, люди со сформированной эмпатией чувствительны, их поведение к находящемуся вокруг выделяется тем, собственно, что у них доминирует эмпатическая приверженность, осознание. Они готовы принять посторонние ощущения, как собственные. Подобный человек отлично понимает, что есть отлично, так же он способен испытать ощущение вины, позора. Под эмпатией понимается способность индивида эмоционально откликаться на переживания других людей. Ученые психологи, педагоги утверждают, что эмпатия как свойство личности поддается развитию и обучению. Она дана нам с рождения в равном количестве. Но у одних постепенно развивается, а у других остается на том же уровне.

В межличностном общении и взаимодействии эмпатия выполняет:

- 1) коммуникативные, регулятивные, эмотивные, социально-перцептивные функции в процессе общения;
- 2) эмпатия устанавливает личностное развитие собеседников – снимает эмоциональное напряжение, помогает субъекту эмпатии ориентироваться в ситуации, адаптироваться к партнеру по взаимодействию;
- 3) способствует подтверждению, самораскрытию, поддержке и облегчению страданий объекта эмпатии;
- 4) эмпатия выполняет функцию сдерживания агрессии личности, если она имеет высокий уровень развития (например, просоциальная эмпатия). Если же уровень развития эмпатии отличается примитивностью, не способен прогнозировать действия, распознавать его

эмоциональные состояния, то эмпатия лишается функции предотвращения агрессии.

Эмпатия представлена во всех межличностных взаимодействиях. Это можно аргументировать тем, что понятие «эмпатия» помогает более эффективно познать друг друга. Она способствует уменьшить эффект искажения восприятия другого человека.

Эмпатия влияет на сбор и анализ информации:

- 1) мотивируя определенную личность на получение информации с целью усиления собственной вовлеченности в процесс общения;
- 2) действуя в качестве обратной связи на уже имеющуюся информацию.

Личность с высоким уровнем эмпатии должна обладать такими чертами характера, как: доброжелательность, общительность, терпеливость, открытость и грамотность в общении, альтруизм. Низкий уровень эмпатии характеризуется замкнутостью, скрытностью, грубостью во время общения, недоброжелательностью. Ученые Дж. Сальзера и Р. Бергласа считают, что люди, имеющие высокие эмпатические способности менее склонны приписывать людям вину за плохие события, не требуют особое наказание за поступки, проявляют снисходительность. Индивиды, что более склонны к эмпатии проявляют меньше агрессивности. Психологи утверждают, что женский пол более склонен к эмпатии, чем мужчины. У мужчин выявлено преобладающее чувство – сопереживание. У женщин – сочувствие.

Эмпатия опосредует личностное развитие участников общения – снимает эмоциональный дистресс, помогает субъекту эмпатии ориентироваться в ситуации и адаптироваться к партнеру по взаимодействию; способствует подтверждению, самораскрытию, поддержке и облегчению страданий объекта эмпатии. Эмпатия может выполнять функцию сдерживания агрессии личности, если она имеет высокий уровень развития. Если же уровень развития эмпатии отличается

примитивностью, субъект не способен в эмоциональном отклике на переживания других, не способен прогнозировать действия другого и распознавать его эмоциональные состояния, то эмпатия теряет функцию предотвращения агрессии. Она бессильна.

Таким образом, эмпатия фигурирует во многих видах межличностного общения и взаимодействия, отражаясь в стиле предпочитаемого взаимодействия, а эмпатические способности помогают выстраивать гармоничные взаимоотношения между людьми.

Уровни эмпатии.

Сила эмпатии у разных людей может варьироваться в широких пределах. Чтобы упростить классификацию, в психологии выделяют четыре уровня эмпатии:

1. Низкий. Людей, у которых уровень эмпатии очень низок, называют антиэмпатами. Они практически полностью лишены способности к сопереживанию, поэтому им сложно посмотреть на ситуацию чужими глазами. Обычно таких людей сторонятся, считая их холодными и черствыми. Но они сами и являются первоочередными жертвами собственной антиэмпатии. Им гораздо сложнее вливаться в коллектив, находить друзей и строить романтические отношения.

2. Нормальный. Это самый обычный уровень эмпатии, свойственный большинству людей. Среднестатистический человек хорошо понимает чужие эмоции, но относится к ним равнодушно. Сочувствие он обычно проявляет только по отношению к друзьям и членам семьи, причем по-настоящему искренним это сочувствие бывает, только когда речь идет о действительно близком человеке.

3. Высокий. Высокий уровень эмпатии подразумевает не только понимание чужих эмоций, но и сопереживание. Человек с высоким уровнем эмпатии обычно сочувствует сильнее и искреннее, но реже высказывает сочувствие вслух, поскольку старается быть деликатнее. Такие люди быстро сближаются с новыми знакомыми, им проще заводить

друзей и строить романтические отношения, поскольку они без лишних слов видят, кому симпатичны.

4. Повышенный. Этот уровень эмпатии можно считать болезненным. Человек настолько сильно проникается чужими переживаниями, что порой не способен отличить их от собственных. Это создает ему серьезные проблемы. Он испытывает дискомфорт, подавленность, необоснованное чувство вины и даже физическое недомогание. В психологии это называется «аффективной эмпатией». Если человек наделен такой сильной эмпатией, но при этом способен контролировать ее, она может помочь во многих профессиях (например, в психологии или некоторых видах торговли).

Виды эмпатии.

1. Эмоциональная. Человек буквально проецирует на себя чужие чувства, полностью перенимает эмоциональное состояние. Он может наравне с другим человеком испытывать его радость, тоску или разочарование. Благодаря зеркальным нейронам эти чувства для него неотличимы от собственных, хотя в большинстве случаев менее интенсивны. Обычно такие эмпаты болезненно воспринимают новостные сюжеты о катастрофах и бедствиях, поскольку на них сваливается огромный груз сострадания к незнакомым людям.

2. Когнитивная (рациональная). У этой формы эмпатии несколько иная природа. Прежде чем начать сочувствовать, человек рационально оценивает ситуацию. Обычно анализу подвергается сама ситуация, поведение другого человека, его мимика, жесты и прочие аспекты поведения. Когнитивная эмпатия полезна в деловых отношениях, поскольку позволяет достаточно точно понимать чувства собеседника, не растрачивая при этом эмоциональную энергию.

3. Предикативная (интуитивная). Данная форма эмпатии позволяет предсказать чувства и переживания другого человека в конкретных обстоятельствах. Обычно люди с данной формой эмпатии

очень тактичны, они тщательно продумывают и взвешивают каждый шаг. Планируя какое-то важное дело (например, свидание), интуитивный эмпат на первое место ставит эмоции своего партнера и продумывает каждую деталь, оценивая предполагаемую реакцию.

Все три формы эмпатии могут быть развиты в разной степени. У одних людей они все развиты достаточно хорошо, у других отчетливо выделяется какая-то одна. И только когда ни одна из форм эмпатии не проявляется достаточно сильно, говорят, что человек – антиэмпат.

Плюсы и минусы эмпатии.

Эмпатия – это ценная способность, необходимая во всех сферах жизни. Она помогает нам лучше понимать деловых партнеров и клиентов, находить друзей, строить романтические отношения и создавать крепкие семьи. Однако есть у нее и недостатки, которые также следует учитывать. Чтобы тщательно взвесить плюсы и минусы эмпатии, рассмотрим их подробнее.

Плюсы эмпатии:

- успешность в любых формах отношений с другими людьми,
- способность к сочувствию и эмоциональной поддержке,
- умение быстро выявлять ложь и мошенничество,
- умение хорошо ладить с окружающими и избегать конфликтов,
- успешность в карьере и деловых отношениях.

Минусы эмпатии:

- болезненное переживание чужих неудач,
- повышенная тревожность,
- вспыльчивость, негативная реакция на черствость близких,
- быстрое эмоциональное выгорание,
- высокая вероятность психических расстройств.

Как видите, все минусы эмпатии связаны с ситуациями, когда она выходит из-под контроля. Если человек перестает ее контролировать, он начинает страдать из-за чужих эмоций и накапливать в себе негатив.

Результатом может стать эмоциональная нестабильность, вспыльчивость и даже расстройства психики. Те же, кто способен контролировать свою эмпатию, обычно получают существенные преимущества от данной способности.

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня?

Занятие 8. Развитие эмпатии.

Цель: развитие эмпатии.

Задачи: развивать эмоционально-ценностную сферу старшеклассников, развивать умение сопереживать и помогать друг другу, воспитывать доброжелательное отношение к окружающим людям, развития навыка рефлексии.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Упражнение «Любящий взгляд».

Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Психолог в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

Психолог: как вам данное упражнение, что вы чувствовали во время упражнения? Как вы различали любящий взгляд от нейтрального.

Упражнение «Зеркало».

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через 1 - 2 минуты преподаватель предлагает партнерам поменяться ролями.

Психолог: Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения? Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня?

Занятие 9. Наши ценности.

Цель: определение ценностной структуры личности старшеклассника, определение значимости ценностей в становлении личности.

Задачи: познакомить старшеклассников с понятиями: «жизненные ценности», актуализировать ценности личностей старшеклассников.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Что такое жизненная ценность?

Это внутренний стержень, опора, позволяющая принимать решения и делать важный выбор. Опора включает в себе общее представление человека о желательности, важности или полезности. Примеры таких ориентиров – богатство, верность, независимость, равенство, справедливость, братство и дружелюбие.

Среди главных жизненных ценностей людей можно выделить следующие:

Оптимизм – ценнейшее качество, позволяющее видеть хорошее абсолютно во всем. Да и у людей, отличающихся оптимизмом, жизнь сама по себе лучше, а плохое случается существенно реже, т.к. их отличает высокая способность к преодолению проблем

Любовь – пожалуй, то, что присуще большей части людей. Но понимать ее следует не только как романтическое чувство, но и как отношение к окружающему миру и живым существам в нем, пропитанное добром и состраданием

Вера в людей – чувство, которое распространяется как на окружающих, так и на себя самого. Сюда можно отнести и решительность, и силу воли, и чувство доверия. Все это может помочь человеку преодолеть жизненные трудности и быть способным прийти на помощь другому

Понимание – то, что необходимо большинству из нас. Если в жизни есть понимание, то поступки других людей, какими бы они ни были, практически всегда можно понять, ведь видны их истинные причины. Понимание освобождает от обид, гнева, депрессий, ощущения потери контроля над своей жизнью и многих других отрицательных эмоций и состояний

Толерантность – особая форма терпимости и понимания, позволяющая находиться в гармоничном состоянии с самим собой и окружающими людьми, даже если что-то в них кажется крайне абсурдным и неприемлемым

Уважение – еще одна очень важная ценность, предоставляющая каждому возможность видеть в окружающих людях самое лучшее и находить силы для исправления своих собственных недостатков. Не бывает идеальных людей, но если есть уважение, то замечать в каждом что-то светлое и хорошее можно безо всяких проблем. И здесь интересно то, что, чем больше человек уважает других, тем больше они уважают его

Терпение – поистине особенная ценность, которая способствует созданию в сознании человека самого лучшего состояния, позволяющего не только со спокойствием и смирением принимать других людей и вызовы жизни, но и принимать наиболее верные и обдуманые решения

Дисциплина – многие путают это понятие по своему качеству с рутинной, но между ними есть большая разница. Рутинная предполагает однообразие и следующую за ней скуку, а дисциплина – это особое настроение, согласно которому, человек делает то, что должен, и то, что

важно для него. Конечно, это требует сильного характера, зато результат оправдывает самые смелые ожидания

Честность – ее можно назвать фундаментом любых других жизненных ценностей. Если быть честным с самим собой, можно четко осознать свои особенности и понять свои главные принципы и установки. А если быть честным с другими, это позволит выстроить наиболее продуктивные взаимоотношения

Благодарность – не зря говорят, что за все, даже за плохие события в жизни нужно говорить миру «спасибо». Если человек культивирует в себе ощущение благодарности к окружающей реальности и другим людям, его жизнь удивительным образом начинает налаживаться и приносить гораздо больше хороших событий, положительным эмоций и ярких впечатлений

Прощение – развитая способность прощать автоматически нейтрализует такие деструктивные состояния, как гнев, обида, душевная боль, нередко заставляющие людей годами жить прошлым. Когда человек отпускает от себя обиду, он сам создает себе все условия для движения вперед по жизни

Надежда – эту внутреннюю ценность можно без обиняков назвать источником энергии, придающим силы и согревающим в ситуациях, когда все идет из рук вон плохо, и нет никакого «света в конце тоннеля». Надежда дает человеку уверенность в том, что все будет хорошо, и свято верить, что «самый темный час перед рассветом»

Дружба – если человек ценит дружбу, значит, в его жизни есть не только те люди, с которыми можно хорошо провести время, но и те, кто поддержит в трудную минуту, даст совет, станет опорой и будет рядом, когда это необходимо

Семья – конечно же, семья испокон веков являлась одной из главных ценностей всех людей. Причин этому может быть много: и продолжение рода, и возможность подарить миру частичку себя, и возможность провести старость в кругу любимых и т.д.

Несомненно, не все эти ценности могут быть важны для каждого из людей, но это и не столь важно. Важнее то, что эти ценности есть, и все их объединяет какая-то созидательная составляющая, и если у всех людей планеты среди главных ценностей есть хотя бы одна из названных выше, значит, в каждом есть что-то хорошее.

Упражнение «Мои цели»

Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите стать, чего вы хотите достичь. Список должен содержать не менее 15 пунктов.

Прочтите список, вычеркните то, что покажется не значимым.

Из нового списка выберете одну вещь (желание), которую вам хочется больше всего, напротив нее поставьте цифру-1. Из оставшегося списка выберете то, что вам хочется больше всего и напротив, поставьте -2 и так далее до 10.

Рефлексия.

Упражнение «Поводырь»

Группе предлагается разделиться на пары. Одному из участников в паре выдается повязка на глаза. Задание в течении трех минут участник с закрытыми глазами должен пройти, не столкнувшись с предметами и людьми, находящимися в классе от точки А до точки Б, а помогать ему будет второй участник пары. По истечении данного времени партнеры меняются заданиями.

Обсуждение: какую роль легче исполнять? Какие чувства вы испытывали в зависимости от роли?

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня?

Занятие 10. Мы команда.

Цель: объединение участников группы для совместного решения поставленных задач.

Задачи: способствовать осознанию своих положительных и отрицательных сторон личности, отработка навыка поведения в конфликте.

Вводная часть: приветствие, участники делятся наблюдениями после прошедшего занятия и своим текущим состоянием.

Основная часть:

Упражнение «Волшебная рука».

Учащимся предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои положительные качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить.

Обсуждение: Какие качества легче написать? Почему? Зачем человеку нужно знать, какими положительными и отрицательными качествами он обладает?»

Подвести учащихся к мысли, что идеальных людей нет. Все имеют и положительные, и отрицательные качества. Когда человек осознает и позитивную, и негативную сторону личности – возможен баланс и сознательный выбор линии поведения.

Упражнение «Камушек в ботинке».

«Проблемы – на передний план». В этом упражнении мы используем простую и понятную ученикам метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить упражнения «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных учеников рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте учеников спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание.

Инструкция: можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое

время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям, говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте ученикам возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

Заключительная часть: обратная связь, что было важно сегодня? Что нового вы узнали о себе? Что можете начать или уже начали использовать?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования
конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты старшеклассников по методике Плутчика-Келлермана-Конте, %

№	Код испытуемого	Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гиперкомпенсация	Рационализация
1	Х.Д.М.	10	24	30	36	58	60	70	33
2	Т.А.А.	40	18	0	55	33	20	20	83
3	Ю.Н.М.	50	35	40	27	58	40	40	67
4	Ш.Е.С.	40	6	10	27	8	40	20	50
5	С.Л.А.	30	18	10	45	33	70	20	83
6	Ф.С.А.	50	6	10	36	33	50	0	42
7	Т.Л.Т.	50	18	10	9	33	20	10	33
8	М.Е.А.	30	6	0	45	33	10	0	42
9	З.В.В	50	18	50	9	42	20	10	33
10	С.В.А	20	12	0	45	58	40	20	42
11	Ш.В.В.	20	18	0	45	8	40	10	67
12	Х.А.А.	50	35	30	45	67	40	30	42
13	А.П.М.	40	12	10	45	50	30	30	50
14	К.А.С.	60	18	40	64	58	40	30	42
15	Х.В.А.	0	53	20	27	67	50	30	50
16	М.А.А.	20	29	20	36	50	20	20	75
17	М.А.Б.	50	29	0	73	8	60	20	67
18	Ш.А.А.	30	18	20	45	50	50	50	67
19	П.Е.А.	40	18	30	55	42	30	20	58
20	Н.Р.Б.	30	12	10	45	67	50	20	42
21	Т.А.Б.	40	18	20	55	42	60	40	67
22	А.К.А.	50	47	30	73	50	50	30	58
23	П.Т.С.	30	12	0	64	25	50	30	83
24	К.М.А.	40	6	0	45	17	30	20	17
25	С.В.Ю.	60	35	20	73	67	50	30	67
26	Ч.В.В.	70	53	80	64	58	50	20	42
27	С.В.А.	70	71	80	64	58	20	40	33
28	К.В.О.	50	47	80	64	67	40	20	33

Итого: вытеснение 40%, регрессия 25%, замещение 23, отрицание 47%, проекция 44%, компенсация 40%, гиперкомпенсация 25%, рационализация 52%.

Таблица 4.2 – Результаты исследования по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас

№	Код испытуемого	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	Х.Д.М.	4	5	7	8	3
2	Т.А.А.	1	5	8	6	7
3	Ю.Н.М.	3	4	4	9	6
4	Ш.Е.С.	3	4	6	9	4
5	С.Л.А.	3	7	7	8	6
6	Ф.С.А.	8	6	8	6	1
7	Т.Л.Т.	8	3	6	6	3
8	М.Е.А.	7	7	4	5	9
9	З.В.В	8	7	5	5	3
10	С.В.А	5	4	7	6	8
11	Ш.В.В.	3	3	8	6	4
12	Х.А.А.	5	5	5	6	5
13	А.П.М.	3	5	4	6	8
14	К.А.С.	1	5	6	8	7
15	Х.В.А.	1	4	5	8	7
16	М.А.А.	5	5	9	5	6
17	М.А.Б.	1	8	8	5	6
18	Ш.А.А.	4	6	7	6	5
19	П.Е.А.	2	5	8	6	7
20	Н.Р.Б.	5	5	7	6	7
21	Т.А.Б	6	7	6	4	6
22	А.К.А.	7	7	6	5	4
23	П.Т.С.	7	5	5	6	5
24	К.М.А.	6	6	7	5	5
25	С.В.Ю.	3	5	4	8	6
26	Ч.В.В.	2	5	4	8	8
27	С.В.А.	1	5	4	8	8
28	К.В.О.	3	3	7	6	8

Итого: соперничество 32%, сотрудничество 47%, компромисс 56%, избегание 54%, приспособление 45%.

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

№	Код испытуемого	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	Х.Д.М.	19	22	14
2	Т.А.А.	30	20	15
3	Ю.Н.М.	25	18	15
4	Ш.Е.С.	15	25	20
5	С.Л.А.	28	22	16
6	Ф.С.А.	25	18	16
7	Т.Л.Т.	25	15	16
8	М.Е.А.	24	22	15
9	З.В.В	22	11	18
10	С.В.А	30	23	20
11	Ш.В.В.	31	27	16
12	Х.А.А.	21	19	20
13	А.П.М.	18	25	30
14	К.А.С.	22	23	18
15	Х.В.А.	18	20	23
16	М.А.А.	22	21	13
17	М.А.Б.	19	23	28
18	Ш.А.А.	26	20	15
19	П.Е.А.	23	21	14
20	Н.Р.Б.	8	20	25
21	Т.А.Б.	22	22	12
22	А.К.А.	25	23	14
23	П.Т.С.	29	20	15
24	К.М.А.	33	29	17
25	С.В.Ю.	18	23	21
26	Ч.В.В.	28	20	17
27	С.В.А.	18	27	28
28	К.В.О.	18	20	25

Итого: разрешение проблем 68%, поиск социальной поддержки 39%, избегание проблем 25%.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики Плутчика-Келлермана-Конте, % (шкала компенсация)

Код испытуемого	До реализации программы t1	После реализации программы t2	Разность t2-t1	Абсолютное значение разности	Ранг
Х.Д.М.	6	6	0	0	–
Т.А.А.	0	2	2	2	3,5
Ю.Н.М.	2	4	2	2	3,5
Ш.Е.С.	4	4	0	0	–
С.Л.А.	7	7	0	0	
Ф.С.А.	0	5	5	5	12
Т.Л.Т.	2	2	0	0	–
М.Е.А.	1	1	0	0	–
З.В.В	2	2	0	0	–
С.В.А	1	4	3	3	8,5
Ш.В.В.	1	4	3	3	8,5
Х.А.А.	4	4	0	0	–
А.П.М.	3	3	0	0	–
К.А.С.	1	4	3	3	8,5
Х.В.А.	3	5	2	2	3,5
М.А.А.	2	2	0	0	–
М.А.Б.	5	6	1	1	1
Ш.А.А.	5	5	0	0	–
П.Е.А.	3	3	0	0	–
Н.Р.Б.	2	5	3	3	8,5
Т.А.Б.	6	6	0	0	–
А.К.А.	5	5	0	0	–
П.Т.С.	2	5	3	3	8,5
К.М.А.	3	3	0	0	–
С.В.Ю.	2	5	3	3	8,5
Ч.В.В.	5	5	0	0	–
С.В.А.	2	2	0	0	–
К.В.О.	2	4	2	2	3,5
Сумма					78

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n=12:

$$T_{кр} = 9 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 17 \quad (p \leq 0.05)$$

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики Плутчика-Келлермана-Конте, % (шкала рационализация)

Код испытуемого	До реализации программы t1	После реализации программы t2	Разность t2-t1	Абсолютное значение разности	Ранг
Х.Д.М.	3	4	1	1	2,5
Т.А.А.	10	10	0	0	—
Ю.Н.М.	8	8	0	0	—
Ш.Е.С.	6	6	0	0	—
С.Л.А.	10	10	0	0	—
Ф.С.А.	5	5	0	0	—
Т.Л.Т.	2	4	2	2	5,5
М.Е.А.	5	5	0	0	—
З.В.В	1	4	3	3	7
С.В.А	5	5	0	0	—
Ш.В.В.	8	8	0	0	—
Х.А.А.	5	5	0	0	—
А.П.М.	6	6	0	0	—
К.А.С.	4	5	1	1	2,5
Х.В.А.	6	6	0	0	—
М.А.А.	9	9	0	0	—
М.А.Б.	8	8	0	0	—
Ш.А.А.	8	8	0	0	—
П.Е.А.	7	7	0	0	—
Н.Р.Б.	4	5	1	1	2,5
Т.А.Б.	8	8	0	0	—
А.К.А.	7	7	0	0	—
П.Т.С.	10	10	0	0	—
К.М.А.	2	2	0	0	—
С.В.Ю.	7	8	1	1	2,5
Ч.В.В.	5	5	0	0	—
С.В.А.	2	4	2	2	5,5
К.В.О.	4	4	0	0	—
Сумма					21

$$T = \sum R_i = 0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n=7:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 3 \quad (p \leq 0.05).$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Содержание технологической карты внедрения результатов исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения	Изучение и анализ результатов диагностик, Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании; индивидуальные и групповые беседы, определение уровня необходимости формирования конструктивной стратегии псих.защиты.	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение.	Беседа с учителями, учащимися, администрацией. Анализ литературы, работа в психологической службе ОУ.	1	Сентябрь	Психолог, администрация
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников	Выдвижение и обоснование целей внедрения Программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	Классный час, разработка «Дерева целей», модели и программы, анализ полученных данных.	1	Сентябрь	Классный руководитель, психолог, администрация

Продолжение таблицы 5.1

1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ условий внедрения, доступных ресурсов и средств, анализ программы внедрения, наблюдение	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Завуч, психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников	Анализ уровня подготовленности педколлектива и учащихся, анализ условий работы в МОАУ СОШ по теме внедрения; разработка методологической базы внедрения	Составление программы внедрения, анализ материалов, изучение уровня сформированности конструктивной стратегии псих.защиты старшеклассников	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						

Продолжение таблицы 5.1

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической и теоретической значимости программы внедрения, беседы, обсуждения.	Обоснование практической значимости внедрения. Отчет о результатах первичной диагностики. Беседы, Консультации.	2	Октябрь - ноябрь	Психолог, завуч, администрация, пед.коллектив.
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования псих.защиты в других ОУ, результатов эффективной реализации программы	Консультации, беседы.	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						
3.1. Изучение субъектами ОУ необходимых документов о предмете внедрения	Изучение и анализ субъектами ОУ материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог

Продолжение таблицы 5.1

3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, анкетирование.	Дискуссии, индивидуальные беседы, собрания, обсуждения	Не менее 3	Апрель	Завуч, психолог, классный руководитель.
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучение и анализ условий для успешного освоения методики внедрения, обсуждение. Экспертная оценка	Классное собрание, семинар.	1	Май	Завуч, классный руководитель, психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение открытых занятий в старших классах, психологической службы со старшеклассниками.	Не менее 3	2-е полугодие	Психологическая служба, классный руководитель
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						
5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по программе формирования конструктивной стратегии псих.защиты старшеклассников	Анализ работы инициативной группы по внедрению, анализ проводимых занятий	Сообщение о результатах работы. Тренинги. Опрос,, беседы.	Наблюдение динамики изменений, психологический, практикум.	1	Январь	Психолог, классный руководитель.

Продолжение таблицы 5.1

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом, самообразование, тренинги.	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Январь – март	Психолог, классный руководитель
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над процессом программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата исследования от создания условий для внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, планирование, прогнозирование, доработка технологий работы, диагностики, обобщение, анализ эффективности программы внедрения.	Производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Анализ и обобщение результатов реализации программы, работать по проблеме исследования.	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Открытые занятия, составление рекомендаций, просветительская работа.	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – май	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т старей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ

