УДК 159.923.5

*Е.Б. ЕЛИЗАРОВА*

*ассистент, ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых» г. Владимир,*

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ**

*Ключевые слова:* деструктивность, защитные механизмы, копинг-стратегии, подросток, психологическая защита.

*Аннотация:* в статье рассмотрена проблема конструктивной психологической защиты личности. Целью исследования было определение необходимых условий для формирования конструктивной психологической защиты в подростковом возрасте. В статье описывается краткое содержание программы формирования конструктивной психологической защиты, представлены результаты анализа эффективности программы. Результаты показали, что «до» проведения программы 54% подростков применяли деструктивные копинг-стратегии, а «после» реализации 9% подростков, что подтверждает эффективность программы по снижению уровня деструктивности копинг-стратегий подростков.

Подростковый возраст – это период быстрых физических, физиологических, когнитивных, эмоциональных, личностных и социальных изменений, обуславливающих дисбаланс всей психической структуры личности подростка. Психологическая защита начинает своё действие, когда подросток испытывает неуверенность, давление со стороны окружающих, особенно взрослых, и когда не может в данный момент времени спланировать свои дальнейшие действия [2, с. 151]. С отрицательными эмоциями и чувствами подросток справляется за счёт защитных механизмов и копинг-стратегий конструктивной и деструктивной направленности. В первом случае подросток сознательно контролирует действия по предотвращению и преодолению конфликта, по разрешению проблемы, в случае деструктивной защиты содержание проблемы и причины её возникновения остаются неосознаваемыми, а психологическая устойчивость личности обеспечивается автоматическими механизмами, которые представляют собой псевдоразумную интерпретацию ситуации, отрицание проблемы, агрессию, аутоагрессию и т.п.

Исследование проводилось с целью изучить конструктивную психологическую защиту и определить необходимые условия для её формирования в подростковом возрасте. Было выдвинуто предположение, что для формирования конструктивной психологической защиты подростков необходимо создание следующих условий: учёт возрастно-психологических особенностей подростков и их индивидуального опыта; использование эффективных упражнений по формированию навыков конструктивной психологической защиты. Для достижения цели была разработана и апробирована программа формирования конструктивной психологической защиты подростков.

Теоретическую основу программы составляют идеи Л.Н. Антилоговой, В.И. Долговой и О.А. Кондратьевой, Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского. Л.Н. Антилогова утверждает, что для успешного формирования конструктивной психологической защиты важно преодоление деструктивной направленности механизмов за счёт развития эмпатии, рефлексии и децентрации [1, с. 46]. В.И. Долгова и О.А. Кондратьева за основу разработанной ими модели формирования конструктивной психологической защиты взяли осознание собственных защитных механизмов и их осознанное применение на практике [3, с. 54]. По мнению Н.А. Сироты и В.М. Ялтинского, чтобы снизить уровень деструктивности психологической защиты, необходимо формирование активного адаптивно-функционального копинга, который выражается в стратегии «разрешение проблем» [4].

В составленной программе объединились идеи и разработки выше перечисленных исследователей. Программа была реализована на базе МБОУ СОШ №6 г. Владимира. Она включает в себя применение таких методов, как групповая дискуссия, ролевая игра, интерактивная игра, визуализация, мини-лекция, работа с художественным произведением. Всего программа содержит 11 занятий, которые проводились три раза в неделю в течение 40 минут. Содержание программы включает в себя теоретический и практический блоки. Теоретический блок направлен на предоставление информации участникам о понятии психологической защиты, о проявлениях защитных механизмов и копинг-стратегий. Практический блок содержит различные упражнения, которые направлены на формирование навыков проблемно-разрешающего поведения.

Структура программы условно поделена на три этапа. Первоначальный этап включает в себя три занятия, направленных на установление групповых правил работы, формирование положительной установки участников на работу, создание дружественной и поддерживающей атмосферы в группе («Давайте познакомимся!», «Учимся слушать друг друга!», «Развивай эмпатию!»).

Основной этап программы включает в себя семь занятий («Психологическая защита: понятие, виды, проявления», «Психологическая защита на практике», «Психологическая защита: плюсы и минусы», «Я и моя ответственность», «Разрешение проблем» – теоретический аспект, «Разрешение проблем» – практический аспект, «Предотвращение конфликта»). Эти занятия направлены непосредственно на формирование конструктивной психологической защиты путём сообщения подросткам теоретического материала, разбора проблемных ситуаций и отработки навыков конструктивного поведения.

Завершающий этап состоит из одного занятия, на котором создаётся ситуация дальнейшего успеха подростков, обсуждаются и подводятся итоги проведённого комплекса занятий («Я справлюсь»).

Для оценки эффективности программы формирования конструктивной психологической защиты проводился сравнительный анализ применения подростками защитных механизмов и копинг-стратегий «до» и «после» реализации программы, для чего применялся критерий углового преобразования Фишера φ\*.

Процентное соотношение произошедших изменений выглядит следующим образом: по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Г. Келлермана в экспериментальной группе произошли изменения у 73% подростков, а в контрольной – у 50% учащихся (различия не установлены); по методике «Опросник о способах копинга» P. Лазаруса и С. Фолкман в экспериментальной группе произошли изменения у 91% подростков, а в контрольной – у 30% учащихся (установлены различия при р< 0,01); по методике «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберга и Р. Льюиса в экспериментальной группе произошли изменения у 73% подростков, а в контрольной – у 10% учащихся (установлены различия при р< 0,01).

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что наиболее выраженные изменения у подростков произошли в экспериментальной группе по применению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

Таким образом, создание программы по формированию конструктивной психологической защиты подростков является эффективным, т.к. было установлено повышение количества учащихся экспериментальной группы, применяющих продуктивные защитные механизмы и стратегии совладающего поведения. Сравнительный анализ применяемых подростками копинг-стратегий «до» и «после» реализации программы показывает, что «до» 54% подростков применяли деструктивные копинг-стратегии, а «после» реализации лишь 9% подростков. В результате конструктивные стратегии начали применять 64% учащихся, кроме того подростки стали чаще использовать копинг-стратегию «решение проблем», что свидетельствует об эффективности разработанной программы.

*Список литературы:*

1. Антилогова, Л.Н. Преодоление деструктивных психологических защит учащихся образовательных учреждений закрытого типа [Текст] / Л.Н. Антилогова, Л.А. Рассудова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – №4. – С. 40-50.

2. Долгова, В.И., Кондратьева, О.А., Леонидова, И.С. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, И.С. Леонидова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №31. – С. 151-155. – Режим доступа: http://e-koncept.ru/2015/95555.htm (23.09.2018)

3. Долгова, В.И. Психологическая защита: монография [Текст] / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 160 с. ISBN 978-5-91940-941-0

4. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/library/library084.php (22.02.2019)

*References:*

1. Antilogova, L.N. Overcoming the destructive psychological defenses of students of closed-type educational institutions [Text] / L.N. Antilogova, L.A. Rassudova // Actual problems of psychological knowledge. – 2015. – №4. – p. 40-50.

2. Dolgova, V.I., Kondratieva, O.A., Leonidova, I.S. The study of strategies for psychological protection of high school students in preparation for the final state certification [Electronic resource] / V.I. Dolgova, O.A. Kondratyev, I.S. Leonidova // Scientific and methodological electronic journal «Concept». – 2015. – No.31. – S. 151-155. – Access mode: http://e-koncept.ru/2015/95555.htm (23.09.2018)

3. Dolgova, V.I. Psychological protection: monograph [Text] / V.I. Dolgova, O.A. Kondratieff. – M.: Pero Publishing House, 2014. – 160 p. ISBN 978-5-91940-941-0

4. Prevention and psychotherapy of psychosocial adaptation disorders in adolescents [Electronic resource] – Access mode: http://www.medpsy.ru/library/library084.php (22.02.2019)

E.B. ELIZAROVA

Assistant lecturer, Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletovs, Vladimir,

**THE PROGRAM FOR THE FORMATION OF A CONSTRUCTIVE PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF ADOLESCENTS**

*Key words:* destructiveness, defense mechanisms, coping strategies, teenager, psychological defense.

*Annotation:* the article considers the problem of constructive psychological protection of the individual. The aim of the study was to determine the necessary conditions for the formation of constructive psychological defense in adolescence. The article describes the summary of the program for the formation of constructive psychological defense, presents the results of the analysis of the effectiveness of the program. The results showed that «before» the implementation of the program, 54% of adolescents used destructive coping strategies, and «after» the implementation of 9% of adolescents, which confirms the effectiveness of the program to reduce the level of destructiveness of coping strategies of adolescents.

**Сведения об авторах**

*Елизарова Елизавета Борисовна* – ассистент кафедры социальной педагогики и психологии Владимирского государственного университета имени А.Г. и Н.Г. Столетовых. E-mail: liza.elizarova2011@yandex.ru, тел.: 8(903)-832-70-07, адрес: 602103, г. Меленки, ул. Чкалова д.58 кв.11.