

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАХИСТУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА (СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА)**

(для категорій: практичні психологи, соціальні педагоги)

Загальна кількість годин – 4

Форма заняття: інтерактивна лекція з елементами тренінгу

План заняття

Інформаційно-теоретичний блок.

1. Феномен психологічного захисту в психології, характеристика захисних механізмів та копінг-стратегій.

2. Особистісна детермінація психологічного захисту в професійній діяльності.

3. Психологічний захист як професійно важлива якість практичного психолога (соціального працівника). Рекомендації щодо оптимізації системи психологічного захисту в процесі професійної діяльності.

Практичний (тренінговий блок).

4. Рефлексія. Виконання вправ. Діагностика особистісної та групової задоволеності професійною діяльністю. Опитування «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях». Проективний рисунковий тест «Людина під дощем» (за Е. Романовою та Т. Ситько).

Анотація

Становлення системи психологічного захисту особистості виникає у відповідь на незадоволення базових потреб, у зв'язку з конфліктами (внутрішніми і зовнішніми) та примітивними страхами. Часте використання механізмів психологічного захисту призводить до їх фіксації на несвідомому рівні, а чим більше людина витісняє в безсвідоме, тим гірше вона знає себе, тим

менше вона орієнтується в навколишньому середовищі і тим частіше при вирішенні своїх проблем вона буде потрапляти в безвихідні положення.

В процесі спілкування особистість розв'язує дві задачі:

- забезпечує свої стосунки із групою, в яку вона входить (на правах її учасника);
- усвідомлює свої внутрішньоособистісні протиріччя, що обумовлюють труднощі при спілкуванні.

Подолання внутрішньоособистісних протиріч безпосередньо пов'язане із перебудовою так званих «механізмів психологічного захисту».

Психологічний захист є нормальним механізмом адаптації особистості. Її основна функція – усунення психологічного дискомфорту, пов'язаного з конфліктом, стресом тощо. Актуалізація захисту відбувається при виникненні ситуацій, які пред'являють підвищені вимоги до внутрішніх ресурсів людини.

Психологічний захист як регулятивна система включає в себе дві підсистеми: підсистему стабілізації особистості (захисні механізми) і підсистему подолання (копінг-стратегії).

Копінг-стратегії, складові підсистеми подолання психологічного захисту особистості, можна охарактеризувати як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє людині подолати важку життєву ситуацію через усвідомлені стратегії дій, способами, адекватними особистісним особливостям і ситуаціями.

Навколишня нестабільність сьогодення має руйнівний вплив на емоційний стан людини, яка долаючи різнопланові стресори, дедалі більш частіше змушена звертатись до використання захисних механізмів свідомості, що, в свою чергу, може призводити до різних видів патологічної залежності, насильницьких дій, суїцидів тощо, тобто до руйнування особистості. Ми робимо акцент на необхідності усвідомлення психологічного захисту задля можливості формування копінг-стратегій, які надають змогу виважено та осмислено реалізувати адаптацію суб'єкта до важкої ситуації, що є необхідною умовою для продуктивного вирішення конфлікту та подолання внутрішнього напруження та дискомфорту.

Аналіз психологічної системи діяльності практичного психолога (соціального педагога), дозволяє говорити про психологічний захист як про невід'ємно прийнятні компоненти особистості професіонала. Найбільш повно психологічний захист представлений в підсистемі професійно важливих якостей.

Питання для самоперевірки

1. Які основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту?
2. Що є актуальним в процесі дослідження психологічного захисту вчителя?
3. Які основні механізми психологічного захисту Ви використовуєте у своїй професійній діяльності?
4. Проаналізувати взаємозв'язок провідних механізмів психологічного захисту.
5. Які захисні механізми проявляють педагогічні працівники, що працюють перший рік в освітянському середовищі?

Завдання для осмислення теми

1. Які індивідуальні характеристики педагога впливають на його копінг-стратегії?
2. Поміркуйте над питанням: «Який шлях оптимізації механізмів психологічного захисту»?
3. Підберіть епіграф, який підходить до теми заняття. (Це може бути крилатий вислів, прислів'я, поетичний рядок, висловлювання педагога, письменника, власне висловлювання).
4. Як впливає вік та стаж професійної діяльності рівень зрілості психозахисного механізму у педагогічних працівників?
5. Напишіть ессе на тему «Конструктивне подолання психологічних труднощів».

Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2010. – 476 с.
2. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – М. : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – С. 123.
3. Домнич Т. М. Наукові методи оцінки психологічного захисту // Практична психологія та соціальна робота.–2002.–№1.–С.43-45.
4. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності // Практична психологія та соціальна робота.–2004.–№8.–С.58-67/№9.–С.60-66.
5. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р. Р.Набиуллина, И. В.Тухтарова. – Казань: Изд-во ИП Тухтаров В. Н., 2003. – 101 с. – Режим доступа : www.koob.ru
6. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / Альберт Агабекович Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
7. Подымов Н.А. Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя : учеб. пособие. Курск: Изд-во КГПУ, 1996. 131 с.
8. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии / Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина. – СПб.: Речь, 2002.
9. Сергеева І.В. Тренінг розвитку у педагогів вмінь адекватного емоційного реагування // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т.3. – Ч.5. – С. 199-204.
10.
http://nebo.at.ua/publ/psikhologichni_testi/risunkovij_test_ljudina_pid_doshhem/41-1-0-508

*Орієнтовний перелік проблемних питань для самоосвіти в міжкурсовий період
в межах зазначеної теми*

1. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного захисного механізму.
2. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях.
3. Психологічний захист як ресурсозберігаюча стратегія діяльності педагога.
4. Психологічні бар'єри в педагогічній діяльності.
5. Психологічні механізми саморегуляції успішної професійної педагогічної діяльності.
6. Стратегії досягнення стану професійного успіху у педагогічний працівників.
7. Ресурси психологічного здоров'я педагогічного працівника.
8. Ресурси подолання психологічних труднощів у професійної діяльності педагога.
9. Психологічний захист і мотивація в структурі конфлікту.
10. Захисні механізми особистості і емоційна сфера.