

7. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С.87– 101.
8. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. - №1. – С. 16-24.
9. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – №2. – С. 100 – 109.

*У статті розглянуто ресурсний підхід професійного самовизначення студентів технічних спеціальностей. Виділено теоретичні основи та наведено практичні приклади знаходження особистісних ресурсів у процесі професійного становлення. У якості структурних компонентів професійної рефлексії у студентів технічних спеціальностей можна розглядати ступінь сформованості у них основних психічних регуляторів діяльності: образу власносуб'єктних відносин, усвідомлення студентом себе, своїх мотивів, ототожнення із професійною реальністю в сьогоденні й майбутньому. Використання асоціативних терапевтичних карт в груповій роботі зі студентами з метою усвідомлення особистісних ресурсів і обмежень, що сприяє розвитку рефлексивності як основного ресурсу професійного самовизначення.*

*The article describes the resource-based of professional self-determination of students of technical specialities. Highlighted the theoretical foundations and practical examples of finding the personal resources in the process of professional development. The basic approaches to the study of professional reflection, reflection in the structure of professional engineering speciality students (reflexivity, occupational aptitude, the ability to predict, professional identity, professional skills and knowledge), level (high, medium, low) formation of professional reflection and lack of dynamics during the higher education. The using the associative maps in group with students to awareness of personal resources and limitations, which contributes to the development of professional reflection as the main resource of professional self.*

Статтю подано до друку 02.12.2014.

©2014 р.

А. М. Грись (м. Київ)

### **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ІЗ МЕХАНІЗМАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ КЛІЄНТІВ**

**Актуальність дослідження.** Проблема вивчення механізмів психологічного захисту набуває особливої актуальності у зв'язку з поширенням дезадаптації великих груп людей, підвищенням їх емоційної напруженості, послабленням відчуття психологічної захищеності.

Увага до змісту роботи психолога із захисними механізмами психіки суб'єкта зумовлена запитами психологічної практики групової та індивідуальної роботи з клієнтами. Труднощі, що виникають у фахівців стосуються як розуміння самої природи механізмів психологічного захисту особистості, так і специфіки їх проявів залежно від характеру проблем клієнта. Зазначене спричиняє відтак і низький рівень орієнтованості психолога у віднаходженні адекватної тактики і стратегії психологічних інтервенцій.

**Аналіз досліджень у цьому напрямку.** Як показує теоретичний аналіз проблеми на сьогодні існує значна кількість теорій, які з одного боку доповнюють, а подекуди і суперечать одна одній. Тобто ще не випрацювано єдиного підходу до розуміння механізмів психологічного

захисту, закономірностей їх утворення та функціонування, що відповідно і ускладнює процес роботи із ними.

Найвагоміший внесок у цьому руслі мають психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, К. Юнг, М. Кляйн, Г. Нюнберг, Г. Блюм, Г. Саліван, В. Райх, Е. Фромм та ін.)

Постулати теоретичної моделі сформульовано на основі дослідження захисних механізмів Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте.

Постулат 1. Специфічні захисти утворюються для оволодіння специфічними емоціями.

Постулат 2. Існує вісім основних механізмів захисту, які розвиваються для оволодіння вісьмома основними емоціями.

Постулат 3. Вісім основних захисних механізмів мають властивості як подібності так і полярності.

Постулат 4. Певні типи особистісних діагнозів мають у своїй основі характерні захисні стилі.

Постулат 5. Індивід може використовувати будь-яку комбінацію механізмів захисту [4].

Цікаві визначення досліджуваної проблеми зустрічаємо також у працях В.Ф. Бассіна, Ф.Є. Василюка, Т. С. Яценко, І.М. Нікольської та Р.М. Грановської.

Крім того у практиці нашої роботи зустрічаються специфічні прояви механізмів психологічного захисту про які йтиметься у статті.

**Мета статті:** висвітлити деякі питання природи психологічного захисту, розкрити особливості їх прояву у клієнтів та окреслити специфіку роботи із ними.

**Виклад основного матеріалу.** Розглядаючи феномен утворення специфічних механізмів захисту, слід враховувати індивідуально своєрідні природно обумовлені динамічні особливості психіки суб'єкта.

Динамічний (генетичний) фактор має на увазі умовне розрізнення індивідів за ступенем переваги активної/пасивної тенденцій в процесі пристосування до зовнішнього середовища. Зрозуміло, це не «чисті» типи, але, в принципі, дана альтернатива природно обумовлена і характерна для будь-якого виду. «Після того, як жива істота з'явилася на світ, – відзначає Г. Сельє [2], – вона негайно ж опиняється у ворожому середовищі. З якими б труднощами не зіткнувся організм, з ними можна впоратися за допомогою двох основних типів реакцій: активність чи боротьба і пасивність або втеча від труднощів або ж готовність їх терпіти».

Динамічні особливості психіки суб'єкта багато в чому визначають його типовий спосіб реагування на гетерономний вплив зовні і при відповідних умовах виступають як основа утворення полярних механізмів захисту, таких як проєкція і заперечення або регресія та інтелектуалізація. Необхідно відзначити, що деякі із базових механізмів захисту, наприклад, заміщення або компенсація, мають як активні, так і пасивні форми прояву в поведінці.

Другим основним чинником утворення механізмів захисту виявляються так звані універсальні проблеми адаптації або екзистенційні кризи (обидва терміни належать Р. Плутчику. Конфлікт емоцій, пов'язаних із вирішенням цих проблем, є те протиріччя на рівнях онтогенезу і антропогенезу, яке вирішується завдяки механізмам психологічного захисту (R. Plutchik, 1962).

Чотири групи всезагальних проблем адаптації, поставлені перед індивідом оточуючим середовищем і мають у кінцевому підсумку пряме або опосередковане відношення до виживання, Р. Плутчик позначає їх як проблеми ієрархії, територіальності, ідентичності і тимчасовості [4].

Проблема хронології захисних механізмів в онтогенезі також залишається відкритою на сьогоднішній день. Хоча існують різні точки зору з цього питання, головна складність, яку відзначають дослідники, полягає в тому, що теоретичні положення про сенситивні періоди для

реалізації або фрустрації базових потреб і утворення (переважання) специфічних механізмів захисту не співпадають із клінічним досвідом.

Безсумнівним залишається існування деяких закономірностей у процесі утворення захистів, для визначення яких доцільно розглянути найбільш переконливі спроби їх хронологічної класифікації.

У главі «Рекомендації з хронологічної класифікації» А. Фрейд наводить наступні приблизні етапи розвитку захисту Его [3].

1. Передстадія захисту - кінець першого року життя;
2. Механізми проєкції і інтроєкції - від одного року до дворічного віку;
3. Механізми витіснення і інтелектуалізації - від двох до трирічного віку;
4. Механізми реактивного утворення і сублімації – від трьох-до п'ятирічного віку.

1-й рік життя. Альтернатива: довіра–недовіра до світу. Проблема тимчасовості. Потреби в безпеці, афіляції, симбіозі. Галюцинації, сновидіння. Передумови утворення захистів групи компенсації. На початку другого року з'являються заперечення і проєкція.

2-3-й роки життя. Альтернатива: самостійність–нерішучість. Проблема ієрархії. Потреби в свободі, автономії, відділенні. Утворюються захисні механізми заміщення і придушення.

4-5-й роки життя. Альтернативи: підприємливість–почуття провини і умілість–неповноцінність. Утворюються механізми захисту групи інтелектуалізації та групи регресії.

6-11-й роки життя. Проблема територіальності. Потреби в самостійному пізнанні світу, компетентності, інформованості, значущості.

Середньопідлітковий вік. 12-13-й роки життя. Альтернатива: статево-рольова ідентичність–дифузія ідентичності і сплутаності ролей. Потреби у прийнятті та самоприйнятті. Поява механізмів захисту групи компенсації та реактивних утворень.

Ще одним критерієм хронологічної класифікації захисних механізмів є інтелектуальна зрілість індивіда, відповідно актуалізації певних видів пізнавальних процесів: пам'яті чи мислення в онтогенезі. Так, регресія, ймовірно, з'являється раніше, ніж інтелектуалізація, заміщення і придушення, оскільки є скоріше умовно-рефлекторною, ніж мисленнєвою операцією. Це, по-перше, означає, що полярність захисних механізмів не говорить про одночасність їх утворення. По-друге, це вказує на доцільність співвіднесення генези певних механізмів захисту не з конкретними, а з більш загальними тенденціями розвитку індивіда такими як приєднання–відділення–приєднання. Крім суто функціонального сенсу ці тенденції відображають також визначення індивідом, з даними йому динамічними характеристиками, меж Я (А. Фрейд, 1993), або тієї *оптимальної дистанції*, на якій він ефективно взаємодіє зі світом без будь-якого збитку для себе.

Механізми захисту покликані вирішити природні конфлікти, що виникають в процесі цього визначення, або, іншими словами, в процесі адаптації.

Р. Плутчик зробив спробу визначити рівень розвитку Я, що відображається кожним механізмом захисту, за допомогою рейтингових оцінок досвідчених експертів-клініцистів (R. Plutchik, 1962). Одержаний перелік виглядає наступним чином: заперечення, регресія, проєкція, заміщення, придушення, реактивне утворення, інтелектуалізація, компенсація. Експерти дійшли повної згоди стосовно того, що заперечення, регресія і проєкція - це дуже примітивні механізми захисту, а інтелектуалізація та компенсація представляють більш високі рівні особистісного розвитку.

Серед дослідників психологічного захисту практично не існує розбіжностей у тому, що норма і патологія захисного функціонування індивіда залежать від того, чи зумів він на певних етапах онтогенезу реалізувати базові психологічні потреби або, завдяки несприятливим впливам середовища, вони були заблоковані. В останньому випадку одна або більше складових

позитивного образу Я виявляються особливо вразливими, відповідні проблеми адаптації перманентно актуальними, специфічні механізми захисту будуть використовуватися надінтенсивно, що може призвести до неефективної адаптації в новому соціальному оточенні. Головною функцією механізмів психологічного захисту є збереження позитивного образу Я за будь-яких загрозливих йому змін у зовнішньому світі.

Проте незважаючи на проблеми теоретичного характеру у розумінні та інтерпретації механізмів психологічного захисту різними науковими школами існують проблеми і практики, які потребують детального обговорення.

Так, у роботі з клієнтами можуть виявлятися усі описані вище механізми психологічного захисту, що мають деякі традиції їх вивчення, розпізнавання та зниження у процесі психологічної допомоги в рамках різних наукових підходів: психоаналітичного напрямку, процесуального, гештальттерапії тощо.

*Розглянемо зокрема деякі техніки роботи із механізмами психологічного захисту в гештальттерапії.*

Найважливішим правилом психотерапевтичної тактики при роботі із захисними механізмами клієнта є визнання психологом певного позитивного значення психологічних захистів, прояв поваги до особистості клієнта, який здійснює центральну регулюючу функцію в системі психічної адаптації. Все це припускає наявність певних знань про психологічні захисти й психолог, психотерапевт повинен добре розуміти сутність цього явища й способи психотерапевтичної роботи з ними.

Основні техніки гештальттерапії поділяються на три основні блоки: супресивні, експресивні й техніки інтеграції (Л.Л. Третьак, В.І. Курпатов, А. Федоров та ін.).

*Супресивні (стримуючі) техніки* – спрямовані на розвиток усвідомленості шляхом запобігання (блокування) уникнення почуттєвого досвіду. До найпоширеніших супресивних технік відносяться:

– *відмова від розповідності* (застосовується при роботі з дефлексією) – клієнтові пропонується відмовитися від розповідності, шляхом запитань спрямованих на усвідомлення уникнення (чого уникаєш?, що заважає сказати про це прямо?);

– *конкретизація висловлювань* (застосовується при роботі з дефлексією) – клієнта спонукають до максимальної конкретизації висловлювань кому ти це зараз адресуєш?, наведи конкретний приклад ситуації...;

– *відмова від інтерпретації* (застосовується при роботі із проекцією й контрперенесенням) – клієнта заохочують відмовитися від Ти-Висловлювань, заснованих на механізмі проекції, що перешкоджає справжній зустрічі й діалогу з іншою людиною й перейти до Я-Висловлювань, що сприяє прийняттю можливої реакції іншого й переоцінці власної поведінки;

– *відмова від повинностей* (застосовується при роботі з інтроектами й контрпереносними проекціями)

– при роботі з інтроектами клієнта підштовхують до висловлювань побудовані на повинностях (ти повинен, я повинен) переводити у форму, побажань (мені б хотілося, я вважаю); при роботі з контрпереносними проекціями клієнта терапевт фруструє подібні дії й розкриває психогенез захистів що ви намагаєтеся зараз зробити?, у якій ролі ви мене сприймаєте?;

– *фокусування на сьогоднішньому моменту* (застосовується при роботі з дефлексією) – будь-яка розповідь клієнта переводиться у контекст справжньої ситуації Я і Ти, тут і як – як це стає важливим зараз?, що ти почуваєш стосовно того, про що розповідається?, що ти очікуєш від мене розповідаючи це?. Рух у часі в процесі терапії відбувається за допомогою техніки

човника – будь-яку ситуацію минулого або сьогодення пропонують розповідати в теперішньому часі від першої особи, домагаючись контакту з переживаннями клієнта;

– *фокусування на пережитих відчуттях у тілі* (застосовуються при роботі з дефлексією, зокрема з такими її зрілими формами психологічного захисту, як інтелектуалізація, раціоналізація) – клієнтові пропонується сфокусуватися на відчуттях тіла й вербалізувати свої тілесні відчуття (дай голос своїй образі!, поговори від імені твого страху!, що хоче сказати тобі твоя права нога? та т.п.)

– *переклад запитань на твердження* – клієнтові пропонується переводити питальні висловлення в стверджувальні. Наприклад, замість питань чи не здається Вам, що....? у вислів Я вважаю, що..., на мою думку.... Іноді терапевти застосовують прямі приписання – спробуй замість розповіді сказати про це прямо, що сам вважаєш із цього приводу?, вислови свою думку одним реченням?

*Експресивні (розкривальні та виявляючі) техніки* – спрямовані на розвиток усвідомленості за рахунок підвищення здатності до інтенсивної уваги або усвідомленого перебільшення (ампліфікація).

Робота з опором. Будь-яка психологічна робота сполучена з опором – це природний процес, який свідчить про те, що ми підійшли до чогось важливого. Адже якщо клієнт чинить опір – значить, є чому чинити опір! Основне завдання фахівця – легалізувати опір, довести його до усвідомлення клієнта, виявити його причини. Опір може виявлятися особливо інтенсивно. Він може носити відкритий і прихований характер.

Прихований опір виявляється у вигляді догдливості перед психологом, при цьому у клієнта може бути багато прихованої агресії і протесту, які виявляються латентно. У цьому випадку клієнт на заході озвучує подяку фахівцям за допомогу, а виходячи з аудиторії, висловлює протилежні думки.

Прихований опір більш негативно впливає на загальну динаміку групи, ніж відкритий. Зазвичай прихований опір виявляється у тих, хто звертається по допомогу не з власної ініціативи, а за наполяганням родичів.

Робота з прихованим опором – більш складна і витончена, оскільки спочатку його треба легалізувати. Для цього використовується, наприклад, тренінг Ми – захисні механізми.

Вправа Ми – захисні механізми (адаптовано за І. А. Соловйовою) [1].

Мета: робота з опором – його легалізація, підвищення рівня усвідомленості.

Зміст вправи. Ведучий розповідає про захисні механізми. Учасники діляться на дві частини, можна нерівні. Велика група бере ролі захисних механізмів: хтось стає запереченням, хтось униканням тощо. Друга частина групи бере на себе ролі фахівців (психологів) і одногрупників. Розігрується взаємодія: мета фахівців і одногрупників – переконати учасників, у яких надінтенсивно виявляються механізми захисту відмовитися від них і бути у більшому контакті зі своїм Я, а захисних механізмів – чинити опір (Не розумію, про що йде мова тощо).

У підсумковому загальному колі учасники діляться отриманим досвідом. Ведучий просить кожного назвати свій улюблений захисний механізм, розповісти, як він виявляється, в тому числі і на психологічних заходах.

А ось орієнтир для роботи із раціоналізацією. Раціоналізація – той захисний механізм, який пізнається в основному на вербальному матеріалі, те, що людина говорить вголос і про себе у ситуаціях утруднення. Раціональна особистість швидка в поясненнях (ніякої зупинки); так само легко народжуються оцінки, охоче і без затримки роздає поради, це і зрозуміло, їй одразу все стає зрозуміло. Раціональна особистість живе в одновимірному світі.

Варіант роботи у групі. Учасникам пропонується об'єднатися у групу за вираженістю механізму раціоналізації. Пропонується розбитися на пари і обговорити у яких ситуаціях

найбільше виявляється цей механізм в їх реальному житті. Після цього учасники програють ці ситуації.

Практичні рекомендації з подолання механізму раціоналізації: залиште час для переживання, почуттів, не йдіть від здивування в пояснення, продовжуйте здивування. Не поспішайте із відповідями та інтерпретаціями, особливо з інтерпретаціями чужої поведінки. Не будьте самовпевненими у висновках. Нехай будь-який спостережуваний факт вашої поведінки та поведінки іншого спочатку буде сприйнятий як щось унікальне. Зробити з нього просто ілюстрацію якогось закону завжди встигне ваша життєва логіка.

Цікавий досвід інших авторів. Наприклад вправа представлена нижче.

Вправа “Негативна трансформагорія” (автор В. Ю. Баскаков)

Мета: робота із захисним механізмом проекції.

Зміст вправи. Група сідає у коло. Ведучий розповідає про правила: всі закривають очі крім першого, хто буде висловлюватися. Він оглядає групу і виділяє людину, яка йому найбільше не подобається, але не називає її. Після цього він висловлюється про те, що саме йому не подобається у цій людині. Обов'язкова умова: ніхто не повинен здогадатися про кого йде мова! Тому про нього говориться у третій особі і ця людина називається фант – дещо безлике, без конкретизації. Не можна говорити Цей учасник в червоній футболці; можна: Цей фант. І претензії мають бути не до вчинків, а до особистісних якостей: Цей фант здається мені нещирим, Цей фант дратує мене своєю стурбованістю тощо. Коли перший учасник сказав про цього фанта усе, що хотів, він торкається рукою сусіда і закриває очі – тепер той відкриває очі і починає говорити. І так по колу, поки воно не замкнеться. Таким чином проходить коло негативу.

Після цього пропонується коло позитиву: учасники за таким же принципом висловлюються про деякого фанта, тільки тепер уже позитивно.

Важливо, щоб ведучий приймав участь у цих частинах вправи на рівні з усіма, тобто закривав очі. Це підвищує рівень безпеки для учасників і робить їх більш відвертими.

Після завершення цієї вправи ведучий організовує загальне коло, в якому учасники діляться своїм досвідом:

- Чи важко було висловлювати позитив, негатив, що було легше?
- Як було слухати інших?
- Як часто приймалися на власний рахунок позитивні і негативні висловлювання?

Після цього ведучий обов'язково розповідає про механізм проекції детальніше. Розповідає про те, що інша людина – для нас дзеркало, і те, що нам у ній не подобається – стосується наших власних рис. Тобто, весь позитив і негатив, який проговорювався, насправді кожен говорив сам про себе. Ведучий може запропонувати учасникам співвіднести свої висловлювання із власними рисами – в залежності від динаміки групи учасники можуть про це просто подумати, або обговорити вголос.

Рекомендації ведучому:

Ця вправа особливо корисна, коли в групі багато напруження між учасниками, багато взаємних претензій, неприязні, а також – багато напруження стосовно ведучого. Це допомагає перевести вектор уваги кожного учасника на самого себе, усвідомити власні проекції.

Наведемо фрагмент прояву механізму психологічного захисту із власного досвіду роботи з клієнтом.

*Психолог:* З чим Ви прийшли до мене?

*Клієнт:* у мене є проблема сором'язливості, якої б я хотіла позбутися.

*Психолог:* розкажіть конкретну ситуацію у якій вона виявляється.

*Клієнт:* наприклад мене просять заспівати пісню, але я відмовляюся, бо мені соромно. Я заздрю людям, які можуть просто вийти і заспівати.

*Психолог:* які відчуття у тілі у Вас виникають?

*Клієнт:* незнаю (дивиться із викликом на психолога).

*Психолог:* які думки в цей час?

*Клієнт:* незнаю.

*Психолог:* які емоції?

*Клієнт:* незнаю

*Психолог:* а хто знає?

*Клієнт:* незнаю....

Примітка: (клієнт має у досвіді сексуальне насильство у дитинстві. Зовнішня поведінка - демонстративна. Голосно сміється, одночасно виступають на очах сльози).

У роботі з клієнтом для прояснення причин сором'язливості ми запропонували психодраматичні техніки (прогривання ролі "Незнаю...", розщеплення поняття на окремі елементи), а також асоціативні методи роботи (на що це схоже?, що, чи кого це нагадує із Вашого життя?).

Робота із захисними механізмами передбачає, по-перше, їх виявлення, пізнання, а потім напрацювання разом з клієнтом прийомів їх легалізації.

### Література

1. *Грись А. М.* Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: монографія / А. М. Грись. – К. : Геопринт, 2013. – 280 с.
2. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медгиз, 1960. – 255 с.
3. *Фрейд А.* Психология Я и защитные механизмы : пер. с англ / А. Фрейд. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.
4. *Plutchik R.* The Emotions / Robert Plutchik. – New York : Random House, 1962.

*В статье рассмотрены варианты работы психолога с механизмами психологической защиты клиентов. Раскрыты факторы их образования, среди которых естественно обусловлены динамические особенности психики субъекта. Представлены техники работы с механизмами психологической защиты с позиций различных подходов. Приведены фрагменты практической работы с применением интегративных методов и приемов работы в современной психотерапии.*

*The paper describes options of psychologist's work with counselee's psychological defence mechanisms. Factors of mechanism formation are revealed, including dynamic features of person's psyche. Techniques for dealing with psychological defence mechanisms are presented from points of views of different approaches. Fragments of practical work are shown where integrative techniques and methods of modern psychotherapy are used.*

Статтю подано до друку 04.12.2014.

©2014 р.

О. П. Аматыєва, І. В. Трубник (м. Донецьк)

### **АКТИВІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ШЛЯХОМ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ДІЯЛЬНОСТІ РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ**

**Постановка проблеми.** Ефективність процесу фахової підготовки майбутніх практичних психологів залежить від ступеня активності, ініціативності, уміння самостійно поповнювати власний теоретичний та практичний багаж. Тому особливе місце в професійній підготовці майбутніх практичних психологів має відводитися самостійній роботі.