

Защитные механизмы личности. Копинг поведения.

Подготовили и провели
педагоги МБДОУ «Детский сад № 52»:
Косенко М.Г., зам.зав. по ВМР,
Машурик Ю.В., педагог-психолог,
Донцова Е.В., старший воспитатель,
Балашова Ю.А., музыкальный руководитель,
Виноградова О.В., музыкальный руководитель,
Гуторова А.В., воспитатель.

Стрессы стали неотъемлемой частью нашей жизни. Попав в стрессовую ситуацию, человек старается преодолеть его теми или иными способами. Каждый вырабатывает у себя так называемые «защитные механизмы» стремясь избавиться от неприятных эмоциональных состояний.

Сегодня мы вам предлагаем теоретический материал, который является основой для конструктивного выхода из конфликтных или стрессовых ситуаций. Всем нам хочется выстроить гармоничные взаимоотношения с окружающими нас людьми, но не всегда получается.

Сейчас большой популярностью пользуются медиативные техники: Круги сообщества, Круги поддержки, Примирительные встречи. Что бы правильно спланировать работу в этих техниках, необходимо понимать, что и почему происходит с человеком в стрессовой ситуации. Чтобы понимать других, необходимо разобраться в себе: замечать и понимать свои защитные механизмы и свое копинг поведение.

Психологическая защита – это естественное противостояние человека окружающей среде, которое бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки (в ситуации стресса или конфликта).

Все ЗМЛ обладают двумя общими характеристиками:

- они действуют бессознательно;
- чтобы снизить уровень тревоги, они искажают восприятие реальности.

Функции психологических защит:

- предохраняют личность от негативных переживаний;
- устраняют тревогу и помогают сохранить самоуважение;
- состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и, по сути, заменяет активность;
- психологический комфорт достигается ценой самообмана, искажения восприятия реальности.

Выделяют несколько механизмов психологической защиты (защитные механизмы личности – ЗМЛ). Их множество в разных классификациях и у разных авторов.

- Мы познакомим Вас с 6 основными механизмами, которые чаще всего проявляются. Предлагаю вам обратить внимание на первую схему на ваших планшетах и по мере того как наши педагоги будут рассказывать, вы для себя фиксируйте основные моменты.

***Защитные
механизмы***

Вытеснение

Сублимация

Регрессия

Интроекция

Проекция

Рационализация

Вытеснение

Механизм вытеснения был описан еще Фрейдом, который считал его центральным в формировании личности. Вытеснение — это устранение из сознания неприятных переживаний. Оно проявляется в забывании того, что причиняет психологический дискомфорт, содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, а вызванное ею эмоциональное напряжение воспринимается как немотивированная тревога. Вытеснение можно сравнить с плотиной, которую может прорвать — всегда есть риск, что воспоминания о неприятных событиях вырвутся наружу.



Сублимация

Сублимация проявляется в том, что в попытке забыть о травмирующем событии мы переключаемся на деятельность, приемлемую для нас и окружающих: начинаем заниматься творчеством или спортом. Этот механизм позволяет человеку изменить свои импульсы и взгляды так, чтобы они могли быть выражены в форме, которая приемлема в социуме. Человек не сдерживается в проявлении своих импульсов, а лишь меняет форму их подачи. Гораздо полезнее и для себя, и для общества написать стихи, нарисовать картину или просто нарубить дров, нежели напиться или отлупить более удачливого соперника. Сублимация — это продуктивный защитный механизм, давший миру огромное количество произведений искусства.



Регрессия

Регрессия позволяет приспособиться к травмирующей ситуации за счет неосознанного возвращения к привычным с детства формам поведения: плач, капризы, эмоциональные просьбы. Мы на бессознательном уровне усвоили, что такие формы поведения гарантируют поддержку, безопасность. Основная цель регрессии - оградить себя от потрясений и стресса, когда не в состоянии принять реальность такой, какая она есть. Регрессия дает возможность сбросить с себя бремя ответственности за происходящее: ведь в детстве за многое отвечали родители. Злоупотребление регрессией приводит к отсутствию успешной жизненной стратегии, сложностям в отношениях с окружающими людьми и даже к появлению психосоматических заболеваний.



Интроекция

Все образование и воспитание построено на механизме интроекции. Это склонность неразборчиво присваивать чужие нормы, установки, правила поведения, мнения и ценности без попытки разобраться в них и критически переосмыслить. Интроекция похожа на заглывание огромных кусков пиццы без попытки ее разжевать. Родители говорят: «Не суй пальцы в розетку», «Не выходи на мороз без шапки» — эти правила способствуют выживанию детей. Если же человек во взрослом возрасте «заглатывает» чужие правила и нормы без попытки понять, насколько они подходят лично ему, он становится не способен различить, что действительно чувствует и чего хочет сам, и чего хотят другие.



Проекция

Проекция проявляется в том, что человек неосознанно приписывает свои чувства, мысли, желания и потребности окружающим людям, переносит на других людей. Таким образом, он снимает с себя всякую вину и ответственность за собственные неудачи и неприятности, за собственные черты характера и желания. Проекция помогает понять, что чувствуют, думают и желают другие люди, без нее было бы невозможно сочувствие и сострадание.



Рационализация

— это попытка подобрать разумные и приемлемые причины возникновения неприятной ситуации, конфликта. Цель этого защитного механизма в убеждении себя в том, что я не виновата, что проблема не во мне. Имеет место сложная система аргументации, которая призвана оправдать поведение.

Наиболее яркие проявления механизма рационализации получили название «кислый виноград» и «сладкий лимон». Защита по типу «кислого винограда» заключается в снижении ценности того, что субъект получить не может. Защита по типу «сладкого лимона» имеет своей целью преувеличение ценности того, чем человек реально обладает.



Замечая и фиксируя эти защитные механизмы у себя, мы сможем замечать их у других: в своей семье, у коллег, у детей и их родителей. Научившись их замечать, понимая природу их появления, мы найдем способы конструктивного взаимодействия с окружающими. В жизни каждый человек применяет несколько ЗМП в зависимости от ситуации. Имея в арсенале несколько защитных механизмов, мы можем проявлять гибкость психологической защиты. Механизмы психологической защиты различаются по степени зрелости. Наиболее инфантильными, незрелыми механизмами считают вытеснение, регрессия — они характерны для маленьких детей, а также для самого социально незрелого типа личности — истероидного. К наиболее зрелым защитным механизмам относятся сублимация, рационализация.

Предлагаем Вам поработать в фокус-группах с нашими педагогами и определить, как сработают определенные ЗМЛ в стрессовой ситуации у педагога, когда мы направляем его на участие в конкурсе «Воспитатель года».

Рационализация: Вы знаете, у меня сейчас просто нет времени: я хожу на вождение, дома дети болеют, муж в командировке...

Проекция: А почему я? Ирина Петровна более грамотная пусть она идет.

Интроекция: Нет, у меня же голос тихий, я боюсь выступать на людях.

Или: Да я пойду, но если вы мне поможете, чтобы я вышла хотя бы в призеры.

Регрессия: Нет, нет, нет. (плач)

Сублимация: Хорошо, пойду.

Вытеснение: Ой вы мне уже говорили, что-то я забыла. Но у нас же есть еще время.

Нам приходится наблюдать стрессовые ситуации между родителями и педагогами. И сейчас предлагаем вам определить какой ЗМЛ сработал у родителя.

Воспитатель: Ваш сын сегодня опять подрался!

Родитель:

1. Вы к моему ребенку придираетесь! А Мария Ивановна никогда на него не жалуется (проекция)
2. Да, мой сын драчун! Я сама педагог, но тут бессильна. (интроекция)
3. Да мы вчера были в гостях у бабушки, он там перевозбудился, спать легли поздно и вот он сегодня не выспался. (рационализация)
4. Ой, я уже не знаю, что с ним делать. (регрессия)
5. Дома у нас все хорошо. Вы воспитатель, вот и воспитывайте. (вытеснение)

В стрессовых ситуациях всегда и у всех, у каждого из нас срабатывают защитные механизмы. Можете ли Вы сейчас сказать с каким ЗМЛ Вы чаще всего встречаетесь? Получается у Вас заметить свой приоритетный ЗМ?

Незрелые ЗМЛ мы можем менять у других людей (например, закладывая новые интроекты «Ты справишься!», «Прошлый раз ты был самым лучшим!», или напоминая про собственную ответственность за поведение и поступки) и у себя, когда замечаем, что часто используем один и тот же ЗМЛ, анализируем ситуацию и берем ответственность на себя).

Но со временем человек от защиты переходит к действиям, к решению проблем, прикладывает усилия к изменению ситуации.

Копинг – это такая форма поведения, которая отражает готовность человека к решению жизненных проблем и сформированную способность применять конкретные средства для преодоления стресса.

Копинг-поведение – это определенная стратегия, направленная на то, чтобы отыскать приемлемый метод выражения негативных переживаний, которые связаны с конфликтом либо кризисной ситуацией.

Проблемно-ориентированный копинг - это действия, направленные на решение самой проблемы.

Эмоционально ориентированный копинг – направлен на урегулирование эмоций.

Отличия ЗМЛ от Копинг поведения

ЗМЛ	Копинг
Бессознательно	Формируется и осознается
Снижение психо-эмоционального напряжения	Восстановление отношений
Срабатывает мгновенно, искажает реальность	Последовательно разворачивается

Основные виды копинг поведения

№	Виды копинга	Описание копинга	Результат теста
1.	Планирование решения проблемы	аналитическое мышление и активный поиск вариантов решения проблемы, что позволяет индивиду спокойно решать возникшую проблему и не поддаваться негативным эмоциям.	
2.	Конфронтация	уверенность в собственных силах позволяет пойти на агрессивное и рискованное решение проблемы, действия направлены на разжигание противоборства, столкновения.	
3.	Принятия ответственности	признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.	
4.	Выплеск эмоций	деструктивные переживания переносятся на оппонента или материальные предметы, не всегда в социально-приемлемой форме.	
5.	Дистанцирование	стремление решать проблему «на расстоянии», снижение значимости и степени эмоциональной вовлеченности в конфликт.	
6.	Избегающее поведение	отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т. п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения.	
7.	Самоконтроль эмоций	подавление переживаний, мешающих найти способ решения проблемы.	
8.	Позитивная переоценка	выявление положительных сторон в возникшей ситуации и таким образом изменение эмоционального восприятия трудности (в т.ч. юмор).	
9.	Поиск социальной поддержки	общение, помогающее выговориться и получить психологическую поддержку, одобрение.	

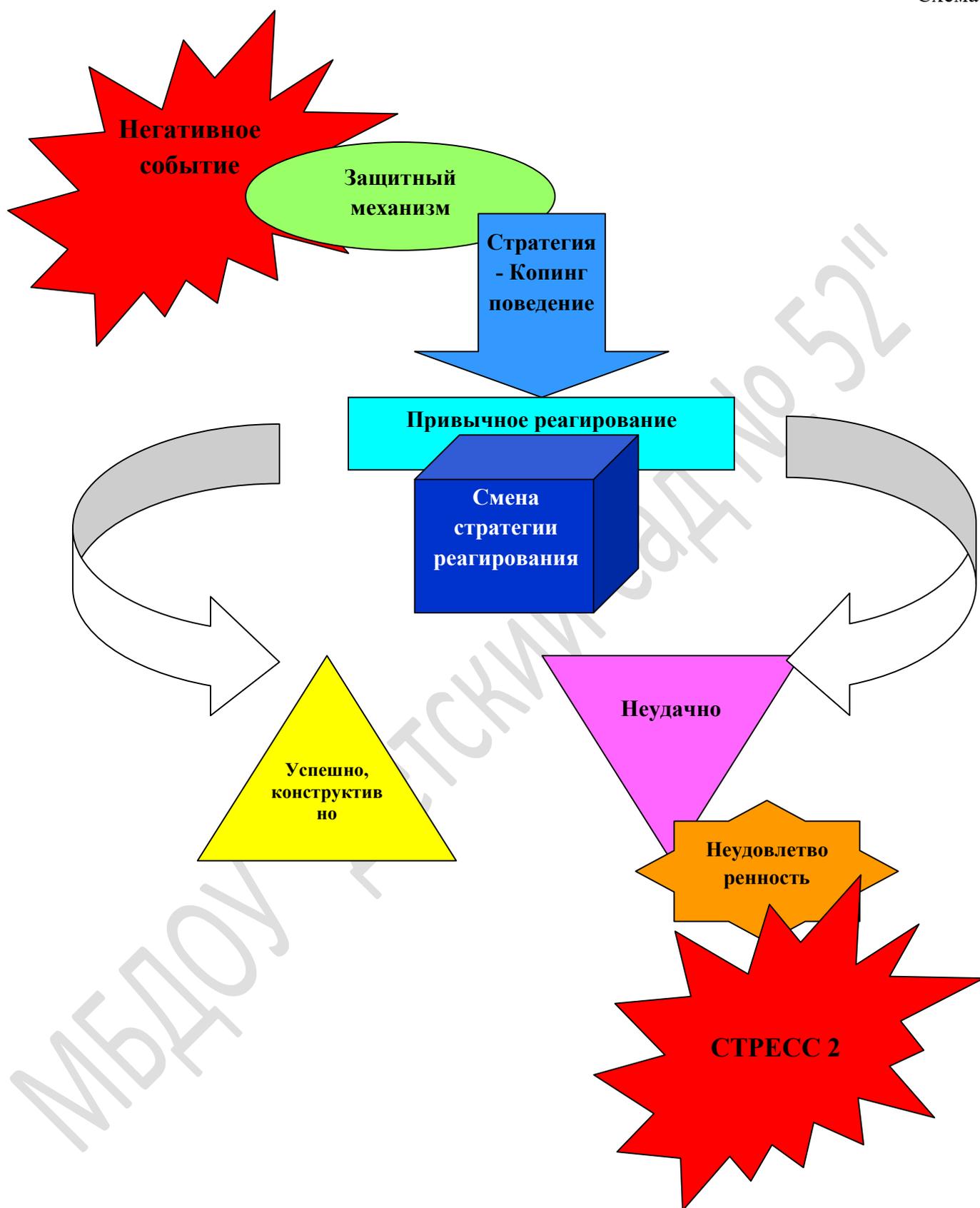
Выберите 2 основные стратегии, которые вы чаще всего используете в ситуации конфликта.

Мы предлагаем вам пройти тест, который определит приоритетные у вас копинг стратегии.

В поисковике можно набрать «Тест Копинг Лазарус»

<https://psyttests.org/coping/lazarus-run.html>

Попадая в стрессовую ситуацию, у человека всегда срабатывает защитный механизм, но потом включается копинг поведения – привычное реагирование. Если копинг успешный, то ситуацию благоприятно разрешается. Но копинг может быть и неудачным. Тогда появляется чувство неудовлетворения и возможно появление нового стресса. Если человек раз за разом использует один и тот же копинг поведения, то получается замкнутый круг, из которого сложно выйти. В данной модели необходимо сменить свое копинг поведение (схема).



Главным ресурсом является позитивное мышление, дающее возможность фокусироваться на положительных сторонах повседневной жизни. Оно не связано с избеганием проблемы, помогает успешно преодолевать трудности и снижает нагрузку на нервную систему. Творчество, адекватная самооценка, способность к сопереживанию – дополнительные ресурсы.

Повышение осведомленности в данных вопросах меняет поведение: понимая себя, свое поведение мы можем управлять им, мы становимся ответственными, учимся действовать по-другому, более конструктивно. Зная ЗМП, каждый педагог может выработать стратегию: знаю, замечаю (у себя и других), выбираю и действую.

Способы выхода из конфликта зависят от того где наш фокус внимания: на интересах собеседника или собственных интересах. Самый конструктивный – сотрудничество. (Рисунок)



Рисунок

Круг сообщества:

Символ слова – грецкий орех – похож на мозг – главный наш ресурс.

Правила круга: говорит тот, у кого символ слова и говорим по существу вопроса.

1 вопрос: Какие эмоции вы испытали, сравнив результаты самоанализа копинг поведения и результатов теста?

2 вопрос: Чем для Вас был полезен наш семинар, будете ли Вы дальше интересоваться этой темой и внедрять медиативные техники в своем учреждении?

Благодарим за работу!