

Вопросы общего образования

УДК 159.95-057.87 + 373.5.046.16 + 159.923-057.87
ББК Ч420.283 + Ю942-38

DOI: 10.14529/ped170303

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АТТЕСТАЦИИ

В.И. Долгова, О.А. Кондратьева

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск*

Мероприятия итоговой государственной аттестации предъявляют требования не только к качеству образования, но и к личностным ресурсам старшеклассников. Организация процесса формирования конструктивной психологической защиты в рамках психологического сопровождения итоговой государственной аттестации предоставляет учащимся возможность понять трудные, тревожащие ситуации и условия их разрешения, способствует созданию положительного фона и фиксации на прогрессе решения учебных и личностных задач. Цель программы: формирование конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Программа разделена на три блока: теоретический, диагностический и формирующий.

Теоретический блок направлен на формирование представлений о психологической защите личности как активном, осознанном процессе, направленном на сохранение целостности личности и реализацию заложенного в ней потенциала. Реализуется в форме лекций и бесед по следующим темам (4 часа): «Психологическая защита: цель, виды, функции»; «Применение психологической защиты в стрессовых ситуациях»; «Особенности поведения и проявления психологической защиты»; «Приемы, способы и стратегии поведения в стрессе». Диагностический блок представляет собой специально организованный процесс самопознания, направленный на выявление и осознание учащимися отдельных сторон своей личности, своих характеристик, на углубление и уточнение Я-концепции (4 часа). Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний студентов в период проведения экзаменационной сессии были получены с помощью опросника «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса. После проведения психодиагностического обследования учащиеся были ознакомлены с его результатами, где указывались общие тенденции личностного развития, рекомендации, касающиеся выбора конструктивных стратегий поведения. Формирующий блок включал в себя тренинговые занятия, направленные на формирование конструктивной психологической защиты, закрепление и развитие навыков саморегуляции и конструктивного социального взаимодействия и пр. (1–2 часа трижды в неделю в течение одного месяца). В структуре занятий проводились ритуалы приветствия, основная часть, ритуалы прощания.

Программа способствует формированию конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Ключевые слова: старшеклассники, механизмы психологической защиты, конструктивная психологическая защита, итоговая государственная аттестация, программа, теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок.

Одним из факторов, оказывающих влияние на успешное преодоление негативных эмоциональных состояний во время подготовки и сдачи итоговой государственной аттестации, является отношение старшеклассников к этому периоду своей жизни.

Выбирая стратегию разрешения проблем, старшеклассник проявляет способность и готовность видеть проблему, решать ее максимально эффективно, т. е. учащиеся могут воспринимать экзаменационный период как некое «приключение», проверку их сил и воз-

возможностей, очередной этап их жизненного пути, который поможет на пути к дальнейшим целям (после сдачи экзамена – поступление в ССУЗ или ВУЗ) [1–4].

Как правило, отношение к экзаменам выражается в тревоге, негативизме и агрессии. Отмечается стойкое чувство нерешительности и неуверенности в себе, пассивность. Учащиеся находятся в состоянии физического и психологического напряжения и тревоги, нередко перерастающей в приступы немотивированного страха. Высокий уровень тревоги может стать причиной дезорганизации деятельности старшеклассника или привести к ее срыву [5–7].

Отношение учащихся к экзаменам влияет на сам процесс сдачи, результат выполняемой работы и на личность самого субъекта деятельности. Современные исследования показывают, что во время экзамена школьник находится в стрессовом состоянии, а, значит, это активизирует действие механизмов психологической защиты [8, 9].

Защитные механизмы могут иметь деструктивное воздействие: путем отрицания создается ложное мнение о себе, о том, что имеющихся знаний недостаточно для сдачи экзамена.

Высокая значимость результата экзамена и страх этого результата не достигнуть заставляют школьника искать пути возможной подстраховки: проносить на экзамен шпаргалки, мобильные устройства и т. д., которые призваны оказать помощь на экзамене. Такая позиция не просто создает ложное впечатление безопасности, но и может привести к серьезным осложнениям на экзамене.

Подобное разрешение стрессовой ситуации происходит путем ухода от осознанного решения проблемы и заставляет прибегать к более несовершенным способам, которые, вероятно, использовались ранее. Кроме того, невозможность избежать предстоящего испытания способствует развитию чувства страха, и зачастую агрессии. Оказываясь неспособным направить свои эмоции на истинный объект, вызывающий их, старшеклассники зачастую вымещают их на окружающих (агрессия в отношении учителей, родителей и т. д.).

С точки зрения психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в ситуации прохождения ГИА и ЕГЭ необходимо выявление детерминант тревоги, что позволит привнести в процесс подготовки мероприятия, направленные на преодоление зависимо-

сти результатов экзаменов от различных внешних факторов, таких как тревожность, негативное отношение к ситуации тестирования, тип психологической защиты.

Функционирование психологической защиты у старшеклассников происходит посредством копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Внутренние механизмы психологической защиты включаются в момент принятия ситуации и ее эмоционального отреагирования.

Копинг-стратегии срабатывают, когда привычных реакций и способов оказывается недостаточно для решения новой задачи. Копинг 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, которая в свою очередь может быть как конструктивной, так и деструктивной.

В нашем исследовании к характеристикам конструктивной психологической защиты были отнесены механизмы: компенсация, гиперкомпенсация и рационализация, а также копинг-стратегии решение проблем и поиск социальной поддержки. Проявление названных механизмов и стратегий позволяет наиболее эффективно преодолеть трудности старшеклассников, возникающие в период подготовки и сдачи ЕГЭ и ГИА.

Компенсация может проявляться в ситуации, когда ученик считает, что не справится с экзаменом из-за того, что он «ничего не знает». Желание преодолеть это состояние, избавиться от чувства страха за экзамен приводит к тому, что учащиеся начинают посещать дополнительные курсы, факультативы, записываются к репетиторам и т. д., хотя не всегда во всем этом есть обоснованная необходимость. Подобное решение может быть спровоцировано неуверенностью в себе на почве сильных переживаний.

Нередко компенсация может переходить в механизм гиперкомпенсации, когда необходимость в дополнительных знаниях появляется не просто ради преодоления чувства страха, но и желания знать и уметь больше своих сверстников.

В свою очередь рационализация помогает «оправдать», например, возросшую агрессию,

объясняя ее тем, что окружающие «мешают заниматься»; возникшие и закрепившиеся на фоне невротизации ритуалы так же объясняются различными способами (прием пищи строго по часам – чтобы уделять больше времени учебе, выдержать расписание подготовки; частое прописывание своего имени – тренировка заполнения бланка и т. д.), хотя на самом деле являются следствием защиты психики.

Наряду с этими защитными механизмами, имеют место и такие, которые направлены не просто на «защиту» от проблемы, а на ее осознанное решение и преодоление.

При этом старшеклассники могут обращаться за помощью и поддержкой к родственникам, одноклассникам, учителям, т. е. ко всем, кто имеет авторитет, вызывает доверие и может оказаться компетентен в каком-либо вопросе.

Сказанное позволило определить цель и задачи программы.

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

Для достижения цели был выдвинут ряд задач:

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

2. Изучить особенности конструктивной психологической защиты личности.

3. Изучить осознание участниками собственных защитных механизмов.

4. Минимизировать негативное восприятие итоговой государственной аттестации.

5. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.

6. Сформировать стратегии конструктивной психологической защиты, позитивное самоотношение.

7. Определить личностную значимость полученных изменений.

В решении поставленных задач принимали участие под нашим руководством преподаватели соответствующих дисциплин и магистрант И.С. Леонидова.

Программа разделена на три блока: теоретический, диагностический и формирующий (рис. 1).

Теоретический блок (4 часа) направлен на формирование представлений о психологической защите личности как активном, осознан-

ном процессе, направленном на сохранение целостности личности и реализацию заложенного в ней потенциала.

Блок включает теоретические занятия в форме лекций и бесед по следующим темам:

Тема 1. «Психологическая защита: цель, виды, функции». Цель – формирование теоретических знаний о психологической защите.

Тема 2. «Применение психологической защиты в стрессовых ситуациях». Цель – формирование понимания значимости и последствий функционирования механизмов психологической защиты и их места в жизни человека.

Тема 3. «Особенности поведения и проявления психологической защиты». Цель – сформировать теоретические знания о проявлениях психологической защиты и связанных с ними особенностях поведения и способах взаимодействия.

Тема 4. «Приемы, способы и стратегии поведения в стрессе». Цель – сформировать теоретические знания о способах поведения и реагирования в стрессовых ситуациях.

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

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

Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний студентов в период проведения экзаменационной сессии по опроснику «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса представлены на рис. 2.

Высокие значения тревожности имеют девять старшеклассников; средние значения – семеро; низкие – трое.

Высокие значения показателя «энергичность – усталость» выявлены у семи старшеклассников; средние значения – у шести; низкие – у четверых.

Высокое значение показателя «приподнятость – подавленность» имеют семь человек; средние значения – шестеро; низкие – шестеро.

Высокие значения чувства уверенности в себе показали девять человек; средние значения – семь человек; низкие – трое.

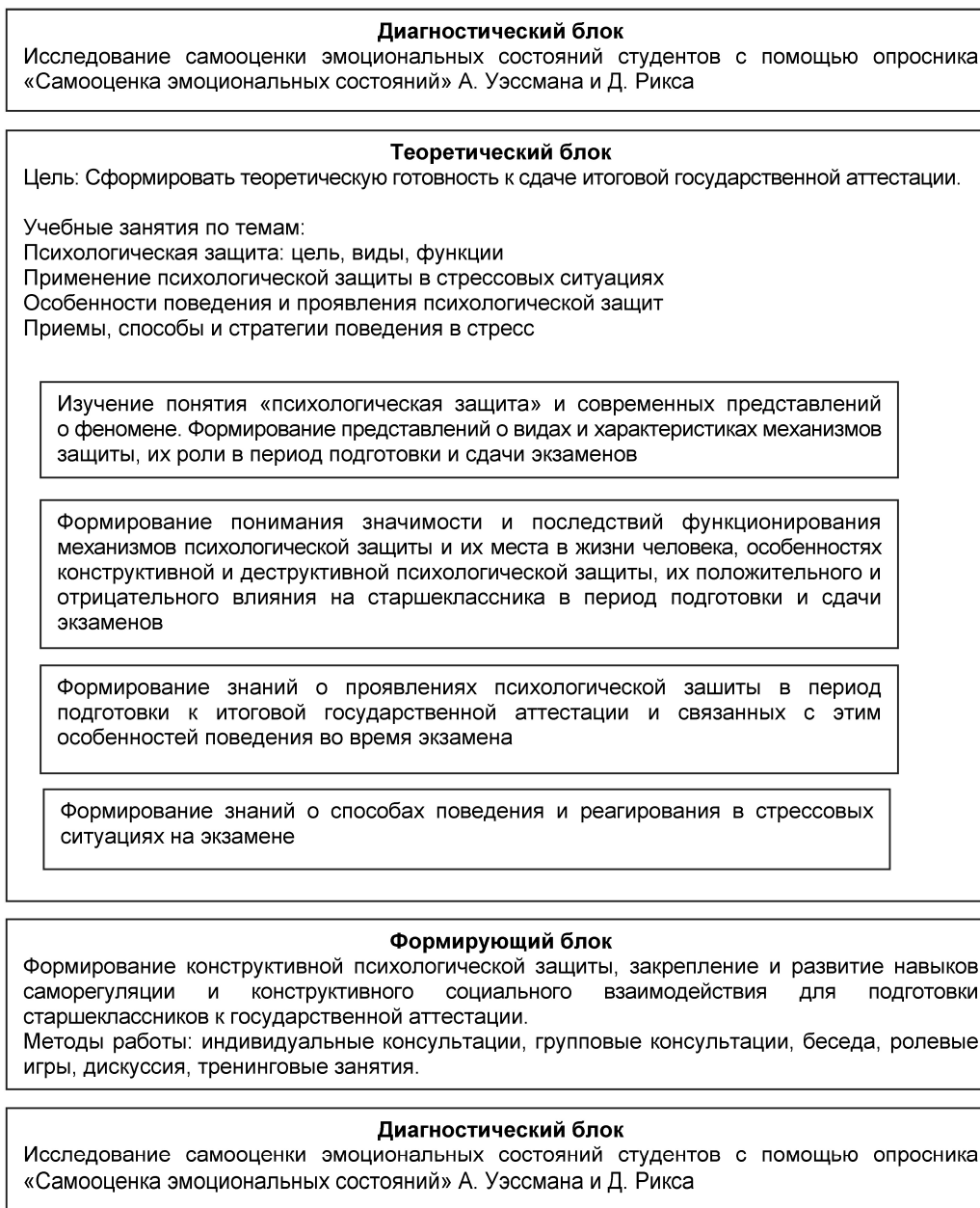


Рис. 1. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Высокие значения суммы эмоциональных состояний имеют 36,8 % (7 человек); средние значения – 52,6 % (10 человек); низкие – 10,5 % (2 человека).

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

Формирующий блок включал в себя тренинговые занятия, направленные на формирование конструктивной психологической за-

щиты, закрепление и развитие навыков саморегуляции и конструктивного социального взаимодействия и пр. Занятия рассчитаны на 1–2 часа три раза в неделю в течение одного месяца. В структуре занятий проводились ритуалы приветствия, основная часть, ритуалы прощания.

В виду того, что одной из причин тревоги и страхов является неуверенность в себе, в дальнейших событиях, неопределенность в дальнейших действиях, неустойчивая мотивация к процессу подготовки, в формирующем блоке, нами было разработано и проведено

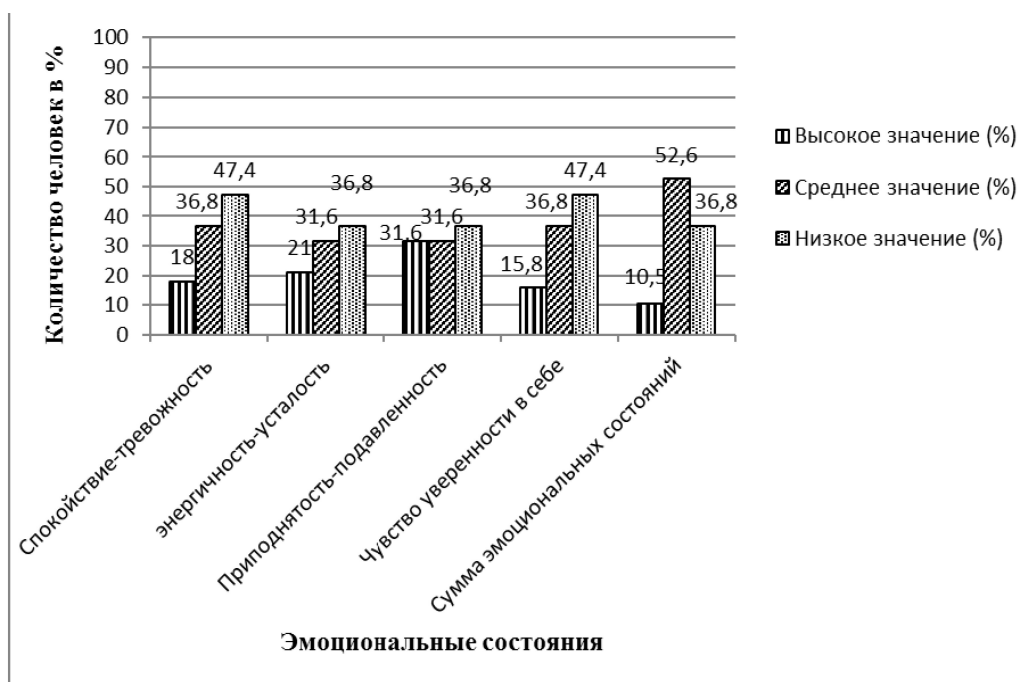


Рис. 2. Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний студентов в период проведения экзаменационной сессии по опроснику «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса

занятие, посвященное работе с указанными причинами.

Покажем здесь фрагмент одного занятия.

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

Ход занятия. Ритуал приветствия. Цель – создание рабочего настроения, определение общего эмоционального фона группы.

Основная часть.

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.

Ритуал прощания. Цель – определение общего состояния группы и состояния каждо-

го учащегося, рефлексия, подведение итогов занятия.

После проведения формирующего эксперимента положительной динамике оказались подвержены все названные показатели. Высокие значения суммы эмоциональных состояний сохранились только у двух человек.

Таким образом, период сдачи экзаменов может стать угрозой целостности личности старшеклассника, что, в свою очередь, определяет необходимость создания и реализации Программ формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников, поскольку именно психологическая защита призвана сохранить позитивный образ «Я» старшеклассника, снизить эмоциональное напряжение и тревогу и минимизировать негативное внешнее воздействие на личность.

Литература

1. Загвязинский, В.И. О методологических основаниях реформирования российского образования / В.И. Загвязинский // Известия Саратовского университета. Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т. 5. – № 1. – С. 5–9.

2. Хуторской, А.В. 10 первоочередных действий нового министра образования / А.В. Хуторской // Вестник Ин-та образования человека. – 2016. – № 2. – С. 1.

3. Дербишир Н.С. *Управленческие стратегии директоров эффективных школ* / Н.С. Дербишир, М.А. Пинская // *Вопросы образования*. – 2016. – № 3. – С. 110–129.

4. Долгова, В.И. *Основные задачи учебной практики в общеобразовательных организациях при проведении ГИА и ЕГЭ* / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева, О.А. Кондратьева, Н.В. Крыжановская // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2016. – № 1 (131). – С. 69–74.

5. Асриян, О.Б. *Отношение старшеклассников к итоговым государственным испытаниям* / О.Б. Асриян, Д.С. Корнилова, И.И. Черемискина // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 1-1. – С. 1566.

6. Едиханова, Ю.М. *Особенности проявления отрицательных эмоциональных состояний у подростков в период сдачи ЕГЭ* /

Ю.М. Едиханова, Е.Н. Уфимцева // *Вестник Шадрин. гос. пед. ун-та*. – 2016. – № 4 (32). – С. 139–143.

7. Летфуллина, Х.Р. *Эмоциональная дезадаптация и суицидальный риск у старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации* / Х.Р. Летфуллина, З.В. Луковцева // *Психология и право*. – 2016. – Т. 6. – № 4. – С. 35–50.

8. Тонкушина, К.В. *Влияние трудной жизненной ситуации на формирование психологической защиты личности* / К.В. Тонкушина // *Вестн. Совета молодых учёных и специалистов Челябин. обл.* – 2014. – № 5 (7). – С. 139–143.

9. Салогуб, Е.В. *Тренинг саморегуляции в рамках психологической подготовки к сдаче ЕГЭ «Свет во мне»* / Е.В. Салогуб // *Амурский науч. вестн.* – 2016. – № 4. – С. 132–140.

Долгова Валентина Ивановна, доктор психологических наук, профессор, декан факультета психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, 23a12@list.ru.

Кондратьева Ольга Александровна, кандидат психологических наук, доцент, зав.кафедрой теоретической и прикладной психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, oca74@yandex.ru.

Поступила в редакцию 5 мая 2017 г.

DOI: 10.14529/ped170303

A PROGRAM TO FORM CONSTRUCTIVE STRATEGIES FOR HIGHER SCHOOL LEARNERS' PSYCHOLOGICAL SUPPORT PREPARING FOR THE FINAL STATE CERTIFICATION

V.I. Dolgova, 23a12@list.ru,

O.A. Kondratyeva, oca74@yandex.ru

South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russian Federation

The final state certification requires both education quality and personal resources of higher school students. The training in constructive psychological defense for the final state certification provides students with an opportunity to understand difficult, disturbing situations and the ways to solve them. It also contributes to the creation of a positive background and helps to fix educational and personal tasks on progress.

The purpose of the program is to form constructive strategies for psychological defense in higher school students. The program is divided into three modules: theoretical, diagnostic and formative.

The theoretical module aims to form ideas about the psychological defense of an individual as an active, conscious process aimed at preserving the integrity of the individual and realizing his/her potential. The forms are lectures and talks on the following topics (4 hours): psychological protection: the purpose, types, functions; the use of psychological protection in stressful situations; features and manifestations of psychological defense; methods and strategies of behavior in stress.

The diagnostic module is a specially organized self-knowledge process aimed to identify students' personal fears, their characteristics, and to deepen and clarify their self-concept (4 hours). The results of the self-assessment of students' emotional states during the examination session were obtained using the questionnaire "Self-assessment of emotional states" by A. Wessmann and D. Ricks. After the diagnostic examination, the students obtained the results, which indicated general tendencies of personal development, recommendations concerning the choice of constructive behavior strategies.

The formation module included training sessions aimed at building constructive psychological defense, consolidating and developing skills of self-regulation and constructive social interaction, etc. (1–2 hours three times a week for one month).

Keywords: higher school students, psychological defense mechanisms, constructive psychological defense, final state certification, program, theoretical module, diagnostic module, forming module.

References

1. Zagvyazinskiy V.I. [On Methodological Foundations of Reforming Russian Education]. *News of the Saratov University. New Episode. Acmeology of Education. Developmental Psychology*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 5–9. (in Russ.) DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-1-5-8
2. Khutorskoy A.V. [10 First-priority Actions of the New Minister of Education]. *Bulletin of the Institute of Human Education*, 2016, no. 2, pp. 1. (in Russ.)
3. Derbishir N.S., Pinskaya M.A. [Principals' Management Strategies in High-Performing Schools]. *Educational Studies*, 2016, no. 3, pp. 110–129. (in Russ.) DOI: 10.17323/1814-9545-2016-3-110-129
4. Dolgova V.I., Gol'eva G.Yu., Kondrat'eva O.A., Kryzhanovskaya N.V. [The Main Objectives of Educational Practice in General Education Organizations in the Conduct of SFA and USE]. *Scientific Notes of the University Named after P.F. Lesgaft*, 2016, no. 1 (131), pp. 69–74. (in Russ.)
5. Asriyan O.B., Kornilova D.S., Cheremiskina I.I. [The Attitude of Senior Pupils to the Final State Tests]. *Modern Problems of Science and Education*, 2015, no. 1–1, pp. 1566. (in Russ.)
6. Edikhanova Yu.M., Ufimtseva E.N. [Features of the Manifestation of Negative Emotional States in Adolescents during the Passing of the USE]. *Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*, 2016, no. 4 (32), pp. 139–143. (in Russ.)
7. Letfullina Kh.R., Lukovtseva Z.V. [Emotional Disadaptation and Suicidal Risk in Senior Pupils During the Preparation for Final Attestation]. *Psychology and Law*, 2016, vol. 6, no. 4, pp. 35–50. (in Russ.) DOI:10.17759/psylaw.2016060405
8. Tonkushina K.V. [Influence of a Difficult Life Situation on the Formation of Psychological Protection of an Individual]. *Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk Region*, 2014, no. 5 (7), pp. 139–143. (in Russ.)
9. Salogub E.V. [Training of Self-regulation in the Framework of Psychological Preparation for the Passing of the USE "Light in Me"]. *The Amur Scientific Bulletin*, 2016, no. 4, pp. 132–140. (in Russ.)

Received 5 May 2017

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Долгова, В.И. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2017. – Т. 9, № 3. – С. 37–43. DOI: 10.14529/ped170303

FOR CITATION

Dolgova V.I., Kondratyeva O.A. A Program to form Constructive Strategies for Higher School Learners' Psychological Support Preparing for the Final State Certification. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Educational Sciences*. 2017, vol. 9, no. 3, pp. 37–43. (in Russ.) DOI: 10.14529/ped170303