



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ АТТЕСТАЦИИ
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология управления в образовании»

Выполнила:
Студентка группы 3Ф-310/129-2-1
Леонидова Ирина Сергеевна

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ___ » _____ 2016 г.
зав. кафедрой ТиПП
_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.наук, доцент кафедры ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2016

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	7
1.1. Проблема психологической защиты в научных исследованиях.	7
1.2. Особенности психологической защиты старшеклассников	16
1.3. Модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	23
Глава 2. Организация и проведение исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.	41
2.1. Этапы, методы и методики исследования	41
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования	50
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	59
3.1. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	59
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	65
3.3. Технологическая карта внедрения	74
	84
Заключение	87
Список литературы	97
Приложения	

Введение

Ученики старших классов рассматриваются как «еще не состоявшиеся взрослые». В период подготовки к итоговой государственной аттестации они испытывают большую эмоциональную нагрузку, что порой ведет к стрессу, порождает неуверенность в будущем. У старшеклассников повышается тревожность, психологическое и психическое напряжение, растет чувство неопределенности. Этому способствуют: работа в непривычных условиях, специфика заданий, особенности работы с экзаменационными материалами.

Возможные стрессовые ситуации при сдаче экзаменов так же связаны с особенностями нервнопсихической устойчивости ученика. Состояние, в котором находится старшеклассник в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед учащимися стоят несколько серьезнейших задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость [112].

Проблема конструктивности стратегий психологической защиты на данном этапе обретает особую актуальность, т.к. функционирование системы психологической защиты личности определяет эффективность преодоления жизненных трудностей, сохраняет позитивные представления личности о себе.

Исследованию психологической защиты личности посвящены работы: Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Г. Келлермана, Х. Конте, Р.Лазаруса, И.М.Никольской, А. Фрейда, З. Фрейд и др. [30, с. 3].

В работах М.Ф. Секач, Е.С. Каминер утверждается, что психологическая защита формируется в системе психической устойчивости под влиянием социально-психологической ситуации. Наряду с приобретением профессионального и возрастного опыта происходит трансформация механизмов психологической защиты. Адекватная

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

Необходимость защиты, появления защитных механизмов, в личности связана с тем, что свойства психической реальности человека, данность его «Я» проявляются в искусственной среде знаков; последние своим воздействием могут не соответствовать свойствам «Я», значит, будут вызывать боль, от которой надо избавиться с помощью конструктивных стратегий психологической защиты [37, с. 6].

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации»

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Объектом исследования являются стратегии психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Предмет: формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Гипотеза: формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно, если разработать и реализовать модель, содержащую теоретический анализ проблемы, диагностико-аналитическую работу и коррекционно-развивающую деятельность.

Задачи:

1. Изучить проблему психологической защиты в научных исследованиях.
2. Выявить особенности механизмов психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.
3. Разработать и реализовать модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Проанализировать результаты исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.
6. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать технологическую карту внедрения и составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию конструктивной психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Теоретическая значимость диссертации состоит в разработке и апробации модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации; полученные результаты могут быть использованы в качестве обоснования выбора направлений при разработке стратегии и мероприятий по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Практическая значимость заключается во внедрении в

образовательный процесс школы программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников, а так же в том, что выводы и рекомендации исследования могут быть использованы в практической деятельности педагогов и психологов при решении проблем подготовки к итоговой государственной аттестации.

Методы и методики:

1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте».

3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: учащиеся 9 и 11 классов МАОУ «СОШ № 62 г.Челябинска»

Апробация и внедрение результатов исследования обсуждались в процессе научно-практической деятельности студентов в рамках конгрессов МАНВО («Психофизиологические и психологические проблемы формирования мотивации к обучению» 15.11.2015г., «Психофизиологические, психологические и педагогические проблемы освоения инновационных технологий» 09.02.2015г., «Системный подход как метод познания психофизиологических, психологических и педагогических процессов» 01.06. 2014г.), конференций научно-методического журнала «Концепт», публикаций научных статей.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты

1.1 Проблема психологической защиты в научных исследованиях.

Психологическая защита представляет собой систему механизмов, направленных на снижение отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я. З. Фрейд, первый приступивший к проблеме психологических конфликтов, трактовал их как форму разрешения конфликта между бессознательными влечениями и интериоризованными социальными требованиями или запретами. За счет реализации психологических механизмов, как правило, достигается лишь относительное личностное благополучие. Но нерешенные проблемы приобретают хронический характер, так как человек лишает себя возможности активно воздействовать на ситуацию, чтобы устранить источник отрицательных переживаний. Наиболее позитивную роль психологическая защита имеет тогда, когда возникающие проблемы малозначимы и не стоят того, чтобы ими вообще заниматься [90, с. 44].

Психологическую защиту составляет, согласно представлениям психоаналитической школы, ряд специфических приемов переработки представлений, нейтрализующих патогенное воздействие, которое эти представления могут оказывать на сознание: [89, с. 46]

Вытеснение - это процесс произвольного устранения в

бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств. Когда действие этого механизма оказывается недостаточным, подключаются другие защитные механизмы, позволяющие вытесненному материалу осознаваться в искаженном виде. Наиболее широко известны две комбинации защитных механизмов:

а) вытеснение + смещение. Эта комбинация способствует возникновению фобических реакций. Например, навязчивый страх матери, что маленькая дочка заболит тяжелой болезнью, представляет собой защиту против враждебности к ребенку, сочетающую механизмы вытеснения и смещения [103] ;

б) вытеснение + конверсия (соматическая символизация). Эта комбинация образует основу истерических реакций.

Подавление - исключение из сознания смысла травмирующего события и связанных с ним эмоций. Подавление развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлема для положительного самовосприятия, а также грозит попаданием в прямую зависимость от агрессора. Происходит как бы сокрытие от себя факта этого негативного опыта. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, вызвавшего страх, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним .

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

непроизвольные движения без развития чувства вины. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими потребность в симбиотических эмоциональных отношениях [89, с. 51].

Проекция - отнесение другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне человек у себя отвергает. Механизм способствует сдерживанию чувства неприятия себя и окружающих как последствия эмоционального отвержения с их стороны. Проекция призвана справиться со страхом самонеприятия в ответ на отвергающее поведение других [89, с. 40].

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 защитный механизм, нахождение правдоподобных причин, оправдывающих мысли, чувства, побуждения, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Рационализация - самый распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то рационализируем. Бессознательный механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. В любой рационализации имеется хотя бы минимальное количество правды, однако в ней больше самообмана, поэтому она и опасна [103].

Интеллектуализация - этот защитный механизм предполагает

преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них.

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. Реализуется через настойчивую работу над собой, самосовершенствование, через стремление к достижению значительных результатов в избранных для этого видах деятельности [89, с. 64].

Реактивные образования - этот защитный механизм подменяет неприемлемые для осознания побуждения, желания и чувства (особенно сексуальных и агрессивные) путем развития и акцентирования противоположного по смыслу отношения или поведения. Развитие этого механизма защиты связывают с усвоением человеком "высших социальных (моральных) ценностей". Реактивное образование развивается для сдерживания эмоции радости обладания определенным ценным объектом (например, собственным телом) и возможностями использования его (в частности, для секса и агрессии). Этот механизм предполагает реализацию в поведении прямо противоположной установки (в частности, подчеркнутая строгость нравов, вплоть до ханжества, нарочитая скромность, подчеркнутая забота и милосердие и т.п.) [102].

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. Поведение таково, словно проблемы не существует. Прimitивный механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать

голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.) [90, с. 116].

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 [90, с. 121].

Основным дефектом психоаналитической трактовки «психологической защиты» является то, что последняя рассматривается как механизм, используемый только в экзотических случаях, - как единственное остающееся средство предотвращения грозных клинических последствий конфликта «Я» с противостоящим ему якобы враждебным «бессознательным». Именно так ориентирована разработка проблемы в трудах Анны Фрейд [73, с.145].

Цель функционирования защитных механизмов она связывала 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 [30, с. 33].`

В зависимости от источника угрозы А. Фрейд различала защиту от инстинкта и защиту от аффекта. В первом случае процесс защиты направлен на недопущение в сознание представлений, связанных с инстинктами и опасных для Я. При функционировании защиты от аффекта в сознание не допускаются опасные желания и аффекты (боль, любовь, ревность и т.д.) [37, с. 24].

А. Фрейд сформулировала первое определение защитных механизмов: «Защитные механизмы – это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или

соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием» [37, с. 7].

Ф. В. Бассин определяет психологическую защиту как нормальный механизм, направленный на предупреждение расстройств поведения не только в рамках конфликтов между сознанием и бессознательным, но и между разными эмоционально окрашенными установками. Эта особая психическая активность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые могут предохранять личность от стыда и потери самоуважения в условиях мотивационного конфликта. Психологическая защита проявляется в тенденции человека сохранять привычное мнение о себе, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других [100].

Г. И. Гурджиев говорил, что если человек внезапно осознает все свои противоречивые части, то он, скорее всего, сойдет с ума. Раздробленные части нас самих представляют собой не просто случайное скопление; они активно организованы в то, что может быть названо ложной личностью, которая сохраняет свою структуру при всех происходящих изменениях и потрясениях. Когда мы разделяем себя на части, то активные механизмы ложной личности сохраняют эти части на своих местах. Г. Гурджиев назвал эти механизмы буферами [73, с. 230]. Все наши буферы и защитные механизмы являются разновидностями лжи. Г. И. Гурджиев настаивал на том, что большинство людей лгут большую часть времени. И то, что они не знают, что они лгут, делает ситуацию еще хуже.

Защитные механизмы выступают так же в роли буферов по отношению к нашему осознанию тех разочарований и угроз, которые приносит нам жизнь [39, с. 232].

По мнению Э. Фромма, механизмы избавления «бегства», возникают из неуверенности изолированного индивида. Он рассматривает наиболее значимые механизмы:

1. Садо-мазохизм. Отчетливые формы этого механизма можно найти в стремлении к подчинению и господству.

2. Разрушительность, целью которой является не активный или пассивный симбиоз (в отличие от садо-мазохизма), а уничтожение, устранению объекта.

3. Автоматизирующий конформизм, выражающийся в усвоении индивидом предлагаемого ему общепринятого шаблона, превращении индивида в субъект чужих ожиданий [91, с. 106].

В трансактном анализе Э. Берн аналогом защитных механизмов считал различные способы структурирования времени. Необходимость такого структурирования вызывается потребностями во внимании со стороны других и потребностью в принадлежности к ним. Основными защитными механизмами структурирования времени Э. Берн называл:

1. Замыкание – отказ от всяких взаимодействий.

2. Ритуалы – полностью предсказуемые действия, программируемые обычаями и традициями.

3. Работа – действия, ориентированные на внешнюю реальность, программируемые материалом с которым приходится работать.

4. Развлечения – являются свободно избирательным взаимодействием.

5. Игры – наборы целенаправленных взаимодействий, приводящие к психологической выгоде и заключающие ловушку для партнера, обусловленные наличием бессознательного жизненного плана. (сценария)

6. Сценарии – базируются на ограниченном числе тем и представлены в виде любимых историй, тем, мифов.

К собственно защитным механизмам Э. Берн относил замыкание, игры и сценарии, а остальные способы структурирования времени – к способам адаптации [37, с. 11].

А.А. Налчаджян уточнял понятие «психический механизм». Он

считал, что под психическим механизмом следует понимать структуру определенным образом связанных психических действий, осуществление которых приводит к специфическому результату. Это более или менее устойчивая схема психических действий. Если речь идет о защитных механизмах, то это такие схемы психических действий, которые приводят к той или иной степени и форме адаптированности личности, разрешения фрустрирующей ситуации и т.п. [68, с. 146]

Защитные механизмы возникают во фрустрирующих ситуациях, закрепляются в психике при повторении сходных ситуаций, актуализируются в них и обеспечивает адаптацию личности. Процесс их использования называют защитно-адаптивным или просто защитным процессом.

Поскольку у сформировавшейся личности уже имеются адаптивные механизмы, их комплексы и стратегии использования, то при возникновении фрустрирующих ситуаций их реакции не является полностью спонтанными и не организованными [99].

В качестве основных способов адаптации к трудным, стрессовым ситуациям, выделяют механизмы психологической защиты и механизмы совладающего поведения – копинг-стратегии.

Копинг-стратегии - это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации.

Основное отличие защитных механизмов от копинг - поведения - неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних.

Для общего обозначения ситуаций, вызывающих образование и функционирование механизмов защиты Ф.В. Бассин использует термин «эксquisite ситуации». Под ними автор понимал ситуации, в которых противоречие, как определенный момент развития, предельно обострено и требует своего снятия, а характер разрешения противоречий определяет направление в развитии личности [15, с 112].

В ситуациях, когда возрастает напряженность потребности, а условия удовлетворить ее отсутствуют, регуляцию поведения осуществляют механизмы психологической защиты – такова точка зрения Р.М. Грановской, И.М. Никольской. Они считали, что защита сохраняет привычное мнение человека о себе, отторгая или искажая информацию неблагоприятную или разрушающую систему представлений [18, с. 13].

В.Н. Мясищев выделяет три класса отношений: отношение к миру предметов и явлений, отношение к другим людям и отношение к себе. Последнее защищается личностью наиболее активно. Действие психологической защиты вызвано межличностными или социальными конфликтами, которые детерминируют возникновение внутри личностных противоречий [98].

В.И. Долгова и О.А. Кондратьева в своем исследовании обобщают подходы к пониманию феномена психологической защиты и делают вывод о том, что психологическая защита – это система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных и травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [30, с. 19]

За последние десятилетия было показано, что «психологическая защита» является нормальным, постоянно применяемым психологическим механизмом. Он имеет огромное значение в сопротивлении, оказываемом организмом болезни, и предотвращает – при его не правильном функционировании - дезорганизации психической деятельности и поведения не только в условиях конфликта сознания и «бессознательного», но и при становлении вполне осознаваемых аффективно окрашенных психологических установок [105].

Способность к «защитной» психической деятельности выражена у разных людей в очень разной степени. Если у одних, «хорошо психологически защищенных», переработка патогенных старых и возникновение более адекватных новых психологических установок

начинается как только лица этого психологического типа встречают какое-то, пусть даже незначительное препятствие в своих устремлениях, то другие, «плохо психологически защищенные», оказываются неспособными развить эту защитную активность даже в гораздо более серьезных случаях – даже тогда, когда приспособительные изменения установок становятся необходимым условием предотвращения грозной клинической перспективы [6, с. 13].

Прослеживание динамики заболеваний в связи с этой дифференцированностью обусловило постепенное оформление концепций, утверждающих представление о том, что начало самых разных патологических процессов связано с дезорганизацией нормальной «психологической защиты», открывающей как бы дорогу более грубым, структурно и функционально, физиологическим и биохимическим факторам онтогенеза [6, с. 16].

Таким образом, было установлено, что в научных исследованиях, под психологической защитой понимается система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных и травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

1.2 Особенности психологической защиты старшеклассников

Старший школьный возраст охватывает период ранней юности (15-17 лет) - старшие классы средней школы, а так же часть периода поздней юности (17-19 лет) – старшая школа [16, с. 102].

В отечественной психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и

самосознании. В этом возрасте в силу биологических причин изменяются отношения молодого человека с окружающими. Чаще всего возникает обострение отношений из-за повышенной возбудимости и раздражительности.

Ранняя юность отличается неравномерностью развития как на межиндивидуальном (различия по физиологическим параметрам), так и на внутрииндивидуальном уровне (несовпадение времени наступления биологической, когнитивной, социальной, эмоциональной зрелости у индивида).

Поздняя юность характеризуется как период завершения предварительного самоопределения и переход к самореализации

Молодые люди активно требуют самостоятельности, возрастает независимость от взрослых, старшеклассники учатся полагаться на свои собственные силы, на самого себя в поведении и принятии решений. Однако статус юношеского возраста обладает некоторой двойственностью. В школе ему, с одной стороны напоминают, что он взрослый, старший, а с другой стороны постоянно требуют от него послушания [5, с. 133].

Неопределенность положения (в одних отношениях признают взрослым, в других — нет) и предъявляемых к нему требований по-своему преломляется в юношеской психологии.

Старшеклассника как личность, можно охарактеризовать с трех сторон:

- 1) с психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне – психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований;

- 2) с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной

социальной группе, национальности;

3) с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение и т.д. Эта сторона в основном predetermined наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни.

В старшем школьном возрасте в качестве ведущего вида деятельности выступает учебно-трудовая или учебно-профессиональная деятельность.

Учебная деятельность старшеклассника значительно усложняется, что приводит к предъявлению новых требований к учебной деятельности школьников. [62, с. 53]

Российская школа в последние годы претерпевает процесс системных преобразований: внедрение новых образовательных стандартов и программ, усложнение системы оценки знаний и сдачи выпускных экзаменов и т.д.

Актуальной проблемой современного образовательного процесса является сегодня формирование адаптивной саморазвивающейся личности старшеклассника. Остро стоит вопрос помощи выпускнику в процессе формирования адаптивных механизмов через поведение, в том числе, как защита от срыва социализации, как возможность продуктивно и безболезненно войти в мир повседневных проблем, самореализоваться и саморазвиться позитивно [98].

Не все выпускники оказываются готовыми к ситуации итоговой государственной аттестации. В силу этого значительно возрастает тревожность и снижается стрессоустойчивость выпускников.

В большинстве случаев старшеклассники относятся к выпускным экзаменам как к серьезному испытанию: «успешно сданный экзамен – это самое главное, провалю экзамен – это конец!». Такая позиция неминуемо ведет к стрессам, неврозам, а итоговая государственная аттестация воспринимается как негативный фактор, угрожающий целостности

личности выпускника, его самооценке и положительному образу Я [58, с. 22].

Защитные механизмы старшеклассников выполняют функцию сохранения целостности Я - концепции, исключая или искажая информацию, которая расценивается субъектом как неблагоприятная и разрушающая первоначальное представление о себе. Защитные механизмы включаются в тот момент, когда достижение цели конструктивным и прямым способом не может быть осуществлено. Таким образом, они являются способом организации частичного или временного психического равновесия, необходимых для выработки реальных способов преодоления фрустрации.

Период сдачи экзаменов относят к критическим периодам школьной жизни. Состояния постоянного напряжения и тревоги являются причиной серьезных изменений в поведении и самооценке: («Не буду есть, иначе уйдет время, лучше поучу», « я вообще ничего не знаю, я тупой!» и т.д.).

Защитный процесс у старшеклассников происходит посредством двух механизмов: копинг-стратегий и механизмов психологической защиты [58, с. 23].

Стрессовое событие начинается с оценки какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) стимула, в результате - возникает копинг-процесс. Копинг реакция срабатывает, когда сложность задачи превышает энергетическую мощность привычных реакций организма. Она проявляется в активном взаимодействии с ситуацией, позволяя учащимся с помощью осознанных действий и способов, адекватных личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом. Если требования ситуации оцениваются как непосильные, тогда преодоление может принимать форму психологической защиты.

А.О. Прохоровым были выявлены следующие наиболее часто встречающиеся неравновесные состояния у старшеклассников в экзаменационный период: апатия, злость, гнев, обида, досада, отчаяние, страх и т.д. Гораздо реже встречаются: радость, возбуждение. Как

правило, положительно окрашенные состояния оказываются непродолжительными, ситуативными и быстро сменяются отрицательными.

Горащенко Е.С. в своих исследованиях установила, что у большинства старшеклассников в период сдачи итоговой государственной аттестации присутствуют механизмы замещения, компенсации, отрицания и вытеснения; у меньшинства – проекции. Общий уровень психологической напряженности - выше среднего у 8 учащихся из 12 [106].

Защитные механизмы имеют место в ситуациях, когда старшеклассник чувствует неуверенность, не может определить свои дальнейшие действия, чувствует слишком большое давление со стороны взрослых и т.д. Важнейший путь предотвращения патологического действия защитных механизмов - целостное развитие личности старшеклассника, его самосознания, а также формирование адекватной возможностям жизненной перспективы.

Дроздовой Н.В. были описаны проявления механизмов психологической защиты в учебной деятельности: избегание новой информации, отвержение собственных неприемлемых чувств, желаний, стремлений, снятие эмоционального напряжения (соматизация, агрессия), перенос собственных проблем на преподавателя и одноклассников, изоляция от травмирующего фактора, замещение и т.д. [22, с. 12].

Примерами юношеской регрессии могут служить их склонность к идеализации знаменитостей; амбивалентность поведения, его колебания от одной крайности к другой.

Перенос может проявляться в уход, наиболее часто встречаемым вариантом которого является фантазия. Защитная фантазия символически удовлетворяет блокируемое желание.

В фантазии совершается акт самоподтверждения и строятся желаемые отношения, где объектом является сам подросток.

Следующим видом переноса условно можно назвать "переживание из вторых рук": если у человека в силу объективных и субъективных причин нет возможности реализовать свои желания и интересы "здесь и сейчас".

Тогда это желание реализуется на замещающих объектах: книги, фильмы и т.д. Хотя удовлетворения полностью нет, оно сохраняется, может даже и длительное время, т.к. ситуация т.о. контролируется, создается чувство безопасности. Перенос может осуществляться и во сне, если невозможен в состоянии бодрствования [58, с. 24].

Перенос, осуществляемый в результате ошибочного обобщения схожих ситуаций носит название трансфера. В основе лежит тенденция к повторению закрепившегося раньше поведения в ситуациях неравенства позиций.

Например, перенос учащимся на нового, ни в чем еще не повинного учителя, враждебные отношения с предыдущими педагогами. Враждебные отношения переносятся учениками благодаря наработанному общему негативному отношению к школе - и в этом ошибочность обобщения в переносе - все учителя.

Рационализация может проявляться в размышлениях, поисках истины. Например, старшеклассника могут заинтересовать такие вопросы как "Зачем жить, если рано или поздно умрешь?", « В чем смысл экзамена, почему он так важен?», «А если просто отказаться, взять и уехать в другое место?» и т.д. Решение таких вопросов задается одним из двух направлений: 1) старшеклассник придумывает ответы, мысленно создает сценарий дальнейших действий, обдумывает полученный опыт, вносят в жизнь смысл; 2) старшеклассник отказывается от размышления над данным вопросом.

В качестве педагогических условий, затрагивающих социальную ситуацию старшеклассника можно выделить: [6, с. 17]

1. Положительная роль трудных ситуаций, отсутствие полного эмоционального комфорта, что повышает активность подростка,

порождает потребность искать и выработать стратегии преодоления, имеющие развивающий характер.

2. Напряжение не должно быть бесконечным, чередоваться с расслаблением, которое предполагает не простое изменение условий деятельности, а практическое прекращение или замена на другую.

Следует отметить, что наличие в жизни учащегося трудных ситуаций, вызывающих напряжение, является одним из важнейших условий становления психологического здоровья, при учете возрастных и индивидуальных возможностей. Роль взрослого сводится к поиску смысла и обучающего воздействия подобных ситуаций.

4. Наличие у старшеклассников в целом положительного фона [6, с. 18].

Присутствие старших (родителя, педагога, психолога) является важным и необходимым условием, так как настроение школьника во многом определяется настроением окружающих взрослых. У них должна присутствовать биофильная ориентация, т.е. ориентация на жизнь. Для создания положительного фона у выпускников следует развивать у них способность быть счастливыми и оптимистично воспринимать мир, что значит адекватное описание ситуаций, отсутствие самообвинений и неправомерного ее обобщения на всю жизнь.

Наличие трудных ситуаций, разрешаемых старшеклассниками самостоятельно или с помощью взрослых, могут способствовать созданию положительного фона настроения и фиксации на прогрессе с анализом причин этого прогресса, а так же способны выступать в качестве педагогических условий становления и сохранения психологического здоровья [5, с. 87].

Таким образом, механизмы психологической защиты призваны разрешить дискомфорт, фрустрирующие ситуации и напряжение, возникающие в период подготовки к итоговой государственной аттестации. ЗУ старшеклассников эта задача может решаться такими

деструктивными механизмами, как перенос или вымещение негативных проявлений (гнев, апатия, злость) на других людей; частое забывание материала или просьб окружающих; намеренная изоляция себя от окружающего мира, с целью более тщательной подготовки к экзаменам и т.д.

Механизмы психологической защиты у старшеклассников призваны сохранить позитивное, приемлемое для учащегося мнение о себе при любой степени стрессовости предэкзаменационного и экзаменационного периодов. Достигаться это может такими способами, как уход и избегание темы экзаменов, что позволяет лишней раз не допустить переживаний по этому поводу; постоянное, неоправданное увеличение учебной нагрузки (дополнительные занятия, курсы, факультативы), нерациональное увеличение темпа подготовки [31, с. 152].

Психологические защиты склонны к быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». В различных ситуациях могут применяться определенные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся повышенная тревожность старшеклассников, частые болезни или травмирования и т.д., что приводит к дезадаптации; или копинг-стратегии, результатом использования которых являются радость, воодушевление, что приводит старшеклассника, в свою очередь, к успеху.

1.3. Модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Первым этапом процесса моделирование является целеполагание. В рамках целеполагания нами был применен метод «дерево целей».

Дерево целей представляет собой структурированную, основанную

на иерархическом принципе (распределенную по уровням, ранжированную) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево. [109]

Концепция «дерева целей» впервые была предложена Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году.

При построении дерева целей используются такие их свойства, как соподчиненность, развертываемость и относительная важность.

Соподчиненность целей обуславливается иерархическим построением производственных систем, а также наличием иерархии по времени и важности (значимости). Развертываемость состоит в том, что каждая цель данного уровня делится на подцели более низкого уровня [101].

Относительная важность целей заключается в том, что цели одного и того же уровня имеют различное значение для достижения цели более высокого уровня. Это позволяет ранжировать цели по степени важности, количественно определять их относительную важность через коэффициент значимости.

Построение дерева целей начинается с формирования главной цели. Каждую цель более высокого уровня можно представить как самостоятельную систему, включающую в себя цели более низкого уровня (подцели) как ее элементы. При этом необходимо установить полный состав подцелей. Цель второго уровня может быть расчленена на цели третьего и последующих уровней [100].

Признаком завершения построения дерева целей является формулировка таких целей, которые дальше не расчленяются и дают конечные результаты, определенные главной целью.

Метод дерева целей широко применяет в своих работах профессор

В.И.Долгова, которая является основоположником применения данного метода в психологической науке. [29, с. 68].

Для достижения цели исследования было составлено дерево целей, представленное на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально выполнить формирование конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Для реализации генеральной цели было определено три подцели первого уровня.

Подцель 1 первого уровня: определить теоретические предпосылки исследования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников:

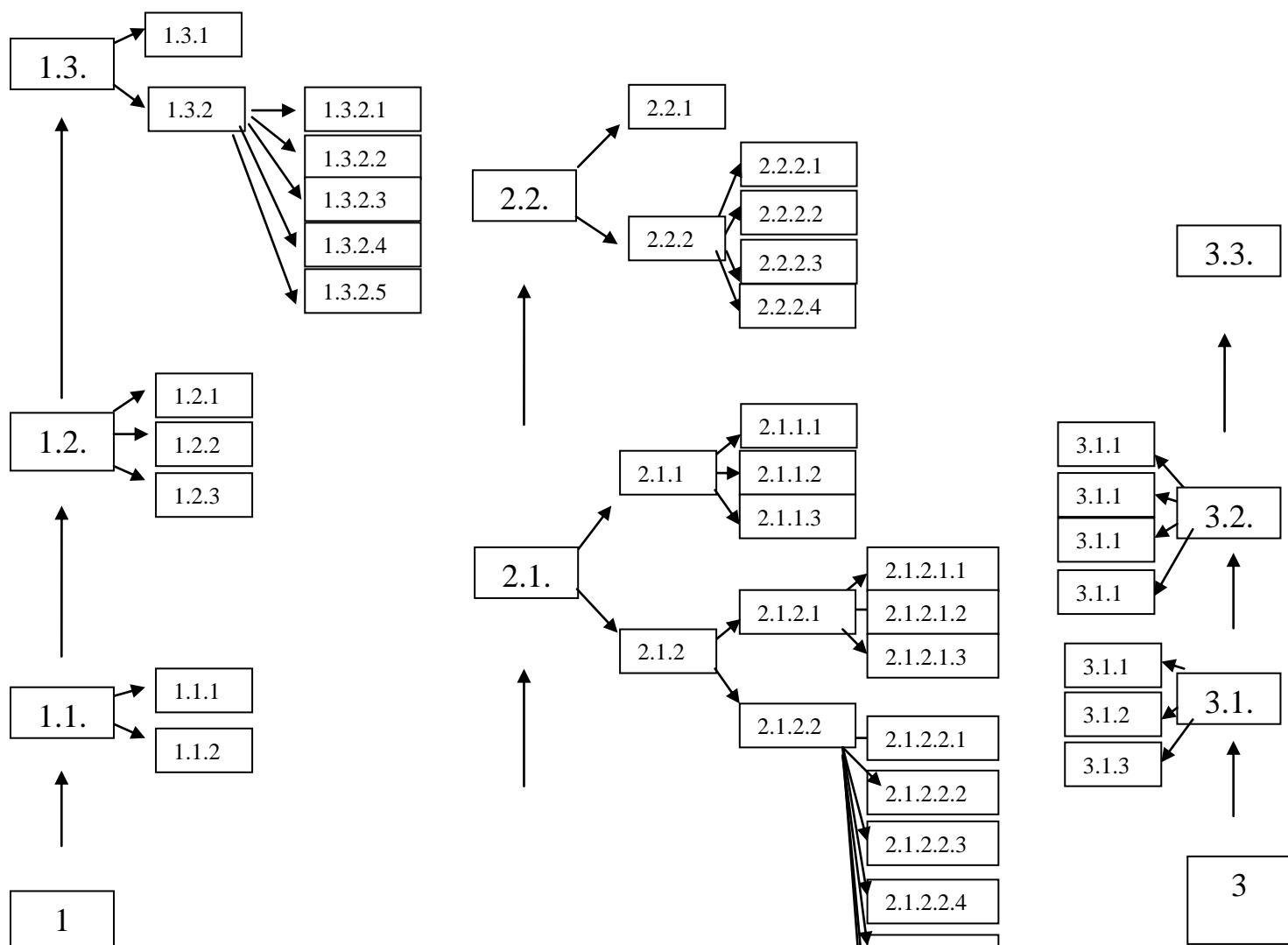




Рисунок – 1. Дерево целей

1.1. Проанализировать проблему психологической защиты в научных исследованиях:

1.1.1. Определить понятие психологической защиты в научных исследованиях.

1.1.2. Охарактеризовать стратегии психологической защиты.

1.2. Выявить особенности психологической защиты старшеклассников:

1.2.1. Охарактеризовать студенчество как возрастной период онтогенеза.

1.2.2. Выявить особенности формирования необходимых качеств личности старшеклассников.

1.2.3. Охарактеризовать особенности функционирования механизмов психологической защиты у старшеклассников.

1.3. Составить модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации:

1.3.1. Определить понятие формирования.

1.3.2. Определить понятие модель.

1.3.2.1. Охарактеризовать теоретический блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.3.2.2. Охарактеризовать диагностический блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.3.2.3. Охарактеризовать формирующий блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.3.2.4. Охарактеризовать аналитический блок модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.3.2.5. Проанализировать и обобщить результат исследования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Реализация подцели 2 уровня предполагает проведение констатирующего исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования:

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования

2.1.1.1. Охарактеризовать поисково-подготовительный этап исследования

2.1.1.2. Охарактеризовать опытно-экспериментальный этап исследования

2.1.1.3. Охарактеризовать контрольно- обобщающий этап исследования

2.1.2. Охарактеризовать методы и методики исследования

2.1.2.1. Охарактеризовать теоретические методы

2.1.2.1.1. Охарактеризовать анализ как теоретический метод исследования.

2.1.2.1.2. Охарактеризовать обобщение как теоретический метод исследования.

2.1.2.1.3. Охарактеризовать моделирование как процесс создания модели

2.1.2.2. Охарактеризовать эмпирические методы и методики

2.1.2.2.1. Охарактеризовать констатирующий эксперимент как эмпирический метод исследования

2.1.2.2.2. Охарактеризовать формирующий эксперимент как эмпирический метод исследования.

2.1.2.2.3. Охарактеризовать тестирование как эмпирический метод исследования.

2.1.2.2.4. Охарактеризовать опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) как методику исследования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2.1.2.2.5. Охарактеризовать опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) как методику исследования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников.

2.1.2.2.6. Охарактеризовать тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте» как методику исследования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2.1.2.2.7. Охарактеризовать Т-критерий Вилкоксона как критерий математико-статистической обработки.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты

исследования

2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Охарактеризовать результаты исследования психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2.2.2.1. Охарактеризовать результаты диагностики по методике опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)

2.2.2.2. Охарактеризовать результаты диагностики по методике опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

2.2.2.3. Охарактеризовать результаты диагностики по методике тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»

2.2.2.4. Обобщить результаты констатирующего исследования.

Подцель 3 первого уровня предполагает проведение опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

3.1. Разработать и реализовать программу по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

3.1.1. Описать диагностический блок модели.

3.1.2. Описать теоретический блок модели.

3.1.3. Описать формирующий блок модели.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Охарактеризовать результаты повторной диагностики по методике опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index).

3.2.2. Охарактеризовать результаты повторной диагностики по методике опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан).

3.2.3. Охарактеризовать результаты диагностики по методике тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте».

3.2.4. Провести математико-статистическую обработку по T-критерию Вилкоксона.

3.3. Составить психолого – педагогические рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты для старшеклассников.

Вторым этапом процесса моделирования является непосредственно построение модели формирования.

Формирование - придание объекту определенных характеристик. Объектом может быть и процесс, которому также бывает нужно придать определенные черты и характеристики [107].

Формирование — объективный и закономерный процесс, в ходе коего человек выступает не только как объект воздействия, но и как субъект деятельности и общения. Личность, как и все специфически человеческое в психике, формируется и раскрывается в ходе активного взаимодействия со средой внешней и предметной, путем усвоения или присвоения индивидом общественно выработанного опыта. В этом опыте непосредственно к личности относятся системы представлений о нормах и ценностях жизни — об общей направленности человека, отношениях к другим, к себе, к обществу и пр [105].

Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности [106].

В нашем исследовании результатом процесса формирования рассматриваются конструктивные стратегии психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

В современной психологии отсутствует единая точка зрения на процесс формирования психологической защиты в личностном развитии.

Ряд авторов (Василук Ф.Е. , Захарова Ю.Б. , Ильясов И.И. , Михайлов А.Н. и др.) связывает с понятием психологическая защита неадекватные

способы адаптации, патологические коммуникации, ослабляющие реальный контакт личности со средой, обедняющие ее развитие и способствующие становлению девиантного поведения. Другие (Бассин В.Ф., Братусь Б.С., Зейгарник Б.Ф. и др) отмечают необходимость применения защит для сохранения позитивного образа Я личности, переживания фрустрирующей ситуации, предотвращения дезорганизации поведения и т.д.

Это обуславливает необходимость различать нормальную, постоянно действующую защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую, приводящую к дезадаптации личности в обществе [37, с. 47].

А. Маслоу отмечал критерии конструктивных реакций: обусловленность требованиями социальной среды, направленность на решение определенных проблем, осознанность мотивации и поведения, присутствие реакции изменений внутриличностного и межличностного характера. Признаками неконструктивной реакции, согласно его точке зрения, являются: агрессия, регрессия, фиксация и т.д. Эти проявления неосознанны и направлены на устранение психического дискомфорта, не разрешая при этом проблемы.

Р. Плутчик относил отрицание, проекцию, регрессию и их аналогии к примитивным видам защиты. а личность, использующая характеризуется как эмоционально и личностно незрелая. Наиболее сложными зрелыми защитами являются замещение, компенсация и рационализация. Они формируются по мере развития воображения и мышления, способствуют защитной переработке и переоценки информации [37, с. 67].

Преодоление психологических трудностей может осуществляться двумя принципиально различными стратегиями: конструктивной и деструктивной. Конструктивная стратегия выражается в трансформации смысловых структур личности; деструктивная обнаруживается в психологической защите, в отказе от продуктивного разрешения

критических ситуаций, снятии эмоционального напряжения и сохранении иллюзорной целостности личностной структуры. Домырева Е.А. предполагает, что ресурсосберегающий потенциал психологической защиты заключается в возможности конструктивно преодолевать психологические трудности в профессиональной деятельности.

О.А. Соболева и В.И. Долгова считают, что психологическая защита является конструктивной, если она соответствует общественным ожиданиям и правилам; осознанно применяется; если процессы мышления и воображения являются основой её функционирования; умеренно используется широкий спектр механизмов защиты; если она обеспечивает внешнюю социально-психологическую адаптированность и удовлетворительное решение индивидом жизненных задач и в межличностном взаимодействии способствует прогрессивному развитию и социализации личности [37, с. 40].

Таким образом, психологическая защита рассматривается как ресурсосберегающая стратегия деятельности студента. При этом делаем акцент не только на возможности сохранения психологического здоровья, но и мобилизации внутренних ресурсов при столкновении с препятствием, что вызывает перестройку психологической структуры личности. Здесь речь идет о конструктивной психологической защите в педагогической деятельности [105].

Дроздова Н.В. выделяет психологические условия формирования конструктивной стратегии преодоления учащимся психологических барьеров в учебной деятельности: формирование у учащихся эмоционально-ценностного отношения к себе как субъекту учебной деятельности посредством осознания собственных эмоциональных переживаний и понижения значимости ситуации неудачи в учебной деятельности, принятие «Образа-Я» как субъекта учебной деятельности; формирование адекватного представления студента об учебной

деятельности посредством снижения субъективно завышенной сложности учебной деятельности, развитие адекватной оценки своих возможностей, рациональной интерпретации мотивов учения; овладение способами учебной деятельности посредством активного взаимодействия с субъектами учебной деятельности, развитие саморегуляции и самоконтроля [41, с. 24].

В.И. Долгова и О.А. Соболева отмечают, что функционирование системы психологической защиты будет конструктивным, если достигнутая с ее помощью внутренняя адаптация обеспечит определенный уровень внешней переключения на социально-психологической адаптации. Таким образом, В.И. Долгова и О.А. Соболева выделяют следующие характеристики конструктивной психологической защиты:

1. Основой для функционирования конструктивной психологической защиты являются процессы мышления и воображения.
2. Применение психологической защиты соответствует содержанию психотравмирующей ситуации.
3. Функционирование конструктивной психологической защиты осуществляется осознано.
4. Конструктивная психологическая защита предполагает широкий спектр умеренного использования механизмов защиты.
5. Конструктивная психологическая защита предполагает внешнюю социально-психологическую адаптированность.
6. Конструктивная психологическая защита обеспечивает удовлетворительное решение индивидом жизненных задач.
7. В межличностном взаимодействии конструктивная психологическая защита обеспечивает прогрессивное развитие личности, ее социализацию [37, с. 46].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать модель формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной

аттестации. (рис.2)

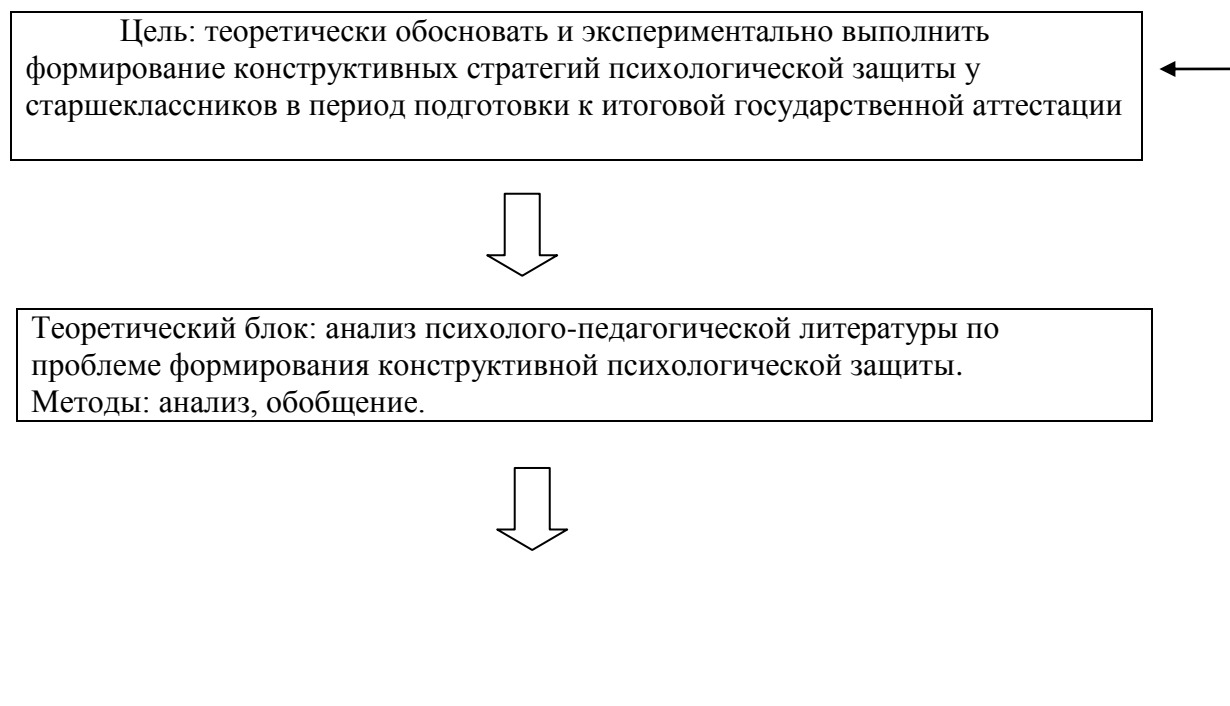
Модель — это система, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе, это упрощённое представление реального устройства и/или протекающих в нём процессов, явлений [111].

Модель представляет собой мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их "заместителя" как средство оперирования. В естественных науках моделью называют описание объекта средствами какой-либо научной теории. [17, с.68]

Психологическое моделирование — создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формализованной абстракции данного процесса, которая воспроизводит его основные, ключевые для исследователя моменты с целью его экспериментального либо теоретического изучения [109].

Охарактеризуем структуру разработанной модели.

Теоретический блок включает постановку цели, выбор методов и методик исследования, подборку и анализ литературы по формированию конструктивной психологической защиты у старшеклассников; особенностях подготовки и проведения итоговой гос.аттестации; предъявляемые в выпускным экзаменам требования



Диагностический блок: изучение особенностей психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Методы: анализ, обобщение, тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»; констатирующий эксперимент.



Формирующий блок: разработка и реализация программы по формированию конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Методы: тренинговые упражнения, консультации, беседы, лекции, ролевые игры, самоанализ.



Аналитический блок: анализ и обобщение результатов проведенной работы.

Методы: анализ, обобщение, тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»; формирующий эксперимент, математико-статистическая обработка.



Результат: конструктивные стратегии психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Рисунок – 2. Модель формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Анализ литературы позволил установить, что конструктивная психологическая защита включает в себя следующие показатели: адекватность, эффективность и конструктивность.

Адекватность - соответствие защитных действий угрозе, соответствие сущностному источнику опасности.

Эффективность - соответствие результата главной цели защитных действий, т.е. устранению угрозы.

Защита может быть адекватной, специфической, но не эффективной, или адекватной, неспецифической и эффективной. Возможны и другие

варианты сочетания параметров.

Конструктивность - направленность защитных действий на прогрессивное развитие - также может независимо сочетаться с этими переменными.

Так же было установлено, что психологическая защита обеспечивается защитными механизмами и стратегиями копинг-поведения. Защитные механизмы представляют собой бессознательные действия (противодействия) человека, направленные на защиту от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира [22, с. 48].

Принцип психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного напряжения путем искажения существующей действительности или приводя организм к следующим изменениям:

- 1) психическим перестройкам, телесным нарушениям (дисфункциям), проявляющимся в виде хронических психосоматических симптомов;
- 2) изменениям способов поведения [44].

Копинг-стратегии – это осознанно используемые человеком приемы преодоления трудных ситуаций, состояний и порождающих их условий.

Вместе они представляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. Использование психологической защиты позволяет снять эмоциональное напряжение, предотвратить дезорганизацию поведения, адаптироваться в краткие сроки к новым условиям.

Таким образом, подготовка старшеклассников к итоговой аттестации должна проходить не только на уровне требуемых знаний, умений и навыков. Необходимо так же учитывать формирование способов конструктивной психологической защиты. Ее функционирование обеспечивает выпускнику возможность самоорганизации во время экзамена, справиться с волнением, сберечь свое здоровье на протяжении всего периода аттестации, включая подготовку к ней, а так же, в

дальнейшем, находить приемлемые выходы из жизненных трудностей. [37, с.46]

Диагностический блок включает в себя изучение психологической защиты у старшеклассников по следующим методикам:

1. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)

Цель: исследование уровня напряженности 8 основных психологических защит.

2. Опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан).

Цель: диагностика доминирующих копинг-стратегий личности.

3. Методика К. Томаса «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации».

Цель: определение форм поведения, характерных для индивидов, какие из них являются наиболее продуктивными, какие деструктивными, каким образом можно стимулировать продуктивное поведение; а так же обобщение результатов диагностики: выявление преобладания конструктивных или деструктивных стратегий психологической защиты.

Деструктивная защита отмечается и у здорового человека в ситуации фрустрации. Ее показателями могут быть: негативизм, аутизм, агрессия, конфликтность, уход из реальности, избегание.

По утверждению некоторых ученых (Р.М. Грановская, В.Г. Каменская и др.), наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация, гиперкомпенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение [18, с. 58] .

Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы по формированию конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Программа включает в себя три этапа: установление контакта, основной этап, заключительный этап. В структуру каждого занятия входят: ритуал приветствия, основная часть, ритуал прощания.

Программа реализовывалась с учетом принципов:

1. Уважительное отношение друг ко другу.
2. Общение по принципу «здесь и сейчас».
3. Искренность.
4. Конфиденциальность.
5. Обратная связь.

Для реализации программы были решены следующие задачи:

1. Сформировать у испытуемых знания о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении.
2. Изучить особенности конструктивной психологической защиты личности.
3. Осознание и проработка участниками собственных защитных механизмов.
4. Минимизировать негативное восприятие экзаменов.
5. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
6. Сформировать у старшеклассников стратегии конструктивной психологической защиты, позитивное самоотношение.
7. Определить личностную значимость полученных изменений.

Аналитический блок включает в себя анализ и оценку эффективности реализованной программы по развитию конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. С целью оценки измерения достоверности показателей психологической защиты был использован Т-критерий Вилкоксона. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

После установления достоверности произошедших изменений, был проведен анализ сформированности конструктивной психологической защиты:

1. Конструктивность показателей психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте обозначалась выраженностью механизмов компенсация, гиперкомпенсация и рационализация относительно других механизмов.
2. Конструктивность показателей методики «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) обозначалась преобладанием копинг-стратегии «Разрешение проблем» и/или «Поиск социальной поддержки» относительно показателя «Избегание проблем».
3. Конструктивность уровней реагирования в конфликте по методике Томаса определялась выраженностью показателей Компромисс и Сотрудничество относительно других показателей.

Таким образом, формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.

Результатом процесса формирования будем считать конструктивные стратегии психологической защиты, которые характеризуются: механизмы: рационализация, компенсация и гиперкомпенсация; копинг-стратегии: разрешение проблем и поиск социальной поддержки; стратегии разрешения конфликтов: сотрудничество и компромисс.

Разработана модель, формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации, которая содержит блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по первой главе.

Таким образом, было установлено, что в научных исследованиях, под психологической защитой понимается система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных и травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Механизмы психологической защиты призваны разрешить дискомфорт, фрустрирующие ситуации и напряжение, возникающие в период подготовки к итоговой государственной аттестации. У старшекласников эта задача может решаться такими деструктивными механизмами, как перенос или вымещение негативных проявлений (гнев, апатия, злость) на других людей; частое забывание материала или просьб окружающих; намеренная изоляция себя от окружающего мира, с целью более тщательной подготовки к экзаменам и т.д.

Механизмы психологической защиты у старшекласников призваны сохранить позитивное, приемлемое для учащегося мнение о себе при любой степени стрессовости предэкзаменационного и экзаменационного периодов. Достигаться это может такими способами, как уход и избегание темы экзаменов, что позволяет лишней раз не допустить переживаний по этому поводу; постоянное, неоправданное увеличение учебной нагрузки (дополнительные занятия, курсы, факультативы), нерациональное увеличение темпа подготовки.

Психологические защиты склонны к быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». В различных ситуациях могут применяться определенные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся повышенная тревожность старшекласников, частые болезни или травмирования и т.д., что приводит к дезадаптации; или копинг-стратегии, результатом использования которых являются радость, воодушевление, что приводит

старшеклассника, в свою очередь, к успеху.

Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.

Результатом процесса формирования будем считать конструктивные стратегии психологической защиты, которые характеризуются: механизмы: рационализация, компенсация и гиперкомпенсация; копинг-стратегии: разрешение проблем и поиск социальной поддержки; стратегии разрешения конфликтов: сотрудничество и компромисс.

Разработана модель, формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации, которая содержит блоки: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Глава 2. Организация и проведение исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование стратегий психологической защиты у

старшекласников осуществлялось в три этапа:

1 этап – поисково-подготовительный, на котором проводился анализ психолого-педагогических исследований по проблемам: «психологическая защита в научных исследованиях», «особенности механизмов психологической защиты у старшекласников», «формирование конструктивной психологической защиты», подбор методов и методик; определялись гипотеза, цель, объект, предмет и задачи исследования.

2 этап – опытно-экспериментальный, на котором проходила реализация методов и методик: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: Опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), Опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте». Осуществление анализа полученных данных, разработка и проведение программы по формированию конструктивных психологических защит у старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

3 этап - контрольно-обобщающий, на котором проводилась повторная диагностика психологической защиты у старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации; обработка, анализ и интерпретация результатов исследования, математико-статистическая обработка, разработка рекомендаций.

Исследование механизмов психологической защиты у старшекласников проводилось с помощью следующих методов и методик: 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»; 3) математико-статистические:

Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы и методики:

Анализ (от греч. analysis — разложение, расчленение) — рассмотрение, изучение ч.-л., основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств к.-л. предмета или явления.

В психологии анализ рассматривается как познавательный процесс, который осуществляется на различных уровнях отражения действительности в мозге человека и животных. Анализ присутствует уже на чувственной ступени познания и, в частности, включается в процессы ощущения и восприятия.

В квалификационной работе метод анализа использовался при изучении психологических свойств личности у старшеклассников.

Обобщение (англ. generalization) — одна из основных характеристик познавательных процессов, состоящая в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Простейший вид обобщения, выполненный в плане непосредственного восприятия, позволяет человеку отображать свойства и отношения предметов независимо от частных и случайных условий их наблюдения. Существуют 2 типа обобщения, в процессе которого особую роль играют сравнения, анализ и синтез, включающие применение средств языка.

В основе 1-го типа обобщения лежит действие сравнения. Сравнивая предметы некоторой группы, человек находит, выделяет и обозначает их внешне одинаковые, общие свойства, которые могут стать содержанием понятия об этой группе или классе предметов. Такие обобщения и понятия называются эмпирическими.

2-й тип обобщения осуществляется путем анализа эмпирических данных о каком-либо объекте с целью выделения существенных внутренних связей, определяющих этот объект как целостную систему.

Такое обобщение и соответствующее ему понятие называется теоретическим.

Моделирование — создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формализованной абстракции данного процесса, воспроизводящей его некоторые основные, ключевые, по мнению данного исследователя, моменты с целью его экспериментального изучения либо с целью экстраполяции сведений о нём на то, что исследователь считает частными случаями данного процесса [99].

Первый этап построения модели предполагает наличие некоторых знаний об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) какие-либо существенные черты объекта-оригинала. Изучение одних сторон моделируемого объекта осуществляется ценой отказа от исследования других сторон. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле.

На втором этапе модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, при которых сознательно изменяются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является множество (совокупность) знаний о модели.

На третьем этапе осуществляется перенос знаний с модели на оригинал — формирование множества знаний. Одновременно происходит переход с «языка» модели на «язык» оригинала. Процесс переноса знаний проводится по определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы с учетом тех свойств объекта-оригинала, которые не нашли отражения или были изменены при построении модели [33, с. 67].

Четвертый этап — практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории

объекта, его преобразования или управления им [33, с. 69].

Эксперимент (англ. experimental method) — организация целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента — испытуемые. Применение эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [88].

Констатирующий эксперимент – это измерение уровня развития процесса или явления (диагностика) с целью подготовки к формирующему эксперименту.

Констатирующий эксперимент проводится в начале исследования и ставит своей задачей выяснение на практике состояния изучаемого явления. При этом могут быть использованы различные методы исследования (наблюдение, беседы, анкетирование, анализ детских работ и т.п.). Полученные в результате констатирующего эксперимента данные могут служить основой для построения исследования, которое позволяет прогнозировать дальнейшее развитие изучаемых свойств, качеств и характеристик.

Формирующий эксперимент — это специфический исключительно для психологии вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту.

Формирующий эксперимент позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций позволяет раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса.

Тестирование – процесс применения тестов и других психологических методик для изучения и оценки психологии и поведения человека [17, с. 67].

Тестирование (англ. test) — стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Т. представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения тестирования (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных (см. Коэффициент интеллекта). Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний.

1. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)

Цель: исследование уровня напряженности 8 основных психологических защит. Изучение иерархии системы психологической защиты и оценка общей напряженности всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. Испытуемым предлагается прочитать 92 утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и, отметить те из них, которые имеет отношения к испытуемому.

С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы.

Инструкция. Внимательно прочитайте приведенные утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+» [97].

Результаты опросника. Благодаря методике, на которой построен опросник Плутчика–Келлермана–Конте, человеку предоставляется возможность подробнее изучить уровень напряжения 8 основных психологических защит, а также всю иерархию системы психологической

защиты. Кроме того, можно определить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ). Используя ключ (приложение 1), измеряется уровень напряженности защиты, который равен $n/N \times 100\%$, где n – число ответов со знаком "+" по шкале данной защиты, N – число всех утверждений опросника, относящихся к шкале. Тогда ОНЗ в целом равна $S_n/92 \times 100 \%$, где S_n – сумма всех "плюсовых" ответов по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте. Используя эту методику, можно вполне точно подсчитать самый высокий индекс напряженности каждой из 8 защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы [97].

Ключ к опроснику Плутчика–Келлермана–Конте и интерпретация приведены в приложении 1.

2. Опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан).

Цель: диагностика доминирующих копинг-стратегий личности. Методика адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М.Бехтерева.

Инструкция: ознакомьтесь с утверждениями, представляющими несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Определите, какие из предложенных вариантов используются чаще всего.

Для более точно определения вариантов предлагается вспомнить о какой-либо серьезной проблеме, которая случалась в последний год, и описать ее в нескольких словах. После чего, читая утверждения, выбрать для каждого из них наиболее приемлемый вариант ответа: полностью согласен, согласен, не согласен.

С помощью методики можно продиагностировать базисные стратегии совладающего поведения старшеклассников. Стратегии преодоления можно представить как два направления действия: эффективные стратегии и неэффективные.

К эффективным относятся стратегии – направленность на решение проблемы и поиск социальной поддержки. К группе неэффективных стратегий относится избегание. [37, с. 164]

Ключ к методике и интерпретация приведены в приложении 1.

3. Методика К. Томаса «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации».

Цель: определение форм поведения, характерных для индивидов, какие из них являются наиболее продуктивными, какие деструктивными, каким образом можно стимулировать продуктивное поведение.

Методика позволяет выделить типические способы реагирования на конфликтные ситуации (в нашей стране тест адаптирован Н.В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению).

Инструкция: Опросник состоит из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар. Чтобы определить, к какому типу склоняется испытуемый, предлагается, внимательно прочитав каждое из парных высказываний (а и б), выбрать из них то, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения, т. е. в большей степени соответствует тому, как он обычно поступает и действует.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. [37, с. 167]

Ключ опросника Томаса представлен в приложении 2.

Спецификой исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников является присутствие каждого изучаемого механизма.

С целью оценки измерения показателей психологической защиты старшеклассников был использован Т-критерий Вилкоксона.

Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их

выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале. Целесообразно применять данный критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10—15% от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно различаются между собой и принимают какие-то конечные значения (например, +1, -1 и 0), формальных препятствий к применению критерия нет, но, ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Минимальное значение величины: $W = n(n + 1)/2$, где n — объём второй выборки. Максимальное значение величины: $W = n(n + 1)/2 + mn$, где n — объём второй выборки, m — объём первой выборки. Объём выборки— от 5 до 50 элементов.

Нулевые сдвиги исключаются из рассмотрения. (Это требование можно обойти, переформулировав вид гипотезы. Например, сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону их уменьшения и тенденцию к сохранению на прежнем уровне.) [80, с. 78]

Сдвиг в более часто встречающемся направлении принято считать «типичным», и наоборот.

Алгоритм:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.
2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным сдвигом.
3. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
4. Отметить каким-либо способом ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму T .
5. Определить критические значения T для данного объема выборки. Если $T_{\text{эмп.}}$ меньше или равен T -кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает. [80, с. 79]

Фактически оцениваются знаки значений, полученных вычитанием ряда значений одного измерения из другого. Если в результате количество снизившихся значений примерно равно количеству увеличившихся, то гипотеза о нулевой медиане подтверждается.

Выборочное (эмпирическое) среднее — это приближение теоретического среднего распределения, основанное на выборке из него [80, с. 81].

Таким образом, исследование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик:

- 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование;
- 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life

Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»;

3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании принимали участие выпускники 9 и 11 классов в количестве 28 человек, из них 18 девушек и 10 юношей. Средний возраст испытуемых 16-18 лет.

Во взаимоотношениях внутри классных коллективов отмечалось напряжение, однако видимые разногласия отсутствовали. Классные руководители отмечают изменение эмоционального фона и поведения учащихся с начала учебного года и до момента проведения эксперимента. Межгрупповых конфликтов не наблюдалось.

Между собой учащиеся находятся в дружественных отношениях. Хотя учителя отмечают наступившую с некоторых пор сухость и отстраненность в общении учащихся. Коллективы сплоченные, способны к самостоятельной организации. Отмечается разная степень активности старшеклассников.

Группы проявляют высокую дисциплинированность, организованность.

У испытуемых хорошо развито чувство ответственности, солидарность. Коллектив проявил высокое развитие социальных и культурных компетенций.

Каждый участник группы характеризуется определенным типом темперамента, разной направленностью на учебный процесс, а так же, мотивацией. Проявляется избирательное отношение к предметам, переменчивое отношение к учителям.

Каждый выпускник обладает склонностями к определенным

творческим или спортивным занятиям.

Режим дня испытуемых характеризуется разной загруженностью и напряженностью, 9 человек совмещают учебный процесс, подготовку к итоговой государственной аттестации и внеклассные спортивные, музыкальные и клубные занятия.

В ходе исследования была проведена диагностика напряженности механизмов психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте. Особенностью данной методики является то, что каждый механизм психологической защиты у испытуемого может быть напряжен на 100%.

Результаты исследования приведены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.

Результаты исследования указывают на то, что у старшеклассников преобладают деструктивные типы психологической защиты (вытеснение, регрессия, отрицание, проекция). Среди конструктивных типов психологической защиты высокий показатель только у рационализации.



Рисунок- 3. Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации по методике Плутчика-Келлермана-Конте, %

Механизм рационализация напряжен на 60%.

Испытуемый, использующий рационализацию, блокирует те мотивы, которые выступают как социально неприемлемые или неодобряемые, или же индивидуально нежелательные - ввиду расхождения с Я-концепцией, жизненными планами и конкретными целями деятельности. Взамен он формулирует более приемлемые объяснения собственного поведения, обеспечивающие состояние внутреннего комфорта, связанного с желанием сохранить чувство собственного достоинства, самоуважение, предотвращение переживания вины или стыда.

Напряженность механизма гиперкомпенсация составляет 30%.

Учащимся, использующим такой тип психологической защиты свойственен высокий уровень притязаний, ситуативное проявление излишней самоуверенности, использование утрированных способов самоутверждения в "зоне слабости", стремление занять доминирующую позицию по отношению к другим.

Компенсация напряжена на 40%. У испытуемых, при подготовке к итоговой государственной аттестации, она может проявляться в виде дополнительных усилий, прикладываемых к той или иной дисциплине, являющейся «слабым звеном», по мнению учащегося.

Напряженность механизма психологической защиты «проекция» составляет 66%. В результате этого процесса внутреннее ошибочно воспринимается как происходящее извне. Учащийся приписывает человеку или явлению свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и т.п., полагая, что все это он воспринял извне. Данная позиция может стать причиной изменений в поведении и межличностном общении: повышенный негативизм в адрес учителей, проявление агрессии и прочее.

54% составляет напряженность механизма отрицания, проявляющегося как отказ признавать существование чего-то нежелательного. Например, отказ признавать свои неудачи на контрольных срезах, несерьезное отношение к экзаменам и т.д.

Напряженность регрессии составляет 66%. Регрессия может проявляться как истерические реакции наподобие рвоты, сосания пальцев; излишняя сентиментальность, неоправданная, иногда демонстративная беспомощность («я не знаю, как это решить, помогите» и т.д.) и пр.

В наименьшей степени напряжен механизм замещения (10%), т.е. склонность к замещению действия, объекта или потребности на более безопасные.

Механизм вытеснения напряжен на 58%. Чрезмерная напряженность данного механизма может способствовать возникновению фобических реакций и расстройств, а так же истерических проявлений. Обычно механизм вытеснения проявляется в мотивированном забывании или игнорировании («Мне нужно сменить обстановку, чтобы снять напряжение», «я постоянно нервничаю, вот и приходится отвлекаться телевизором и интернетом» и т.д.).

Результаты исследования копинг-стратегий у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) представлены на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.

При анализе результатов, было выявлено, что у выпускников преобладает копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» (90%) - активная поведенческая стратегия, при которой учащийся для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

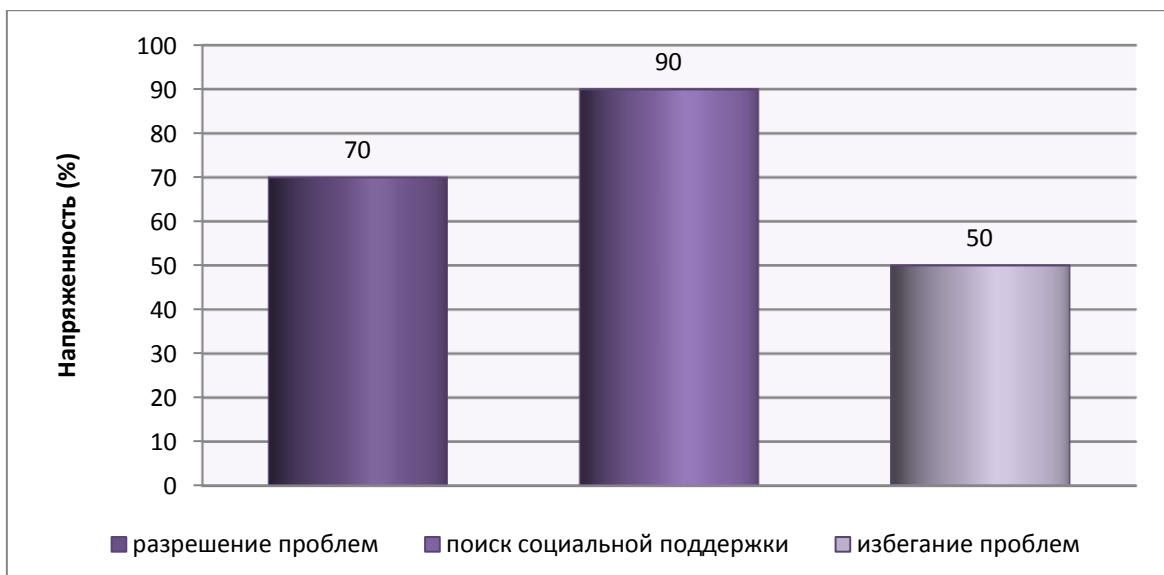


Рисунок – 4. Результаты исследования копинг-стратегий у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), %

Разрешение проблем напряжен у старшеклассников на 70%, т.е. выпускники стараются решать свои проблемы. Однако, в случае подготовки к экзаменам, данная стратегия применяется как необходимость («Деваться-то все равно некуда»), а не как способ эффективного преодоления ситуации и получения опыта.

Стратегия избегания проблем напряжена на 50%. Т.е. можно сделать вывод, что не всегда выпускники способны справляться со стрессовыми ситуациями. В некоторых случаях учащиеся стараются избегать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Внешне это может проявляться как уход в болезнь, употребление алкогольных веществ, в учебном процессе – как перенос ответственности на других, обвинение в своих неудачах в учебе преподавателей, скучные предметы, неорганизованность занятий и т.д.

Результаты исследования по методике «Типы поведения в конфликте» Томаса приведены на рисунке 5 и в таблице 3 Приложения 2.

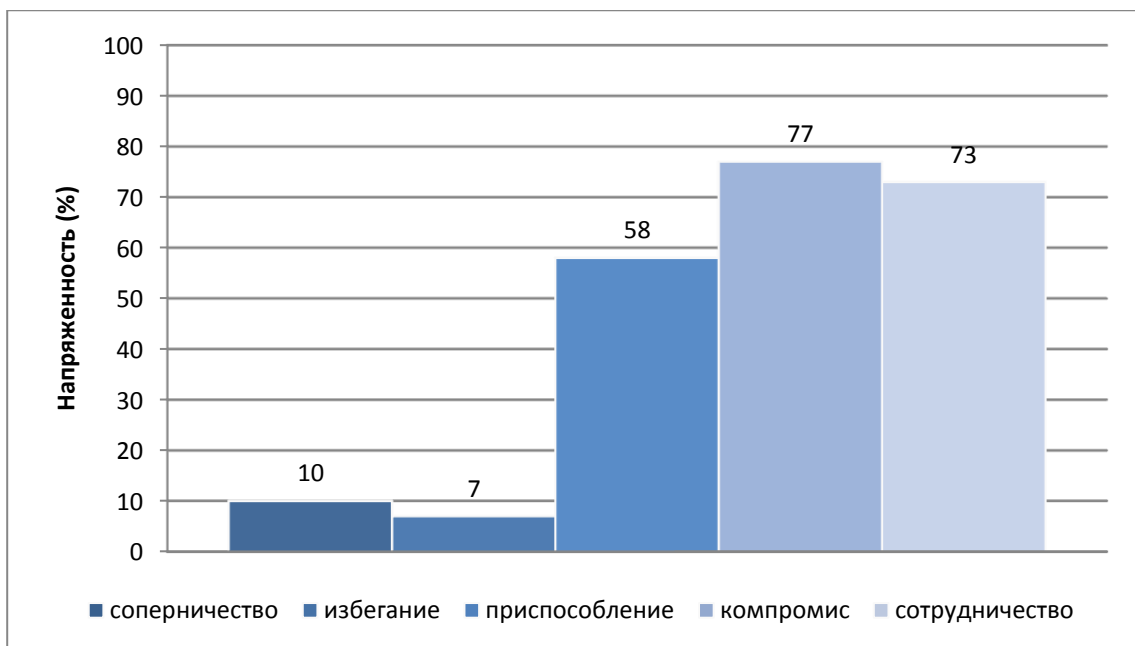


Рисунок – 5. Результаты исследования у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации уровня реагирования в конфликтной ситуации по методике «Типы поведения в конфликте» Томаса, %

Выявлено преобладание компромиссного типа поведения (77%).

Это говорит о том, что старшеклассники склонны пойти на уступки, в обмен на аналогичное поведение товарищей. Примером тому может служить обмен заданиями, ответами на контрольной и т.д.

На 73% выражено стремление к сотрудничеству, т.е. той совместной деятельности, в результате которой все стороны получают ту или иную выгоду. Такая стратегия характерна для учащихся, поддерживающих дружеские взаимоотношения. Однако в ситуации подготовки к экзаменам, сотрудничество распространяется не только на узкие круги, но и охватывает всех участников коллектива, готовых сотрудничать в процессе подготовки. Учащиеся способны в процессе совместного обдумывания ситуации найти конструктивные решения для стоящих перед ними задач. Кроме того, речь может идти о взаимовыручке («Когда - то ты помог мне, теперь я помогу тебе»), добровольный обмен какой - либо помощью, например, совместная подготовка заданий.

Стремление к соперничеству выражено на 10 %.

Соперничество проявляется в ситуациях, когда выпускники стремятся достигнуть наилучших результатов.

В условиях все тех же экзаменов старшеклассники стремятся сдать экзамены лучше, чем, например, учащиеся других классов, показать лучший общий и индивидуальный результаты.

При этом отсутствует избегание контактов с параллельными классами, выпускники воспринимают других учащихся как «товарищей по несчастью», а не потенциальную угрозу. Однако некоторая осторожность в общении может присутствовать.

Приспособление по данным исследования выражено на 58%. Высокая напряженность данного показателя обусловлена тем, что экзамены и подготовка к ним воспринимается как неизбежность.

Выпускники стараются приспособиться к новым требованиям, условиям сдачи экзаменов, планировать свое время так, чтобы уделять большую его часть на подготовку заданий (например, меньше отдыхают, пропускают клубные занятия и т.д.).

Кроме того, неизбежным является и окончание школы, выбор дальнейшего жизненного пути, расставание со статусом школьника и т.д.

Механизм избегания выражен на 7%.

Ввиду возросшего эмоционального и психического напряжения, периодически отмечается проявления негативизма и агрессии в поведении старшеклассников. Данные проявления имеют разную направленность и степень выраженности. Ситуация конфликта учащимися неосознанно используется как способ разрядки, снятия эмоционального напряжения и выхода агрессии и обиды. Поэтому избегание в конфликтных ситуациях практически не используется.

С целью обобщения результатов диагностики показатели методики были разделены на три уровня: конструктивный, относительно конструктивный и деструктивный.

Обобщение результатов диагностики стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации представлены на рисунке 6 и в таблице 4

Приложения 2.

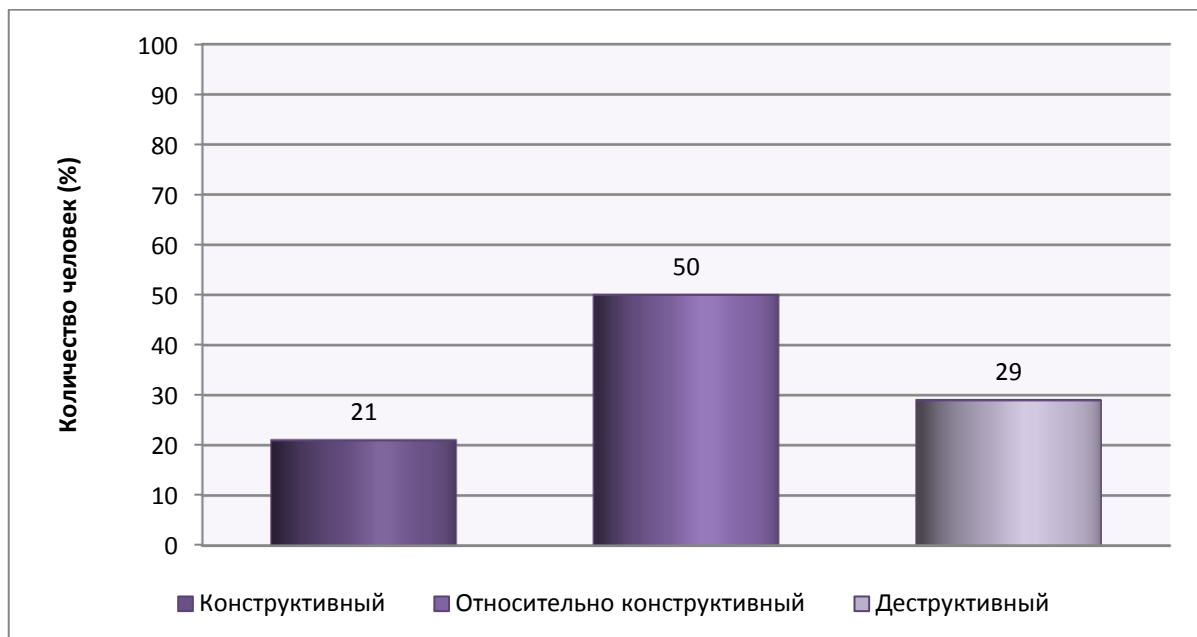


Рисунок – 6. Обобщение результатов диагностики стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

К конструктивному уровню (21%) были отнесены 6 человек, которые характеризуются показателями механизмов психологической защиты: рационализация, компенсация, гиперкомпенсация; копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки»; типы поведения в конфликте: сотрудничество и компромисс.

К относительно конструктивному уровню были отнесены 14 человек (50% испытуемых), характеризующиеся средними показателями по механизмам: рационализация, гиперкомпенсация и компенсация; высокие и средние показатели по стратегии «поиск социальной поддержки» и средние показатели по стратегии «разрешение проблем»; а так же средние показатели по типам поведения: компромисс, сотрудничество, приспособление.

Деструктивный уровень составил 29% (8 человек), он включает показатели по механизмам: регрессия, отрицание, вытеснение, проекция, замещение; Высокие показатели по стратегии «избегание проблем», а так же высокие показатели по типам поведения: избегание, приспособление, соперничество.

Учащиеся, характеризующиеся относительно конструктивным и деструктивным уровнями применения стратегий психологической защиты были приглашены для участия в программе по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Выводы по второй главе.

Таким образом, исследование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик:

1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»; 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

По опроснику Плутчика-Келермана-Конте (Life Style Index) было выявлено, что у учащихся рационализация напряжена на 60%, гиперкомпенсация - 30%, компенсация - 40%, проекция – 66%, отрицание – 54%, замещение – 10%, регрессия – 66% вытеснение – 58%.

По опроснику «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) было установлено: напряженность стратегии «разрешение проблем» составляет 70%, «поиск социальной поддержки» - 90%, «избегание проблем» - 50%;

С помощью теста К.Томаса «Типы поведения в конфликте» было выявлено, что соперничество напряжено на 10%, избегание – 7%, приспособление – 58%, компромисс – 77%, сотрудничество – 73%;

С целью обобщения результатов диагностики показатели методики были разделены на три уровня: конструктивный 21% (6 человек),

относительно конструктивный 50 % (14 человек) и деструктивный 29 % (8 человека).

Учащиеся, характеризующиеся относительно конструктивным и деструктивным уровнями применения стратегий психологической защиты были приглашены для участия в программе по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Глава 3. Опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

3.1. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Цель: формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Задачи:

1. Сформировать у испытуемых знания о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении.

2. Изучить особенности конструктивной психологической защиты личности.
3. Осознание и проработка участниками собственных защитных механизмов.
4. Минимизировать негативное восприятие экзаменов.
5. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
6. Сформировать у старшеклассников стратегии конструктивной психологической защиты, позитивное самоотношение.
7. Определить личностную значимость полученных изменений.

Структура: программа была разделена на три блока: диагностический, теоретический и формирующий.

Охарактеризуем блоки программы.

Диагностический блок представляет собой специально организованный процесс самопознания, направленный на выявление и осознание учащимися определенных сторон своей личности, своих особенностей, на углубление и уточнение Я-концепции.

Реализация диагностического блока проводилась дважды с использованием указанных методик (входной и выходной контроль).

Продолжительность диагностического блока составила 4 часа: по одному занятию в начале и по окончании реализации программы.

После проведения психодиагностического обследования учащиеся были ознакомлены с его результатами, где указывались общие тенденции личностного развития, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения.

В основе теоретического блока лежит изучение научных подходов к проблеме психологической защиты, в рамках которых формируется представление о психологической защите личности как активном, осознанном процессе, направленном на сохранение целостности личности и реализацию заложенного в ней потенциала.

Продолжительность реализации теоретического блока составила 8 часов.

Были использованы такие формы взаимодействия со старшеклассниками как лекции, групповые консультации.

Целью теоретического блока является развитие теоретических представлений старшеклассников о феномене психологической защиты.

Формирующий блок включал в себя тренинговые занятия, направленные на формирование конструктивной психологической защиты.

Работа в тренинговой группе осуществлялась согласно принципам:

1. Активность
2. Добровольность
3. Уважение
4. Конфиденциальность
5. Исследовательская творческая позиция
6. Общение по принципу «здесь и сейчас»
7. Субъект - субъектное (партнерское) общение
8. Обратная связь

Занятия рассчитаны на 1-2 часа раз в неделю в течение 10 недель.

В структуре занятий проводились ритуалы приветствия, основная часть, ритуалы прощания.

Занятие 1.

Цель: снятие эмоционального напряжения; установление контакта.

Изучение текущего состояния группы.

Упражнение 1. «Расскажи о себе».

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение.

Упражнение 2. «ЕГЭ – это...»

Цель: диагностика состояний и переживаний старшеклассников.

Лекция-беседа «Психологическая защита: цель, виды, функции»

Цель: формирование теоретических знаний о психологической защите.

Упражнение 3. «Спящие львы»

Цель: регуляция эмоций.

Занятие 2.

Цель занятия: создание ситуации успеха и ситуации уверенности в своих действиях; развитие навыков планирования; создание условий для работы с собственными переживаниями и чувствами.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение 2. "Ситуации со стороны"

Цель: развитие чувства уверенности в себе; создание условия для "просмотра" учащимися со стороны своих страхов и работы с ними; выработка возможной стратегии поведения при аналогичной ситуации.

Упражнение 3. "Три ответа"

Цель: сформировать навыки позитивного мышления, способности найти позитивный выход из трудной ситуации.

Упражнение 4. "На что это похоже"

Цель: снятие эмоционального напряжения, работа со своими эмоциями и состояниями.

Занятие 3.

Цель: проведение диагностики, работа с самооценкой, самопознание.

Упражнение 1. «Киногерой»

Цель: диагностика применяемых механизмов психологической защиты.

Упражнение 2. «Воздушный шарик»

Цель: рефлексия, снятие мышечных зажимов, релаксация.

Упражнение 3. «Экзамен похож на...»

Цель: работа с ассоциациями, проработка переживаний, создание ситуации преодоления.

Занятие 4.

Цель: формирование позитивного образа Я, способностей конструктивного разрешения конфликтов.

Упражнение 1. «Поделись успехом»

Цель: работа с самооценкой.

Лекция-беседа «Применение психологической защиты в стрессовых ситуациях»

Цель: формирование понимания о значимости и последствиях функционирования механизмов психологической защиты и их места в жизни человека.

Упражнение 2. «Конспект»

Цель: формирование конструктивной стратегии разрешения конфликтов

Занятие 5.

Цель: улучшение самовосприятия, формирование навыков разрешения затруднительных ситуаций.

Упражнение 1. «Шнуровка»

Цель: определение личностной значимости конструктивной психологической защиты.

Упражнение 2. «Официант, в супе муха»

Цель: формирование конструктивной стратегии разрешения конфликта

Упражнение 3. Мышечная релаксация

Цель: снятие мышечных зажимов, релаксация, закрепление навыков саморегуляции.

Занятие 6.

Цель: формирование навыков позитивного мышления и самоконтроля.

Лекция-беседа «Особенности поведения и проявления психологической защиты».

Цель: сформировать теоретические знания о проявлениях психологической защиты и связанных с этим проявлением особенностей поведения и способах взаимодействия.

Упражнение 1. «В очереди»

Цель: формирование навыков самоконтроля, конструктивного разрешения стрессовой ситуации.

Упражнение 2. Упражнение на регуляцию дыхания.

Цель: развитие навыков саморегуляции, релаксации, самоконтроля.

Занятие 7.

Цель: самодиагностика, рефлексия, работа с фрустрирующими состояниями.

Упражнение 1. «Угадай эмоцию»

Цель: эмоциональная разрядка, работа в коллективе.

Упражнение 2. «В экзамене меня больше всего тревожит...»

Цель: самодиагностика и диагностика, работа с переживаниями, поиск путей конструктивного разрешения фрустраций.

Упражнение 3. «Что будет, если сдам\не сдам»

Цель: формирование чувства уверенности, поиск альтернативных решений, планирование, прогнозирование.

Упражнение 4. Упражнение на визуализацию

Цель: диагностика внутреннего состояния и тенденций к проявлению защиты.

Занятие 8.

Цель: релаксация, развитие самоконтроля.

Упражнение 1. «Драка»

Цель: расслабление мышц, самоконтроль.

Упражнение 2. «Воображение успеха»

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 3. «Комплимент»

Цель: повышение самооценки, положительного взаимодействия с окружающими.

Упражнение 4. «Водопад»

Цель: релаксация

Занятие 9.

Цель: создание чувства уверенности в собственном Я; работа со стрессовыми ситуациями.

Упражнение 1. «Отрицательное и положительное»

Цель: самопознание, улучшение самовосприятия, работа с самооценкой.

Лекция-беседа « Приемы, способы и стратегии поведения в стрессе»

Цель: сформировать теоретические знания о способах поведения и реагирования в стрессовых ситуациях.

Упражнение 2. « Однажды случилось...»

Цель: закрепление теоретических знаний, работа с переживаниями; поиск конструктивного выхода из фрустрации.

Занятие 10.

Цель: рефлексия, закрепление конструктивного взаимодействия и способов поведения, подведение итогов

Упражнение 1. «Зови меня»

Цель: создание эмоциональной поддержки, формирование группового взаимодействия

Упражнение 2. «Я справлюсь, потому что»

Цель: рефлексия, самопознание, закрепление направленности на преодоление трудностей.

Упражнение 3. «Волшебный стул»

Цель: работа с самооценкой, закрепление позитивного самоотношения и взаимодействие в коллективе.

Подведение итогов, обратная связь.

Таким образом, была разработана и реализована программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации, реализуемая посредством сформированности у испытуемых знаний о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении; изучением особенностей конструктивной психологической защиты личности; осознанием и проработкой участниками собственных защитных механизмов; сформированности у старшеклассников стратегии конструктивной психологической защиты, позитивного самоотношения;

снижению негативного восприятия экзаменов; определения личностной значимости полученных изменений.

Программа включает в себя три блока: диагностический, теоретический и инструментальный.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Всего участие в программе приняло 28 человек: по итогам констатирующего эксперимента было приглашено 22 человека и 6 человек приняли участие по собственному желанию.

После проведения программы по формированию конструктивных стратегий психологической защиты была проведена повторная диагностика стратегий психологической защиты у старшеклассников.

Результаты повторной диагностики по методике Плутчика-Келлермана-Конте представлены на рисунке 7 и в таблице 5 Приложения 4.

Зафиксировано изменение по всем показателям напряженности механизмов защиты.

Уровень напряженности механизма вытеснение снизился с 58% до 31%.

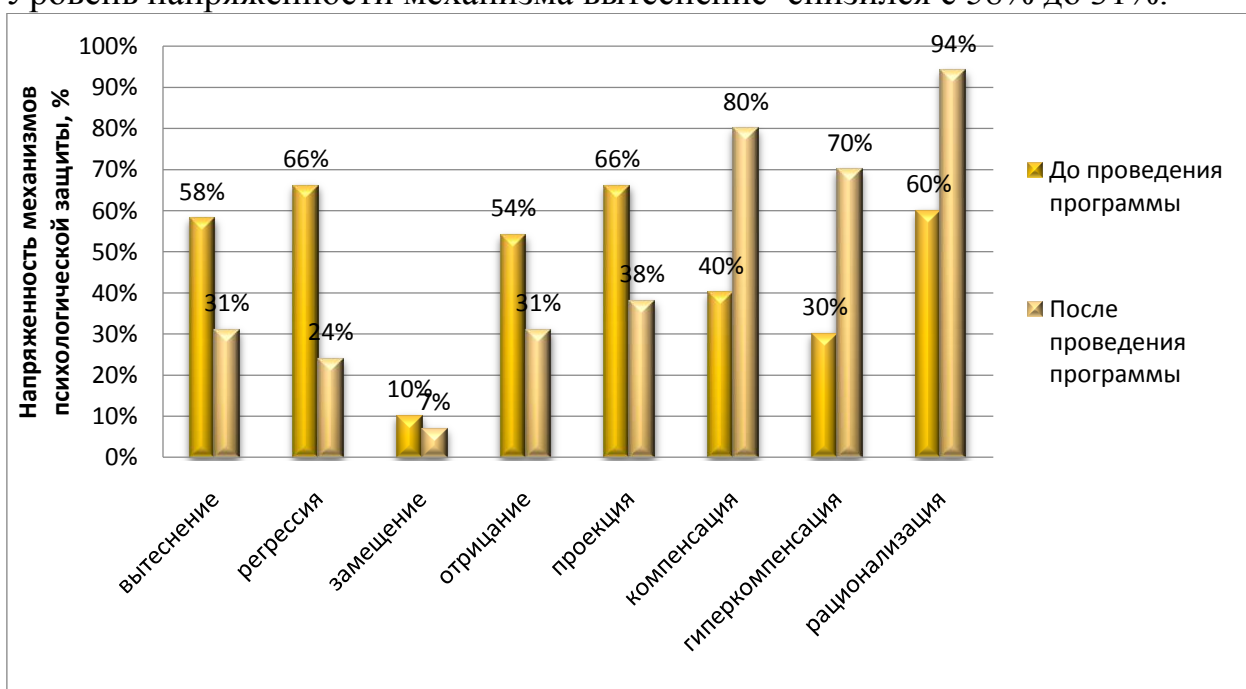


Рисунок - 7. Результаты повторной диагностики
по методике Плутчика-Келлермана-Конте

Это говорит о том, что снизился риск возникновения эмоциональной неустойчивости. Старшеклассники не стремятся игнорировать свои переживания и вызывающие их трудности окружающей реальности. Посторонние объекты в меньшей степени являются необходимыми для снятия напряжения, учащиеся стараются справляться со стрессом за счет собственных ресурсов. Отмечается более качественная работа с учебным материалом, снижена частота забываний.

Напряженность механизма регрессия снизился с 66% до 24%, что говорит о том, что в ситуации преодоления стресса реже происходит уход к примитивным формам мышления и поведения, которые снижают чувство дискомфорта, но оказываются неэффективными в разрешении самой ситуации.

Произошло снижение механизма замещение с 10% до 7%. Это означает, что в период подготовки и сдачи экзаменов, который создает ситуацию фрустрации, в меньшей степени происходит вымещение негативных переживаний на внешние объекты (ситуации, людей и прочее).

Показатель механизма отрицание изменился с 54% до 31%, т.е. у старшеклассников снизилось проявление отказа признавать нежелательные чувства, страхи, мысли, эмоции и т.д., что говорит о их готовности к преодолению фрустрации.

Напряженность механизма проекция снизился с 66% до 38%, что выражается у старшеклассников в менее интенсивном переносе собственных состояний, вызывающих дискомфорт, на внешние объекты и обстоятельства, что ведет за собой снижение напряжения во взаимодействии с одноклассниками и учителями, снижение негативизма.

Отмечается повешение уровня напряженности механизмов компенсация (с 40% до 80%) и гиперкомпенсации (с 30% до 70%). Это означает, что старшеклассники стараются преодолевать неприятные для

себя эмоции и переживания более конструктивными способами. Например, страх и неуверенность по поводу сдачи какого-либо предмета преодолевается самостоятельным прочтением дополнительной литературы, поиском нового материала, дополнительными консультациями и личными встречами с преподавателями и пр. Чувство уверенности в себе приобретает путем распространения новых, полученных самостоятельно или на курсах, знаний, помощи одноклассникам, достижением более высоких результатов в классе.

Напряженность механизма рационализация повысилась с 60% до 94%., что позволяет сделать вывод о том, что в стрессовой ситуации учащиеся стремятся более адекватно оценивать свое состояние и выстраивать на этой основе поведение; предотвращать переживание негативных переживаний путем логических интерпретаций ситуации и поиска более приемлемых мотивов и мыслей, обеспечивающих комфортное внутреннее состояние.

Полученные данные позволяют сделать вывод о снижении интенсивности применения незрелых механизмов и о повышении зрелых. Это указывает на желание самостоятельно справляться с трудностями, принимать ответственность на себя; на стремление решать возникающие трудности путем рационального обоснования и исправления собственных недостатков.

Результаты повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» представлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

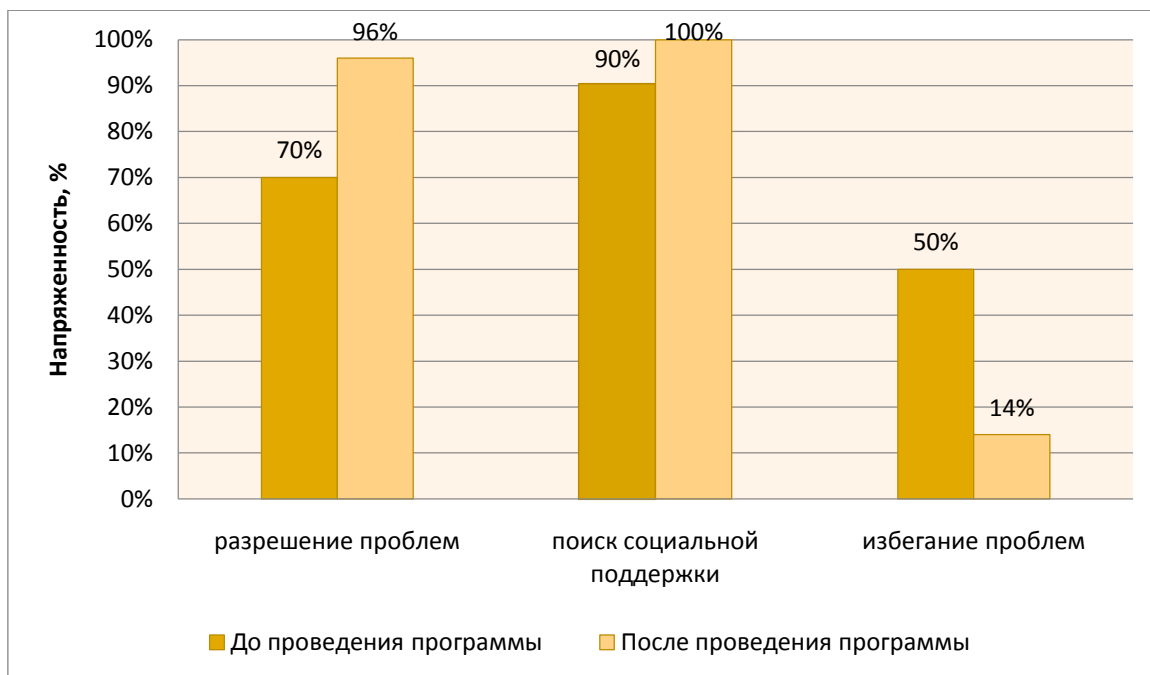


Рисунок - 8. Результаты повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий»

Было установлено, что у испытуемых преобладает копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» (100%), т.е. старшеклассники наиболее эффективно приспосабливаются к новым требованиям и условиям, опираясь на помощь референтных лиц (учителя, одноклассники, старшие товарищи и т.д.)

Копинг-стратегия «Разрешение проблем» повысилась с 70% до 96%, что говорит о готовности старшеклассников определять проблему и находить альтернативные, максимально приемлемые способы ее разрешения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Показатель напряженности копинг-стратегии «Избегание проблем» снизился с 50% до 14%. Т.е. можно сделать вывод о том, что учащиеся реже оказываются неспособными справиться со стрессом. Они реже избегают трудностей и стремятся к их преодолению; готовы к принятию нового опыта.

Результаты повторной диагностики по методике «Типы поведения в конфликте» Томаса представлены на рисунке 9 и в таблице 7 Приложения 4.

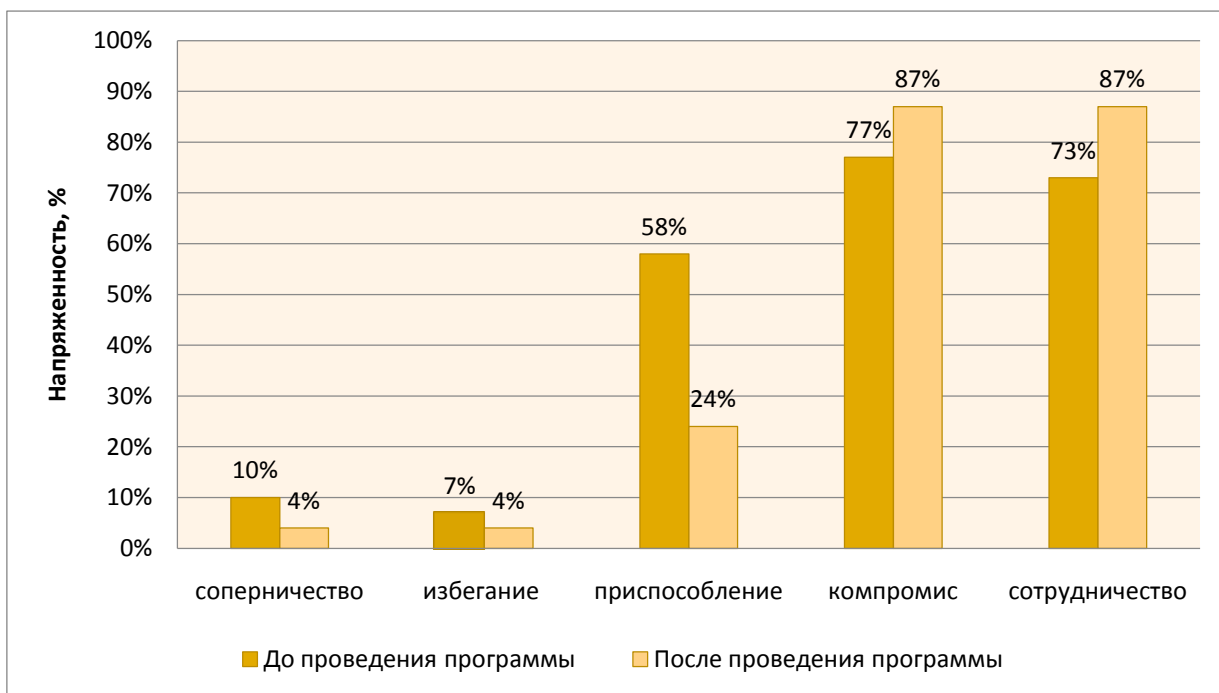


Рисунок - 9. Результаты повторной диагностики по методике «Типы поведения в конфликте» Томаса

Было установлено, что соперничество снизилось с 10% до 4%,. В конфликтных ситуациях старшеклассники стали реже прибегать к данной стратегии. Достижение максимальных результатов не воспринимается как соревнование между выпускниками, т.е. нет необходимости «успевать» и «опережать», что позволяет не воспринимать подготовку к экзамену как постоянную необходимость быть лучшим и ведет к снижению переживаний и стресса.

Избегание снизилось с 7% до 4%, что может означать, что старшеклассники стали более конфликтоустойчивыми, и обладают достаточными ресурсами, чтобы справляться с напряжением, возникающим в результате подготовки к экзаменам.

Стратегия приспособления снизилась с 58% до 24%.

В ситуациях, когда оказывается невозможным пойти на компромисс или найти точки соприкосновения для сотрудничества, старшеклассники стараются идти на уступки, приспособившись под возникшую ситуацию и,

тем самым, минимизируя конфликт и избегая дискомфорта.

Повысился уровень напряженности стратегий «Компромисс» (с 77% до 87%) и «Сотрудничество», что может быть обусловлено тем, что данные стратегий является более выгодными в случае конфликта.

Учащиеся осознают, что ситуация стресса в связи с экзаменами одинакова для всех, однако каждый склонен адаптироваться и реагировать в силу своей индивидуальности, а по тому необходимы взаимные уступки при возникновении затруднений; необходимо учитывать интересы всех сторон, а совместный поиск решения проблем и задач оказывается максимально эффективным.

Обобщение результатов повторной диагностики стратегий психологической защиты у старшеклассников представлены на рисунке 10 и в таблице 8 Приложения 4.

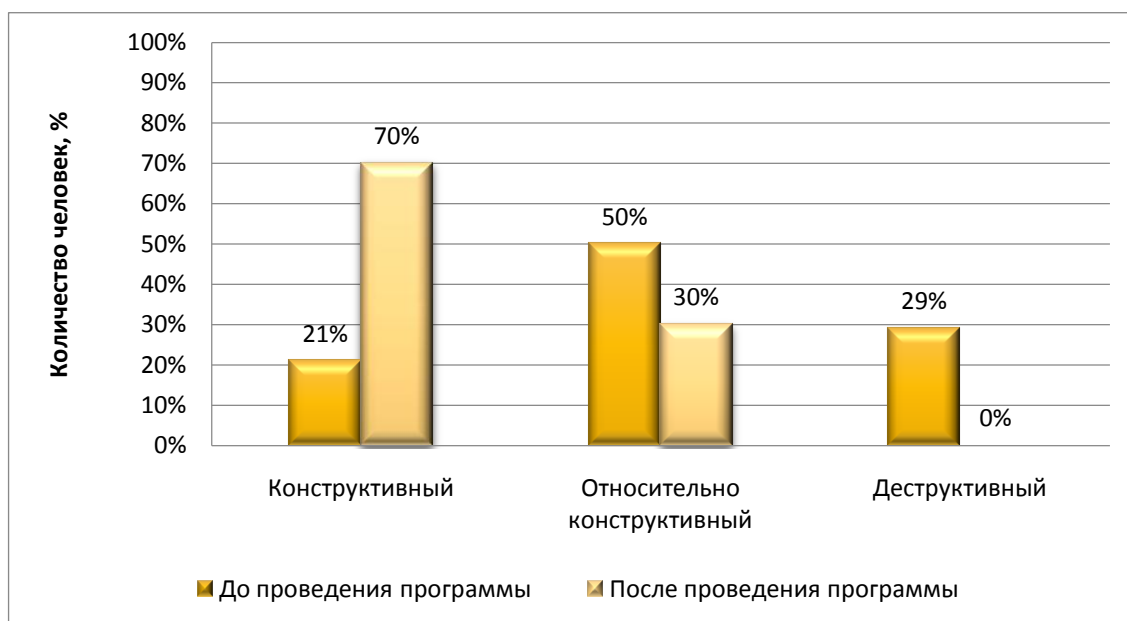


Рисунок – 10. Обобщение результатов повторной диагностики стратегий психологической защиты у старшеклассников

У группы испытуемых конструктивный уровень повысился с 21% до 70%. К этому уровню старшеклассники с показателями механизмов психологической защиты: рационализация, компенсация, гиперкомпенсация; копинг-стратегии: «разрешение проблем» и «поиск

социальной поддержки»; типы поведения в конфликте: сотрудничество и компромисс.

Относительно конструктивный уровень снизился с 50% до 37%. Сюда относятся учащиеся, характеризующиеся средними показателями по механизмам: рационализация, гиперкомпенсация и компенсация; высокие и средние показатели по стратегии «поиск социальной поддержки» и средние показатели по стратегии «разрешение проблем»; а так же средние показатели по типам поведения: компромисс, сотрудничество, приспособление.

0% составляет деструктивный уровень.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя психологической защиты по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) по механизму «компенсация» был выполнен в связи с тем, что она выражается в преодолении своих недостатков путем адекватной затраты усилий и является конструктивной.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя механизма психологической защиты «компенсация» по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) представлен на рисунке 11 и в таблице 9 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация» не превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация».

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация» превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности механизма психологической защиты «компенсация».

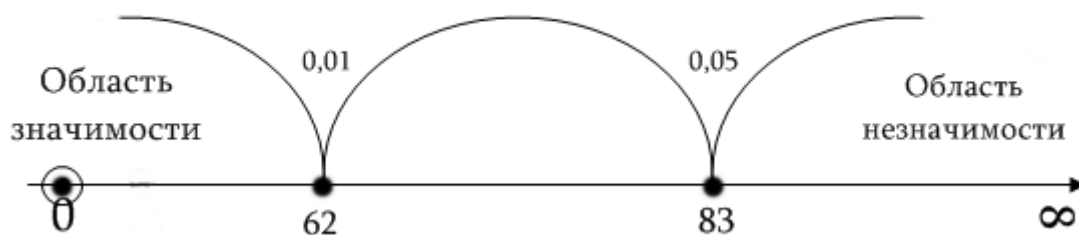


Рисунок - 11. Ось значимости

$T_{эмп}=0$ при $h= 23$. Эмпирическое значение попадает в область значимости, следовательно принимается гипотеза H_1 .

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» по стратегии «Разрешение проблем», был выполнен в связи с тем, что данная стратегия всегда является наиболее выгодной для конфликтующих сторон, позволяет находить общие интересы и «точки соприкосновения», снизить негативные эмоции.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя копинг-стратегии «Разрешение проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) представлен на рисунке 12 и в таблице 10 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем» не превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем».

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем» превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности копинг-стратегии «разрешение проблем».

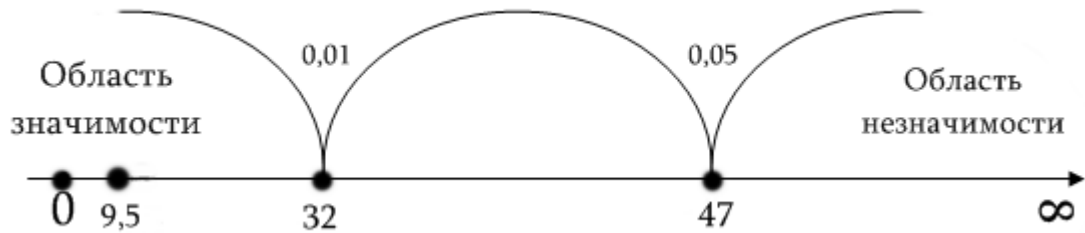


Рисунок - 12. Ось значимости

$T_{\text{эмп}}=9,5$ при $h= 18$. Эмпирическое значение попадает в область значимости, следовательно принимается гипотеза H_1 .

Расчета Т-критерия Вилкоксона для типов поведения в конфликте по методике «Типы поведения в конфликте» Томаса была выполнен по стратегии «Сотрудничество», в связи с тем что, данная стратегия считается наиболее эффективной при разрешении конфликтов. Она предполагает направленность оппонента на взаимовыгодное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как помощника, равного в поиске альтернативного решения.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя стратегии поведения в конфликте «сотрудничество» по методике «Типы поведения в конфликте» Томаса представлен на рисунке 13 и в таблице 11 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности стратегии поведения в конфликте «сотрудничество» не превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей стратегии поведения в конфликте «сотрудничество».

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей напряженности стратегии поведения в конфликте «сотрудничество» превосходит интенсивности сдвигов в направлении уменьшения показателей напряженности стратегии поведения в конфликте «сотрудничество».

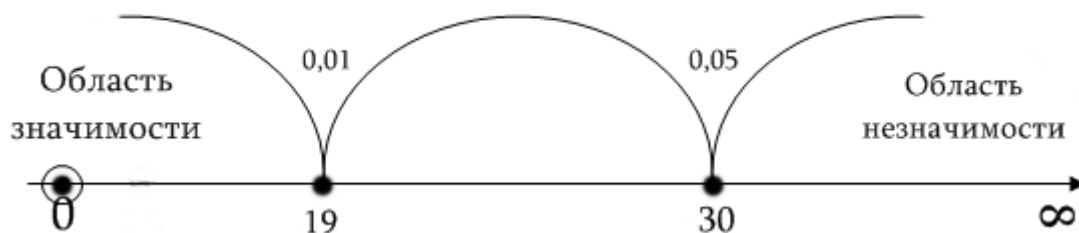


Рисунок - 13. Ось значимости

$T_{\text{эмп}}=0$ при $h=15$. Эмпирическое значение попадает в область значимости, следовательно принимается гипотеза H_1 .

Таким образом, была подтверждена эффективность проведенной программы. Гипотеза о том, что формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно путем реализации программы подтвердилась.

3.3 Технологическая карта внедрения

Практически все психологические школы, так или иначе использовали понятие психологической защиты. Сам этот факт говорит о том, что это одно из базисных понятий в психологии человека, своеобразный универсальный феномен, который монтируется во все психологические картины мира и психологические представления о природе человеческой души [100].

Психологическая защита представляет собой систему регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Ситуации, порождающие защитные механизмы,

характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и самооценке. Эта субъективная угроза может, в свою очередь, породиться конфликтом противоречивых тенденций внутри личности либо несоответствием поступающей извне информации сложившемуся у личности образу мира и образу «Я». Психологическая защита направлена в конечном счете на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа Я и образа мира, которая достигается путем устранения из сознания источников конфликтных переживаний либо их трансформации таким образом, чтобы предупредить возникновение конфликта.

Психологическая защита – это постоянно встречающееся явление, а не какое-то уникальное [78].

В связи с вышеизложенным, были разработаны рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации:

1. Следует прекратить сравнивать себя с другими людьми, поскольку это может привести к появлению множества оппонентов и оказать негативное влияние на самооценку.

2. Не следует допускать самоуничтожительных комментариев в свой адрес, чего бы они не касались, поскольку самооценка напрямую связана с высказыванием человека о себе.

3. Следует принимать комплименты в свой адрес ответными вежливыми фразами («Спасибо!», «Мне приятно это слышать» и т.д.). Не следует отклонять их («Да ничего особенного»), поскольку этим человек сообщает о том, что он не достоин похвалы. Следует принимать положительные высказывания в свой адрес, не принижая своего достоинства.

4. Следует сконцентрироваться на своих положительных качествах. Так можно лучше понять, как достигнуть поставленных целей.

5. Формированию позитивной самооценки будет способствовать отдача себя другим людям в виде положительных поступков, помощи другим, поощрения окружающих, поскольку это позволяет чувствовать себя целостным индивидом, повышает настроение.

6. Следует чередовать подготовку к экзаменам и занятия любимым делом. Постарайтесь найти занятие по душе. Отсутствие положительных впечатлений, не позволяет испытывать в отношении себя позитивных чувств. Следует разнообразить обычное течение жизни активной деятельностью, приносящей удовольствие, позволяющей чувствовать себя более ценным.

7. Стоит самому принимать решения и нести ответственность за результат, оставаться верным себе и своим жизненным принципам. Решения, принятые по одобрению окружающих, не способствуют повышению самооценки.

8. Не следует пугаться трудных ситуаций и искать пути их обхода. Нужно помнить о том, что даже самое трудное дело возможно решить «по частям», поэтапно, и ваших сил обязательно на это хватит. В зависимости от результата действий, растет чувство самоуважения и появляется больше позитивных чувств по отношению к себе. [14, с. 20].

Так же для развития позитивного восприятия себя, способности ставить цели соизмеримо своим возможностям, для формирования конструктивных психологических защит можно рекомендовать различные тренинговые программы и упражнения.

Мы предлагаем познакомиться с микротехникой визуализации, чтобы лучше смоделировать образ своей цели.

Постарайтесь максимально расслабиться и найти комфортное положение сидя, и, закрыв глаза.

Шаг 1 – представьте фото своей цели – шаг 2 – какой у него фон – шаг 3 – какая форма – шаг 4 – какие детали (пауза) – шаг 5 – посмотрите на фото – может быть что-то хочется изменить или дополнить(пауза) – шаг 6

– ещё раз посмотрите на фото своей цели – шаг 7 – теперь начинаем постепенно удалять фото от себя до маленькой точки (пауза) – шаг 8 – а сейчас стараемся максимально приблизить фото, различаем детали; шаг 9 – теперь увеличиваем фото до размеров собственного роста (участники поднимают руку, не открывая глаз – если все получилось) – шаг 10 обратите внимание на свои ощущения (тепло, светло, а может быть прохладно и темно) – шаг 11 – постарайтесь найти комфортное место на этом фото; шаг 12 – теперь медленно выходим из фото – шаг 13 – немножко отдаляем фото от себя и находим ему место на стене; открываем глаза, можно встряхнуться, потянуться.

Теперь следует перейти к обсуждению ощущений: комфортно ли было вам в этом состоянии? Чем упражнение показалось полезным для вас?

Завершается мероприятие коротким обсуждением по всему, что было сказано и после этого предлагается пройти методику на выявление защитных механизмов (опросник Плутчика).

Психологический форум предлагает тренинг на тему «Самореализация. Механизмы психологической защиты».

Цель занятия: передача знаний о внутренних механизмах, помогающих и препятствующих самореализации личности [88].

В занятие входят следующие упражнения:

1. Упражнение «Десять недостатков»

Участники рассказываются в круг. Один участник выходит. В группе определяются 10 его негативных характеристик или просто качеств. Вернувшийся участник сможет войти в круг, разгадав 3 качества, названные в его отсутствие недостатками. Остальные качества ему не сообщаются.

2. Визуализация «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит»

Представьте себе, что вы пишете книгу, в которой вы сами

действующее лицо. Вам нужно определить кого-то в своей жизни, кто, как вы знаете, любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что вы знаете, что она (или он) любит вас. Поищите среди людей, которых вы знаете в своей жизни, пока не найдете такого человека.

Вы сидите за столом, на котором стоит пишущая машинка, лежит бумага, карандаш. Напротив вас – окно, или, может быть, стеклянная дверь, ведущая наружу. Там, занятый своим делом, находится тот, кто любит вас. Как раз в этот момент вы подошли в своей книге к описанию этого человека. Вы смотрите на него (нее), с удовольствием перебирая все возможности того, как вы описали бы в словах этого человека, что позволило бы читателю увидеть его (ее) так, как видите вы. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, особенности поведения, которые делают человека именно таким. Вы слушаете собственное описание, переживаете те чувства, которые приходят и проходят через вас и, при этом, смотрите через стекло [88].

Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы «уплываете» со своего места за столом, «выплываете» наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим и работающим над книгой. Вы видите себя глазами того, кто вас любит; в первый раз видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Вы прислушиваетесь и слышите, как он слышит ваши слова, как он описывает вас. Видя себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете качества и свойства, о которых вы не знали, или даже которые считали недостатками. Рассматривая себя сквозь призму мыслей, восприятий, воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что сделали другого человека богаче просто тем, что явились собой. Вы видите и слышите, что в вас нравится этому человеку. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в самого себя, помня, кем и каким вы являетесь для того, кто вас любит.

3. Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- 1) Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- 2) Что тебе понравилось?
- 3) Что не понравилось?
- 4) Как вы сейчас себя чувствуете?

Один из выдающихся психоаналитиков Европы – Павел Артемьев – предлагает семинар "Техники "психологической защиты" [95].

Антонина Глушак, пресс-секретарь и ведущий специалист Академии иррациональной психологии, предлагает несколько приемов психологической защиты [96] :

1. Прием «Вентилятор»

Проанализируйте, на что вы реагируете наиболее болезненно. Что вас раздражает? Что вас приводит в бешенство или повергает в уныние? Вспомните конкретные слова, интонации, жесты ваших оппонентов или обидчиков.

Закройте глаза и снова вспомните все самые обидные, хлесткие, обжигающие слова, которые вызывают у вас чувства растерянности и никчемности или мощные вспышки агрессии.

А теперь представьте, что вы сидите напротив человека, который наносит вам эти психологические удары. Это он говорит вам жестокие, обидные слова. И вы чувствуете, как уже начинаете «заводиться». Вызовите в себе ощущение удара. Какая часть вашего тела реагирует на него? Что происходит: появляется ли жар во всем теле, или же что-то сжимается внутри, а может, просто прерывается дыхание? Что происходит именно с вами?

Воспользуйтесь техникой вентиляции эмоций. Представьте, что между вами и обидчиком стоит мощный вентилятор, который тут же относит его слова в сторону, их острые стрелы не долетают до вас.

И еще. Сделайте правой рукой фигу и накройте его ладонью левой

руки. Мысленно направьте его на того человека, который пытается вывести вас из душевного равновесия. Вспомните, как такая же фигура помогала вам еще в детстве «отомстить» обидчику.

Откройте глаза, и вы наверняка почувствуете, что теперь способны выдержать такой психологический удар.

2. Прием «Аквариум».

Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком — толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому переламываете ситуацию в свою пользу.

3. Прием «Диснейленд».

Болезненность психологического удара можно смягчить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми, как с малыми детьми. Представьте себе, что вы оказались один против целой группы негативно настроенных к вам людей. Перевес сил на их стороне. И у вас всего один шанс переломить ситуацию: представить их группой детей на игровой площадке. Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести вас из себя. Но вы, как взрослый, мудрый человек, относитесь к их выходкам как к детским шалостям и продолжаете сохранять невозмутимое спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся. Вы не воспринимаете их слова как оскорбления, не реагируете на их выпады. Вам все это смешно наблюдать как взрослому человеку...

4. Прием «Лиса и виноград».

Если в вашем прошлом были случаи, когда кому-то удавалось

досадить вам так, что переживание поражения осталось до сих пор, воспользуйтесь техникой рационализации, снятия негативных «якорей». Вспомните басню «Лиса и виноград»: не дотянувшись до виноградной грозди, лиса сказала, что не очень-то и хотелось ей винограда — он кислый и зеленый [112].

5. Прием «Океан спокойствия».

Представьте себя главным героем притчи: «Океан принимает воды многих бурных рек, а сам при этом остается неподвижным. Тот, в кого так же впадают все мысли и эмоции, остается бесстрастным в покое».

6. Прием «Театр абсурда».

Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда. Это в принципе то же самое, что сделать из мухи слона. То есть вслух гиперболизировать до неузнаваемости то, на что кто-то лишь намекает, и таким образом неожиданно выбить из рук своих врагов или недоброжелателей психологическое оружие. Ваша цель — сделать так, чтобы любые выпады недоброжелателя уже не вызывали ничего, кроме смеха. Это и есть решение задачи, как защититься от психологического нападения.

7. Прием «Театр кукол».

Если вам трудно общаться с эмоционально значимыми для вас людьми, используйте именно этот прием. Представьте, что они всего лишь шаржированные персонажи телепередачи «Куклы». И пусть они говорят глупости, общаясь между собой. А вы только наблюдаете это со стороны и выносите свои оценки. Мол, этот умник корчит из себя супермена, а другой разыгрывает из себя сильную личность, профессионала, а сам слабак, просто блефует. Разыгрывайте этот спектакль до тех пор, пока не рассмеетесь. Ваш смех — показатель того, что техника сработала.

Психологическая защита относится к числу феноменов, который, с неизменной постоянностью, рассматривается самыми различными психологическими учениями [101].

Достигнутая цель исследования требует постоянной и систематической работы.

В связи с этим мы предлагаем внести изменения в работу психологической службы путем внедрения программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты в психолого-сопроводительный и образовательный процессы с целью более эффективной подготовки старшеклассников к сдаче экзаменов (приложение 5).

Внедрение программы реализуется по следующим этапам:

1-й этап: «Целеполагание внедрения программы формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период итоговой государственной аттестации».

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации».

3-й этап: «Изучение предмета внедрения».

4-й этап: «Опережающее освоение предмета внедрения».

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения».

6-й этап: «Совершенствование работы над процессом формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период итоговой государственной аттестации».

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения».

Таким образом, были разработаны рекомендации для формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников.

Выводы по третьей главе.

Таким образом, была разработана и реализована программа по

формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации, реализуемая посредством сформированности у испытуемых знаний о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении; изучением особенностей конструктивной психологической защиты личности; осознанием и проработкой участниками собственных защитных механизмов; сформированности у старшеклассников стратегии конструктивной психологической защиты, позитивного самоотношения; снижению негативного восприятия экзаменов; определения личностной значимости полученных изменений.

Программа включает в себя три блока: диагностический, теоретический и инструментальный.

Была подтверждена эффективность проведенной программы. Гипотеза о том, что формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно путем реализации программы подтвердилась.

Были разработаны рекомендации для формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников.

Заключение

Таким образом, было установлено, что в научных исследованиях, под психологической защитой понимается система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных и травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Механизмы психологической защиты призваны разрешить дискомфорт, фрустрирующие ситуации и напряжение, возникающие в период подготовки к итоговой государственной аттестации. У старшекласников эта задача может решаться такими деструктивными механизмами, как перенос или вымещение негативных проявлений (гнев, апатия, злость) на других людей; частое забывание материала или просьб окружающих; намеренная изоляция себя от окружающего мира, с целью более тщательной подготовки к экзаменам и т.д.

Механизмы психологической защиты у старшекласников призваны сохранить позитивное, приемлемое для учащегося мнение о себе при любой степени стрессовости предэкзаменационного и экзаменационного периодов. Достигаться это может такими способами, как уход и избегание темы экзаменов, что позволяет лишней раз не допустить переживаний по

этому поводу; постоянное, неоправданное увеличение учебной нагрузки (дополнительные занятия, курсы, факультативы), нерациональное увеличение темпа подготовки.

Психологические защиты склонны к быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». В различных ситуациях могут применяться определенные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся повышенная тревожность старшеклассников, частые болезни или травмирования и т.д., что приводит к дезадаптации; или копинг-стратегии, результатом использования которых являются радость, воодушевление, что приводит старшеклассника, в свою очередь, к успеху.

Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.

Результатом процесса формирования будем считать конструктивные стратегии психологической защиты, которые характеризуются: механизмы: рационализация, компенсация и гиперкомпенсация; копинг-стратегии: разрешение проблем и поиск социальной поддержки; стратегии разрешения конфликтов: сотрудничество и компромисс.

Разработана модель формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации, которая содержит блоки: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Исследование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик:

1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2)

эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан), тест К.Томаса «Типы поведения в конфликте»; 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

По опроснику Плутчика-Келермана-Конте (Life Style Index) было выявлено, что у учащихся рационализация напряжена на 60%, гиперкомпенсация - 30%, компенсация - 40%, проекция – 66%, отрицание – 54%, замещение – 10%, регрессия – 66% вытеснение – 58%.

По опроснику «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) было установлено: напряженность стратегии «разрешение проблем» составляет 70%, «поиск социальной поддержки» - 90%, «избегание проблем» - 50%;

С помощью теста К.Томаса «Типы поведения в конфликте» было выявлено, что соперничество напряжено на 10%, избегание – 7%, приспособление – 58%, компромисс – 77%, сотрудничество – 73%;

С целью обобщения результатов диагностики показатели методики были разделены на три уровня: конструктивный 21% (6 человек), относительно конструктивный 50 % (14 человек) и деструктивный 29 % (8 человека).

Учащиеся, характеризующиеся относительно конструктивным и деструктивным уровнями применения стратегий психологической защиты были приглашены для участия в программе по формированию конструктивных стратегий психологической защиты.

Была разработана и реализована программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации, реализуемая посредством сформированности у испытуемых знаний о понятии, структуре и проявлениях психологической защиты в поведении; изучением особенностей конструктивной психологической защиты личности; осознанием и проработкой участниками собственных защитных

механизмов; сформированности у старшеклассников стратегии конструктивной психологической защиты, позитивного самоотношения; снижению негативного восприятия экзаменов; определения личностной значимости полученных изменений.

Программа включает в себя три блока: диагностический, теоретический и инструментальный.

Была подтверждена эффективность проведенной программы. Гипотеза о том, что формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно путем реализации программы подтвердилась.

Были разработаны рекомендации для формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников.

Список литературы:

1. Абдуллин А. Г., Тумбасова Е. Р. Образ Я как предмет исследований в зарубежной и отечественной психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. № 6 (265). С. 4-11.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд. М.: Юрайт, 2014. 811 с.
3. Агапов В. С., Секач М. Ф. Общая психология. М.: АПК и ППРО, 2014. 224 с.
4. Агапов В. С. Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей. М.: Альтекс, 2012. - 448 с.
5. Алексеев В. А. Развитие самооценки на рубеже подросткового и юношеского возраста. - М., 2007. – 247с.
6. Алонцева А.И. Формирование конструктивных стратегий совладающего поведения, обуславливающих самоосуществление выпускников средней школы. Автореферат. - Кемерово, 2013. – 23с.

7. Андрущенко Т. Ю. Психологические условия формирования самооценки. - М., 2009. – 315с.
8. Аркаева Н. И. Ценностные ориентации студентов-психологов: теоретический анализ и итоги экспериментального исследования // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2011. № 3 (17). С. 247-249.
9. Базылевич Т. Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология). М.: Инфра-М, 2013. 331 с.
10. Барышева Т. Д., Иванова Е. И. Изучение профессиональной Я-концепции будущих педагогов-психологов // Старорусские чтения. 2010. Т.2. С. 67.
11. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Электронный ресурс]. URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns0.htm> (дата обращения: 24.09.16)
12. Бодалев А. А., Васина Н. В. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся? СПб.: Речь, 2010. 224 с.
13. Бусыгина Н. П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016. 423 с.
14. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга [Электронный ресурс]. URL: http://www.pedlib.ru/Books/1/0186/1_0186-1.shtml (дата обращения: 13.10.2015).
15. Вебстер Р. Психическая защита для начинающих. - М.:Фаир, 2012. – 224с.
16. Волков Б., Волкова Н. Возрастная психология. – Изд-во: Валдос, 2010. – 344с.
17. Головин. С.Ю. Словарь практического психолога. - Харвест; Минск; 1998. Электронный ресурс: <http://www.psyinst.ru/> (дата обращения: 22.04.2016)

18. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: «Речь», 2007. – 476с.
19. Деркач А. А. Методологические составляющие состояния психической готовности к деятельности // Акмеология. 2012. № 3 (43). С. 10-19.
20. Деркач А. А. Рабочая книга практического психолога / А.А. Деркач; под ред. А.А. Бодалева, Л.Г. Лаптева. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/258799/> (дата обращения: 11.04.2016).
21. Дмитриева Л. Г., Ганцева Е. И. Социальная компетентность субъектов образования // Акмеология профессионального образования: материалы 11-й Всероссийской научно-практической конф. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, 2014. С. 45-49.
22. Дроздова Н.В. Формирование конструктивной стратегии преодоления студентом психологических барьеров в учебной деятельности. Автореферат. – 2009.
23. Долгова В.И. Инновационная культура бакалавров и магистров психолого-педагогического образования: монография. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2011. – 226с.
24. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]. URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 22.06.2016).
25. Долгова В.И. "Профессиональное становление" как акмеологическое понятие // В книге: Научные понятия в учебно-воспитательном процессе школы и вуза Тезисы докладов XXV межвузовского научно-практического семинара. Челябинский государственный педагогический институт. – 1995. – С. 23-24.
26. Долгова В.И. Трансформация ценностных ориентаций субъекта инновационной деятельности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2015. – № 1 (31). – С. 234-239.

27. Долгова В.И. Индивидуально-типологические особенности в структуре эмоциональной устойчивости личности. В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 95-97.
28. Долгова В. И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 12. С. 17-24.
29. Долгова В.И., Кондратьева О.А. – System modeling establishing a constructive psychological defense.// Scientific enquiry in the contemporary world:theoretical basics and innovative approach. – 2012. – 312с.
30. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита/монография. – М.:Издательство Перо, 2014. – 160с.
31. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Леонидова И. С. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 151–155. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95555.htm>.
32. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Леонидова И. С.Формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, И.С. Леонидова // современные проблемы науки и образования. – 2016. – ISSN:2070-7428
33. Долгова В.И., Мельник Е.В. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности // В сборнике: FORMS OF SOCIAL COMMUNICATION IN THE DYNAMICS OF HUMAN SOCIETY DEVELOPMENT Materials digest of the XXXVII

International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 - December 10, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. – London, 2013. – С. 66-69.

34. Долгова В.И., Мельник Е.В., Петрова Н.М. Феномен эмпатии в психологических исследованиях // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2015. - Т. 31. - С. 86-90.

35. Долгова В. И., Ордина И. П. Я-концепция одаренных. Бишкек: Дизайн Эстет Центр, 2012. 152 с.

36. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А. Адаптирующее воздействие социума на профессиональное самоопределение его субъектов // В сборнике: FORMS OF SOCIAL COMMUNICATION IN THE DYNAMICS OF HUMAN SOCIETY DEVELOPMENT Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 - December 10, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. London, 2013. С. 51-54.

37. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты. – Челябинск: изд-во «А ТОКСО», 2006. - 184С.

38. Долгова В. И., Ткаченко В. А., Мотивация профессиональной деятельности студентов: монография / сост. Долгова В.И. Челябинск.: Цицеро, 2011. 100 с.

39. Домырева Е.А. Психологическая защита как ресурсосберегающая стратегия деятельности педагога. – 2011.

40. Дорохова А.В. и др. Разрешение конфликтов. – Изд-во: Академия, 2009, 192 с.

41. Дроздова Н.В. Формирование конструктивной стратегии преодоления студентом психологических барьеров в учебной деятельности. Автореферат. – 2009.

42. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М.: Флинта, 2011. 336 с.

43. Жемчугов М. К. Цель и целеполагание в теории социальной организации. М.: Просвещение, 2012. 467 с.
44. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса // Вопросы психологии. 2000 - № 4 . [Электронный ресурс]. URL: <http://sibac.info> (дата последнего обращения: 20.04.2016).
45. Зеер Э. Ф. Образовательная среда колледжа как фактор формирования развивающего профессионально-образовательного пространства студента // Мир психологии. 2009. №2. С.205–211.
46. Зуб А. Т. Психология управления: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд. М.: Юрайт, 2015. 327 с.
47. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. – Изд-во: Академический проект, 2009. – 368с.
48. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Уч. пособие для студ. пед. и психол. специальностей. - Спб.: Детство-пресс, 2002. – 144с. [Электронный ресурс]. URL: www.koob.ru (дата обращения: 20.06.2016)
49. Карпов А. В. Психология труда. 2-е изд. М.: Юрайт, 2013. 350 с.
50. Кибанов А.Я. Управление конфликтами и стрессами. – Изд-во: Проспект, 2013. – 88с.
51. Кирилов И. Стресс-серфинг. Стресс на пользу и удовольствие. – Изд-во: Альпина Паблицер, 2013. – 210с
52. Киршбаум Э., Еремеева А. Психологическая защита. – Спб.: Смысл, 2005. – 181с. [Электронный ресурс]. URL: www.koob.ru (дата обращения: 14.05.2011)
53. Климова Е. К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учеб.-метод. СПб.: Речь, 2013. 160 с.
54. Козлов В. В., Мануйлов Г. М., Фетискин Н. П. Психология управления: учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 240 с.

55. Колесникова Г. И. Методология психолого-педагогических исследований: учеб. пособие. Р-н-Д.: Феникс, 2015. 318 с.
56. Коноваленко В. А., Коноваленко М. Ю., Соломатин А. А. Психология менеджмента. Теория и практика: учеб. для бакалавров. М.: Юрайт, 2016. 368 с.
57. Кон А. Ю., Эрдынеева К. Г. Развитие позитивной Я-концепции // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 1. С. 98-101.
58. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.org.ua/books/konis01/> (дата обращения: 03.11.2016).
59. Кондратьева О. А., Леонидова И. С. Особенности психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56082.htm>.
60. Костенко А. А., Гарбузова И. О. Профессиональное самосознание и самоопределение как основные психологические составляющие профессионального становления // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. в 2 т. Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. № 3 (4). С. 118-121.
61. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – С.: «Академический проект», 2000. – 240с. [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.org>. (дата обращения: 15.09.2016)
62. Левин С. Разрешение конфликтов. От конфликта к сотрудничеству. – Изд-во: Олимп-Бизнес, 2010. – 248с.
63. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. - М., 2001 – 250с. [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.myword.ru> (дата обращения: 14.07.2016).
64. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2010. 688с.

65. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/296369/> (дата обращения: 24.01.2016).
66. Михеева И.Н. Я-концепция и конфликт в сфере нравственной жизни личности //Амбивалентность личности. - М.: «Наука», 2003. - 127 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://wiki.myword.ru> (дата обращения: 18.03.2016)
67. Менегетти А. Словарь онтопсихологических терминов. М.: НФ Антонио Менегетти, 2013. 292 с.
68. Моросанова В.И. Психология саморегуляции – Изд-во: Нестор-История, 2012 – 280с.
69. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. — Ереван: «АН АрмССР», 2000. — 262 с. [Электронный ресурс]. URL: www.koob.ru (дата обращения: 19.05.2016)
70. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2012. 392 с.
71. Панферов В. Н., Безгодова С. А. Методологические основы и проблемы психологии: учеб. для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016. 265 с.
72. Портнова А. Г., Холодцева Е. Л. Акмеология субъекта профессиональной деятельности. Кемерово: Издательство КемГУ, 2010. 191 с.
73. Пряжникова Е. Ю. Психология труда: теория и практика: учеб. для бакалавров. М.: Юрайт, 2014. 485 с.
74. Райгородский Д.Я.Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара.: «Бахрах-М», 2000. – 656с. [Электронный ресурс]. URL: <http://modernlib.ru> (дата обращения: 10.06.2016)
75. Реан А. А. Психология личности. СПб.: Питер, 2016. 288 с.

76. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. В 2-х ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. 4-е изд. М.: Юрайт, 2016. 412 с.
77. Рокицкая Ю. А. Эмоциональный аспект проблемы самоопределения личности в условиях профессионального образования // Материалы конф. по итогам научно-исследовательских работ аспирантов и соискателей ЧГПУ за 2006 г. Челябинск, 2007. С. 64–73.
78. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: «Питер», 2008. — 705 с. — (Мастера психологии).
79. Свеницкий А. Л. Краткий психологический словарь. М.: Проспект, 2011. 512 с.
80. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/24412/> (дата обращения 04.11.2016).
81. Словарь Л. С. Выготского / под ред. А. А.Леонтьева. М.: Смысл, 2013. 128 с.
82. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2011. 490с.
83. Стариченко Б. Е., Слепухин А. В., Семенова И. Н. Проектирование диссертации магистра образования: учеб. пособие. СПб.: Лань, 2016. 208 с.
84. Суховершина Ю и др. Тренинг коммуникативной компетенции. – Изд-во: Фонд «Мир», 2009. – 112с.
85. Тарт Ч. Механизмы защиты// Пробуждение: преодоление препятствий к реализации возможностей человека. – М.: Издательство Трансперсонального Института. – 2004. [Электронный ресурс]. URL <http://lib.ru/>(дата посещения: 04.12.2015).
86. Урунтпаева Г. А. Практикум по психологии. - М.: Просвещение, 2012. – 210с.

87. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1031302/> (дата обращения: 24.09.2016)
88. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. 2-е изд. М.: Генезис, 2015. 272 с.
89. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы . — М: «Педагогика-Пресс», 2009. — 68 с.
90. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. – Изд-ва: АСТ, 2009. – 160с.
91. Фрейд З. Я и Оно. // Психология бессознательного. - Сб: Просвещение, 1990. - 520 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://modernlib.ru> (дата обращения: 10.02.2016)
92. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.:Астрель,2010. – 601с.
93. Фромм Э. Защитные механизмы // Бегство от свободы. - М.: Прогресс, 2009. - 272 с.
94. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учеб. для бакалавров. 3-е изд. М.: Юрайт, 2016. 576 с.

Электронные ресурсы:

95. <http://www.ipd.ru>
96. <http://ipras.ru/>
97. <http://modernlib.ru>
98. <http://www.persev.ru>
99. <http://www.pirao.ru>
100. <http://psibook.com>.
101. <http://www.psyinst.ru/>
102. <http://psinovo.ru>
103. <http://psy-diagnoz.com>

104. <http://www.psychologist.ru>
105. <http://www.psychologos.ru>
106. <http://psyjournal.ru>
107. <http://psyjournals.ru>
108. <http://www.scientific-notes.ru>
109. <http://vocabulary.ru>
110. <http://wiki.myword.ru>
111. <http://ru.wikipedia.org>
112. <http://saitar.com>
113. <http://www.irinam.com>
114. <http://ebs.cspu.ru/xmlui>
115. <http://e.lanbook.com>
116. <http://www.rucont.ru/>
117. <http://elibrary.ru/authors.asp>
118. <http://iprbooks.ru/>
119. <http://elar.urfu.ru;>
120. <http://gisap.eu/>

Приложение 1

Методики диагностики стратегий психологической защиты у студентов педагогического колледжа

Опросник Плутчика-Келлермана-Конте "Индекс жизненного стиля" (Life Style Index,

LSI).

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 расстаться 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

Ключ

№ п\п	Название шкал	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 «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.

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.

Регистрационный бланк методики «Индикатор копинг-стратегии»

Ф.И.О. _____ Дата _____

Возраст _____ Образование _____

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1			12			23		
2			13			24		
3			14			25		
4			15			26		
5			16			27		
6			17			28		
7			18			29		
8			19			30		
9			20			31		
10			21			32		
11			22			33		

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

Интерпретация

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

Тест-опросника Томаса

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 вызвать 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. Веду 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. Веду 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.

Ключ к тест-опроснику Томаса

№	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		А		
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
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Приложение 2

Результаты исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Таблица 1. Результаты исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников по методике Плутчика-Келлермана-Конте

№	Код испытуемого	Механизмы психологической защиты, баллы							
		Вытеснение	Регрессия	Замещение	Отрицание	Проекция	Компенсация	Гипер-Компен-сация	Рациона-лизация
1	А.Р.К.	7	5	1	3	4	10	11	10
2	Д.А.С.	9	11	3	9	10	9	7	10
3	Г.А.М.	8	11	6	6	9	6	6	11
4	Г.Н.Д.	4	12	3	9	11	6	5	7
5	Л.Д.А.	1	9	8	4	8	4	8	8
6	Д.А.Х	4	1	1	3	8	8	12	10
7	З.Н.В.	9	10	5	9	10	9	8	11
8	Л.И.К.	8	4	0	1	11	4	4	7
9	У.В.С.	9	10	12	9	8	4	6	7
10	К.Н.С.	8	0	6	10	4	6	5	10
11	Г.А.Ф.	8	8	2	10	9	5	4	6
12	Р.А.А.	9	10	1	9	12	9	5	7
13	Ш.Л.Ю.	9	3	1	8	7	8	12	7
14	А.Е.Ю.	12	10	1	12	8	8	8	5
15	К.Е.О	3	8	0	1	3	10	11	11
16	Б.М.В.	9	8	6	3	3	11	11	12
17	Б.А.Ю.	4	7	9	8	5	9	10	9
18	В.Я.В.	6	5	3	6	12	6	6	8
19	К.М.В.	10	9	0	6	10	4	6	6
20	К.Е.В.	7	1	1	3	7	7	9	11
21	У.Ю.Ф.	9	1	1	9	6	10	12	5
22	В.А.В.	8	4	3	4	4	8	8	10
23	В.Д.В.	7	9	7	10	8	5	7	11
24	В.С.Г.	11	9	4	6	10	6	6	7
25	С.С.О.	9	10	1	5	10	6	6	6
26	Ш.К.Н	9	8	0	8	5	4	12	10
27	И.И.С.	1	11	1	11	10	7	6	9
28	А.Г.Д.	3	9	0	10	12	7	5	9

Итого: рационализация - 60%
гиперкомпенсация - 30%
компенсация - 40%
проекция – 66%
отрицание – 54%
замещение – 10%
регрессия – 66%
вытеснение – 58%

Таблица 2. Результаты исследования копинг-стратегий у старшеклассников по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

№	Код испытуемого	Копинг-стратегия		
		Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	А.Р.К.	30	29	10
2	Д.А.С.	11	27	31
3	Г.А.М.	9	27	10
4	Г.Н.Д.	33	21	20

5	Л.Д.А.	20	19	27
6	Д.А.Х	27	26	25
7	З.Н.В.	31	30	10
8	Л.И.К.	29	31	6
9	У.В.С.	29	31	14
10	К.Н.С.	30	30	10
11	Г.А.Ф.	33	29	25
12	Р.А.А.	27	20	26
13	Ш.Л.Ю.	24	27	10
14	А.Е.Ю.	11	33	29
15	К.Е.О	27	31	14
16	Б.М.В.	27	26	9
17	Б.А.Ю.	20	9	30
18	В.Я.В.	33	31	6
19	К.М.В.	33	27	29
20	К.Е.В.	30	29	27
21	У.Ю.Ф.	29	31	10
22	В.А.В.	33	13	27
23	В.Д.В.	27	29	27
24	В.С.Г.	14	33	27
25	С.С.О.	30	30	10
26	Ш.К.Н	30	29	25
27	И.И.С.	11	29	27
28	А.Г.Д.	9	30	27

Итого: «разрешение проблем» - 70%
«поиск социальной поддержки» - 90%
«избегание проблем» - 50%

Таблица 3. Результаты исследования у старшеклассников уровня реагирования в конфликтной ситуации по методике Томаса.

№	Код испытуемого	Уровни реагирования в конфликтной ситуации				
		Соперничество	Избегание	Приспособление	Компромисс	Сотрудничество
1	А.Р.К.	6	4	7	10	9
2	Д.А.С.	5	2	10	9	11
3	Г.А.М.	4	1	9	9	7
4	Г.Н.Д.	6	3	9	7	9
5	Л.Д.А.	5	1	6	10	7

6	Д.А.Х	4	9	3	11	10
7	З.Н.В.	8	3	9	8	11
8	Л.И.К.	1	6	9	6	10
9	У.В.С.	1	3	5	9	9
10	К.Н.С.	6	1	6	11	10
11	Г.А.Ф.	3	0	10	8	8
12	Р.А.А.	7	0	9	8	5
13	Ш.Л.Ю.	2	6	10	9	11
14	А.Е.Ю.	12	2	5	9	3
15	К.Е.О	8	3	5	9	10
16	Б.М.В.	5	9	7	11	9
17	Б.А.Ю.	1	5	1	9	9
18	В.Я.В.	4	3	11	7	11
19	К.М.В.	7	1	11	8	10
20	К.Е.В.	5	1	9	9	5
21	У.Ю.Ф.	4	1	2	9	10
22	В.А.В.	10	3	4	13	6
23	В.Д.В.	9	8	9	5	6
24	В.С.Г.	5	3	3	11	8
25	С.С.О.	4	0	9	4	10
26	Ш.К.Н	6	4	5	9	9
27	И.И.С.	4	10	4	9	12
28	А.Г.Д.	3	4	9	10	4

Итого: соперничество - 10%
избегание – 7%
приспособление – 58%
компромисс – 77%
сотрудничество – 73%

Таблица 4. Обобщение результатов исследования психологической защиты у студентов педагогического колледжа.

№	Код испытуемого	Методика Плутчика-Келлермана-Конте.	Методика «Индикатор копинг-стратегий»	Методика Томаса	Общий показатель
1	А.Р.К.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
2	Д.А.С.	Деструктив.	Деструктив.	Конструктив.	Деструктив.
3	Г.А.М.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.
4	Г.Н.Д.	Деструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.коструктив.
5	Л.Д.А.	Деструктив.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Деструктив.
6	Д.А.Х	Конструктив.	Относит.конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
7	З.Н.В.	Относит.конструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.коструктив.
8	Л.И.К.	Деструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.

9	У.В.С.	Деструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив.
10	К.Н.С.	Относит.конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
11	Г.А.Ф.	Деструктив.	Конструктив.	Деструктив.	Деструктив.
12	Р.А.А.	Деструктив.	Относит.коструктив.	Деструктив.	Деструктив.
13	Ш.Л.Ю.	Относит.конструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив.
14	А.Е.Ю.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Деструктив.	Деструктив.
15	К.Е.О	Конструктив.	Конструктив.	Деструктив.	Относит.коструктив.
16	Б.М.В.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Конструктив.
17	Б.А.Ю.	Конструктив.	Деструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.
18	В.Я.В.	Деструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.
19	К.М.В.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.
20	К.Е.В.	Конструктив.	Относит.коструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.
21	У.Ю.Ф.	Относит.конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
22	В.А.В.	Относит.конструктив.	Относит.коструктив.	Относит.конструктив.	Относит.коструктив.
23	В.Д.В.	Деструктив.	Относит.коструктив.	Деструктив.	Деструктив..
24	В.С.Г.	Деструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.
25	С.С.О.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.	Деструктив.
26	Ш.К.Н	Относит.конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
27	И.И.С.	Деструктив.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Деструктив.
28	А.Г.Д.	Деструктив.	Деструктив.	Относит.конструктив.	Деструктив.

Итого: конструктивные – 6 человек (21%)
относительно конструктивные – 14 человек (50%)
деструктивные – 8 человека (29%)

Приложение 3

Программа по формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Занятие 1.

Приветствие группы. Объяснение целей и задач программы. Постановка цели занятия. Краткое разъяснение участникам, что такое психологическая защита.

Упражнение 1. «Расскажи о себе».

Оборудование: мягкая игрушка дракон.

Цель: снятие эмоционального напряжения, раскрепощение.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам получше узнать друг друга. Расскажите пожалуйста, немного о себе. Как вас зовут, с каким настроением вы пришли, что желаете получить от сегодняшнего дня и т.д. Я дам вам этого замечательного дракончика, он поможет вам не волноваться».

Обратная связь.

Упражнение 2. «ЕГЭ – это...»

Цель: диагностика состояний и переживаний старшеклассников.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам сосредоточиться на своих мыслях и переживаниях. Впереди у вас важное испытание – сдача экзаменов, и, я думаю, многих это очень сильно волнует и заставляет переживать. Я дам вам несколько минут, чтобы вы подумали. Затем расскажите, что для вас экзамены, как вы их представляете, может быть, они ассоциируются у вас с каким-то цветом, животным или жизненной ситуацией. Что вы почувствуете по этому поводу?»

Оборудование: мягкая игрушка дракон.

Обратная связь.

Лекция-беседа «Психологическая защита: цель, виды, функции»

Цель: формирование теоретических знаний о психологической защите.

План:

1. Понятие психологической защиты. Подходы к пониманию феномена.
2. Цель психологической защиты и ее виды.
3. Функции психологической защиты.

Оборудование: медиаоборудование.

Обратная связь.

Упражнение 3. «Спящие львы»

Цель: регуляция эмоций.

Сидящие участники изображают спящих львов.

Ведущий: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами — вдруг обнаружится какая-то опасность?»

Водящий свободно перемещается между ними. Его задача — вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных играющих уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, в свою очередь, присоединяется к водящим, и т. д. Побеждает тот, кто дольше всего сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Обратная связь.

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 2.

Цель занятия: создание ситуации успеха и ситуации уверенности в своих действиях; развитие навыков планирования; создание условий для работы с собственными переживаниями и чувствами.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым будет сложно говорить о себе позитивно.

Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- 1) Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- 2) Где безопасно говорить о таких вещах?
- 3) Надо ли преуспевать во всем?
- 4) Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

- 5) Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается.

Обратная связь.

Упражнение 2. "Ситуации со стороны"

Цель: развитие чувства уверенности в себе; создание условия для "просмотра" учащимися со стороны своих страхов и работы с ними; выработка возможной стратегии поведения при аналогичной ситуации.

Ведущий: «Сейчас я хочу попросить вас подумать о какой-нибудь значимой для вас ситуации, которая заставила вас сильно переживать и испытать стресс. Возможно, эта ситуация на самом деле случалась, или вы смоделируете ситуацию на ту тему, которая вас сильно волнует. Дальше я попрошу вас описать ее, затем выбрать из желающих поучаствовать «главных героев», которые будут разыгрывать ситуацию, и мы посмотрим ее со стороны»

Ход занятия: на обдумывание ситуаций дается 5-10 минут. Когда большинство определилось с тем, что хочет «посмотреть», упражнением можно начинать. Учащийся должен как можно подробнее описать свою ситуацию, а действующие лица – внимательно слушать. Дальше по заданному «сценарию» происходит разыгрывание ситуации, с возможными вариантами развития событий. В особых случаях можно предоставить возможность самому автору ситуации поучаствовать в действии. По завершении каждой ситуации происходит обсуждение с опорой на следующие вопросы:

- что ты сейчас чувствуешь, когда увидел свое переживание со стороны?
- что бы ты хотел изменить в действии? Как бы ты поступил?
- какой герой оказался наиболее выразительным, значимым, ярким? Почему?

Дальше, по желанию автора ситуации, можно предоставить слово сей группе, и в обсуждении попытаться найти решение и выход их ситуации, рекомендации к действиям.

Обратная связь.

Упражнение 3. "Три ответа"

Цель: сформировать навыки позитивного мышления, способности найти позитивный выход из трудной ситуации.

Ведущий: «Сейчас я попрошу вас вспомнить конфликт, который когда-то с вами произошел, или ситуацию, вызвавшую затруднения. Разделите пожалуйста лист бумаги на две части. Слева запишите три ответа на вопрос «Что плохого было в этой ситуации?», а с права: «Что в ней было хорошего?».

Обратная связь.

Упражнение 4. "На что это похоже"

Цель: снятие эмоционального напряжения, работа со своими эмоциями и состояниями.

Ведущий: «загляните вглубь себя. Посмотрите на ваше переживание, на те эмоции что сейчас или обычно в последнее время преобладают в вашем состоянии. Опишите, на что они похожи?»

Обратная связь.

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 3.

Цель: проведение диагностики, работа с самооценкой, самопознание.

Упражнение 1. «Киногерой»

Цель: диагностика применяемых механизмов психологической защиты.

Оборудование: медиаоборудование, отрывки из фильмов : «Операция Ы и другие приключения Шурика», «Кавказская пленница», «Приключения буратино», «Ирония судьбы или с легким паром».

Ход занятия: Участникам предлагается разбиться на три группы и узнать доминирующие механизмы защиты в продемонстрированных типах поведения. Ведущий демонстрирует группе отрывки из известных фильмов, после чего просит опознать представленные

механизмы психологической защиты и описать, по каким признакам участники их диагностировали.

Обратная связь.

Упражнение 2. «Воздушный шарик»

Цель: рефлексия, снятие мышечных зажимов, релаксация.

Ход занятия: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Обратная связь.

Упражнение 3. «Экзамен похож на...»

Цель: работа с ассоциациями, проработка переживаний, создание ситуации преодоления.

Ведущий: «сконцентрируйтесь на мыслях и чувствах по поводу экзамена. Расскажите, на что или на кого в вашем понимании похож экзамен? И как бы вы в таком образе с ним взаимодействовали?»

Ход занятия: если в группе установлено позитивное взаимоотношение, то можно предложить высказаться и другим участникам по поводу конкретной ассоциации товарищей.

Обратная связь.

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 4.

Цель: формирование позитивного образа Я, способностей конструктивного разрешения конфликтов.

Упражнение 1. «Поделись успехом»

Цель: работа с самооценкой.

Ход занятия: Участникам предлагается поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Обратная связь.

Лекция-беседа «Применение психологической защиты в стрессовых ситуациях»

Цель: формирование понимания о значимости и последствиях функционирования механизмов психологической защиты и их места в жизни человека.

План:

1. Понятие стресса и его влияние на нашу жизнь.
2. Проявление психологической защиты в стрессовых ситуациях. Особенности проявления конструктивных и деструктивных способов защиты.
3. Возможность самоконтроля и контроля псих.защиты.
4. Роль защитных механизмов для психики человека.

Упражнение 2. «Конспект»

Цель: формирование конструктивной стратегии разрешения конфликтов.

Ход занятия: В игре участвуют 2 человека.

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

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

Обратная связь.

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 5.

Цель: улучшение самовосприятия, формирование навыков разрешения затруднительных ситуаций.

Упражнение 1. «Шнуровка»

Цель: определение личностной значимости конструктивной психологической защиты.

Ход занятия: Группа делится пополам, все садятся в две линии на против друг друга.

Ведущий дает задание обсудить проблему целесообразности применения психологической защиты в профессиональной деятельности. Одна сторона приводит аргументы ЗА, другая – ПРОТИВ.

Обратная связь.

Упражнение 2. «Официант, в супе муха»

Цель: формирование конструктивной стратегии разрешения конфликта

Ход занятия: участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Каждому из участников давалось по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

Два участника выходят и встают так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А .Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б .Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга?

Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру : одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Обратная связь.

Упражнение 3. Мышечная релаксация

Цель: снятие мышечных зажимов, релаксация, закрепление навыков саморегуляции.

Ход занятия:

1. Лицо: поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение — расслабление» делаются последовательно по каждому заданию.

2. Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое — со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.

3. Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться теплота и покалывание в пальцах.

4. Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь; расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.

5. Ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах.

Следующий этап: напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное.

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 6.

Цель: формирование навыков позитивного мышления и самоконтроля.

Лекция-беседа «Особенности поведения и проявления психологической защиты».

Цель: сформировать теоретические знания о проявлениях психологической защиты и связанных с этим проявлением особенностей поведения и способах взаимодействия.

План:

1. Как ведет себя человек в стрессе.
2. Способы совладения с напряжением.
3. Проявление защитной позиции в поведении.

Упражнение 1. «В очереди»

Цель: формирование навыков самоконтроля, конструктивного разрешения стрессовой ситуации.

Ведущий: «Вы стоите в очереди. В помещении довольно душно, все очень устало, 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.

Обратная связь.

Упражнение 2. Упражнение на регуляцию дыхания.

Цель: развитие навыков саморегуляции, релаксации, самоконтроля.

Ведущий: «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».

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 7.

Цель: самодиагностика, рефлексия, работа с фрустрирующими состояниями.

Упражнение 1. «Угадай эмоцию»

Цель: эмоциональная разрядка, работа в коллективе.

Ход занятия: Участники разбиваются на две команды. От каждой команды по очереди выходит участник, а команда соперника загадывает ему эмоцию. Участник должен изобразить ее. Чтобы его команда угадала.

Обратная связь.

Упражнение 2. «В экзамене меня больше всего тревожит...»

Цель: самодиагностика и диагностика, работа с переживаниями, поиск путей конструктивного разрешения фрустраций.

Ведущий: « я предлагаю вам высказаться. Мы уже много говорили об экзаменах, о процедуре их проведения и о подготовке к ним. Что вас большей тревожит в экзамене на данный момент? Что не удалось преодолеть или что вам кажется непреодолимым, заставляет вас переживать больше всего?»

Упражнение 3. «Что будет, если сдам \ не сдам»

Цель: формирование чувства уверенности, поиск альтернативных решений, планирование, прогнозирование.

Ход занятия: упражнение может являться своего рода продолжением предыдущего упражнения. Как правило учеников больше всего волнует ответ на вопрос «что будет, если я не сдам». Ведущий предлагает группе смоделировать несколько ситуаций: что будет, если они успешно сдадут экзамен, как будет выглядеть успешная сдача и что под ней подразумевается, какие будут последствия у этого и т.д. И наоборот, что произойдет. Если экзамен не будет успешно пройден. Главное в этой версии – обозначит пути выхода, попробовать спланировать дальнейшие действия и прийти к положительному результату.

Обратная связь.

Упражнение 4. Упражнение на визуализацию

Цель: диагностика внутреннего состояния и тенденций к проявлению защиты.

Ведущий: «Представьте сейчас состояние. На что оно похоже? Может быть, это животное, а может – что-то неодушевленное. Какого оно цвета? Что оно делает? Где находится? Что вокруг него? Как себя ведет?»

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 8.

Цель: релаксация, развитие самоконтроля.

Упражнение 1. «Драка»

Цель: расслабление мышц, самоконтроль.

Ведущий: "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Обратная связь.

Упражнение 2. «Воображение успеха»

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Ход занятия: Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии

акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Обратная связь.

Упражнение 3. «Комплимент»

Цель: повышение самооценки, положительного взаимодействия с окружающими.

Ход занятия: Участники стоят или сидят в кругу. Каждый, по очереди, встает в центр круга. А остальные участники по одному говорят то, что им нравится в этом человеке. Во время комплиментов все дружно глядят стоящего в кругу, стараются подарить ему как можно больше теплых и нежных прикосновений.

Обратная связь.

Упражнение 4. «Водопад»

Цель: релаксация

Оборудование: спокойная музыка.

Ведущий: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад.

Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 9.

Цель: создание чувства уверенности в собственном Я; работа со стрессовыми ситуациями.

Упражнение 1. «Отрицательное и положительное»

Цель: самопознание, улучшение самовосприятия, работа с самооценкой.

Оборудование: мягкая игрушка дракон, листы бумаги, пишущие принадлежности.

Ход занятия: учащимся предлагается обозначить какую-либо неприятную для них ситуацию, которая случилась недавно. Либо такую ситуацию, которая хорошо им запомнилась и вызвала когда-то очень сильные негативные переживания. Далее учащиеся должны записать 3-5 отрицательных моментов этой ситуации, а затем столько же – положительных. Каждому предлагается высказаться.

Обратная связь.

Лекция-беседа « Приемы, способы и стратегии поведения в стрессе»

Цель: сформировать теоретические знания о способах поведения и реагирования в стрессовых ситуациях.

План:

1. Стресс – это...
2. Когда я в стрессе, я могу...

3. Как минимизировать возможность неблагоприятного исхода в результате стресса или конфликта.
4. Приемы совладания с напряжением и эмоциями

Упражнение 2. « Однажды случилось...»

Цель: закрепление теоретических знаний, работа с переживаниями; поиск конструктивного выхода из фрустрации.

Ход занятия: группе снова предлагается вспомнить какую-либо фрустрирующую ситуацию. На этот раз желательно приблизить ее к учебному процессу или ситуации подготовке к экзаменам. Далее каждый должен высказаться по поводу того, что он чувствовал в этой ситуации, как повел себя, как мог бы повести, самостоятельно обозначить максимально конструктивный выход из ситуации, проанализировать полученный опыт.

Завершение занятия: подведение итогов, обратная связь.

Занятие 10.

Цель: рефлексия, закрепление конструктивного взаимодействия и способов поведения, подведение итогов

Упражнение 1. «Зови меня»

Цель: создание эмоциональной поддержки, формирование группового взаимодействия.

Ход занятия: участники образуют круг. Ведущий предлагает детям выбрать себе какое-нибудь имя, кличку, прозвище, какими они хотели бы называться в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом.

Участники делают шаг в круг и повторяют это имя, сопровождая его жестом.

Обратная связь.

Упражнение 2. «Я справлюсь, потому что»

Цель: рефлексия, самопознание, закрепление направленности на преодоление трудностей.

Ведущий: «сегодня мы завершаем наши встречи. Теперь вы многое знаете о себе, о тех ситуациях в которых оказывались когда-то и еще можете оказаться, ведь жизнь состоит из разных событий. На сегодняшней день экзамены – одно из самых важных испытаний вас на прочность. Расскажите мне, что вам позволит справиться с этим испытанием? Почему вы не сдадитесь?»

Упражнение 3. «Волшебный стул»

Цель: работа с самооценкой, закрепление позитивного самоотношения и взаимодействие в коллективе.

Ход занятия: заранее подготавливается отдельный стул. Возможно включить не громкую позитивную музыку для фона. Каждый участник садится на стул, и вся группа должна сказать в его адрес что-либо положительное: чего бы не хватало им, если бы не было этого человека? Чем он особенный? Что умеет такого, чего не могут другие и т.д. и т.п.

Обратная связь.

Подведение итогов: ведущий подводит общий итог всем встречам. Каждому участнику предлагается высказаться: что дали эти встречи ему? Сложно или тяжело было работать? С чем он уходит и т.д. В конце ведущий благодарит всех за работу и желает всем удачи.

Приложение 4

Результаты опытно-экспериментального исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Таблица 5. Результаты исследования стратегий психологической защиты у старшеклассников по методике Плутчика-Келлермана-Конте

№	Код испытуемого	Механизмы психологической защиты, баллы							
		Вытеснен	Регресси	Замещен	Отрицан	Проекция	Компенс	Гипер-Компен-сация	Рациона-лизация
1	А.Р.К.	7	3	1	3	3	10	11	11
2	Д.А.С.	1	6	3	9	8	9	11	10
3	Г.А.М.	8	7	8	7	9	9	8	10
4	Г.Н.Д.	4	7	1	8	8	10	9	9
5	Л.Д.А.	2	5	6	3	7	10	9	9
6	Д.А.Х	3	1	0	3	8	10	12	11
7	З.Н.В.	8	9	5	8	8	9	8	11

8	Л.И.К.	6	4	1	4	9	8	8	9
9	У.В.С.	9	8	8	7	7	9	12	12
10	К.Н.С.	7	0	6	7	3	9	9	10
11	Г.А.Ф.	5	6	2	8	6	9	9	10
12	Р.А.А.	7	6	1	5	5	10	9	9
13	Ш.Л.Ю.	6	3	2	6	7	12	12	10
14	А.Е.Ю.	9	4	1	6	4	9	8	10
15	К.Е.О	4	5	0	1	3	12	11	11
16	Б.М.В.	5	0	3	3	3	11	12	12
17	Б.А.Ю.	4	7	5	2	5	9	10	10
18	В.Я.В.	8	5	3	8	4	9	9	8
19	К.М.В.	9	9	0	6	9	7	7	9
20	К.Е.В.	0	1	1	2	7	8	10	11
21	У.Ю.Ф.	9	1	1	8	3	11	12	9
22	В.А.В.	8	4	3	4	4	11	9	10
23	В.Д.В.	4	9	7	8	8	8	8	11
24	В.С.Г.	9	8	4	6	9	10	8	11
25	С.С.О.	6	6	1	2	7	9	12	9
26	Ш.К.Н	7	8	0	7	5	9	12	10
27	И.И.С.	2	8	1	9	12	8	8	10
28	А.Г.Д.	3	7	0	8	8	11	9	9

Итого: рационализация - 94%
гиперкомпенсация - 70%
компенсация - 80%
проекция – 38%
отрицание – 31%
замещение – 7%
регрессия – 24% вытеснение – 31%.

Таблица 6. Результаты исследования копинг-стратегий у старшеклассников по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

№	Код испытуемого	Копинг-стратегия		
		Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	А.Р.К.	30	33	9
2	Д.А.С.	29	29	22
3	Г.А.М.	31	30	11
4	Г.Н.Д.	33	29	16
5	Л.Д.А.	29	29	25
6	Д.А.Х	33	29	21
7	З.Н.В.	31	33	9
8	Л.И.К.	29	33	6
9	У.В.С.	31	33	9
10	К.Н.С.	31	30	7
11	Г.А.Ф.	33	27	16

12	Р.А.А.	29	30	14
13	Ш.Л.Ю.	24	30	10
14	А.Е.Ю.	25	33	20
15	К.Е.О	29	31	14
16	Б.М.В.	21	27	9
17	Б.А.Ю.	29	28	21
18	В.Я.В.	33	33	6
19	К.М.В.	33	29	11
20	К.Е.В.	30	29	21
21	У.Ю.Ф.	30	31	9
22	В.А.В.	33	27	27
23	В.Д.В.	30	31	25
24	В.С.Г.	31	33	19
25	С.С.О.	31	30	9
26	Ш.К.Н	31	29	16
27	И.И.С.	29	31	7
28	А.Г.Д.	25	30	25

Итого: «разрешение проблем» составляет 96%
«поиск социальной поддержки» - 100%
«избегание проблем» - 14%

Таблица 7. Результаты исследования у старшеклассников уровня реагирования в конфликтной ситуации по методике Томаса.

№	Код испытуемого	Уровни реагирования в конфликтной ситуации				
		Соперничество	Избегание	Приспособление	Компромисс	Сотрудничество
1	А.Р.К.	3	4	5	10	12
2	Д.А.С.	4	2	9	9	12
3	Г.А.М.	3	1	9	10	8
4	Г.Н.Д.	6	3	9	7	9
5	Л.Д.А.	5	1	6	10	7
6	Д.А.Х	4	9	3	11	11
7	З.Н.В.	8	3	9	8	11
8	Л.И.К.	1	6	9	6	10
9	У.В.С.	1	3	5	9	9
10	К.Н.С.	6	1	6	11	10
11	Г.А.Ф.	3	1	7	11	9
12	Р.А.А.	3	0	4	10	11
13	Ш.Л.Ю.	2	5	8	9	11
14	А.Е.Ю.	7	2	4	11	10

15	К.Е.О	6	3	5	9	11
16	Б.М.В.	5	7	7	11	12
17	Б.А.Ю.	1	5	2	11	9
18	В.Я.В.	2	3	9	8	11
19	К.М.В.	7	1	6	9	10
20	К.Е.В.	2	1	3	10	9
21	У.Ю.Ф.	4	1	2	11	10
22	В.А.В.	5	3	4	13	8
23	В.Д.В.	3	5	9	10	9
24	В.С.Г.	4	3	3	11	10
25	С.С.О.	3	1	4	9	10
26	Ш.К.Н	3	4	1	10	10
27	И.И.С.	4	8	5	12	12
28	А.Г.Д.	1	4	7	10	9

Итого: соперничество - 4%,
избегание – 4%,
приспособление – 24%,
компромисс – 87%,
сотрудничество – 87%

Таблица 8. Обобщение результатов опытно-экспериментального исследования психологической защиты у старшеклассников.

№	Код испытуемого	Методика Плутчика-Келлермана-Конте.	Методика «Индикатор копинг-стратегий»	Методика Томаса	Общий показатель
1	А.Р.К.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
2	Д.А.С.	Относит.коструктив	Относит.коструктив	Конструктив.	Относит.коструктив
3	Г.А.М.	Относит.коструктив	Конструктив.	Относит.коструктив.	Относит.коструктив.
4	Г.Н.Д.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив.
5	Л.Д.А.	Относит.коструктив	Конструктив.	Относит.коструктив.	Относит.коструктив
6	Д.А.Х	Конструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив.	Конструктив.
7	З.Н.В.	Относит.коструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив..
8	Л.И.К.	Относит.коструктив	Конструктив.	Конструктив..	Конструктив.
9	У.В.С.	Деструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив.
10	К.Н.С.	Относит.коструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
11	Г.А.Ф.	Относит.коструктив	Конструктив.	Относит.коструктив	Относит.коструктив
12	Р.А.А.	Относит.коструктив	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
13	Ш.Л.Ю.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
14	А.Е.Ю.	Относит.коструктив	Конструктив..	Относит.коструктив	Относит.коструктив
15	К.Е.О	Конструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив	Конструктив.
16	Б.М.В.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив.
17	Б.А.Ю.	Конструктив.	Относит.коструктив	Относит.коструктив	Относит.коструктив.
18	В.Я.В.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив..

19	К.М.В.	Относит.коструктив	Конструктив.	Относит.конструктив.	Относит.конструктив.
20	К.Е.В.	Конструктив.	Относит.коструктив.	Конструктив.	Конструктив..
21	У.Ю.Ф.	Относит.конструктив.	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
22	В.А.В.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Конструктив.
23	В.Д.В.	Относит.коструктив	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
24	В.С.Г.	Конструктив.	Относит.коструктив	Конструктив.	Конструктив.
25	С.С.О.	Относит.коструктив	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
26	Ш.К.Н	Конструктив..	Конструктив.	Конструктив.	Конструктив.
27	И.И.С.	Конструктив.	Относит.коструктив	Конструктив.	Конструктив.
28	А.Г.Д.	Конструктив.	Конструктив.	Относит.конструктив.	Конструктив.

Итого: конструктивные – 20 человек (70%)
относительно конструктивные – 8 человек (30%)
деструктивные – 8 человека (0%)

Таблица 9. Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателя механизма психологической защиты «компенсация» по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)

Код испытуемого	До	После	Разность	Абсолютное значение	Ранг
А.Р.К.	10	10	0	0	
Д.А.С.	9	9	0	0	
Г.А.М.	6	9	3	3	11
Г.Н.Д.	6	10	4	4	21
Л.Д.А.	4	10	6	6	23
Д.А.Х	8	10	2	2	11.5
З.Н.В.	9	9	0	0	
Л.И.К.	4	8	4	4	21
У.В.С.	4	9	5	5	21.5
К.Н.С.	6	9	3	3	11
Г.А.Ф.	5	9	4	4	22.5
Р.А.А.	9	10	1	1	8
Ш.Л.Ю.	8	12	4	4	21
А.Е.Ю.	8	9	1	1	8
К.Е.О	10	12	2	2	11.5

Б.М.В.	11	11	0	0	
Б.А.Ю.	9	9	0	0	
В.Я.В.	6	9	3	3	11
К.М.В.	4	7	3	3	11
К.Е.В.	7	8	1	1	8
У.Ю.Ф.	10	11	1	1	8
В.А.В.	8	11	3	3	11
В.Д.В.	5	8	3	3	11
В.С.Г.	6	10	4	4	21
С.С.О.	6	9	3	3	11
Ш.К.Н	4	9	5	5	21.5
И.И.С.	7	8	1	1	8
А.Г.Д.	7	11	4	4	21

$T_{эмп}=0$; $h=23$. $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,05 = 83$; $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,01=62$.
 $T_{эмп} < T_{крит}$, следовательно, принимается гипотеза H_1 .

Таблица 10. Расчет T-критерия Вилкоксона для показателя копинг-стратегии «разрешение проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

Код испытуемого	До	После	Разность	Абсолютное значение	Ранг
А.Р.К.	30	30	0	0	
Д.А.С.	11	29	18	18	16.5
Г.А.М.	9	31	22	22	18
Г.Н.Д.	33	33	0	0	
Л.Д.А.	20	29	9	9	11.5
Д.А.Х	27	33	6	6	19.5
З.Н.В.	31	31	0	0	
Л.И.К.	29	29	0	0	
У.В.С.	29	31	2	2	6
К.Н.С.	30	31	1	1	2.5
Г.А.Ф.	33	33	0	0	
Р.А.А.	27	29	2	2	6
Ш.Л.Ю.	24	24	0	0	
А.Е.Ю.	11	25	14	14	13
К.Е.О	27	29	2	2	6
Б.М.В.	27	21	<u>-6</u>	<u>6</u>	19.5

Б.А.Ю.	20	29	9	9	11.5
В.Я.В.	33	33	0	0	
К.М.В.	33	33	0	0	
К.Е.В.	30	30	0	0	
У.Ю.Ф.	29	30	1	1	2.5
В.А.В.	33	33	0	0	5.5
В.Д.В.	27	30	3	3	8
В.С.Г.	14	31	17	17	15
С.С.О.	30	31	1	1	2.5
Ш.К.Н	30	31	1	1	2.5
И.И.С.	11	29	18	18	16.5
А.Г.Д.	9	25	16	16	14

$T_{эмп}=9,5$; $h=18$. $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,05 = 47$; $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,01=32$.

$T_{эмп} < T_{крит}$, следовательно, принимается гипотеза H_1 .

Таблица 11. Расчет T-критерия Вилкоксона для показателя стратегии поведения в конфликте «сотрудничество» по методике Томаса

Код испытуемого	До	После	Разность	Абсолютное значение	Ранг
А.Р.К.	9	12	3	3	10
Д.А.С.	11	12	1	1	3.5
Г.А.М.	7	8	1	1	3.5
Г.Н.Д.	9	9	0	0	
Л.Д.А.	7	7	0	0	
Д.А.Х	10	11	1	1	3.5
З.Н.В.	11	11	0	0	
Л.И.К.	10	10	0	0	
У.В.С.	9	9	0	0	
К.Н.С.	10	10	0	0	
Г.А.Ф.	8	9	1	1	3.5
Р.А.А.	5	11	6	6	14
Ш.Л.Ю.	11	11	0	0	
А.Е.Ю.	3	10	7	7	15
К.Е.О	10	11	1	1	3.5
Б.М.В.	9	12	3	3	10
Б.А.Ю.	9	9	0	0	
В.Я.В.	11	11	0	0	

К.М.В.	10	10	0	0	
К.Е.В.	5	9	4	4	12
У.Ю.Ф.	10	10	0	0	
В.А.В.	6	8	2	2	7.5
В.Д.В.	6	9	3	3	10
В.С.Г.	8	10	2	2	7.5
С.С.О.	10	10	0	0	
Ш.К.Н	9	10	1	1	3.5
И.И.С.	12	12	0	0	
А.Г.Д.	4	9	5	5	13

$T_{эмп} = 0$; $h = 15$. $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,05 = 30$; $T_{крит}$ при $\rho \leq 0,01 = 19$.
 $T_{эмп} < T_{крит}$, следовательно, принимается гипотеза H_1 .

Технологическая карта
внедрения

1-й этап

«Целеполагание внедрения программы формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период итоговой государственной аттестации»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1.Изучить необходимые 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 псих.защиты	Анализ, беседы, диагностика.	Беседа с учителями, учащимися, администрацией. Анализ литературы, работа в психологической службе ОУ.	2	с 2014	Психолог, администрация
1.2.Поставить цели внедрения программы формирования конструктивной псих.защиты у старшеклассников	Обоснование целей и задач внедрения, формирование гипотез.	Обсуждение, беседы, целеполагание, планирование, прогнозирование.	Классный час, разработка «Дерева целей», модели и программы, анализ полученных данных.	1	Сентябрь	Классный руководитель, психолог, администрация.
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ условий внедрения, доступных ресурсов и средств, анализ программы внедрения, наблюдение.	Классное собрание, разработка плана внедрения программы	1	с 2014 г	Завуч, психолог

1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности подколлектива и учащихся, анализ условий работы в МОАУ СОШ по теме внедрения; разработка методологической базы внедрения	Анализ состояния внедрения, программы внедрения, обсуждение; изучение уровня сформированности конструктивной псих.защиты у старшеклассников	Педсовет, изучение результатов диагностики и теоретических предпосылок исследования, согласование с психологической службой ОУ и администрацией плана внедрения	1	С 2014 г, Октябрь	Психолог, администрация
--	---	---	---	---	----------------------	----------------------------

2-й этап

« Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации, пед.коллектива, учащихся.	Формирование готовности внедрить программу формирования конструктивной псих.защиты у старшеклассников. 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 установку и реакцию на предмет внедрения у всех субъектов	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования псих.защиты в других ОУ, результатов эффективной реализации программы.	Консультации, беседы.	Индивидуальные консультации, групповые обсуждения, наблюдение.	Не менее 3	Сентябр, октябрь, ноябрь	Психолог, завуч, классный руководитель.

педагогического процесса						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

3-й этап
«Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучение субъектами ОУ необходимых документов о предмете внедрения	Изучение и анализ субъектами ОУ материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, лекции, работа с литературой	2	декабрь	Все субъекты образовательного процесса
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги, беседы	1	декабрь	Психолог, классный руководитель
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги, лекции	1	с 2014 г., январь	психолог

4-й этап
«Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную группу для опережающего	Определение состава инициативной группы, организационная	Наблюдение, анализ, беседы, анкетирование.	Дискуссии, индивидуальные беседы, собрания, обсуждения	3	Февраль	Завуч, психолог, классный руководитель

внедрения программы	работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения					
4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары, консультации, круглые столы, тренинговые занятия	3	Февраль	психолог
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы формирования конструктивной псих.защиты у старшеклассников	Анализ условий для опережающего внедрения	Изучение и анализ условий для успешного освоения методики внедрения, обсуждение. Экспертная оценка	Классное собрание, семинар.	2	март	Завуч, классный руководитель, психолог
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел ОУ, внесение корректировок в методику	Посещение открытых занятий в старших классах, психологической службы со старшеклассниками	4	2-е полугодие	Психологическая служба, классный руководитель

5-й этап

«Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на	Анализ работы педагогов по	Сообщение о результатах работы. Тренинги. Опрос,	Наблюдение динамики изменений, психологический	1	Декабрь-январь	Психолог, классный

внедрение программы формирования конструктивной псих.защиты у старшеклассников	проблеме внедрения, анализ проводимых занятий	беседы	практикум			руководитель
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Актуализация, дополнение и создание условий для применения знаний о предмете внедрения	Обмен опытом, тренинги, практические занятия	Консультирование, лекции, беседы, практикум	3	Январь, февраль, март	Психолог, классный руководитель
5.3.обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения, методическая работа	Собрание	1	март	Завуч, администрация, психолог, классный руководитель
5.4.освоить всем коллективом предмет внедрения	усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Индивидуальный и консультации, практические занятия, лекции	3	Январь-февраль	

6-й этап

«Совершенствование работы над процессом формирование конструктивной психологической защиты у старшеклассников в период итоговой государственной аттестации»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний, умения, навыков	Наставничество, обмен опытом, анализ, планирование, прогнозирование, доработка технологий работы	Обсуждение, моделирование, консультации, беседы	3	март	Завуч, психолог
6.2.Обеспечить	Анализ зависимости	Анализ результатов	Классный час, классное	1	апрель	психолог

условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	конечного результата исследования от создания условий для внедрения	диагностики, обобщение, анализ эффективности программы внедрения	собрание, анализ данных			
6.3.Совершенствовать методику освоения способов формирования конструктивной псих.защиты	Формирование единого методического обеспечения освоения старшекласниками способов формирования конструктивной псих.защиты	Анализ состояния дел ОУ, методическая работа	Посещение занятий, наблюдение, индивидуальный и групповые беседы	Не менее 5	Каждое полугодие	Завуч, классный руководитель, психолог

7-й этап

«Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Анализ и обобщение результатов реализации программы, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, составление рекомендаций, просветительская работа.	Не менее 4	апрель	психолог
7.2.осуществить наставничество	Работа с пед.коллективом	Наставничество, тренинги, отчет, семинары.	Выступление на семинарах, пед.советах, предоставление результатов эффективности внедрения программы, Участие в конференциях, конгрессах, написание		апрель, май	Завуч, психолог

			статей и научной работы по внедрению программы			
7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения программы формирования конструктивных способов психологической защиты	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление, беседа	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Не менее 3	с 2014 г	психолог
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на пред.этапах	Анализ динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, диагностика, консультации.	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не менее 3	с 2014 г.	психолог

