

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

**Особенности саморегуляции психических состояний, рефлексии и защитных механизмов психики учащихся (школьников) в стрессовой ситуации**

**Федорова Анастасия Владимировна**

*Студент (магистр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

*E-mail: fghj84@rambler.ru*

В наши дни, образование играет главную роль в развитии человека. Особое внимание уделяется школам, поскольку, учащиеся школьного возраста, в частности выпускные классы, находятся в ситуации стресса, ситуации эмоционального давления. Как следствие, школьники испытывают негативные психические переживания. Важно, чтобы учащиеся могли анализировать и соотносить реальное состояние с желаемым. Этот процесс носит название рефлексия. Рефлексию необходимо рассматривать во взаимосвязи с саморегуляцией, так как рефлексивные способности позволяют дифференцированно отражать внутренние переживания.

Данный процесс, обусловлен функционированием защитных механизмов, т.к. они препятствует доступу негативной информации.

Исходя из этого становится актуально изучить взаимосвязь саморегуляции психических состояний, рефлексии и защитных механизмов психики у учащихся (школьников) в стрессовой ситуации.

Для проведения исследования была сформирована выборка из 63 учащихся средних образовательных учреждений (возраст: 14-17 лет).

Исследования проводилось в стрессовой ситуации (итоговая контрольная работа).

Использовались методики: «Рельеф психических состояний личности» А.О.Прохорова [2], «Тест для диагностики механизмов психологической защиты» К.К. Плутчика [1], методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М.Гранта [3], опросник "Стиль саморегуляции поведения" В.И. Морсановой [4], «Методика оценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина [5].

Результаты исследования показали, что испытуемые переживают такие психические состояния как страх, волнение, раздражение, грусть, усталость и сонливость. Данные состояния проявлялись в виде ухудшения осознанности, трудности в запоминании, неадекватности поведения, снижения координации движений.

Так же, проявлялась чрезмерная двигательная активность. Был выявлен средний и высокий уровень реактивной и личностной тревожности.

Ауторефлексия коррелирует с особенностями поведения: улучшение координации ( $r=0,35$ , при  $p=0,01$ ). Вероятно, это связано с тем, что при самоанализе, ухудшается общее физиологическое состояние. При этом, улучшается координация движений, поскольку внутренний анализ помогает концентрироваться на определенном действии. Так же, в напряженных ситуациях, при анализе окружающей среды повышается уровень саморегуляции, как стремление организма эффективно взаимодействовать в условиях сложившейся ситуации, подстраиваясь под нее.

Защитный механизм рационализация коррелирует с компонентом оптимистичность - грустность ( $r=0,33$ , при  $p=0,05$ ), с особенностями поведения: улучшение координации ( $r=0,29$ , при  $p=0,05$ ). Данные корреляции говорят о том, что при попытке логического объяснения поведения и потребностей окружающих людей, улучшается состояние организма,

а именно повышается общая управляемость поведения, улучшается эмоциональная и физиологическая сфера.

Защитный механизм вытеснение коррелирует с таким элементом саморегуляции как моделирование ( $r=0,30$ , при  $p=0,05$ ). Это говорит о том, что чем больше испытуемые стараются вытеснить неприемлемые на данный момент мысли, тем сильнее они начинают прогнозировать новые условия для достижения поставленной цели.

Проекция коррелирует с элементом саморегуляции: оценивание результатов ( $r=0,42$ , при  $p=0,01$ ). Это говорит о том, что при переносе своих внутренних мыслей, потребностей на окружающих, повышается оценка результатов, поскольку испытуемые склонны оценивать свою деятельность в группе.

Элемент оценивание результатов коррелирует с личностной тревожностью ( $r=-0,32$ , при  $p=0,01$ ). Возможно, это связано с тем, что при сравнении достигнутого результата с желаемым, у испытуемых снижается тревожность, поскольку, они осознают, что результат был достигнут.

Элемент планирование коррелирует с особенностями поведения: адекватность ( $r=0,34$ , при  $p=0,05$ ). Это говорит о том, что при планировании действий, адекватность поведения повышается, поскольку существует внутренний план действий.

Элемент саморегуляции гибкость коррелирует с особенностями воображения ( $r=0,28$ , при  $p=0,05$ ). Это говорит о том, что при изменении своего поведения под условия окружающей среды, улучшается легкость образования новых ассоциаций, которые будут способствовать более эффективной адаптации.

Выводы.

У испытуемых выражена ауторефлексия. Это связано с тем, что подростки склонны к внутреннему анализу, к концентрированию на себе, своих внутренних переживаниях и потребностях.

Ведущим защитным механизмом психики в негативной ситуации - рационализация. Это говорит о том, что испытуемые склонны к поиску логического обоснования своим действиям. Имеются обратные и прямые корреляции с элементами саморегуляции. Это связано с тем, что испытуемые склонны использовать осознаваемые и неосознаваемые методы преодоления напряженной ситуации.

Ведущим элементом саморегуляции - оценивание результатов. Возможно, это связано с тем, что испытуемые склонны сравнивать достигнутый результат с желаемым. Элементы саморегуляции улучшают общее психическое состояние человека и помогают ему преодолеть сложившуюся ситуацию.

Таким образом, подростки обладают достаточными ресурсами, чтобы эффективно справиться со стрессовыми ситуациями. Несомненно, они отличны от людей зрелого возраста, но при верном развитии, подростки будут иметь качества, характерные для стрессоустойчивости.

## Источники и литература

- 1) Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ершова, Е.Б.Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института психотерапии. 2002.– С.444-452.

- 2) Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: изд-во ПЕР СЭ, 2004.
- 3) Методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М.Гранта –URL: <http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karпова-a-v>
- 4) Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Морсановой –URL: <http://psylab.info>
- 5) Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.) –URL: <http://.net/179-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina-metodika-otsenki-trevozhnosti-ch-d-spilbergera-i-yu-l-khanina>.