

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Сомова Татьяна Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Работа с психологическими защитами в случае расширения клиентского запроса в процессе психологического консультирования

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19 Сафонова
(дата, подпись)

Студент

Сомова Т.В.

(фамилия, инициалы)

11.12.19 Сомова
(дата, подпись)

Красноярск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	10
ГЛАВА I. Теоретические основы проблемы работы с психологической защитой в процессе консультирования.....	16
1.1. Психологическая защита как предмет научного исследования.....	16
1.2. Проявления психологической защиты в консультативном процессе.....	38
1.3. Способы работы с психологической защитой в процессе психологического консультирования.....	46
Выводы по Главе I.....	56
ГЛАВА II. Экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с психологической защитой в процессе психологического консультирования.....	58
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	58
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	71
2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	93
Выводы по Главе II.....	104
Заключение.....	106
Список литературы.....	109
Приложения.....	115

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Работа с психологическими защитами в случае расширения клиентского запроса в процессе психологического консультирования».

Цель исследования: выявить и описать специфику работы психолога консультанта с психологической защитой клиента в процессе психологического консультирования в случае расширения клиентского запроса.

Объект исследования: процесс работы с психологической защитой личности.

Предмет исследования: специфика работы с психологической защитой личности в процессе психологического консультирования в случае расширения клиентского запроса.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что работа психолога консультанта с психологической защитой клиента в случае расширения клиентского запроса будет эффективна, если в процессе консультирования:

1) будут использоваться техники работы с подсознанием (такие, как проективные техники, метафорические карты, медитативные техники, элементы арт-терапии), так как психологическая защита относится к бессознательным проявлениям личности;

2) будут использоваться техники психологического консультирования, способствующие развитию «самости» личности клиента;

3) будут использоваться техники работы по снижению уровня тревожности.

Теоретико-методологические основания исследования:

– психоаналитическое исследование психологических защит З. Фрейда, А. Фрейд, К. Юнга;

– теоретические представления о переживании критических ситуа-

ций как деятельности Ф.Е. Василюка;

– идеи гуманистического направления относительно психологической защиты личности К. Роджерса;

– идеи отечественных исследователей В.А. Ташликова, Э.И. Киршбаума, И.Д. Стойкова;

– исследования в области группового психологического консультирования Дж. Кори, Р. Кочунаса, Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, С. Глэддинга.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с психологической защитой.

2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опрос; эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился на базе КГПУ им. В.П. Астафьева, в нем принимали участие студенты факультета начальных классов, в возрасте 20-22 лет, в количестве 9 человек.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых и индивидуальных консультаций на базе кабинета психологической разгрузки КГПУ им. В.П. Астафьева. Всего было проведено 8 групповых и 33 индивидуальные консультации.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для развития представлений о специфике работы с психологическими защитами личности в современных реалиях.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, а также описа-

нию специфики индивидуальной консультационной работы, способствующей оптимизации психологической защиты личности и как следствие личностному росту. Результаты исследования могут быть использованы в групповом, индивидуальном, организационном консультировании, социально-психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы работы с психологической защитой в процессе консультирования. Рассмотрено понятие «психологическая защита» в психологии, Проявления психологической защиты в консультативном процессе, способы работы с психологической защитой в процессе психологического консультирования. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с психологической защитой в процессе психологического консультирования. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты обработки данных и протоколы проведения консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Abstract

Psychological and pedagogical education “Work with psychological protective measures in case of expanding client request in the process of psychological counseling”.

The purpose of research is: to identify and describe the specifics of the work of a psychological consultant with the psychological defense of the client in the process of psychological counseling in the event of an expansion of the client's request.

Object of research is: the process of working with the psychological defense of the individual.

Subject of research: the specifics of working with psychological counseling in the event of an expansion of a client's request.

The research hypothesis is that the work of a psychological consultant with the psychological protection of a client in expanding a client's request will be effective if during the consultation process:

1) Methods will be used to work with the subconscious (such as design techniques, metaphorical maps, meditation techniques, elements of art therapy), just as psychological defense refers to unconscious manifestations of the personality;

2) Psychological counseling methods will be used that contribute to the development of the "self" of the client's personality;

3) Techniques will be used to reduce the level of anxiety.

Theoretical and methodological foundations of the study:

- Psychoanalytic research of psychological defenses of Z. Freud, A. Freud, C. Jung;
- Theoretical representations of the experiences of critical situational situations as the activities of F.E. Vasilyuk;
- Ideas of the humanistic direction regarding the psychological protection of the personality of C. Rogers;
- Homeland ideas of domestic researchers V.A. Tashlikova, E.I. Kirshbaum, I.D. Stoykova;
- In research in the field of group psychological counseling, J. Corey, R. Kochunas, EM Lysenko, T.A. Molodichenko, S. Gladding.

Research Methods:

1. Theoretical - an analysis of psychological and pedagogical literature more a problem of research; generalization of practical experience in the work of psychologists with psychological defense.

2. Empirical - observation; testing; poll; experiment (group counseling).

3. Statistical - a qualitative, quantitative analysis of the results of the study.

The experimental base of the study: the 4 course students of primary school faculty of the Krasnoyarsk State Pedagogical University name V.P. Astafiev, took part in the experiment, 20-22 years old, number of participant is 9.

Testing the results of studies taking place in the framework of organic and conventional group rooms of psychological relief of KSPU named V.P. Astafiev. In total, 8 group consultations and 33 individual consultations.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the results of research and research can be useful for the psychological protection of the individual in modern realities.

The practical significance of the research lies in the development of group psychological counseling programs, as well as in the specifics of individual counseling work. Research results can be used in group counseling, individual counseling, organizational counseling, socio-psychological training. The obtained theoretical and practical material can be used in the work of private psychologists, psychologists of counseling centers.

The structure of the dissertation:

Conclusion, list of references and applications.

The introduction discusses current work, goals and objectives, theoretical and practical significance of the dissertation, formal provisions to be defended. Briefly use the content of the dissertation.

Chapter 1 uses the theoretical foundations of the problem of working with psychological defense in the counseling process. The concept of “psychological defense” in psychology, the manifestations of psychological defense in the consultative process, ways of working with psychological defense in the process of psychological counseling are considered. Conclusions.

An experimental study on the specifics of the work of a psychological consultant with psychological defense in the process of psychological counseling. Methodical organization of research and discussion of the results of a stating experi-

ment. Organization and conducting a formative experiment. The results of experimental work and their discussion. Conclusions.

In conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

Tables, data and research results, as well as data processing results and test reports.

Thus, theoretical and experimental work suggests that the goals are achieved.

Введение

Актуальность. Сейчас в нашей стране консультирование и, в частности, его групповые формы, набирает популярность, люди стремятся работать над собой, заниматься саморазвитием и решать свои проблемные психологические ситуации с помощью профессионалов-консультантов. Однако в процессе консультирования психолог сталкивается с подсознательным сопротивлением клиента к достижению желаемого результата: с психологической защитой. При этом консультанту необходимо осознавать двойкий характер психологической защиты, ведь с одной стороны защиты представляются, как мешающие, тормозящие, препятствующие развитию личности и возможности ее самореализации, а с другой – как защищающие личность человека от внешних воздействий, в том числе, социального характера. То есть, являясь нормальным механизмом здоровой психики, психологическая защита свойственна всем людям; её полезный эффект состоит в том, что человек приобретает способность к осуществлению намеченного плана действий несмотря на возможные трудности. Вредный эффект возникает в результате неадекватной (избыточной, болезненно обостренной) психологической защиты, когда человек оказывается закрытым не только для критики, но и для самокритики, когда он вопреки очевидным фактам пребывает в искренней уверенности, что его сложности возникают где-то вовне, по воле других людей.

В психологической науке отношение к психологической защите звучит также двойко, развились две диаметрально противоположные системы взглядов на роль психологической защиты в психологическом и социальном развитии человека. Так, в психоанализе (З. Фрейд, А. Фрейд) сформировалось мнение, что механизмы психологической защиты, за исключением сублимации, играют негативную роль для психически здорового человека, так как использование защиты не снимает конфликт, а страхи и тревоги сохраняются и, в конечном счете, велика вероятность психосоматических проявлений.

Представители гуманистического направления подчеркивают позитивную роль психологической защиты. В частности, К. Роджерс считает, что поведение человека, по большей части, согласуется с его Я-концепцией. Когда существует несоответствие между Я-концепцией и каким-то аспектом актуального переживания, то появляется ощущение угрозы, и человек становится потенциально уязвим для тревоги и личностных расстройств. Защитное поведение при этом помогает сохранить существующую структуру «Я» и не позволяет человеку потерять самоуважение. Таким образом, искажение восприятия имеет место, когда несоответствующее переживание допускается в сознание, но только в форме, которая делает его совместимым с каким-то аспектом Я-образа человека.

В отечественной психологии позитивную роль эго-защитных механизмов в развитии человека отмечают Ф. Бассин, А.Г. Ротенберг, В.В. Варшавский, В.Г. Мягер, Е.П. Соколова, Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. С точки зрения указанных авторов, психологическая защита является нормальным повседневно работающим механизмом человеческой психики для снятия душевного напряжения. С точки зрения Ф.Е. Василюка, В.А. Ташликова, Э.И. Киршбаума, И.Д. Стойкова, защитные механизмы имеют, скорее, вредное отрицательное значение для развития человека. Близкую по существу точку зрения имеет Р.М. Грановская, описывающая результаты действия различных психологических барьеров на переработку субъективно значимой информации, под которыми представлены иногда классические защитные механизмы (отрицание, смещение, вытеснение), а иногда более сложные комплексы (сновидения, катарсис). Другой видный исследователь Э.И. Киршбаум считает, что в результате интенсивного использования психологической защиты вместо реального практического решения конфликтных ситуаций происходит постоянный повтор прошлого опыта и в целом — выбор адаптации в ущерб саморазвитию и самореализации.

Итак, возникает довольно четкая альтернатива: либо хорошая социаль-

ная адаптация с постоянством «Я-образа» и душевным покоем без дальнейшего развития и творческой самореализации, либо саморазвитие и самореализация, но — на фоне сильных эмоциональных конфликтов, как внешних, так и внутренних, с угрозой утраты целостности и расщепления «Я-образа». Первая альтернатива жизненного пути может быть реализована на базе хорошо функционирующих эго-защитных механизмов, вторая требует отказа от интенсивного или частого использования психологической защиты.

В нашей работе мы стремимся, посредством компетентностного и интегративного подходов выявить специфику работы психолога консультанта с клиентом по оптимизации психологической защиты клиента таким образом, чтобы клиент был способен к творческой самореализации и при этом не испытывал хронического чувства тревоги и угрозы утраты целостности своей личности. С позиций К.Г. Юнга – основателя аналитической психологии – это возможно, но не на уровне «эго», а на уровне «самости», системы, в которую включено самосознание и «Я-образ». Когда поведением человека распоряжается «самость», психологическая защита не нужна, она неэффективна или не действует совсем.

Цель исследования: выявить и описать специфику работы психолога консультанта с психологической защитой клиента в процессе психологического консультирования в случае расширения клиентского запроса.

Объект исследования: процесс работы с психологической защитой личности.

Предмет исследования: специфика работы с психологической защитой личности в процессе психологического консультирования в случае расширения клиентского запроса.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что работа психолога консультанта с психологической защитой клиента в случае расширения клиентского запроса будет эффективна, если в процессе консультирования:

1. будут использоваться техники работы с подсознанием (такие, как проективные техники, метафорические карты, медитативные техники, элементы арт-терапии), так как психологическая защита относится к бессознательным проявлениям личности;

2. будут использоваться техники психологического консультирования, способствующие развитию «самости» личности клиента;

3. будут использоваться техники работы по снижению уровня тревожности.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую, научную периодическую литературу по теме исследования.

2. Описать специфику, а также определить основные приёмы и способы работы с психологической защитой, применяемые в процессе психологического консультирования.

3. Подобрать диагностический материал для проведения констатирующего этапа исследования.

4. Изучить и описать актуальный уровень психологических защит у группы испытуемых.

5. Составить и реализовать серию групповых консультаций, включающих работу с психологической защитой в случае расширения клиентского запроса.

6. Проследить различия в уровнях проявления психологической защиты до и после формирующего эксперимента.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с психологической защитой.

2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опрос; эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился на базе КГПУ им. В.П. Астафьева, в нем принимали участие студенты факультета начальных классов, в возрасте 20-22 лет, в количестве 9 человек.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых и индивидуальных консультаций на базе кабинета психологической разгрузки КГПУ им. В.П. Астафьева. Всего было проведено 8 групповых и 33 индивидуальные консультации.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для развития представлений о специфике работы с психологическими защитами личности в современных реалиях.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, а также описанию специфики индивидуальной консультационной работы, способствующей оптимизации психологической защиты личности и как следствие личностному росту. Результаты исследования могут быть использованы в групповом, индивидуальном, организационном консультировании, социально-психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы работы с психологической защитой в процессе консультирования. Рассмотрено понятие «психологическая защита» в психологии, Проявления психологической защиты в консультативном процессе, способы работы с психологической защитой в процессе психологического консультирования. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с психологической защитой в процессе психологического консультирования. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

ГЛАВА I. Теоретические основы проблемы работы с психологической защитой в процессе консультирования

1.1. Психологическая защита как предмет научного исследования

Понятие «механизм психической защиты» впервые был предложен З. Фрейдом в работе «Нейропсихология защиты» (1894) [57]; также он подробно рассматривает психологическую защиту в работе «Толкование сновидений». Ведущую роль в человеческом поведении, в его душевной жизни играет бессознательное. Содержание бессознательного составляют врожденные инстинкты. По З. Фрейду, таких инстинктов два: сексуальный («эрос» или либидо) и агрессия, страсть к разрушению («танатос»). Кроме этого, в содержание бессознательного входят желания, аффекты, вытесненные из сознания по причине их неприемлемости или нежелательности (культурной неприемлемости или травматичности для субъекта). Содержание бессознательного энергетически заряжено: инстинкты и желания, изгнанные из сознания, стремятся быть удовлетворенными. Эта энергия является «двигателем» человеческого поведения, его стремлений. Влечения бессознательного находятся в противоречии с корнями культуры. З. Фрейд утверждал, что инстинкты человека по природе своей асоциальны и эгоистичны. Социальные нормы – это узда, которая накидывается на них и тем самым делает возможным совместное существование людей.

Психическое и социальное развитие человека идет через установление баланса между инстинктами и культурными нормами; в процессе развития «Я» человека вынуждено постоянно искать компромисс между рвущейся наружу энергией бессознательного и тем, что допускается обществом. Этот баланс, компромисс устанавливается посредством защитных механизмов психики. Защитным механизмом называется специфическое изменение содержания сознания, возникающее в ситуации внутреннего конфликта; защитный механизм направлен на снижение чувства тревоги, связанного с

конфликтом. Защитные механизмы могут быть эффективными или неэффективными в зависимости от того, удастся ли человеку сладить с энергией бессознательного без патологических симптомов. Причина невротических нарушений, неадекватностей, аномалий поведения – в нарушении баланса между бессознательными влечениями и культурно-нормативными требованиями, что случается при неэффективных защитных механизмах [20].

З. Фрейд ставит проблему защиты двояко: ищет истории так называемой «первичной защиты» в «опыте страдания» и стремится отличать патологическую форму защиты от нормальной. Последователи З. Фрейда, а в дальнейшем и представители других (не психоаналитических) школ, стали разрабатывать понятие психологической защиты, детализируя и дополняя его перечнем новых защитных механизмов. Широкое распространение в современных зарубежных и отечественных исследованиях получила точка зрения, согласно которой существует большое число защитных механизмов, обеспечивающих индивиду избавление от тревоги за счет искажения или отказа от реальности.

Анна Фрейд, дочь З. Фрейда и последовательница его теорий попыталась классифицировать различные защитные механизмы в связи с конкретными ситуациями, которые провоцируют тревожность. Она была убеждена в существовании связи между защитными действиями «Я» против внешней и внутренней опасности. Также именно Анне Фрейд принадлежит заслуга глубокой разработки, систематизации, анализа практического применения теории защитных механизмов [55].

Ещё одним последователем в разработке психологических механизмов защиты Фрейда был его ученик Карл Густав Юнг. Как отметил в своей статье Вадим Игоревич Короткий, теория психологической защиты сильно пересекается с представлениями Юнга о структуре человеческой личности [66]. Так, используя терминологию Юнга, В.И. Короткий относит такие механизмы защиты как проекция и перенос к влиянию Персоны или Маски. Согласно

его теории, личность использует данные защитные механизмы для сокрытия от окружающих своей Тени. Анима или Анимус ответственны за формирование реактивного образования. Не позволяя своей гендерно противоположной сущности проявить себя, считая это социально неприемлемым и постыдным, личность сначала вытесняет, а позже видоизменяет на противоположность глубинные импульсы. На сегодняшний момент ярко проявляющиеся рационализация и интеллектуализация описываются как «пустое мудрствование», которое формирует архетип Мудрец. К.Г. Юнг, введя в психоаналитический обиход понятие коллективного бессознательного, придерживался теории определяющего социального в личности. Как отмечает автор новой, выстроенной из концепций Юнга теории, интроекция и идентификация предполагают привнесение в личность сторонних черт и качеств – изначально качеств родителей; исходя из которых, формируется личная позиция индивида. Соответственно при интеграции всех аспектов «души», в том числе и социально привнесённых, человек ощущает целостность и гармонию. Тогда и появляется почва для зрелости Самости.

Задержка индивидуализации имеет место, когда человек живет преимущественно или исключительно по коллективным нормам, что наносит ущерб его жизнедеятельности. Несоответствие требований внешней среды и основной типологической установки индивида (интровертированная или экстравертированная личность) вызывают психологическую защиту.

К. Хорни (1885 – 1952) пошла дальше и считала, что стремление индивида к безопасности порождается чувством «коренной тревоги», ощущением беспокойства, неуютности. Параллельно действует тенденция к удовлетворению своих желаний, которая может входить в конфликт с тенденцией к безопасности. Во избежание такого рода конфликтов и избегания невротизации, индивид вырабатывает разные стратегии поведения: стремление к любви и привязанности как средству обеспечения безопасности жизни; стремление к власти, престижу и обладанию (как реакция на враждебность мира), стремле-

ние к изоляции, отдалению от людей, отвращение к соперничеству [63].

Сходную точку зрения высказывал Г. Салливан (1892 – 1949), который, следуя за А. Адлером, утверждал, что, ребенок рождается с «неким побуждением к власти» (1947) [47]. Устремление к могуществу и первые неудачи на этом пути приводят к компенсаторному поведению и поиску способов приобретения могущества. Уже «Я-система» ребенка вступает в борьбу с беспокойством, исходящим извне. Для этой борьбы индивид прибегает к помощи других людей. В данном случае психологическая защита кроется в механизмах межличностных отношений, в сублимации. Если они оказываются неэффективными, вступает в действие механизм в форме избирательного невнимания, когда человек просто прекращает замечать то, что вызывает дискомфорт.

Нельзя обойти и работы Э. Фромма (1900 – 1980), заслуга которого заключается в развитии представлений о психологической защите и состоит, прежде всего, в подробном исследовании сущности и природы человеческой агрессии (филогенетически одного из древнейших способов защиты). [59] Он выделил два разных вида агрессии:

а) оборонительная, «доброкачественная» агрессия, которая служит делу выживания индивида и рода, возникает и затухает в зависимости от присутствия угрозы;

б) «злокачественная» агрессия – деструктивность и жестокость, которые свойственны только человеку и практически отсутствуют у других млекопитающих. В аспекте изучаемой нами проблемы для нас наиболее ценным является описание Э. Фроммом механизмов агрессии первого вида: псевдоагрессии («агрессия как самоутверждение», агрессия в ходе сопротивления) и оборонительной агрессии («конформистская агрессия»). Он, обозначил собственно защитные действия агрессивного характера, которые свойственны многим индивидам в определенных ситуациях. Их истоки кроются в межличностных отношениях, социальных условиях и природе человека. В част-

ности, степень развития «агрессии самоутверждения» (целеустремленная наступательность) зависит от наличия наступательной активности, недостаток которой или избыток приводит к неадекватным невротическим проявлениям: робости, закомплексованности, конфликтности – и деформирует личность. «Конформистская агрессия», основанная на послушании и подчинении, зачастую бывает вызвана не деструктивностью и жестокостью, а привычкой подчиняться, не задавая вопросов. «От поведения парня в молодежной банде до солдата регулярной армии – многие разрушительные действия совершаются исключительно из чувства послушания и нежелания оказаться трусом в глазах своего окружения». Послушание отождествляется с добродетелью в обществе, а непослушание – с грехом. Поэтому импульс к неподчинению или нежелание приспособиться для многих представляют внутреннюю опасность, от которой они защищаются тем, что совершают требуемые от них агрессивные действия. При этом Э. Фромм называет «конформистскую агрессию» псевдоагрессией, но относит ее к оборонительной, указывая на внутреннюю угрозу дестабилизации личности [59].

Функционирование механизма сопротивления он распространил не только на взаимоотношения пациента и врача (как было у З. Фрейда), но и на социальную и индивидуальную жизнь людей, подразумевая скрытность мотивов, целей и интенций некоторых действий и поступков человека. В исследовании Э. Фромма прозвучал как интраличностный, так и интерличностный аспект действия психологической защиты на примере агрессивных действий. Положения его теории нашли отражение в современных концепциях защиты.

Таким образом, З. Фрейд и его последователи признавали необходимость реализации психологической защиты при возникновении у субъекта чувства собственной неполноценности, тревоги, угрозе ценности и значимости личности.

Основными чертами психологической защиты в психоанализе являются:

1) наличие тревоги как фактора, несущего угрозу и обуславливающего необходимость защиты. При этом подразумевается, что тревога – лишь индикатор наличия конфликта между различными психическими инстанциями;

2) наличие структуры, которую необходимо защищать. Как правило, это Эго и его атрибуты: самооценка, Я-образ, Я-концепция и т.п.

Общая черта психологической защиты в психоаналитическом представлении – интраличностная локализация: это одна из сторон протекания внутренней борьбы, в которой Эго защищает себя от разрушения в ходе конфликтов между сознательным и бессознательным, между противоречащими друг другу устремлениями, между Оно и Супер-Эго и т.д.

По мнению Э. Берна (1994), Л.Р. Гребенникова (1994) составляющими позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные фиксированные установки:

- Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый, «бессмертный».
- Я – самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий остальных.
- Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию.
- Я – красивый, принимаемый, любимый, «неотразимый» [7].

Для установления и поддержания стабильности позитивного образа «Я» индивид вовсе необязательно должен на самом деле находиться в безопасности или проявлять реально свою независимость и компетентность. Психологическая защита онтогенетически развивается для снятия противоречий, которые возникают в силу этого, и дает индивиду возможность отсроченного, опосредованного, идеального или паллиативного решения универсальных проблем адаптации и удовлетворения базисных потребностей путем искажения когнитивно-аффективного образа реальности.

Общая положительная самооценка, определяемая позитивным образом «Я», в том числе, с точки зрения Э. Берна, является необходимым условием

жизни любого человека, в противном случае сама жизнь становится для него постоянным фактором дистресса, ведущим к психическому истощению или самоуничтожению. [8]

Защита обеспечивает стабильность образа «Я», предлагая (в психоаналитической концепции) различные пути искажения образа реальности и косвенного выражения начальной эмоции. До определенной степени — это искажение обеспечивает социальную, и в отдельных случаях, биологическую адаптацию индивида. Выходя за пределы условной среднестатистической нормы, искажение реальности сообщает поведению индивида девиантный характер. Возникает социальная дезадаптация, которая нарушает стабильность позитивного образа «Я». Сильное психическое напряжение или внутриличностный конфликт требует более интенсивного функционирования механизмов защиты. Образуется порочный круг, разорвать который способно только, по-видимому, психотерапевтическое вмешательство.

В отличие от психоанализа, другие ученые (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Левин, Б.В. Зейгарник и др.) считали психологическую защиту следствием противоречий в структуре «Я», при этом особое внимание обращали на интраличностные и на интерличностные механизмы, продолжая и развивая идеи Э. Фромма. Конечная цель защитного процесса представляет собой достижение согласования между реальным содержанием сознания, и Я-концепцией [25, 30, 31, 43].

В большей степени нас интересовал подход К. Роджерса (1902 – 1987), который считал, что истоки психологической защиты лежат в неконгруэнтности Самости и Опыта индивида. Опыт, не совместимый с представлениями индивида о себе, не допускается к осознанию, каков бы ни был его социальный статус. В ситуации, когда существует несогласованность, но индивид не осознает ее, он потенциально уязвим тревожностью, угрозой и дезорганизацией. «Если значимый новый опыт демонстрирует противоречие столь ясно, что оно должно быть воспринято сознательно, то индивид будет под угрозой

и его Самость дезорганизуется этим противоречием и не ассимилируемым опытом». В этом случае Самость стремится сохранить свою структуру и вступает в действие защита, таким образом, «защита есть поведенческий ответ организма на угрозу, цель которого поддержать нынешнюю структуру Самости» [43, с. 274]. Вместо понятия «конфликт», К. Роджерс использует «конгруэнтность Самости и Опыта». Психологическая защита выполняет функцию поддержания целостности Самости и является источником не конгруэнтности [43].

Отечественные исследователи отмечают, что психологическая защита есть система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Наиболее известные определения психологической защиты отечественными классиками (философами, психологами, психотерапевтами, психиатрами). Психологическая защита – это:

- частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации или поразившей его болезни (В.М. Банщиков, 1974) [40];
- механизм компенсации психической недостаточности (В.М. Воловик, В.Д. Вид, 1975) [14];
- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (В.Ф. Бассин, В.Е. Рожнов, 1975) [6];
- динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Ф.В. Бассин, 1976) [6];
- способы переработки информации в мозге, блокирующие угрожающую информацию (И.В. Тонконогий, 1978) [40];
- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Р.А. Зачепиский, 1980) [24];
- механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающей в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспо-

койства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (В.А. Ташлыков, 1984) [51];

- механизмы, поддерживающие целостность сознания (В.С. Ротенберг, 1984) [45];

- способы репрезентации искаженного смысла (В.Н. Цапкин, 1985) [65].

В этих определениях психологическая защита является частью каких-либо других психических феноменов: деятельности, установки, отношений личности, компенсации и др. Причем специфика этой части идет не по объекту, а через задание целей и функции защиты, т.е. извне. Психологическая защита, фактически, не выделялась в самостоятельный процесс и механизм. В широком смысле термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт.

Не существует общепризнанной классификации защитных механизмов психики, хотя многие авторы публиковали свои собственные. Основные претензии к большинству классификаций – это либо недостаточная полнота (критикующий не находит в классификации важный для него психический процесс, который он относит к защитным), либо излишняя полнота (критикующий находит в классификации много психических процессов, которые не относит к защитным или вообще не выделяет как самостоятельные процессы). Это, по всей видимости, связано с тем, что минимизация отрицательных переживаний есть вообще естественная потребность любого живого организма (в частности человека), и с некоторым допущением любой психический процесс можно признать направленным на достижение этой цели. Необходимость в выделении отдельных защитных механизмов связана с практической потребностью психологов в выделении и описании наиболее универсальных из неосознаваемых защитных процессов.

Большинство современных психологов признают определённый набор защитных механизмов, названия которых стали почти универсальными, к

ним относятся такие механизмы как: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и реактивные образования. Поговорим далее подробнее о каждом из механизмов.

Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу. Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется вытеснению как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что Р. Плутчик объясняет наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности [69].

Вытеснение. З. Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, вытеснение – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе дей-

ствия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу. В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – изоляции. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

Регрессия. В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому

механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «реализация в действии», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная психопатическим личностям, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

Компенсация. Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с идентификацией. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реальному или воображаемому недостатку, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности. Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм защиты от комплекса неполноценности, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью механизмов психологической защиты. Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах, например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства, и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально мало одобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления. Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

Замещение. Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают по-

нятием «рационализация». Эти два понятия часто объединяют, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, действие интеллектуализации проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению Ф.Е. Василюка, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций» [13]. При рационализации личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена и сублимация как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессозна-

тельной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

Также хотелось бы подробнее остановиться на классификации защитных механизмов по М. Бонду [52]. В его классификации нашли интеграцию классические воззрения З. Фрейда, дополненные другими авторами, впоследствии изучавшими феномен психологической защиты. В данном исследовании мы придерживаемся именно этой классификации, она позволяет нам подробно и детально изучить защитные механизмы участников исследования.

В классификации М. Бонда выделяется 4 группы стилей психологической защиты: неадаптивные, (это неэффективные или слабоэффективные защиты), защиты, искажающие образ и самопринижающие защиты (это промежуточные классы защит, невротические, умеренно эффективные), и адаптивные защиты (эффективные, помогающие справиться со стрессовыми обстоятельствами).

Группа 1. Неадаптивные (неэффективные, слабоэффективные защиты).

1. Соматизация. Наблюдается проявление физических симптомов (непропорционально) в ответ на психические «возмущения». Защитная конверсия психических производных в телесные симптомы, вымещение на самого себя. Длительные внешние или внутренние блокираторы желаний, невозможность убрать эти блокираторы, в итоге образование телесных, физических симптомов, холодные руки, ноги, потливость, головные боли, повышенная кислотность, мышечные спазмы, желудочные боли.

2. Фантазия. Избыточные дневные мечтания (фантазии) вместо человеческих отношений, действий или решения проблемы. Тенденция использовать фантазии и уход в аутентичное удаление для разрешения конфликтов и получения удовлетворения. Эта защита связана с избеганием. В противоположность к психическому отрицанию индивид не полностью верит в свои фантазии.

3. Потребление. Еда, сигареты, наркотики и т. д.

4. Ипохондрия (жалобы с отказом от помощи). Трансформация упреков

другим людям — возникающих в результате тяжелых утрат, одиночества, неприемлемых агрессивных импульсов — в самоупреки и жалобы на боли, болезни, неврастению. Существующие болезни могут быть преувеличены. Таким образом, можно избежать ответственности, избавиться от чувства вины. Включает в себя аспекты интроспекции, что позволяет амбивалентно относящейся к себе личности принять саму себя. Ипохондрия связана с дальнейшей индифферентностью ко всему. Человек жалуется и настойчиво просит о помощи, однако скрытое чувство враждебности выражается в возражении (отвержении) предложенной помощи и советов.

5. Действие. Поведенческое отреагирование. Импульсивность, несдержанность, неумение себя контролировать. Действие без учета последующих негативных последствий. Прямое поведенческое выражение неосознанных желаний или импульсов, чтобы избежать осознания сопутствующих аффектов. Подсознание выражается импульсивно в поведении, происходит удовлетворение гораздо большее, чем было бы в случае противодействия или задержки проявления желаний. Включает: активную моторику, деликвентные или импульсивные поступки и «темпераментные реакции». Также использование наркотиков, извращения, самоповреждение с целью облегчения напряжения.

6. Сдерживание. Робость, нерешительность, стеснительность, застенчивость, заторможенность. Все в крайней форме. Невротическая защита. Подсознательное ограничение Эго-функций, одной или комбинации их, чтобы избежать напряжения, возникающего в конфликте Эго с инстинктивными импульсами, Суперэго, окружающими силами и т. д.

7. Пассивная агрессия. Выражение (непрямое и ненастойчивое) агрессии по отношению к другим. Непрямая агрессия (к другим) выраженная через пассивность, мазохизм и направленная против себя. Поведение — неудачи, несостоятельность, промедление, болезнь, что, по крайней мере вначале, воздействует на других в большей степени, чем на самого человека. Включа-

ет глупое или провокационное поведение, чтобы обратить на себя внимание, или шутовство, чтобы избежать соревнования. Субъект часто приносит в жертву свои нужды ради других. Кажется неспособным вести себя настойчиво, легко может сделать других виноватыми (подставить).

8. Проекция. Ошибочное приписывание собственных неосознанных чувств, импульсов или мыслей другим. Приписывание собственных чувств другим людям включает: предубежденность, отказ от близости, подозрительность, преувеличение внешней опасности, несправедливый выбор. Проекция связана с интроспекцией, материал для проекции получен из переработанного внутреннего материала самого субъекта. Поведение, характерное для этого типа защиты, – «эксцентричное» и «шокирующее» других под предлогом следования букве закона, включающее обесценивание кого-либо или чего-либо. Особенно часто эта защита проявляется по отношению к людям, от которых субъект чувствует угрозу в отношении себя или в которых чувствует сходство с собой (или влечение к ним). Проекция выражается через сильную предубежденность, отказ от интимности, подозрительность (неожиданную), преувеличение опасности со стороны, несправедливость, преувеличенное внимание к чужим сексуальным интересам и поведению.

9. Избегание. Уход, отдаление, уклонение. Активный уход, избегание мыслей, объектов, чувств или опыта (скрытый конфликт). Имеет много форм, включая уход от стрессовой ситуации, уход от дискуссии, закрывание глаз, отказ говорить о чем-то. Отказ говорить на тревожащую тему.

10. Регрессия обычно является последним рубежом защиты, к которому прибегают, когда более «взрослые» защитные механизмы становятся неэффективными. У человека происходит переход к той личности и к тем психологическим структурам, которые были у него в более раннем возрасте (часто в детском), когда жизнь была более удовлетворительной и/или казалась более безопасной.

Группа 2. Защиты, искажающие образ. Промежуточный класс защит,

невротические, умеренно эффективные.

1. Преобладание. (Всемогущество. Превосходство). Человек действует так, как будто он выше, лучше остальных, как будто он обладает особой силой или способностями. Модификация (временная) характера или чувства персональной идентичности, чувство превосходства (быстро возникающее), сверхактивность.

2. Обесценивание – субъект справляется с эмоциональными конфликтами, внутренними и внешними стрессорами приписыванием преувеличенных отрицательных свойств себе и другим. Обесценивание может маскировать восхищение и позитивные чувства по отношению к людям.

3. Изоляция (отстраненность, заумное решение, бесчувственность). Неспособность воспринимать одновременно когнитивные и аффективные компоненты реальности (опыта), так как аффективная составляющая находится вне зоны сознания. Интрапсихическое расщепление или отделение аффекта от содержания, в результате — подавление аффекта или перемещение аффекта на другое замещающее содержание — невротическая защита. Человек теряет связь с чувствами, ассоциированными с данной идеей (травмирующее событие), но остается озабоченным когнитивными элементами (описательными деталями).

4. Примитивная идеализация. Относится к нарциссическим защитами. Приписывание преувеличенно-положительных качеств себе или другим.

5. Расщепление. Представление о себе или других как о либо абсолютно хороших, либо абсолютно плохих; человек не может интегрировать положительные и отрицательные качества людей в единый образ. Расщепляя образы других, субъект показывает, что его мнение, чувства в отношении других противоречивы, амбивалентны, и он не может сформировать реалистичный и единый образ другого человека. «Другой» разделен на два полюса, и субъект может воспринимать в каждый момент только одну сторону. Переключение с полюса на полюс непредсказуемо. То же самое и в отношении

себя самого.

Группа 3. Самопринижающие психологические защиты. Самоуничжение, податливость. Промежуточные, невротические, умеренно эффективные.

1. Отрицание. Непонимание, неспособность понять некоторые аспекты темных сторон реальности, очевидные для других людей. Видит, но отказывается признать то, что видит и слышит. Не все виды отрицания психотические, иногда защита работает как невротическая и даже адаптивная. В данном опроснике изучаются невротические отрицания, к которым относятся отказ признать некоторые аспекты внешней реальности (или опыта), очевидные для остальных. Отрицает свои чувства, поведенческий отклик (или намерение), хотя все это видно остальным.

2. Псевдоальтруизм. Замещающая, но конструктивная помощь другим, хотя при этом помогающий инстинктивно ждет благодарности. Хвалить и делать то, что не нравится, любить и хорошо относиться к тому, кого не любишь. При этом принижение себя, отдавать свои силы, время другим в ущерб себе. Отказ от удовлетворения собственных нужд. Получает удовлетворение, помогая другим. Подробно объясняет то, что интересует других, даже если эта тема ему неинтересна (участвует в разговорах на не интересующие его темы). В интервью разговорчив и откровенен, хочет быть полезным интервьюеру.

Отличие от проекции — отвечает реальным нуждам других.

Отличие от реактивных образований — делает то, что другим хочется и частично вознаграждается (то есть ждет частичного вознаграждения).

3. Формирование реакции (противоположная реакция). Поведение от противного. Подмена (замена) собственных неприятных мыслей, чувств, поведения на диаметрально противоположные. Управление неприятными, инстинктивными импульсами с помощью выражения их в контрастной форме. Забота о ком-то, когда существует желание, чтобы позаботились о тебе;

ненависть к кому-то, кого реально любишь. «Любовь» к ненавидимому занятию или неприятным обязанностям. По сути, подавление себя и притворство. Человек подсознательно чувствует себя жертвой. Удовольствие — грех, проступок. Чувствует себя некомфортно, когда его хвалят или дарят подарки.

Группа 4. Адаптивные (эффективные).

1. Присоединение. Обращение к другим за поддержкой; таким образом человек может выразить себя, обсудить свои проблемы, чувствовать себя менее одиноко. Может получать совет или конкретную помощь. Человек не перекладывает решение своих проблем на плечи другого. Поиск человеком родственной души с теми же проблемами.

2. Юмор. Подчеркивание удивительного или иронического аспекта конфликта, или стрессора. Юмор позволяет снять напряжение. Человек не один участвует в ситуации и отвечает за нее, а как бы находясь в доле (с помощью иронических замечаний). Присутствует элемент самонаблюдения. Выражение чувств без личностного дискомфорта и без неприятных воздействий на других.

3. Предвидение (прогнозирование, предварительное размышление). Понимание, что событие может произойти, и готовность к этому. Реалистическое ожидание или планирование в будущем какого-то возможного дискомфорта либо стрессовой ситуации. Механизм – целенаправленное, эффективное планирование или беспокойство, тревога (рассчитанная), сознательное использование инсайта. Можно обдумать различные пути выхода из сложной ситуации (спектр возможностей).

4. Сублимация. Внутреннее принятие импульсов: «цель» остается, но цель или объект изменяется от социально неприемлемого (отвергаемого) к социально приемлемому. Вместо либидо-импульсов – другие, приемлемые в данной ситуации. Вместо агрессии – игра, соревнование, спорт. Сублимация – чувства проявлены, модифицированы и направлены на значимую личность или цель, следовательно, достигается удовлетворение. Вместо агрессии —

спорт, хобби. Вместо сексуальных инстинктов — романтическое ухаживание. Инстинкты свободно реализуются, а не искажаются и прячутся. Чувства осознаются, модифицируются и направляются на относительно значимого человека или цель, так что происходит умеренное удовлетворение инстинктов. Выражение в творчестве, музыке, живописи. Человек креативно играет идеями и чувствами.

5. Подавление (задержка реакции, временно отложить). Механизм, когда люди намеренно избегают мыслей о беспокоящих, волнующих, тревожащих проблемах, желаниях, чувствах или опыте. Сознательное или полусознательное решение — отложить рассмотрение или осознание импульсов или конфликтов. Способность держать все компоненты конфликта в уме, но отложить (задержать) действие, аффективный ответ или беспокойство, временно, пока не наступит подходящий момент, при этом не забыть о проблеме. Различает свои чувства и факты. Справедлив в эмоциональной оценке, испытывает чувства, адекватные ситуации, контролирует выражение эмоций.

Также к психологической защите относятся копинг-стратегии личности, однако, в отличие от защитных механизмов, рассмотренных ранее, копинг-стратегии являются осознанными моделями поведения личности по преодолению трудных и стрессовых обстоятельств.

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными. Таким образом, адаптивные (те, что позволяют найти наилучший выход из сложной ситуации) варианты копинг-поведения следующие: среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «проблемный анализ», — формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них. «Установка собственной ценности», повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. «Сохранение самообладания» — формы поведения, направленные на

анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий: «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций. Среди поведенческих копинг-стратегий: «сотрудничество», «обращение», просьба помощи для выхода из сложных ситуаций у других, «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения. Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», подавление чувств и эмоций, «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных неадаптивных копинг-стратегий: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих неадаптивных копинг-стратегий: «активное избегание», «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодолению

ния. Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «относительность», «придача смысла», иначе переосмысливание. «Религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий: «эмоциональная разрядка», например, плач, крики, «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний [57].

Подводя итоги, можно отметить, что все авторы, изучающие феномен психологической защиты, в целом, сошлись на том, что психологическая защита – это система регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

Психологическая защита личности развивается в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха.

1.2. Проявления психологической защиты в консультативном процессе

«Роджерс считал трагедией то, что большинство защитных механизмов, имеющих у людей, не позволяют им даже представить, насколько ра-

ционально они могли бы действовать.» [59, с. 96]

Приведение психологического состояния человека и процесса функционирования его защитных механизмов в норму является целенаправленной и логически выстроенной работой психолога. При этом существует сложность в эффективном построении данной работы: психолог не имеет непосредственного доступа к данным проявлениям человека, эти механизмы находятся на бессознательном уровне проявления и для их выявления и анализа требуется длительная и кропотливая психологическая работа.

В процессе психологического консультирования, психолог может столкнуться с психологической защитой у клиента в двух формах:

1. Клиент в повседневной жизни использует психологическую защиту, которая, вследствие своего действия, накладывает ограничения на процесс развития и функционирования личности, при этом требует для своего поддержания значительных затрат энергии и является тяжелой ношей для нормального функционирования психики человека. Консультант видит эти проявления в поведении и высказываниях человека, а также в особенностях характера человека и акцентированных чертах его личности, и от профессионализма специалиста зависит их фиксация и проработка. В этом случае задача психолога: показать клиенту, где срабатывает защита, объяснить, что такие механизмы – это способ справиться с тревогой и в итоге помочь клиенту сделать защиту осознаваемой, выводя клиента на использование адаптивных копинг-стратегий.

2. Во втором случае консультант сталкивается с психологической защитой в форме сопротивления самому консультативному процессу. Сопротивление является одним из общепризнанных клинических феноменов, сопровождающих любой консультативный или психотерапевтический процесс. Отказ от старых и выработка новых форм поведения, осознание причинно-следственных связей, изменения установок, смыслов, ценностей и отношений – все это может сопровождаться противодействием со стороны клиента:

с сопротивлением. В этом случае психологу необходимо работать «в обход» этого сопротивления, при этом глубина и специфика таких работ будет обусловлена конкретной ситуацией и запросом клиента [55].

Рассмотрим подробнее оба эти варианта проявления психологической защиты клиента в консультативном процессе.

Когда психолог сталкивается с психологической защитой, неосознанно проявляющейся в повседневной жизни клиента и мешающей ему полноценно функционировать и развиваться, специфика консультативной работы будет зависеть от нескольких факторов:

- от имеющихся целей консультирования и существующих временных ограничений работы;
- от глубины консультативного процесса и уровня доверия между клиентом и психологом;
- от профессиональной компетентности и подготовки специалиста – психолога;
- от желания и готовности клиента работать и разбирать свою ситуацию;
- от непосредственного проявления защитных психологических механизмов, т.е. их адаптивности или дезадаптивности, и интенсивности проявления

В случае, если цель консультирования является ситуативной и процесс работы не носит глубокого характера, то психолог не должен пытаться полностью разрушать защитную систему клиента, в связи с тем, что формирование новой системы защиты и соответственно полное изменение процесса функционирования личности и ее жизнедеятельности является достаточно длительным процессом и требует больших временных затрат. Психолог должен учитывать наличие у клиента ресурсов для работы с имеющимися защитными психологическими механизмами, в случае если их недостаточно, нельзя блокировать действия имеющихся механизмов не предоставив взамен

конструктивные образцы действий. Психолог должен реально оценивать свои профессиональные возможности и не пытаться решить непосильные задачи, дабы не навредить клиенту. Работа по уменьшению действия защитных механизмов должна выстраиваться постепенно и дозировано, для того, чтобы не повышать ещё сильнее уровень тревожности клиента. Для эффективной коррекции системы защиты личности необходима работа на глубинных уровнях бессознательного, которая невозможна без налаженного контакта с клиентом и высокого уровня доверия к специалисту с его стороны. Процесс блокировки и коррекции действия защитных механизмов психики достаточно длительный, в связи с этим не стоит заниматься этим на начальных этапах консультирования.

Столкнувшись с таким проявлением психологической защиты консультант должен использовать щадящие техники, которые не вызовут сопротивления клиента к консультативному процессу.

Теперь рассмотрим проявление психологической защиты в форме сопротивления самому консультативному процессу. Сопротивление — одно из наиболее удивительных и парадоксальных явлений в консультировании и психотерапии. Почему человек, который сам обратился к психологу и искренне хотел решить проблемы, изменить жизнь, разобраться в ситуации, вдруг начинает опаздывать, не помнит своих слов, спорит с психологом и критикует все его действия? Каким образом психолог выявляет сопротивление? Как с ним работать? Как, отказавшись от использования подавляющих, отвергающих и обесценивающих клиента действий, можно обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло? В зависимости от особенностей личности клиента, особенностей ситуации и теоретической подготовки психолог обычно выбирает способ работы с сопротивлением.

Разнообразные проявления сопротивления и работа с ним наиболее изучены и разработаны в психоанализе. Сам термин «сопротивление» был

впервые употреблен З. Фрейдом в работе «Об истерии» [57]. При анализе проблемы сопротивления Фрейд также ввел термины «защита», «защитные механизмы». Он рассматривал сопротивление как противодействие, которое неосознанно оказывает пациент попыткам проникновения в его сознание «вытесненного комплекса». В основе сопротивления, согласно взглядам З. Фрейда, находятся самоподавляющие и защитные силы, которые поддерживают невротическое функционирование. Сопротивление проявляется, когда психотерапевтическая работа начинает оказывать воздействие на защитную организацию личности или разрушать ее. Он считал, что сопротивление неизбежно присутствует в процессе всей терапии и придавал значение связи между переносом и сопротивлением. Так называемое трансферентное сопротивление рассматривалось им как наиболее сильное препятствие на пути психоанализа.

Анализ защитных механизмов через анализ сопротивления стал важным этапом проведения психоанализа. Обзор современной психоаналитической литературы показывает все возрастающее значение умений психоаналитика обнаруживать признаки сопротивления в его разнообразных формах.

В психоанализе выделены следующие источники сопротивления:

1. Сопротивление-подавление, связанное с потребностью клиента защитить себя от травмирующих воспоминаний, ощущений, событий.
2. Сопротивление-перенос, отражающее борьбу с импульсами, возникшими у пациента в отношении личности психоаналитика.
3. Сопротивление-выгода, представляющее собой вторичную выгоду от сохранения проблемы, симптома, болезни.
4. Бессознательное сопротивление (сопротивление-Id) — сопротивление инстинктивных импульсов любым изменениям в их способах и формах выражения.
5. Сопротивление, вызванное чувством вины клиента, его потребностью в наказании.

6. Сопротивление, вызванное неправильными действиями аналитика, неверно выбранной тактикой.
7. Сопротивление, связанное с тем, что происходящие изменения ведут к сложностям в отношениях с близкими, значимыми людьми (например, с супругом, в основе отношений, с которым лежит невротический выбор).
8. Сопротивление, являющееся следствием нежелания прекращать отношения со своим аналитиком, зависимостью от него.
9. Сопротивление из-за необходимости отказа от привычных форм адаптации и др [55].

Сопротивление в психоанализе преодолевается с помощью интерпретации и проработки.

В. Райх связывал этот феномен с так называемой телесной броней. Он считал, что сопротивление можно преодолеть с помощью методик прямого телесного воздействия [42].

Гештальт-терапия рассматривает сопротивление в контексте незавершенных гештальтов – циклов, оборванных из-за нарушений контакта человека со средой. Такие незавершенные циклы, связанные с избеганием контакта, могут быть уместными, своевременными либо ригидными, неадекватными ситуации. В связи с этим гештальт-терапевты говорят о творческом и патологическом сопротивлении. Первое позволяет человеку приспособиться к жизненной ситуации и удовлетворить осознаваемые потребности, второе носит ригидный, жесткий, постоянный характер. Именно такое сопротивление необходимо выявить, а затем исследовать и преобразовать в процессе психотерапии [38].

Анализируя описание сопротивления в гештальт-терапии, С. Гингер пришел к выводу, что для его обозначения используются разнообразные термины: невротические механизмы, или невротические нарушения на границе контакта (Ф. Перлз); разновидности потери функции «Эго» (П. Гудман); ви-

ды защиты «Эго» (А. Жак); сопротивление-адаптация, или адаптационное сопротивление (И. Польстер, М. Польстер); нарушения «Я», или интерференция в осознании (Латнер); обрывы в цикле контакта (Д. Зинкер); невротические механизмы уклонения (М. Пети) [38, 39].

Наиболее удачной представляется классификация П. Гудмана, который выделяет четыре основных механизма сопротивления: конфлюенцию, интроекцию, проекцию и ретрофлексию. П. Гудман также приводит описание эгоизма (самовлюбленности) [39].

У других авторов встречается описание дефлексии, профлексии и др., которые являются, скорее, комбинацией первых четырех механизмов, а не самостоятельными процессами. Распознавание в терапевтической работе этих механизмов, каждый из которых требует специальной стратегии проработки, является одной из важнейших задач для гештальт-терапевта [39].

Гештальт-терапия сконцентрирована не на «победе» или «преодолении» сопротивления, а на его осознании клиентом с целью более адекватного функционирования в различных ситуациях. Поэтому в работе с сопротивлением гештальт-терапевт акцентирует на нем внимание, тем самым «проявляя» сопротивление, делая его эксплицитным.

Таким образом, в гештальт-терапии сопротивление рассматривается, с одной стороны, как препятствие, с другой — как условие роста клиента. И это естественно: ведь сопротивление может быть нормальной, здоровой реакцией приспособления к окружающему миру. И только его ригидное, не соответствующее ситуации проявление может свидетельствовать о невротическом поведении.

В гуманистическом направлении, в частности в работах К. Роджерса, не используется термин «сопротивление». Однако К. Роджерс описывает данный феномен как стремление клиента удержать неадекватное представление о себе, ведущее к искажению реального опыта и его отчуждению от личности. Цель работы с сопротивлением заключается в такой перестройке

структуры «Я», которая придает личности гибкость, открытость по отношению к реальному жизненному опыту и новому обретению подлинного «Я» [43].

Трансперсональная терапия использует достаточно необычные приемы и специальные техники для преобразования энергии сопротивления. Последнее может преодолеваться при помощи психоделических препаратов либо биоэнергетических упражнений, рольфинга, ребефинга, холотропного дыхания [58].

Таким образом, в разных направлениях акцентируются следующие характеристики сопротивления:

1. Сопротивление — здоровая и неизбежная реакция клиента на изменения.
2. Сопротивление, как правило, не осознается клиентом.
3. Психолог должен уметь обнаруживать сопротивление клиента и прорабатывать его путем расширения зоны осознания клиента [66].

Начинающий психолог часто сталкивается с данным феноменом в своей работе, не идентифицируя определенные паттерны поведения клиента как сопротивление. Действительно, сопротивление может приобретать причудливые, полярные формы проявления. Наиболее подробно последние описаны Р. Гринсоном [18].

Также очень важно обратить внимание на наличие тревожности у клиента, и если она присутствует, то позволить клиенту выговориться и выразить свою тревожность, потому что беспокойный клиент мало что слышит, до него не доходят слова консультанта. Невысказанная тревожность безгранична, однако, когда она формулируется клиентом в словесную оболочку, то фиксируется в пределах слов и становится объектом, который может «увидеть» как клиент, так и консультант. Происходит значительное уменьшение дезорганизующей силы тревожности. Следовательно, с тревожным клиентом

необходимо обсуждать его состояние. Нельзя забывать, что работая с психологической защитой, мы имеем дело со скрытыми в бессознательном чувствами, поэтому бесполезно давить на клиента, чтобы он скорее назвал причины своей тревожности. Консультант должен проявить понимание, терпимость, суметь услышать и проанализировать переживание конкретного клиента. Имея дело с психологической защитой, нам в первую очередь важно «не спугнуть» клиента и не вызвать лишнего сопротивления консультативному процессу.

Таким образом, мы выяснили, что психологические защиты в консультативном процессе могут иметь 2 основные формы проявления: во-первых, клиент в повседневной жизни использует психологическую защиту, которая вследствие своего действия, накладывает ограничения на процесс развития и функционирования личности, при этом требует для своего поддержания значительных затрат энергии и является тяжелой ношей для нормального функционирования психики человека. Консультант видит эти проявления и от профессионализма специалиста зависит их фиксация и проработка. Во-вторых, психологическая защита может проявляться в виде сопротивления самому консультативному процессу. Какие приёмы может использовать консультант в работе с проявлениями психологической защиты в консультативном процессе, мы рассмотрим в следующем параграфе.

1.3. Способы работы с психологической защитой в консультативном процессе

Способы работы с психологической защитой рассматривались разными учеными и в разных плоскостях: в психоаналитических работах (З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни и др.), исследованиях психологов гуманистического направления (К. Роджерс, Л.Г. Лэндрэт и др.), в трудах современных отечественных психологов (Р. Грановская, И. Никольская, В. Гарбузов, А.

Захаров, Е. Соколова, А. Спиваковская, И. Фурманов, М. Якубовская и др.) [3, 19, 43,49, 63].

Психоанализ в данном вопросе исходит из предпосылки, что все трудности, возникающие в жизни человека, непременно основаны на каком-нибудь невысказанном внутреннем конфликте, гнездящемся в его подсознании. Задача психоаналитической терапии всегда заключается в том, чтобы сделать неосознаваемое осознанным. Осознание того, что человек защищает, признание подлинной причины невротического симптома должно повлечь за собой исчезновение симптома.

Техника, которой пользуются психоаналитики, как первым шагом к осуществлению этого перехода – это интерпретация проявлений бессознательного. В качестве объекта интерпретации в психоанализе могут выступать: сновидения, продукты творчества, свободные ассоциации, фантазии, ошибочные действия (описки, оговорки и др.)

Свободная ассоциация в психоанализе имеет отчетливый приоритет над другими способами продуцирования материала в аналитической ситуации. Основное правило для пациента, поощряемого инструкцией психоаналитика, заключается в том, что он должен стремиться к открытости, сообщать, свободно высказывать свои мысли, представления, чувства, ожидания, воспоминания и факты, не пытаясь в это время сосредоточиться, не контролируя и не оценивая их, вне зависимости от того, что они могут казаться ему незначимыми, бессмысленными, нелепыми, постыдными. То есть это представления, мысли, воспоминания, которые возникают спонтанно, без напряжения и сосредоточения. Обстановка психоаналитического сеанса создается таким образом, чтобы способствовать свободному ассоциированию, максимально вызывать к жизни подавленные когда-то переживания и воспоминания. Пациент находится в пассивном положении, лежит на кушетке и не видит врача, а воздействия окружающей среды сводятся к минимуму.

Фрейд описывает метод свободных ассоциаций следующим образом:

«Не оказывая какого-либо давления, аналитик предлагает пациенту лечь удобно на софе, тогда как сам он сидит на стуле за ним, вне поля зрения. Он даже не просит его закрыть глаза и избегает любых прикосновений, так же как избегает всяких других процедур, которые могут напомнить о гипнозе. Сеанс, следовательно, происходит как беседа между двумя людьми, в равной степени бодрствующими, но один из них воздерживается от любых мускульных усилий или ощущений, которые могут отвлечь его внимание от его собственной умственной деятельности. Для овладения идеями и ассоциациями пациента аналитик просит разрешить ему войти в такое состояние, как если бы они беседовали бесцельно, наугад» [56, с. 163]

Что касается самой техники интерпретации, в психоанализе этот термин «интерпретация» («толкование») часто используют в общем смысле для обозначения постоянного сотрудничества и усиления аналитического участия психотерапевта в процессе терапии. В стандартном издании работ Фрейда термин «интерпретация» часто используется при переводе с немецкого слова *Deutung*. Однако, как указывают Лапланш и Понталис (Laplanche & Pontalis, 1973), эти два слова не составляют полного соответствия: *Deutung* приближается по своему значению к «объяснению» или «прояснению», и Фрейд пишет, например, касательно сновидений, что *Deutung* сновидений «состоит в установлении их значения». Кстати, первые ссылки на психоаналитическую интерпретацию в работах Фрейда связаны с интерпретацией именно сновидений. В данной связи термин «интерпретация» связывался с собственным пониманием и восстановлением психоаналитиком скрытых источников и значений сновидения («латентного содержания»). Это достигалось путем изучения свободных ассоциаций пациента на осознанное воспоминание о самом сне («манифестное содержание»). В ранние годы развития психоанализа психоаналитик раскрывал пациенту свою интерпретацию и объяснял ее, что само по себе носило достаточно дидактический характер [56].

А. Фрейд также рассуждала о потенциальных возможностях преодоления защитных механизмов и тревоги, которая их вызывает в ходе психоанализа. Она рассматривала психокоррекцию в ходе психоанализа и подчеркивала, что данный терапевтический подход не обеспечивает решение всех задач по преобразованию механизмов психологической защиты в адекватные и конструктивные реакции. Поэтому некоторые задачи вынесены в иную плоскость и решаются с помощью общественного переустройства и укрепления «Я-образа» человека [55].

Р. Грановская и И. Никольская также рассматривают стратегии работы с психологическими защитами личности. Авторы отмечают, что разнообразие стратегий работы психики с травмирующей информацией ограничено. Сталкиваясь с удручающей его ситуацией, тревожный и обеспокоенный своими поступками, человек может нейтрализовать защитные механизмы тремя способами:

- 1) понизить значимость травмирующего фактора «теперь (в новых обстоятельствах) я смотрю на это по-другому»;
- 2) повысить самооценку, чтобы на ее фоне влияние травмы было менее болезненным. «Для меня это не имеет большого значения»;
- 3) понизить значимость неудачных поступков и действий, т. е. изменить систему ценностей так, чтобы некое событие опустилось в иерархии предпочтений, стало лично менее важным. «Не очень-то хотелось». Рассмотрим различные варианты реализации этих стратегий [19].

Один из подходов к снижению внутренней напряженности состоит в выявлении масштаба травмирующего события, соотнесения его с главными жизненными ценностями. Если осознать сам факт несоизмеримости — такого большого объема волнений и реальной, не столь великой, личной значимости события, то напряженность разряжается или смягчается. При таком сопоставлении целесообразно использовать описательный, неосуждающий, даже несколько меланхолический стиль представления ситуации. Зачастую

оказывается, что угнетающее событие не затрагивает основных жизненных ценностей. Тогда защита становится менее актуальной и может даже отключиться. Теперь человек может посмотреть на себя объективно, на стечение обстоятельств — непредвзято и правильно оценить их последствия. Тем самым создаются условия, когда его поступки, определяясь реальными мотивами, могут стать целенаправленными. Любая задача решается легче, если удается ее преобразовать — осуществить выход за пределы изначально заданных условий, за счет включения исходной ситуации в более широкую систему. Надо представить ее как часть (не обязательно значительную) другой проблемы. Такая операция позволяет увидеть предмет тревоги в новом свете, усмотрев в нем новые факты и закономерности. Например, человек, потерпевший неудачу в карьере или в любви, нередко считает, что его жизнь потеряла всякий смысл. Он не осознает утрату только части жизненных ценностей. За счет излишнего концентрирования на травме у него возникает сужение поля сознания. Оно усугубляет психическую напряженность, т. к. ограничивает разнообразие его поведения, которое становится существенно более стереотипным, а значит предсказуемым. Здесь важны все способы расширения поля сознания. Они позволяют переключиться, увидеть новые возможности и в большей степени управлять собой.

Когда внешняя ситуация резко меняется (как сейчас для каждого в нашей стране), внутренний конфликт может быть связан с нарушением шкалы приоритетов. Место главной цели могут занять две-три (при беспокоящей неопределенности отношения между ними). Тогда человек ощущает, что не успевает за жизнью, не справляется с набегающими изменениями, жалуется на перегрузку, переживает смятение и тревожность в ожидании будущего. В этих условиях усиливается стремление к радикальным шагам: «все бросить», «забыться», «окунуться в мир иной», «начать новую жизнь», «зачеркнуть прошлое», «начать сначала». Способность бросить общий взгляд на события своей жизни, не теряя широкой перспективы и не утопая в мелких деталях,

помогает справляться с огорчениями по поводу невозможности выполнить изначально нереальные, но взятые когда-то на себя обязательства.

Для повышения обозримости проблем особенно важно систематизировать поступающую информацию, выделить главную по значимости цель. Затем переключить внимание на мотивы и выявить мотив, который в данных обстоятельствах сможет стать движущей силой для того, чтобы по-новому упорядочить поведение в соответствии с уточненной и переосознанной шкалой целей и ценностей. Однако, прежде чем способствовать созданию нового взгляда на текущие трудности, стоит исследовать фон и первопричину, на основании которых они возникли. Типично, что когда человека спрашивают о том, что его тревожит и чего он хочет, — обычно он говорит о желании того, чего у него нет, и не оценивает то, что уже достигнуто. Он склонен игнорировать и считать само собой разумеющимся то, что имеет и чем наслаждается, и замечает только то, чего не хватает. Поэтому, для начала стоит поработать над умением ценить то, что уже достигнутого и отметить личные качества, которые уже обеспечивают человеку достижения. И только после такой подготовки можно переходить к анализу конкретной обстановки.

Также, говоря о работе с психологическими защитами, нельзя не упомянуть Юнгианский анализ, — это процесс осознания бессознательного, выведенный К. Юнгом, учеником Фрейда, однако впоследствии ушедшего от его учения. Юнгианский анализ чаще всего проходит в форме беседы, лицом к лицу с клиентом, аналитик обсуждает с клиентом его переживания на языке образов, символов и метафор. Он предлагает клиенту говорить все, что приходит в голову, — в терапии не существует запретных тем, и клиент может рассказывать об эпизодах жизни, чувствах, фантазиях, в которых он никогда никому не признавался. Терапевт поощряет клиента к любой творческой деятельности: рисованию, ведению дневника, написанию стихов. Используется все, что помогает человеку выразить себя и понять, что с ним происходит. В данном исследовании на этапе экспериментальной работы, планируется уде-

лечь особое внимание этому методу, поэтому необходимо подробнее остановиться на незаменимых приёмах, позволяющих работать на языке подсознания: на образах. Среди таких приёмов особенно хочется выделить проективные техники, и метафоры, позволяющие заглянуть во внутренний мир человека на основании свободного выражения человеком самого себя через рисунок или тест [66].

Проективные техники, как приём опосредованного изучения личности основан на выстраивании специалистом слабоструктурированной стимульной ситуации. Стремление к разрешению данной ситуации способствует выявлению определённых установок, отношений и других личностных особенностей человека. Проективные методики в психодиагностике способствуют обозначению внутренних бессознательных импульсов и переживаний, ценностных ориентиров, проявление которых в ходе диагностики чаще всего носит неосознаваемый характер. В этом состоит уникальность данного метода в отличие от всех остальных методов исследования личности в психологии. Проективные методики не содержат в себе чётко очерченных границ и норм, направлены не на количественный, а на качественный анализ. Целью проективного тестирования является максимально глубинное и целостное изучение личности, выявление скрытых мотивов, внутриличностных конфликтов и переживаний. До сих пор не разработаны оптимальные оценки валидности и надёжности данных методик, поэтому в большинстве случаев результаты исследования при помощи данного метода должны подкрепляться более точными, обоснованными сведениями. Результаты исследования личности путём данного метода берут за основу при невозможности проведения более надёжного и основательного анализа. Проективные методики в современной психодиагностике набирают всё большую популярность, используются в различных направлениях психологии [50]. В нашем случае, проективные методики планируется использовать преимущественно не в диагностических целях, а как вспомогательный инструмент, который позволит клиенту, рас-

суждая на уровне образов, осознать свои внутренние процессы, которые ранее не осознавались. А психологу, в процессе консультирования взрослого человека, проективные методики могут оказать неоценимую помощь, так как таким методом легче всего обойти барьер подсознания и защитные механизмы внутреннего мира. Человек, работая с поставленной психологом задачей (стимульный материал – рисунки, текст), неосознанно открывает специалисту путь к работе с аспектами собственной личности.

Самым важным видом проективных методик в работе с психологическими защитами будут методики интерпретации. Это такой вид проективных приёмов, испытуемый, в зависимости от собственных испытываемых чувств, эмоций, предположительных тенденций, истолковывает предоставленные ему в качестве стимульного материала события, ситуации, изображения, звуки. Стимульный материал, как правило, не безразличен испытуемому, так как вследствие апелляции к прошлому опыту приобретает тот или иной личностный смысл. Это порождает процессы фантазии, воображения, в которых раскрываются те или иные характеристики личности. При этом происходит проекция (приписывание, перенос) психических свойств испытуемого на материал задания (фотоизображение, рисунок).

Таким образом, специфика проективного метода состоит в его направленности на выявление прежде всего субъективно-конфликтных отношений и их представленности в индивидуальном сознании в виде «личностных смыслов» или «значимых переживаний» [11].

Что касается применения метафор, использование этого метода в консультировании становится в последние годы очень популярным. Под метафорой в психологическом консультировании понимается способ метафорического выражения проблемы, опыта, личности самого клиента с целью их терапевтической проработки [10]. Под терапией с помощью метафор понимается использование терапевтической истории или другого образа, который может быть составлен как консультантом, так и клиентом или стать ре-

зультатом их совместного творчества и при этом метафора должна обладать важным качеством: в этой метафоре содержатся советы или поучительные сообщения о способах решения какой-то специфической проблемы.

Использование метафор в консультативном процессе выполняет следующие функции:

- снижает влияние привычной предметной определенности мира, его причинно-следственной взаимосвязи;

- снимает привычные внешние ограничения, которые каким-то образом могли влиять на восприятие и мышление клиента; расширяет восприятие клиентом своих затруднений, так как, имея ряд сходств с предъявляемой проблемой, демонстрирует клиенту относительность страдания и снижает значимость привычных паттернов долженствования;

- снимает запрет на выражение клиентом агрессивных, негативных чувств, заблокированных ранее чувством вины, тревожностью и т. п., так как позволяет сделать это в метафорической форме;

- имеет диагностическую функцию: часто клиент сам использует метафору, образ или какое-либо метафорическое сравнение, чтобы выразить беспокоящее его переживание, ситуацию, проблему и т. п., и консультанту в этом случае необходимо уточнить и понять значение этого образа;

- метафора выступает как средство изменения идей и убеждений клиента и способ воздействия на его поведение [66].

Консультанту, чтобы найти или создать наиболее эффективную метафору, необходимо понять картину мира клиента, определить, как клиент видит, слышит и ощущает окружающий мир, то есть понять специфику работы его модальностей, какие способы реагирования он использует и т. п. Для построения метафоры любого характера (ресурсная, поведенческая, эмоциональная и т. п.) консультант может использовать различные формы, напри-

мер, сказки, притчи, истории, новеллы, мифы и т. п. Также, в наше время широко используется применение метафорических ассоциативных карт. Метафорические карты – это набор картинок с изображениями людей, житейских ситуаций, пейзажей, животных, предметов быта, абстракций. В процессе консультирования карты позволяют клиенту найти образ, который бы соответствовал его переживанию, проблеме или симптому. Ассоциации с определенным образом помогают быстро выйти на глубинную (истинную) проблему, разобраться в психологических причинах происходящего, найти решения в сложных жизненных ситуациях. Метафорическая работа дает клиенту ощущение безопасности, снижает контроль сознания и существенно облегчает работу с подсознательными конфликтами.

Удостовериться в том, что работа с применением метафоры эффективна, можно исследовав ее полноту и законченность, что означает создание всех необходимых изменений в отношении различных проблемных уровней в тех пределах, которые даны в метафоре. Метафора при правильном ее построении и использовании может стать очень мощным средством психотерапевтического воздействия, так как она ориентирована на бессознательные слои личности клиента. Это максимально быстрый доступ к бессознательной части психики клиента. Буквально за несколько минут человек не только узнаёт о своей внутренней проблеме, он её фактически решает, потому как все то, что он видит, а потом говорит – неожиданно для него самого, носит характер игры и имеет почти молниеносный метод решения. Ведь проблемную карту можно заменить на более подходящую. И это и есть выход, закрепленный визуальным действием. Карты – картинки снимают внутреннюю цензуру. Помогают обойти рациональное мышление, социальные и ментальные фильтры и обратиться к огромной бессознательной и ресурсной части напрямую [50].

Опираясь на вышесказанное, мы пришли к выводу что, в работе над оптимизацией психологических защит, будет эффективным использовать

преимущественно психоаналитические: Фрейдовские и Юнгианские приёмы, такие как интерпретация, обращение напрямую к бессознательному с помощью метафор и проективных техник; беседы, активное слушание. Психоаналитические приёмы могут быть подкреплены принципами консультирования, присущими гуманистическому направлению, касающиеся бережного отношения к защитам личности, при этом работая над снятием эмоционального напряжения, возникшего в результате стрессового фактора или срабатывания защиты.

Выводы по Главе 1.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Все авторы, изучающие феномен психологической защиты, в целом, сошлись на том, что психологическая защита – это система регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта.

2. Психологическая защита личности развивается в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха.

3. Существует множество дополнительных классификаций психологических защит, однако, согласно классическим представлениям предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с семью базисными эмоциями психозволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности. Защитные механизмы стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связаны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мире. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

4. В работе над оптимизацией психологических защит, будет эффективным использовать преимущественно психоаналитические: Фрейдовские и Юнгианские приёмы, такие как интерпретация, обращение напрямую к бессознательному с помощью метафор и проективных техник; беседы, активное слушание. Психоаналитические приёмы могут быть подкреплены принципами консультирования, присущими гуманистическому направлению, касающиеся бережного отношения к защитами личности, при этом работая над снятием эмоционального напряжения, возникшего в результате стрессового фактора или срабатывания защиты.

ГЛАВА II. Экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с психологической защитой в процессе группового консультирования

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Исследование посвящено изучению особенностей работы с психологической защитой клиентов в процессе психологического консультирования. На этапе констатирующего эксперимента перед нами стояла задача подобрать диагностический материал и описать актуальный уровень психологических защит у группы испытуемых.

Эксперимент проводился на базе КГПУ им. В.П. Астафьева, в нем принимали участие студенты факультета начальных классов, в возрасте 20-22 лет, в количестве 9 человек.

Для того, чтобы подобрать адекватный диагностический материал, на основании проанализированной литературы по феномену защитных механизмов (Артемьева Е.Ю., Берн Э., Василюк Ф.Е, Грановская Р.М., Фрейд З. и др.) нами были выделены и сформулированы критерии изучаемого феномена.

Таблица 1. – Критериальные характеристики уровней психологических защит

Критерии \ Уровни	Уровень функционирования психологической защиты высокий	Уровень функционирования психологической защиты средний	Уровень функционирования психологической защиты низкий
Интенсивность защитного механизма	Высокий уровень эксплуатации защитных механизмов, высокая регулярность. Характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение.	Механизмы защиты срабатывают в кризисных и стрессовых ситуациях	Механизмы защиты срабатывают редко, характерна повышенная тревожность.
Зрелость за-	Относительно зрелые	Зрелые защитные ме-	Незрелые защитные

щитного механизма	защиты. Характерны такие механизмы как вытеснение, рационализация, формирование реакции.	ханизмы. Срабатывают в стрессовых и ризисных ситуациях уменьшая тревогу. Характерны такие механизмы как компенсация, сублимация, интеллектуализация.	механизмы. Характерны такие механизмы как проекция, замещение, регрессия, отрицание.
Адекватность копинг-стратегий	Преимущественно применяет адекватные копинг-стратегии, которые частично снижают уровень тревоги, частично решают проблемы.	Применяет адекватные копинг-стратегии, позволяющие устранить трудности, снизить тревогу.	Применяет неадекватные копинг-стратегии, которые не способствуют решению проблем.

На основе данных критериев нами были выбраны следующие методики.

1. Опросник Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте – методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) в нашей работе в качестве основной методики использован для диагностики уровней напряженности восьми видов психологических защит. Методика разработана Р. Плутчиком на основе своей психоэволюционной теории эмоций в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в 1979 году. Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждения, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

С помощью опросника Плутчика-Келлермана-Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, а именно: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, ин-

теллектуализация и реактивные образования (подробнее с описанием каждого вида защит можно ознакомиться в параграфе 1.1). Также с помощью данной методики можно изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит, то есть среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов, подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и общей напряженностью защит, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы.

Согласно авторам методики наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Также Р. Плутчик с соавторами считают одной из главных характеристик защитных механизмов их полярность: вытеснение – замещение, формирование реакций – компенсация, проекция – отрицание, интеллектуализация – регрессия.

С помощью опросника «индекс жизненного стиля» ими были выведены 5 постулатов:

- специфические защиты предназначены для управления специфическими эмоциями;
- существуют 8 базовых защитных механизмов, которые развивались в соответствии с 8-ью базовыми эмоциями;
- базовые защитные механизмы обнаруживают качества полярности и сходства;
- большинство диагностируемых типов личности описываются особенностями защитных стилей;
- индивид может использовать комбинацию защитных механизмов.

2. Опросник структуры психологических защит М. Бонда позволил

дополнить проанализированные выше механизмы защиты, а также изучить структуру и определить зрелость психологической защиты у испытуемых. В данной методике описан широкий спектр психологических защит (24 вида). Опросник состоит из 88 утверждений, оцениваемых по девятибалльной шкале. Эта методика позволяет определить характерный защитный стиль личности, который представлен кластеризацией способов адаптации по ведущему механизму действия. Стили разделяют на четыре группы, различающихся по степени эффективности и конструктивности: 1 – (неадаптивные) неэффективные; 2 – (искажение образа), 3 – (самопринижение/самообвинение) – умеренно эффективные; 4 – (адаптивные) – эффективные защиты.

К группе неадаптивных стилей психологической защиты отнесены: соматизация, фантазия, потребление, жалобы с отказом от помощи (ипохондрия), регрессия, поведенческое отреагирование без учета негативных последствий, сдерживание (стеснительность в крайней форме), пассивная агрессия, проекция и избегание. К группе защит, искажающих образ, отнесены: преобладание (превосходство), изоляция (отстраненность), примитивная идеализация, расщепление. К группе самопринижающих защит относятся: отрицание, псевдоальтруизм, формирование реакции. К группе адаптивных (эффективных) защит относятся: присоединение (обращение за поддержкой), юмор, предвидение (прогнозирование), сублимация, подавление (задержка реакции).

3. Тест диагностики копинг-механизмов Э. Хейма выбран нами для определения осознанной стратегии испытуемых борьбы со стрессом является тест диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Методика предназначена для психологической диагностики копинг стратегий, позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга (то есть типов поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбы со стрессом), распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося и т.д.), эмоциональный

и поведенческий копинг механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л.И. Вассермана.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

Анализ результатов опросника Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте Индекс жизненного стиля

На рис. 1 представлена частота встречаемости и уровень выраженности психологических защит у респондентов.

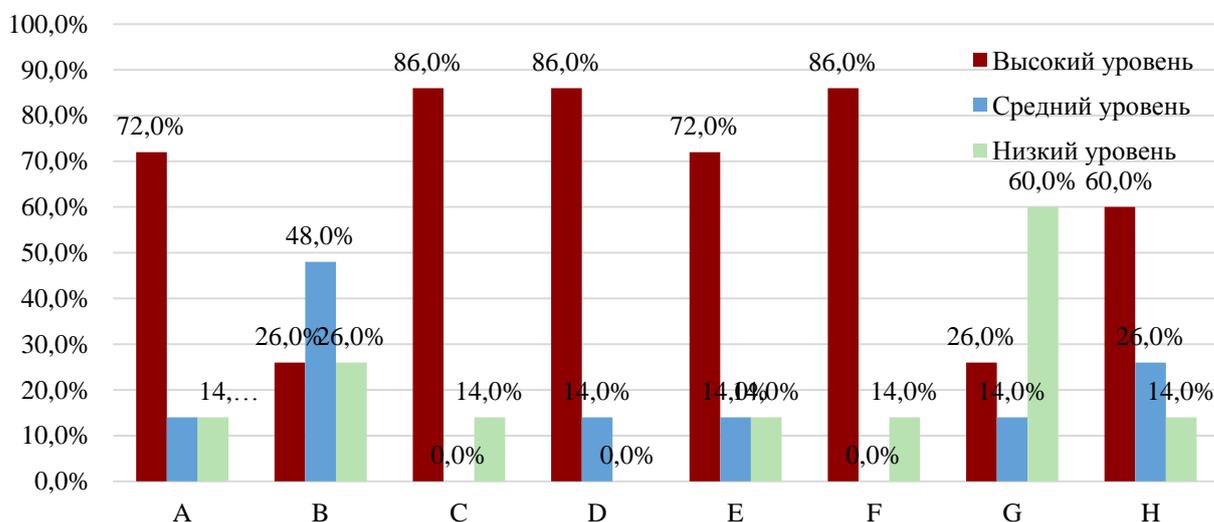


Рис. 1. Частота встречаемости уровней напряженности психологических защит, в %

Условные обозначения:

A – отрицание

D – компенсация

G – интеллектуализация

B – подавление

E – проекция

H – реактивные образования

C – регрессия

F – замещение

ния

Из рисунка видно, что во всей группе преобладает высокая напряженность практически по всем видам защит; кроме интеллектуализации, где 60% группы показали низкий уровень напряженности, и подавления, где 48% испытуемых показывают уровень нормы. Наибольшее количество испытуемых, по 86% от группы, показывают высокий уровень напряженности регрессии,

компенсации и замещения. Это говорит о высоком уровне и высокой регулярности эксплуатации защитных механизмов. Характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение.

Исходя из данных о высоких показателях напряженности компенсации, можно сделать вывод, что испытуемые в большинстве имеют склонность находиться в подавленном состоянии, склонность к дистимности. А высокие показатели регрессии и замещения свидетельствуют о наличии тенденции к инфантилизму, возбудимости и раздражительности.

При этом преобладание нормальных показателей подавления говорит об избегании ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, при этом выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность – сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости.

Также стоит обратить внимание на показатели механизма интеллектуализации (в рамках данной методики в этот кластер входят также механизмы: аннулирование, сублимация и рационализация). Это достаточно адаптивный защитный механизм, при этом для 60% испытуемых по нему характерны низкие показатели. Это обращает внимание на невысокие способности группы преодолевать стрессовые ситуации, о несклонности преодолевать трудности «умственным» способом, переключать внимание от неприятных на данный момент задач к более приемлемым.

Для более полной оценки зрелости и адаптивности психологических защит группы, обратимся к результатам опросника структуры психологических защит М. Бонда.

Анализ результатов опросника структуры психологических защит

М. Бонда

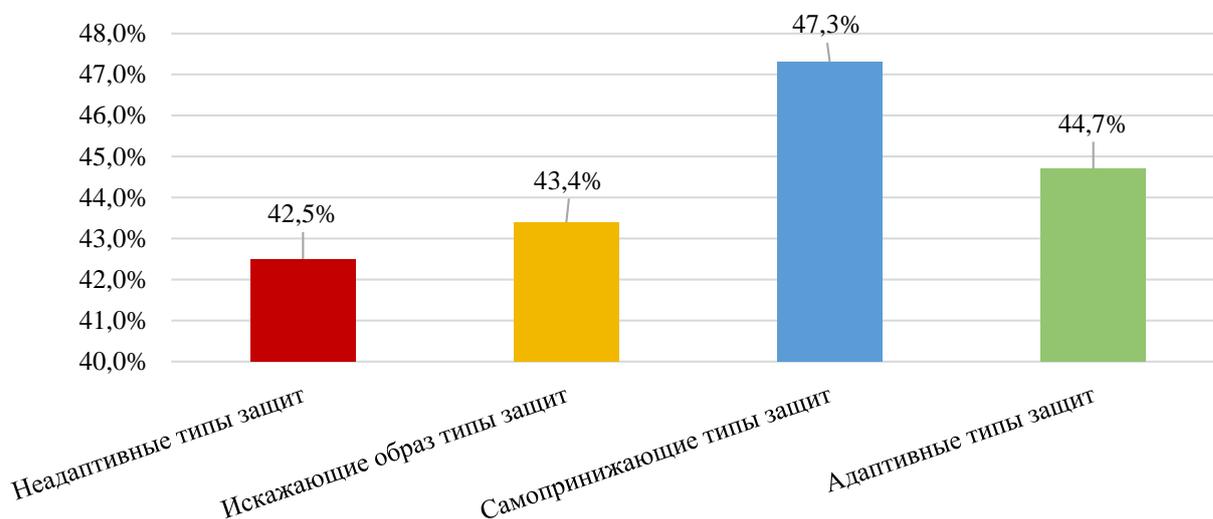


Рис. 2. Распределения типов защит по опроснику М. Бонда, в %

На рис.2 приведены средние показатели по каждому типу защит. Как мы видим, средние показатели по всем типам защит держатся в пределах нормы, при этом самопринижающие защиты выражены сильнее других типов (47,3%), а неадаптивные защиты имеют самый низкий показатель выраженности (42,5%). В целом, здесь мы видим средний уровень зрелости и эффективности психологических защит, так как преобладают умеренно эффективные типы защит.

Средние показатели дают нам возможность оценить общую картину и в результате итогового среза позволять нам увидеть, как поменялась структура защит в группе. Но для детального анализа структуры психологических защит, эта картина мало информативна. Поэтому, ниже мы рассмотрим выраженность конкретных механизмов в рамках каждого из типов защит.

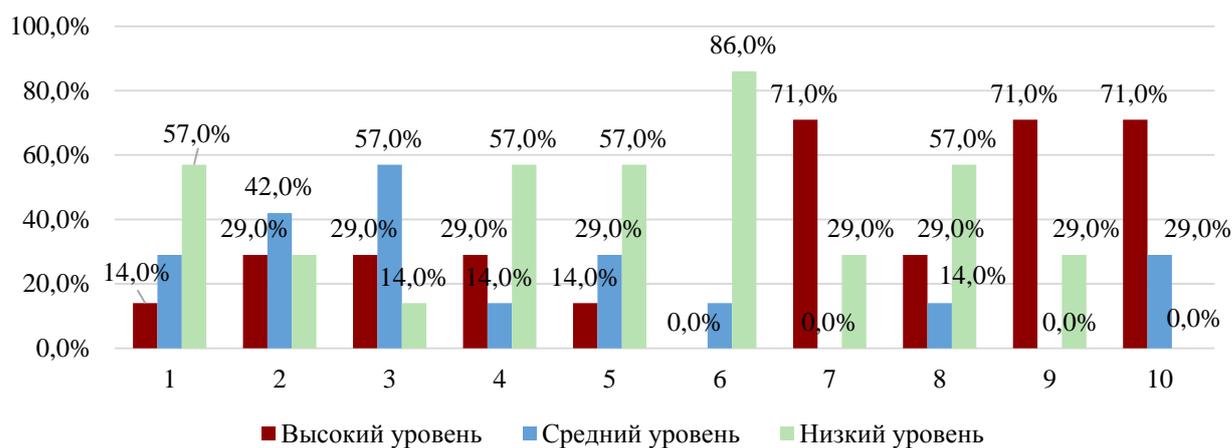


Рис. 3. Выраженность неадаптивных защит, в%

Условные обозначения:

- | | | |
|----------------------------------|-----------------|---|
| 1 – проекция | 5 – избегание | 8 – ипохондрия (жалобы с отказом от помощи) |
| 2 – пассивная агрессия | 6 – потребление | 9 – соматизация |
| 3 – сдерживание | 7 – регрессия | 10 – фантазия |
| 4 – поведенческое отреагирование | | |

Из рис. 3 мы видим, что в показатели неадаптивных защит держатся преимущественно либо на низком уровне, либо на высоком, и общая картина в итоге даёт невысокие и средние показатели по неадаптивным типам защит.

Тем не менее, среди неадаптивных защит присутствуют и достаточно выраженные, а именно высокие показатели (по 71% от группы) можно наблюдать по таким защитным механизмам как регрессия, что подтверждает результаты опросника Р. Плутчика, а также по соматизации и фантазии.

Самые низкие показатели (86% группы) по механизму потребления. Также по 57% от группы показали низкий уровень проекции, поведенческого отреагирования, избегания и ипохондрии.

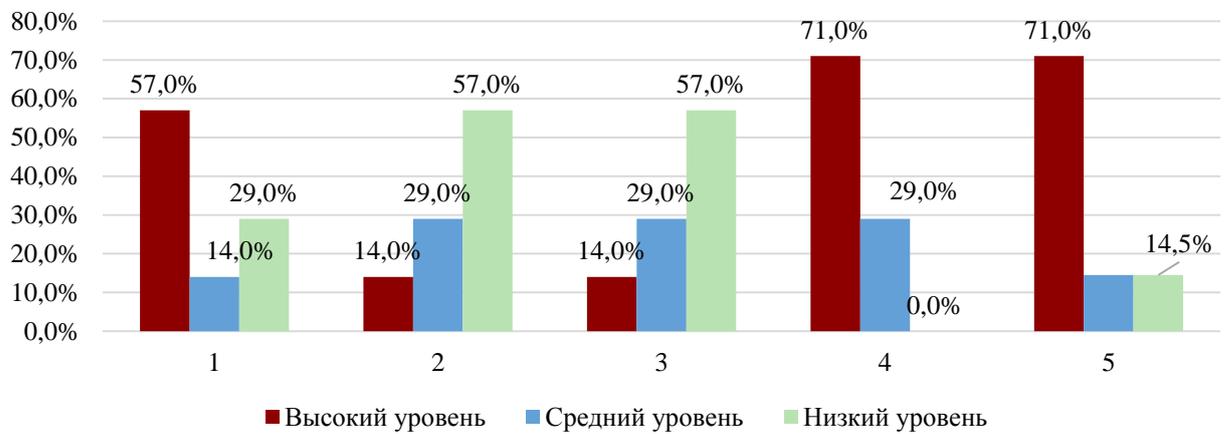


Рис. 4. Выраженность искажающих образ защит, в %

Условные обозначения:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 – изоляция | 4 – расщепление |
| 2 – всемогущество | 5 – примитивная идеализация |
| 3 – всемогущество-обесценивание | |

По искажающим образ защитам мы также видим, что нормативный, средний уровень встречается реже, чем низкий или высокий. Наиболее высокие показатели (по 71% от группы) мы наблюдаем по механизмам расщепление и примитивная идеализация; а также 57% группы показывают высокий уровень по механизму изоляция. При этом, низкие показатели, по 57% от группы мы видим по механизмам всемогущество и всемогущество-обесценивание.

Далее рассмотрим самопринижающий тип защит, по которому были выявлены самые высокие показатели.

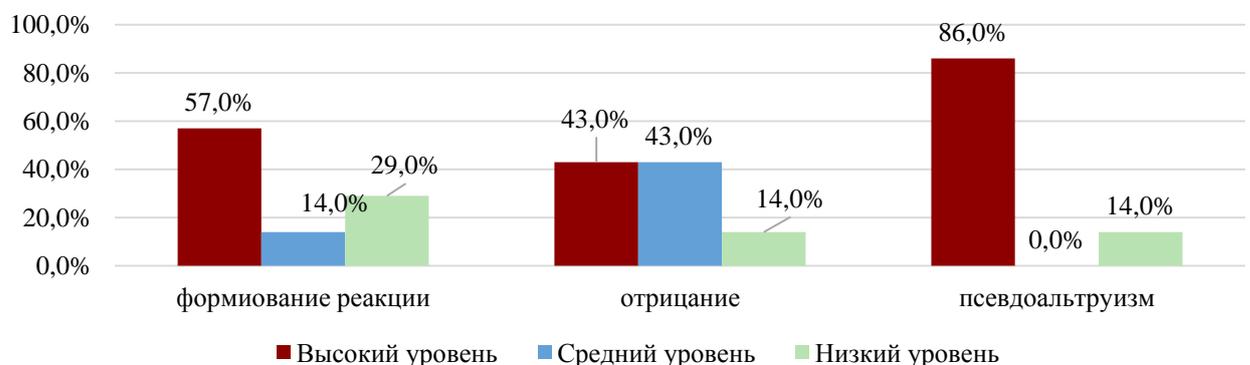


Рис. 5. Выраженность искажающих образ защит, в %

Из рис.5 мы видим, что больше всего человек показали высокий уровень псевдоальтруизма: 86% группы, 57% группы показали высокий уровень формирования реакции, и по 43% группы показали высокий и средний уровни отрицания.

Теперь рассмотрим уровни адаптивного типа психологических защит в группе.

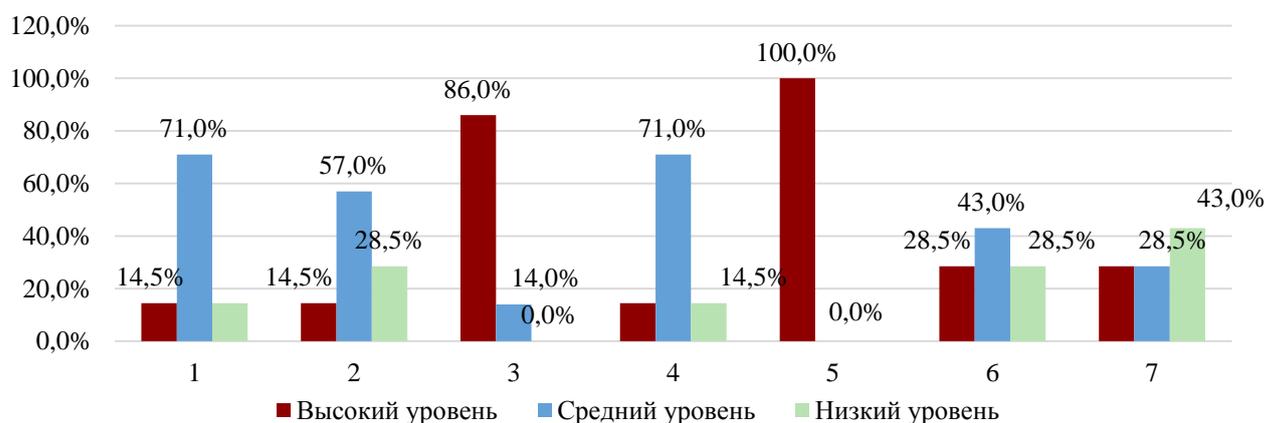


Рис. 6. Выраженность адаптивных защит, в %

Условные обозначения:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 – юмор | 4 – присоединение |
| 2 – последствие | 5 – подавление |
| 3 – предвиденное (прогнозируемое, предварительное) размышление | 6 – ориентация на задачу |
| | 7 – сублимация |

Из рис. 6 мы видим, что 100% испытуемых продемонстрировали высокие показатели по механизму подавление (что также подтверждает результаты по опроснику Плутчика-Келермана-Конте). Также 86% группы показали высокие результаты по прогнозируемому размышлению.

По механизмам присоединение и юмор можно наблюдать преобладание средних показателей: по 71% от всей группы. В то время как наиболее низкие результаты группа показала по механизму сублимация (43% от группы).

По результатам методики мы можем сделать вывод, что у группы пре-

обладают умеренно эффективные и эффективные механизмы защиты, при этом напряженность у них высокая. Это значит, что в процессе формирующего эксперимента, при расширении запроса мы больше будем работать с напряженностью психологических защит и снижением тревожности.

Анализ психологических защит позволяет предположить, что для группы характерна неуверенность в себе, тревожность, склонность к инфантилизму. Группа умеет преодолевать трудности и стрессовые ситуации, однако при этом характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение, и перманентно повышенная тревожность.

Анализ результатов теста диагностики копинг-механизмов Э. Хейма

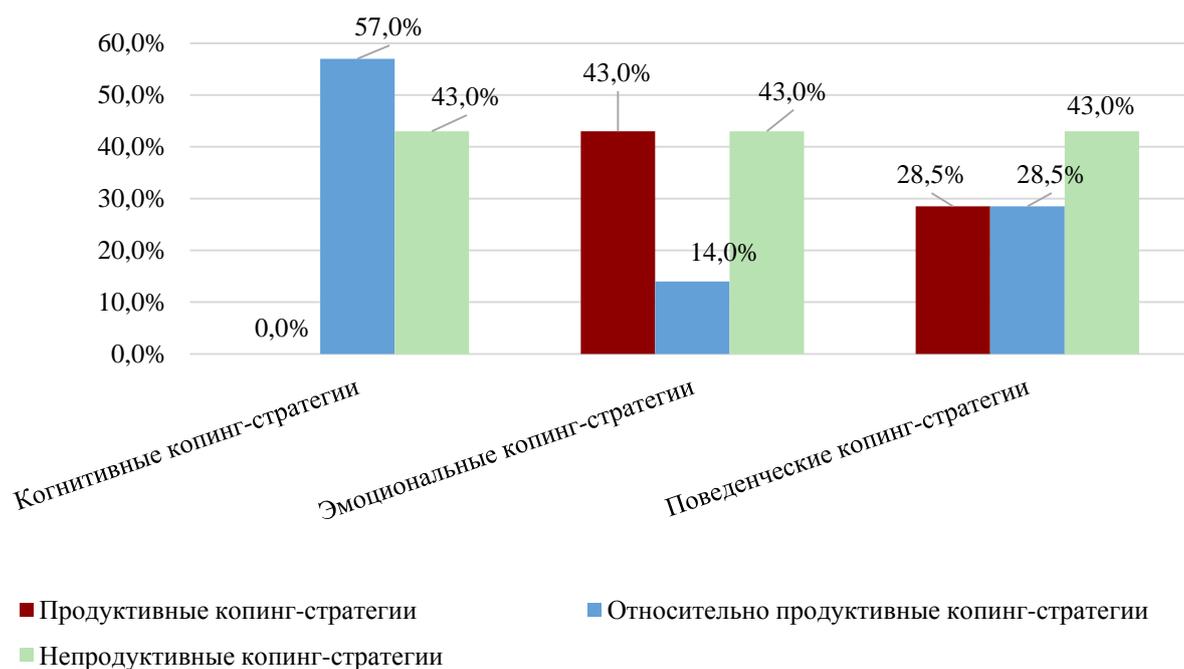


Рис. 6. Частота степеней продуктивности разных групп копинг-стратегий, в %

По результатам данной методики мы видим, что основная часть группы стабильно демонстрируют непродуктивные копинг-стратегии, во всех группах копинг-стратегий. Касательно когнитивных копинг стратегий группа де-

монстрирует в большинстве (57%) относительно продуктивные стратегии, однако ни одного человека не показывают продуктивных когнитивных копинг стратегий. При этом, одинаковое количество человек демонстрирует преобладание продуктивных и непродуктивных эмоциональных копинг-стратегий.

Обобщая результаты всех методик, на основе выделенных нами критериев и уровней психологических защит, можно обозначить 3 группы испытуемых с различной степенью проявления психологических защит.



Рис. 7. Частота встречаемости различных уровней функционирования психологической защиты, в %

Перед описанием рисунка необходимо уточнить, что оптимальный уровень функционирования защит – это средний. При таком уровне защиты эксплуатируются с умеренной частотой и имеют такую напряженность, чтобы снимать эмоциональное напряжение и тревогу, помогать решать проблемы, а не заводить сознание в тупик. При среднем уровне функционирования психологических защит подразумевается преимущественно использование

адаптивных защитных механизмов и продуктивных копинг-стратегий.

Из рисунка мы видим, что у большинства испытуемых (56%) наблюдается высокий уровень функционирования психологических защит, это говорит о том, что у большинства высокий уровень эксплуатации защитных механизмов, высокая регулярность. Характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение. Зрелость защит варьируется, ярко выражены могут быть любые типы защит, как адаптивные, так и неадаптивные. Применяются такие копинг-стратегии, которые лишь частично снижают уровень тревоги и частично решают проблемы.

У 22% испытуемых наблюдается оптимальный уровень функционирования защит. Для таких людей характерно умеренная напряженность психологических защит, они срабатывают в кризисных и стрессовых ситуациях, уменьшая тревогу. Характерны такие механизмы как компенсация, сублимация, интеллектуализация. Применяются адекватные копинг-стратегии, позволяющие устранить трудности, снизить тревогу.

Также у 22% испытуемых наблюдается низкий уровень функционирования психологических защит. Механизмы защиты срабатывают редко, характерна повышенная тревожность. Также возможен вариант, когда повышена напряженность какой-то одной или двух, скорее всего неадаптивных защит, которые не решают проблему, и ещё сильнее повышают уровень тревоги. Незрелые защитные механизмы, характерны такие механизмы как: проекция, замещение, регрессия, отрицание. Применяются неадекватные копинг-стратегии, которые не способствуют решению проблем.

Опираясь на эти данные в формирующем эксперименте, мы предполагаем акцент на формирование более активной позиции в отношении решения трудных и стрессовых ситуаций, выведение группы на осознание типов своих реакций и осознанное формирование новых.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Для проведения формирующего эксперимента группе студентов психолого-педагогического направления в количестве 9 человек, прошедших диагностику в рамках констатирующего исследования, было предложено участие в групповых встречах. Исходя из специфики работы консультативной группы, в нее вошли только те студенты, которые сами изъявили желание.

Цель: оптимизация уровней психологической защиты в случае расширения клиентского запроса.

Задачи:

4. Провести просветительскую деятельность относительно психологических защит, выявленных в группе, в ходе групповой консультативной сессии.
5. Создать условия для осознания участниками группы своих психологических защит.
6. Стабилизировать эмоциональное состояние и снизить уровень тревожности участников группы.
7. В случае расширения клиентского запроса, оказать психологическую помощь в оптимизации психологической защиты клиента.
8. Оказать психологическую помощь в поиске альтернативных путей преодоления трудных и стрессовых ситуаций клиентом.
9. Обучить клиентов навыкам самостоятельного поиска альтернативных путей преодоления и самопомощи.
10. Закрепить положительные изменения клиентов.

Так как для эффективной работы с психологической защитой нас интересуют случаи расширения запроса в процессе консультирования, то дальнейшая экспериментальная работа строилась исходя из следующей логики: организовать и провести групповые консультативные встречи на тему «лич-

ностное и профессиональное развитие», целью которых является выявить и обозначить проявляющиеся психологические защиты, провести просветительскую работу по этому вопросу и предложить испытуемым более глубокую работу над выявленными защитами в индивидуальном порядке. При получении запроса на работу с психологическими защитами провести ряд индивидуальных консультативных встреч с каждым изъявившим желание участником группы.

Нами был разработан план программы групповых консультаций на тему «личностное и профессиональное развитие», состоящих из 8 групповых встреч. Консультации проводились 2 раза в неделю, пространством для проведения было выбрано комфортное, светлое помещение, с наличием дивана, мягких кресел и мягких стульев, где все участники, включая психолога, рассаживались в круг.

План групповых встреч, реализуемый в 3 этапа:

1. Вводный (1 встреча);
2. Основной (5 встреч);
3. Заключительный (2 встречи).

1 этап. Вводный.

Задачи: установление контакта, выявление причин срабатывания психологических защит у группы.

Приёмы: самопрезентация участников, беседа на тему какие личностные качества помогают справляться с трудными ситуациями в жизни, а какие мешают. Рефлексивное упражнение с метафорическими ассоциативными картами.

2 этап. Основной.

Задачи: Создание атмосферы комфорта на каждом занятии, проработка предложенных тем для каждого занятия, уточнение индивидуальных переживаний участников; выявление и обозначение психологических защит участников, просвещение участников по вопросам психологических защит,

предложение индивидуальных консультативных встреч.

Темы, прорабатываемые на 2 этапе групповых встреч: уверенность в себе и внутренние ресурсы личности; цели, ценности и достижения; желания и мотивы; установки и ограничения; архетипы и тени.

Приёмы: рефлексивные беседы на каждой встрече; техники «Мой внутренний ребенок», «Колесо жизненного баланса», «16 ассоциаций», групповой вариант техники «Круг субличностей»; нейрографика «Алгоритм снятия ограничений», упражнения с метафорическими ассоциативными картами.

3 этап. Заключительный.

Задачи: Рефлексия изменений, произошедших с каждым участником, и их закрепление, получение обратной связи от участников об актуальности такой формы работы.

Приёмы: рефлексивная беседа с обратной связью.

В нашей работе, кроме предварительного диагностического среза, мы уделили дополнительное внимание изучению того как участники группы справляются со стрессовыми и трудными ситуациями. Для этого на первой групповой встрече была проведена ознакомительная беседа, где участникам предлагалось рассказать, какие их личные качества помогают им справляться с трудностями, а какие мешают. В ходе беседы подтвердились тенденции, выявленные в процессе констатирующего среза, а также выявилась общая для большинства участников неуверенность в своих силах и необходимость внешней поддержки для снижения уровня тревоги.

В ходе групповых встреч были выявлены и обозначены разные механизмы защиты, проявляющиеся в разной степени напряженности, наиболее часто встречались такие защитные механизмы как: вытеснение, компенсация, регрессия, замещение, проекция; а также из особо напряженных механизмов – самопринижающие механизмы, такие как поведенческое отреагирование, отрицание и псевдоальтруизм. Провести дальнейшую индивидуальную работу с выявленными защитами изъявили желание 8 участников группы, с каж-

дым из которых был проведен ряд индивидуальных консультаций. Индивидуальная работа варьировалась от 2 до 6 встреч, количество встреч определялось уровнями напряженности защит у клиента, а также особенностями расширенного запроса.

Структура индивидуальной консультативной сессии:

1 этап. Осознание и снятие напряжения.

На индивидуальную работу клиенты приходят уже с выявленными психологическими защитами, с осознанием личной необходимости работы над ними, а также с налаженным контактом между клиентом и психологом.

Задачи на 1 этапе индивидуальной работы: выяснить более подробно обстоятельства ситуации клиента и его запроса; снять (или снизить) напряжение и сопротивление, вызванные защитами; выйти на осознание клиентом своих непродуктивных действий, и схем поведения, не решающих проблемную ситуацию.

На данном этапе, когда мы уже выявили психологические защиты и столкнулись с сопротивлением, очень важно отталкиваться от степени напряженности защит:

- Если защита очень сильная, клиент демонстрирует сильное сопротивление, то болезненную тему следует оставить в покое. Перевести диалог в менее болезненное русло, либо выйти на менее глубокий уровень проработки – то есть, уйти от опасного места. Далее возможен разбор ситуации с меньшим сопротивлением, либо вовсе пауза в работе. Можно предложить клиенту вернуться к волнующей теме, когда клиент будет готов.
- Если средний уровень сопротивления, то работать в обход сопротивления, через метафоры, проективные методики, нарративные техники (например, экстернализация) и другие техники работы с подсознанием.

- Если сопротивление слабое, можно работать через интерпретацию. Также удобно помогать процессу проективными методиками; метафорами, которые удобно использовать здесь с целью «подтолкнуть» клиента к самостоятельному осознанию своих непродуктивных защит.

Техники: отражение чувств, активное слушание, поддержка, рефлексивное слушание; фокусирование (это подведение клиента к разговору по одной узкой проблеме, от которой зависит глубина проработки и продуктивность консультирования. Сосредоточение клиента на значимой проблеме; предупреждение отвлечений; углубление взгляда клиента на свои проблемы. В случае работы с психологическими защитами это очень важно, так как клиент, даже принявший решение работать над защитами, может продолжать ими подсознательно пользоваться и уводить тему диалога в более комфортное русло). Техники работы с подсознанием (проективные техники, метафоры, интерпретация, психоаналитические приёмы)

2 этап. Поиск альтернатив.

Задачи 2 этапа: сформировать видение более продуктивных и адаптивных схем поведения, сформировать умение видеть ситуацию с разных позиций, выбрать и присвоить наиболее приемлемые для клиента новые адаптивные схемы поведения и состояния.

Техники и методы: Юнгианский анализ, интерпретация, метафоры, проективные техники, беседа, интервью; активное слушание, рефлексивное слушание, фокусирование, информирование.

3 этап. Закрепление.

Задачи 3 этапа: подкрепить позитивные изменения; закрепить найденные и присвоенные альтернативные схемы поведения;

Техники: рефлексивная беседа, трансформационная игра на закрепление достигнутого положительного результата, подведение итогов.

Описание трансформационной игры:

Цель игры: закрепить на уровне телесных переживаний состояния: было – осознал – стало.

Ход игры: вспомнить все ситуации, которые описывались в ходе консультаций, вспомнить какими способами их решали раньше, выписать какие состояния и черты присутствовали раньше. Затем отчеркнуть, и ниже записать чем теперь заменили каждую из старых черт и состояний. Итого должно получиться 3-5 осей: было «это», осознал «это», стало «так-то».

Затем записать каждую новую и старую черту на отдельном листе бумаги. Разложить на пол, по осям вокруг центрального рубежа осознания, обозначенного другим листом бумаги или предметом. Рубеж будет означать этап осознания.

Затем пройти по каждой оси из того что было, в туда, что стало, через центр-осознание, попутно проговаривая вслух что изменяется словами: раньше было «так-то», потом я осознал «это», и теперь я чувствую себя и делаю «это».

Ниже мы предоставляем подробное описание самих консультативных сессий.

Случай 1.

В результате диагностики было выявлено преобладание адаптивных защитных механизмов, таких как сублимация и присоединение. Высокая напряженность была выявлена по таким механизмам как сдерживание и формирование реакции. Таким образом, сублимация помогает клиентке справляться с трудными и стрессовыми ситуациями, перенаправлять внимание на достижение социально приемлемых целей и тем самым ослабить внутреннее напряжение. Механизм присоединения даёт клиентке возможность снижать внутреннее напряжение с помощью поиска людей с похожими

проблемами, возможность открыто обсудить свои проблемы и осознать себя менее одинокой. При этом высокая напряженность сдерживания делает поведение негибким, появляется робость в вопросах решения проблем, это затрудняет поиск эффективных способов решения ситуации, а формирование реакции задает поведению самопринижающие тенденции, в том числе мысль: «если я получаю удовольствие – я делаю что-то социально неприемлемое», что отрицательно влияет на благоприятный исход трудной ситуации.

Феноменология: «С одной стороны, у меня всё хорошо, но с другой я чувствую постоянную лень и нежелание делать то, за что уже взялась, особенно это касается учёбы. Часто не понимаю, как взяться за решение задачи, потому что сомневаюсь, как именно это стоит сделать и не уверена смогу ли я это сделать. В итоге я просто ничего не делаю или откладываю до последнего момента».

Запрос: хочу понять свои психологические защиты, понять, как можно действовать по-другому, снизить напряженность психологических защит, повысить свою эффективность.

С клиентом было проведено 4 консультативных встречи по часу.

На первую консультацию клиентка пришла уже с осознанием необходимости работы над своими психологическими защитами, а также контакт между клиентом и психологом был уже налажен после групповых встреч, поэтому была готовность сразу провести более глубокую беседу, для конкретизации обстоятельств клиентки и индивидуальных причин срабатывания психологических защит. Были использованы техники активного слушания, отражение чувств, рефлексивное слушание, фокусирование. После того как клиентка поделилась своей ситуацией, при помощи фокусировки психологом внимания на важных моментах рассказа, она сама осознала какие именно из её способов поведения непродуктивны и мешают ей достигать поставленных целей. Также удалось осознать и услышать противоречия самой себе, напри-

мер: «мне хорошо у родителей, я хочу остаться жить в родном доме» и «мне хочется большей самостоятельности, не слышать постоянные указания от родителей как именно мне нужно поступить». Клиентка высказала переживание о том, что она понимает, что действует непродуктивно, но не знает, как можно иначе, поэтому было принято решение организовать мозговой штурм для поиска альтернативных путей.

На следующих этапах работы были более подробно рассмотрены особенности отношений с родителями, снято напряжение, возникающее при разговоре о них. Также были выработаны альтернативные, более осознанные способы взаимодействия с родителями. Была проведена работа над установкой «если я получаю удовольствие, то делаю что-то социально неприемлемое», с использованием приемов когнитивной психологии, в итоге которой клиентка разделила получение удовольствия и социальное принятие.

Так как сопротивление во время консультативной сессии было низким, а контакт был налажен хорошо, на протяжении всей работы с клиенткой применялась техника интерпретации, с помощью которой клиентке удалось глубже осознать причины своих приёмов преодоления стресса и с готовностью принять более адаптивные способы. Также на протяжении всей сессии велась просветительская работа по затрагиваемым темам, повышение психологической грамотности клиента, рассуждения на этой основе об альтернативных путях решения проблем.

В конце работы, на последней встрече, была проведена закрепительная трансформационная игра, в результате которой такие черты как лень, неуверенность, сомнения были переведены в интерес, уверенность в себе и любознательность. Особенно трудной была ось неуверенность – уверенность в себе, однако, при помощи интереса, любознательности и проговоренных на более ранних этапах консультирования альтернативных и уже присвоенных путей решения ситуации, удалось закрепить результат и поданной оси.

После 4 встреч консультативная сессия была успешно завершена, по-

требности в продолжении работы выявлено не было, следующим шагом для клиента будет применять полученный результат. Наблюдается снижение напряженности механизмов сдерживания и формирования реакции. Сформирован навык поиска альтернативных путей решения, что положительно влияет на гибкость поведения клиентки. Запрос клиентки был удовлетворен: произошло осознание своих психологических защит, осознание альтернативных стратегий поведения, снижена напряженность психологических защит, повышена эффективность деятельности посредством нахождения дополнительного интереса.

Случай 2.

В результате диагностики была выявлена очень сильная напряженность таких защитных механизмов как компенсация, регрессия, поведенческое отреагирование. Среди адаптивных защит высокая напряженность механизмов юмор и присоединение. Также стоит отметить очень низкую напряженность самопринижающих психологических защит. В целом получается так, что клиентка справляется с трудными ситуациями достаточно разнообразным, четко отработанным набором способов, особенно хорошо, по словам клиентки, в преодолении ей помогает юмор. Внешне ситуации решаются эффективно, при этом копится внутреннее напряжение, стресс. До начала групповых консультаций клиентка достаточно категорично решала свои проблемы, расстраиваясь из-за того какой получается результат и даже не задумывалась о причинах именно таких исходов.

В ходе групповых консультаций мы столкнулись с проявлением психологических защит клиентки в виде сопротивления во время проведения упражнения колесо жизненного баланса, проявилось раздражение, и она сказала: «непонятное упражнение, у меня нет желания продолжать». В это время наблюдался эмоциональный всплеск, напряжение. Далее клиентке было предложено поделиться своими чувствами и порассуждать что именно вызвало эмоции во время упражнения. Выяснилось, что мы подошли к значи-

мой для клиентки проблеме, которую она давно не могла решить, это касалось её отношений с противоположным полом. С помощью консультанта клиентка увидела свои психологические защиты и изъявила желание поработать над ними.

Таким образом к началу индивидуальной работы был сформулирован запрос: осознать свои психологические защиты; понять, как работают эти механизмы; понять, как можно иначе решать свои проблемы, снять напряжение.

В начале индивидуальной работы мы провели беседу, клиентка подробно рассказала о сути своей проблемы и о своих чувствах, много плакала. Клиентка отметила, что часть напряжения спало сразу после того, как её выслушали, что теперь она готова об этом думать и искать пути решения. Ей было важно услышать, что она нормальная и её ситуация тоже нормальная. На данном этапе использовались техники нормализация, самораскрытие, информация. А также экстернализация, отражение чувств, активное слушание.

На следующем этапе индивидуальной работы также использовалась техника информирования, метод мозгового штурма. Клиентке предлагалось порассуждать о том, а как ей хочется себя чувствовать и о том, что она может для себя сделать, чтобы получить или приблизить это состояние. Также было предложено заново выполнить упражнение круг жизненного баланса, которое вызвало сопротивление при выполнении в группе. В индивидуальном порядке данное упражнение не вызвало сопротивления, более того, клиентка осознала на какие сферы жизни ей стоит уделить особенное внимание сейчас. Вместе с консультантом в ходе рассуждений, были найдены альтернативные схемы поведения, среди которых были выбраны и присвоены самые приемлемые для клиента; также были переосознаны способы реагирования на стрессоры. Работа строилась больше через метафоры и образы, сопротивление было достаточно выражено и поэтому интерпретацию получалось применить только иногда, в моменты, когда клиентка что-то осознавала и при-

знавалась себе в том, что действует непродуктивно.

В завершение работы была проведена закрепительная трансформационная игра, в результате которой клиентка смогла принять свои состояния: одиночество, непонимание, неуверенность трансформировались в принятие. Грубость трансформировалась в смягчение, а агрессия в спокойствие. Возникли трудности с неуверенностью, клиентка никак не могла найти опору, чтобы обрести уверенность. В итоге её переживания облегчило осознание, что её ситуация нормальна и её нужно принять, в ходе трансформационной игры она смогла это сделать.

В итоге было проведено 5 консультационных встреч, по часу, запрос клиента был удовлетворен. В конце консультативной сессии у клиентки серьезно снизилось внутреннее напряжение, она осознала свои защиты, освоила альтернативные пути преодоления стресса, осознала нормальность своей ситуации. Наблюдалось воодушевленное состояние, готовность и стремление к самопознанию и самоизменению.

Случай 3.

В результате диагностики была выявлена сильно повышенная напряженность по таким защитным механизмам как: реактивное образование, компенсация, отрицание, пассивная агрессия, соматизация, псевдоальтруизм. Из адаптивных защит высокие показатели по сублимации: клиентка занимается танцами и находит отвлечение от стресса в творчестве, спорте и достижении успехов. И высокие показатели по механизму прогнозирования: клиентка всегда стремится заранее описать и понять возможные исходы решения вопроса, здесь её проблема в том, что она заикливается на идеальном варианте, и осознавая, что возможны и другие, она часто впадает в тревожность и сомнения по поводу «а стоит ли вообще начинать».

В ходе групповых занятий, после предложения для всей группы о возможности индивидуальных консультаций, клиентка изъявила желание в числе первых. На индивидуальную работу она пришла с готовностью и сильным

желанием лучше познать себя, её заинтересовало, что причинами напряжения могут быть психологические защиты и захотела их осознать и поработать над ними.

В начале работы у клиентки был сформулирован запрос: «хочу разобраться в отношениях с мамой, на групповых занятиях, когда я стала понимать свои защитные механизмы, я поняла, что часто применяю их в общении с мамой, что не делает наши отношения лучше, скорее портит. Хочу понять, как можно наладить отношения с мамой и осознать какие у меня вообще есть защитные механизмы».

В начале индивидуальной работы была проведена беседа, в ходе которой клиентка более подробно поделилась особенностями отношений с мамой. Мы провели упражнение с метафорическими ассоциативными картами, где подробнее рассмотрели сценарии детско-родительских отношений через метафору. В ходе беседы были использованы техники активного слушания, отражение чувств, рефлексивное слушание, эхо-техника. Были выявлены схемы поведения, деструктивно влияющие на отношения клиентки с мамой. Сразу мы нашли альтернативные способы взаимодействия. Использование техники информация, а также упражнение из когнитивной психологии, с помощью которого мы совместно с клиенткой выявили иррациональные мысли, осознали возникающие эмоции и сгенерировали альтернативные мысли, а также снизили эмоциональное напряжение.

Также была проведена работа над тревогой клиентки по поводу своего будущего. Она чувствовала неуверенность в себе, боялась принять решение из-за вероятности, что получится всё не так как она хочет, боялась, что её мама её не поддержит, боялась её реакции, и в целом не могла представить, что с ней случится в любом другом случае, кроме идеального. Для клиентки было большим открытием осознание, что можно продумать сразу несколько альтернативных вариантов развития событий и подготовиться, в том числе морально, к каждому из возможных вариантов. Клиентке было трудно осо-

знать, что в мире существует множество вариантов развития событий, что нет смысла «цепляться» только за один вариант, трудно принять мир таким, какой он есть. После беседы на эту тему, клиентка почувствовала воодушевление и стала с энтузиазмом рассуждать о разных вариантах, таким образом удалось сформировать навык самостоятельного поиска альтернативных путей решения трудных ситуаций. После этого клиентке стало легче принимать решения, повысилась уверенность в себе. Также, ей удалось снизить страх перед реакцией матери по поводу её решений.

На последней встрече была проведена трансформационная игра на закрепление положительных изменений, которая имела решающее значение в присвоении новых принятых решений. Состояние страха было заменено смелостью, незнание и напряжение – осознанностью и смягчением, неуверенность удалось трансформировать в упорство и веру в себя, а злость в спокойствие. В ходе игры мы совместно с клиенткой заново проговаривали все шаги и решения, которые были приняты в ходе индивидуальной работы. Легко получилось преобразовать напряжение и страх; а вот с незнанием были трудности, клиентка сомневалась, что сможет находить альтернативные пути без помощи консультанта. Тогда мы обратились к возможности использовать адаптивную копинг-стратегию сотрудничество, которая подразумевает, что всегда можно найти человека, который подскажет как можно справиться с возникшим вопросом. Также мы обратили внимание на то, что в ходе консультирования большинство альтернативных путей клиентка нашла сама, когда у неё было вдохновение, затем мы закрепили ось уверенности в себе и смогли справиться с вопросом незнания.

В итоге было проведено 5 индивидуальных встреч по часу. По завершению работы, запрос клиентки был удовлетворен, она осознала свои защитные механизмы, снизила их напряженность, были найдены и присвоены альтернативные способы поведения, в том числе альтернативные способы взаимодействия с матерью. Отмечено, что к последней встрече общение с

матерью стало идти более легко. Приобретен навык самостоятельного поиска альтернативных путей решения трудных ситуаций.

Случай 4.

В результате диагностики было выявлено, что большинство защитных механизмов находятся в оптимальной средней напряженности. Высокая напряженность наблюдается по таким механизмам как изоляция, регрессия и особенно высокая напряженность у механизма замещение. Также наблюдается высокая эксплуатация адаптивного механизма подавление. Таким образом получается, что первым срабатывает механизм подавление, и клиентка откладывает свои переживания на потом, но не прорабатывает их, и напряжение копится. Когда подавлять эмоции больше нет сил, включается механизм замещение и случается сильный выплеск эмоций.

Клиентка сама озвучила, что часто «срывается», а после жалеет о проявленных эмоциях и стыдится их. Была применена техника информации, и когда она осознала, как работают её защитные механизмы, клиентка изъявила желание дополнительно поработать над ними индивидуально.

Тогда был сформулирован расширенный запрос: «хочу осознать свои защитные механизмы, понять, как быть с эмоциональным напряжением, хочу не срыватьсь, быть внутренне спокойнее»

На первых этапах индивидуальной работы была проведена более глубокая беседа, где клиентке предлагалось рассказать о ситуациях, с которыми связаны её сильные негативные эмоции, обо всём, что её беспокоит на данный момент. Рассказать какие именно эмоции она испытывает. В ходе беседы выяснилось, что клиентка чувствует много досады и сильного гнева из-за её общения с близкими людьми, что её отягощает чувство одиночества, потому что «есть ощущение, что никому нет до меня дела». Выяснилось, что все её негативные эмоции связаны с межличностным общением, поэтому на остальных этапах работы мы смогли сконцентрироваться на решении вопро-

са через призму межличностных отношений.

На следующих этапах индивидуальной сессии мы работали над снятием напряжения. Во-первых, с помощью техники пустого стула клиентке было предложено представить, что на пустом стуле сидит человек, по отношению к которому часто сдерживаются негативные эмоции и высказать всё, что хочется этому человеку, не испытывая перед ним стыда. После этого этапа напряжение значительно снизилось, и клиентка осознала, что эмоции можно выражать и другими способами, однако засомневалась, как именно. Тогда ей было предложено освоить я-высказывания, затем мы порепетировали я-высказывания в ходе встречи.

Затем, клиентке было предложено рассказать подробнее о её чувстве стыда, почему ей стыдно говорить о своих чувствах близким людям, и какие мысли при этом возникают. Для более глубокого понимания, на данном этапе много работали через метафоры: через словесные метафоры, а также через образы метафорических ассоциативных карт. В ходе этой работы мы выяснили, что клиентка часто сама не понимает, что именно чувствует, и поэтому не может это выразить и стыдится. В итоге пришло осознание, что говорить о своих чувствах – нормально и необходимо, принято решение поговорить с близкими людьми в более спокойном тоне, без претензий, используя я-высказывания. Также на данном этапе был поднят вопрос лени, причиной которой оказалось непонимание собственных желаний.

На следующих встречах наблюдалось сниженное внутреннее напряжение, высокая мотивированность в продолжении самопознания. Мы провели рефлексивную беседу, вернулись к технике информации, совместно рассуждали об альтернативных способах реагирования, а также составили список вопросов, которые клиентка сможет себе задавать, когда будет наблюдать срабатывание старых механизмов.

На последней встрече была проведена трансформационная игра, в ре-

зультате которой лень была заменена четким осознанием своих желаний, вспыльчивость заменена осознанностью и способностью здорово выражать свои чувства, неуверенность заменена верой в себя, а ненужность – «правом человека на своё Я».

Всего было проведено 5 консультативных встреч по часу. По завершению работы запрос клиентки был удовлетворён: она осознала свои психологические защиты, были выявлены и проработаны причины их срабатывания, были выявлены и присвоены альтернативные пути преодоления трудных ситуаций, значительно снижено эмоциональное напряжение, освоен навык я-высказываний. Клиентка проявляла большую любознательность, сама смогла придумать как ей справляться со своей агрессией, в конце индивидуальных встреч стала гораздо больше любить и принимать себя.

Случай 5.

По результатам диагностики у клиентки наблюдалась сильно повышенная напряженность по таким защитным механизмам как регрессия, компенсация, проекция, реактивное образование, фантазия и псевдоальтруизм. Также выявлены непродуктивные поведенческие копинг стратегии, которые заключаются в активном избегании неприятных ситуаций.

Во время групповой работы клиентка не проявляла активности, много слушала, были заметны сильные переживания. Когда предлагалось группе провести рефлекссию по поводу проделанного упражнения, клиентка рассказывала о том, что «в конце сама себе помешала», «перечеркнула себе весь рисунок», когда мы стали в этом подробнее разбираться, выяснилось, что срабатывает сильное сопротивление, чтобы обсуждать свои чувства, клиентка просто не могла понять, что именно она чувствует. После проведения просветительской работы, клиентка призналась, что давно хотела разобраться со своими проблемами с помощью психолога и изъявила желание поработать над своими защитами индивидуально.

Был сформулирован запрос: «хочу разобраться в своих переживаниях, понять, чему и почему я сопротивляюсь, хочу лучше осознать себя. Ещё, хочу чувствовать себя эмоционально лучше, я чувствую себя плохо»

Первым шагом в индивидуальной работе клиентке было предложено рассказать подробнее почему именно она чувствует себя плохо и что именно она подразумевает под «плохо». Эта работа давалась клиентке с трудом, однако она очень хотела в этом разобраться. Поэтому мы обратились к применению метафоры, работали с помощью метафорических ассоциативных карт, использовали техники рефлексивного слушания, фокусирования. В результате этой работы клиентка осознала, что чувствует вину по поводу расставания с парнем, также она призналась, что часто чувствует свою вину и стыд даже за небольшие ошибки. На данном этапе совместно нам удалось прийти к осознанию, что человек не должен быть во всем идеальным, и он имеет право ошибаться, и главное, что если заикливаться на ошибках, то это только мешает побеждать в будущем. Было принято решение, воспринимать ошибки как опыт и начать учиться принимать себя.

На следующих этапах продолжалась работа по осознанию своих чувств клиенткой, были выяснены и осознаны причины почему «хочется себе всё перечеркнуть». Было дано домашнее задание завести дневник успехов, в который каждый вечер нужно записывать по меньшей мере пять успехов, за которые себя можно похвалить. Проведена работа на тему: «что мне в себе нравится». В процессе клиентка стала осознавать, что не нужно брать на себя ответственность за всех людей вокруг, что стоит принимать себя такой какая есть, стала повышаться уверенность в себе. Эмоционально клиентка стала чувствовать себя лучше. На данном этапе сопротивление сильно снизилось, поэтому стало возможным обсудить альтернативные, более продуктивные схемы поведения и применить технику интерпретации.

Всего было проведено 5 индивидуальных консультаций по часу. В кон-

це работы была проведена трансформационная игра, в результате которой были закреплены полученные положительные изменения. Клиентка стала уверенно говорить, что принимает себя, что в ней начинает зарождаться уверенность в своих силах и себе, и что она может дать себе время, чтобы развить эти качества. Напряжение сменилось спокойствием, хотя она и призналась, что выходя за пределы кабинета, где проходят занятия с психологом, она чувствует себя всё ещё напряженно. Клиентка начала понимать, что чувствует и давать место своим чувствам. Она научилась идентифицировать свои защитные механизмы, и осознавать, когда они помогают, а когда мешают решать стрессовые ситуации.

Работу с этим клиентом можно продолжать и дальше, однако уже на этом этапе выявлен заметный прогресс и большая мотивация к самопознанию. Психолог и клиент договорились о последующих встречах, когда клиент будет готов.

Случай 6.

Результаты диагностики показали сильно проявленные адаптивные механизмы защиты такие как ориентация на задачу и прогнозирование. Это помогает клиентке успешно справляться с большинством стрессовых ситуаций. Однако наряду с этим выявлена сильная напряженность самопринижающего механизма защиты: псевдоальтруизм, а также искажающего образ механизма: всемогущество. И дополняет картину очень сильное напряжение неадаптивного механизма: избегание. Таким образом клиентка полностью уходила в работу и учебу от стресса, она находила утешение в том, что всё может и совершенно не обращала внимание на свои потребности.

На групповых встречах клиентка демонстрировала заинтересованность процессом, она с радостью выполняла предложенные упражнения, при этом всегда показывала, что отлично справляется и что у неё всё под контролем, что она всё и так умеет. Задавала много вопросов и в это же время оставалась отстраненной. На одной из групповых встреч, когда мы разбирали тему же-

ланий и целей, её вид резко изменился, и она вдруг осознала, что написала целую кучу желаний «для кого-то ещё» и ни одного для себя. Это заставило её задуматься, в тот момент была проведена краткая просветительская работа по ситуации и предложены групповые встречи, на которые клиентка согласилась.

В начале индивидуальных занятий она призналась, что не подозревала о наличии внутренней тревоги и стресса, но когда заговорили о желаниях, «что-то внутри будто проснулось» и тогда клиентка решила разобраться в себе.

Был сформулирован запрос: «хочу начать осознавать свои чувства, хочу понимать, чего я хочу сама для себя; осознать, как работают мои защитные механизмы и как я могу действовать продуктивнее».

На первой встрече использовалась техника информации, клиентка с большим интересом слушала. Также было предложено рассказать подробнее о том, что именно взволновало её, когда все работали над желаниями, она ответила: «тогда пришло осознание, что я тоже существую и имею право чего-то хотеть». Клиентка поделилась своими переживаниями и жизненными ситуациями. Была проведена работа по поиску альтернативных схем поведения, для предотвращения прошлых ошибок. Таким образом, клиентка осознала, что когда особенно хочется «зарыться» в работу и учебу, стоит выделить время и подумать о себе, спросить себя о своих потребностях».

На второй встрече была проведена рефлексивная беседа и трансформационная игра, где «контроль всего вокруг» был трансформирован в принятие. Клиентка призналась, что ей удобно всё контролировать, и при этом она понимает, что не всё можно контролировать, поэтому она приняла решение быть более чуткой к миру, принимать его. Также в ходе игры состояние «бесчувственности» было решено заменить на «любовь к себе».

Всего было проведено 2 консультативные индивидуальные встречи по часу, в результате которых запрос клиентки был удовлетворен, она ушла с

осознанием своих механизмов защит, с найденными и присвоенными новыми схемами поведения; с осознанием того, что думать о себе полезно и необходимо. Поведение и мышление клиентки стало более гибким, спало внутреннее напряжение. Необходимости дальнейшей работы с клиенткой выявлено не было, так как больше не было запроса.

Случай 7.

В результате диагностики была выявлена сильная напряженность по таким защитным механизмам как: избегание, фантазия, ипохондрия. Также были выявлены неадаптивные когнитивные и эмоциональные копинг-стратегии.

Клиентка практически на всех групповых встречах сидела, не проявляя активности, слушала, переживала, но ничего не говорила. На одной из встреч во время общей рефлексии, ей было предложено высказаться, на что клиентка сначала помолчала, но потом произнесла несколько предложений по поводу своей ситуации. Затем клиентке был задан вопрос почему именно она обычно ничего не говорит, не участвует в рефлексии, на что она ответила, что не знает, что именно уместно будет сказать. На вопрос хочет ли она в этом разобраться, она сказала, что хочет. Далее была проведена краткая просветительская работа по ситуации, о возможных причинах такого состояния. И после этой групповой встречи клиентка подошла и изъявила желание индивидуальной работы.

Запрос был сформулирован следующим образом: перестать всё держать в себе, научиться говорить о своих переживаниях, осознать почему есть сопротивление, осознать, как работают мои механизмы защиты.

На первой же индивидуальной встрече клиентка призналась, что её беспокоит много проблем, но она не знает, кому и как о них рассказать. Она много плакала и говорила. Были применены такие техники, как поощрение, рефлексивное слушание, активное слушание, поддержка. В конце встречи клиентка почувствовала себя гораздо легче, потому что долго не могла выго-

вориться и сейчас это сделать получилось.

На следующих этапах индивидуальной сессии продолжалась работа над снятием напряжения, также осуществлялся поиск альтернативных способов поведения, рассматривалась возможность разговаривать о своих чувствах с близкими людьми. Была выявлена мысль: «я могу обратиться к другому человеку, только если на 100% буду уверена, что он мне поможет, а если уверенности нет, лучше буду копить все проблемы в себе», и заменена на: «я обращаюсь за помощью к человеку, которые возможно сможет мне помочь, а если не сможет, я обращаюсь к другому». Таким образом клиентка осознала деструктивность привычки «держат всё в себе» и начала пробовать принимать от людей помощь. В ходе индивидуальной работы удалось немного снизить эмоциональное напряжение.

На последней встрече была проведена трансформационная игра, в ходе которой получилось переставить акцент с полной закрытости миру, на согласие принимать помощь, принятие себя. За время работы клиентка осознала свои механизмы защиты, были выявлены и присвоены более продуктивные копинг стратегии, выявлены и присвоены альтернативные схемы поведения в трудных ситуациях, снижено эмоциональное напряжение, сформировано самопринятие.

Было проведено 4 индивидуальных встречи с клиентом, 3 из них по часу, заключительная встреча длилась полтора часа. Запрос за это время был частично решен. Психолог и клиент договорились о последующих встречах, когда клиент будет готов.

Случай 8.

В результате диагностики была выявлена сильная напряженность таких защитных механизмов как регрессия, отрицание, соматизация и расщепление. Также высокие показатели по адаптивному механизму подавление.

Клиентка одна из первых изъявила желание на индивидуальные консультации с запросом: «я всегда ищу поддержки в людях и не получаю её,

поэтому я хочу лучше осознать себя».

С самого начала индивидуальной работы было выявлено, что у клиентки большая неуверенность в себе, отсутствие внутренней мотивации. На первых этапах индивидуальной работы была проведена глубокая беседа, где клиентке было предложено рассказать подробно о своей ситуации, что она чувствует. Предложено порассуждать, а как бы она хотела себя чувствовать. Были применены такие техники как активное слушание, рефлексивное слушание, фокусирование на важных моментах рассказа клиента. Клиентка часто задавала вопросы, поэтому часто использовалась техника информации. Было проведено рассуждение по поиску альтернативных способов поведения в трудных ситуациях, с глубокой оценкой эффективности каждой из альтернатив. Работа над сомнениями, выработка навыков принятия решений, в результате которой клиентка стала чувствовать себя гораздо более уверено. Также была проведена работа над поиском внутренней мотивации и внутреннего ресурса.

На последней встрече была проведена рефлексивная беседа и трансформационная игра, по итогам которой отсутствие поддержки удалось преобразовать в веру в себя, а сомнения в любознательность.

Всего было проведено 3 индивидуальные встречи по часу, по итогам индивидуальной работы запрос клиента был частично удовлетворен, при этом психолог и клиент договорились о продолжении работы, когда клиент будет готов. По завершению работы клиентке удалось осознать свои защитные механизмы, повысить уровня принятия себя, частично сформировать внутреннюю мотивацию, осознание того, что «я сама могу себя поддержать в большинстве случаев», формирование позитивной «я-концепции».

Подводя итоги по проведенной групповой и индивидуальной работе, можно отметить в целом позитивный результат работы, все случаи расши-

ренного запроса были удовлетворены, сформировано осознание своих психологических защит, снижено эмоциональное напряжение, снижена напряженность механизмов защиты, мешающих решению проблем и препятствующих личностному развитию клиентов; найдены альтернативные пути решения проблемных ситуаций, сформированы навыки самостоятельного поиска альтернатив, результат закреплён.

Более подробно результаты экспериментальной работы описаны в следующем параграфе.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.

После проведения формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез, направленный на анализ результатов работы по оптимизации психологических защит. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу.

Анализ результатов опросника Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте Индекс жизненного стиля

На рис. 8 и рис. 9 представлена частота встречаемости и уровень выраженности психологических защит у участников экспериментальной до эксперимента и после эксперимента, соответственно.

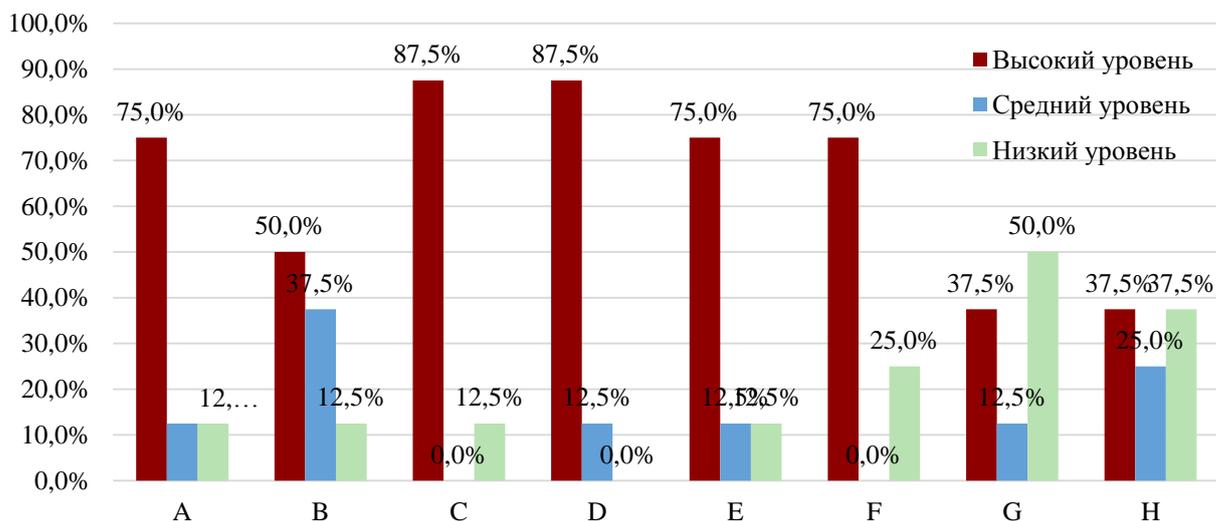


Рис. 8. Частота встречаемости уровней напряженности психологических защит до эксперимента, в %

Условные обозначения:

A – отрицание

D – компенсация

G – интеллектуализация

B – подавление

E – проекция

H – реактивные образования

C – регрессия

F – замещение

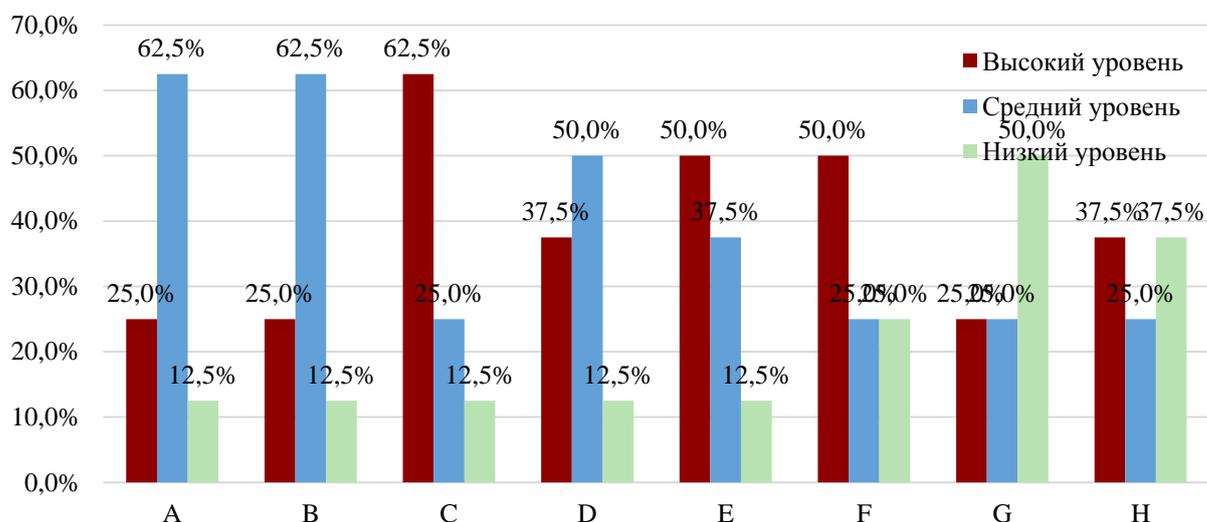


Рис. 9. Частота встречаемости уровней напряженности психологических защит после эксперимента, в %

Условные обозначения:

A – отрицание

D – компенсация

G – интеллектуализация

B – подавление

E – проекция

H – реактивные образования

C – регрессия

F – замещение

ния

Из рисунков видно, что до эксперимента большинство участников группы демонстрируют высокую напряженность практически по всем видам защит. После эксперимента видно явное снижение напряженности по таким защитам как отрицание и подавление до оптимального уровня. По механизму регрессия после эксперимента сохранилось преобладание высокого уровня напряженности, при этом у 25% испытуемых всё же произошла коррекция в сторону оптимального уровня напряженности. Сильные изменения наблюдаются по механизму компенсация: до эксперимента было явное преобладание (87,5% испытуемых) высокого уровня напряженности, а после эксперимента частота встречаемости высокого уровня снизилась до 37,5%, в то время как 50% группы показали оптимальный, средний уровень напряженности данного механизма. По механизму замещение наблюдаются менее ощутимые изменения: и до и после эксперимента в группе преобладает высокий уровень напряженности данного механизма. По механизмам интеллектуализация и

реактивное образование, также наблюдаются незначительные изменения.

После эксперимента тенденции группы к подавленному состоянию, к дистимности; тенденции к инфантилизму, возбудимости и раздражительности сменились на более положительные тенденции, повысился уровень осознанности, а уровень тревожности и возбудимости ощутимо снизился.

Для более полной оценки зрелости и адаптивности психологических защит группы, обратимся к результатам опросника структуры психологических защит М. Бонда.

Анализ результатов опросника структуры психологических защит М. Бонда На рис.10 приведены средние показатели по каждому типу защит.

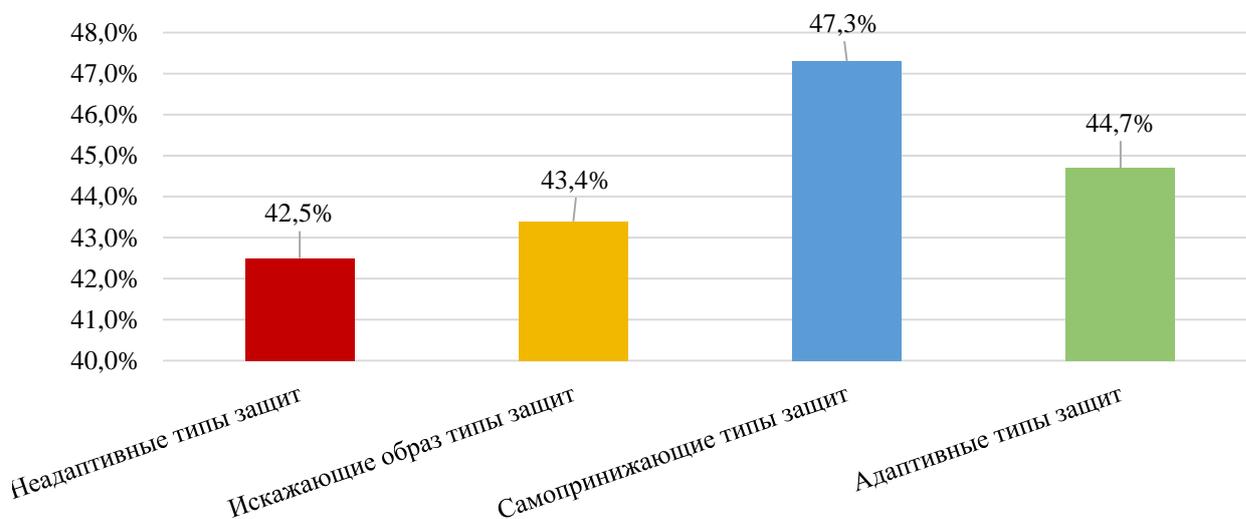


Рис. 10. Распределения типов защит по опроснику М. Бонда до эксперимента, в %

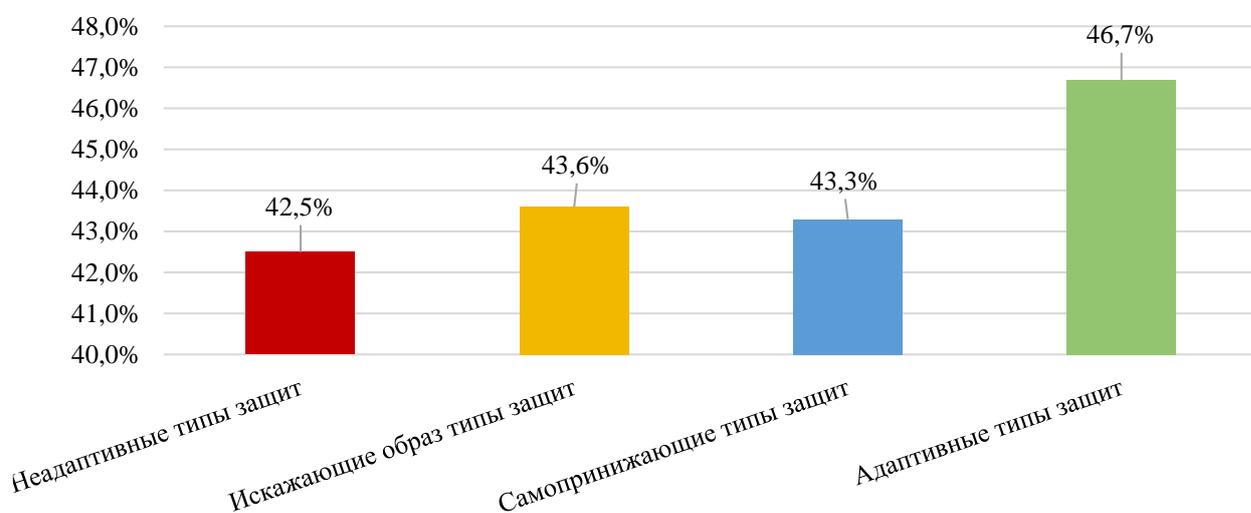


Рис. 10. Распределения типов защит по опроснику М. Бонда после эксперимента, в %.

До эксперимента, мы видим из рис. 9, что средние показатели по всем типам защит держатся в пределах нормы, при этом самопринижающие защиты выражены сильнее других типов (47,3%), а неадаптивные защиты имеют самый низкий показатель выраженности (42,5%). В целом, здесь мы видим средний уровень зрелости и эффективности психологических защит, так как преобладают умеренно эффективные типы защит.

После итогового среза мы наблюдаем существенные изменения в структуре защит в группе. Адаптивные типы защит стали использоваться испытуемыми гораздо чаще, в то время как показатели по самопринижающим защитами, преобладающие до эксперимента стали гораздо ниже.

Анализ результатов теста диагностики копинг-механизмов Э. Хейма

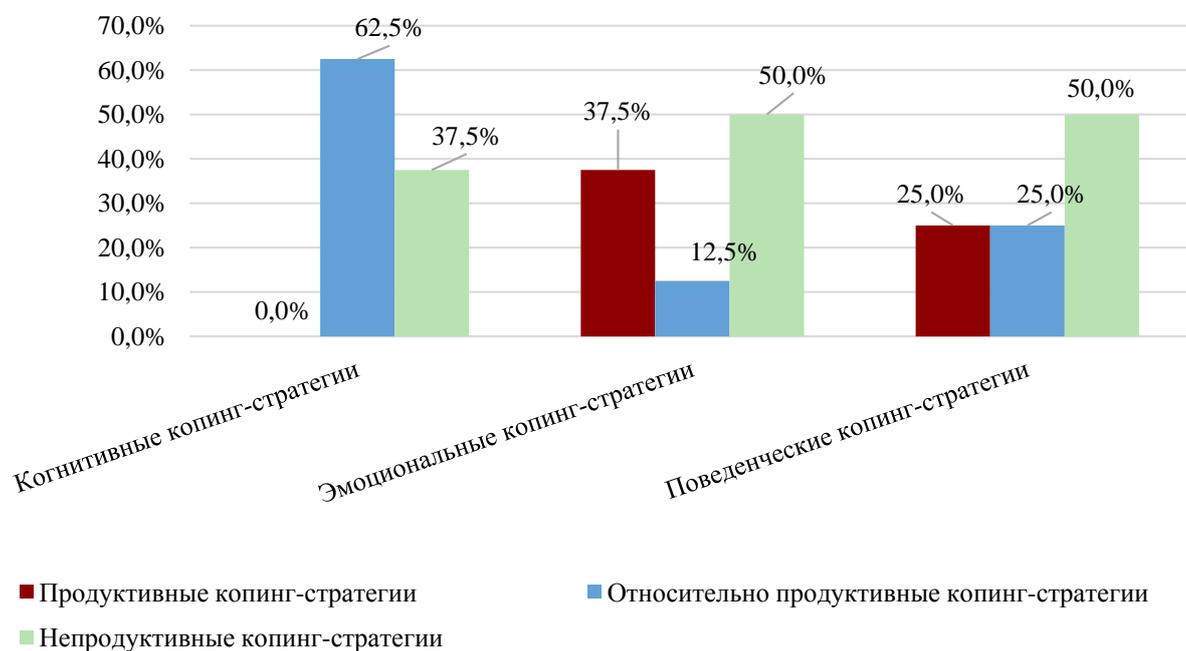


Рис. 11. Частота степеней продуктивности разных групп копинг-стратегий до эксперимента, в %

По результатам данной методики мы видим, что до эксперимента основная часть группы стабильно демонстрируют непродуктивные копинг-стратегии, во всех группах копинг-стратегий. Касательно когнитивных копинг стратегий группа демонстрирует в большинстве относительно продуктивные стратегии, однако ни одного человека не показывают продуктивных когнитивных копинг стратегий. При этом, по эмоциональным и поведенческим копинг-стратегиям преобладают непродуктивные копинг-стратегии. И в то же время у части группы имеются эмоциональные продуктивные (37,5%) и относительно продуктивные (12,5%) копинг-стратегии, а также по 25% испытуемых демонстрируют продуктивные и относительно продуктивные поведенческие копинг-стратегии.

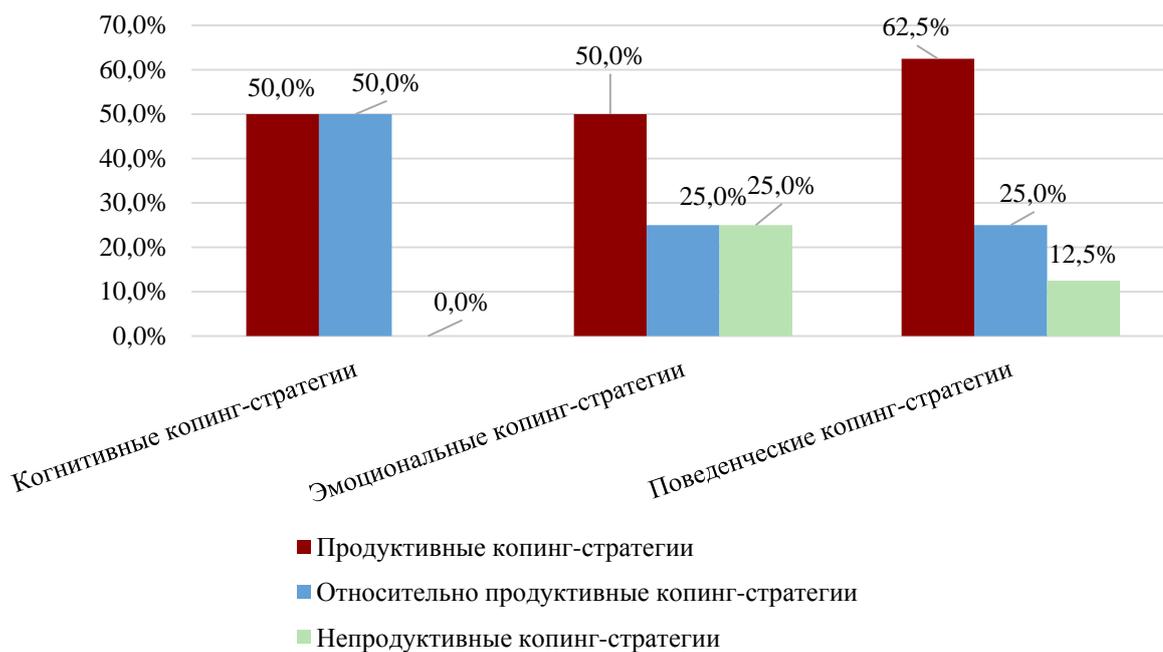


Рис. 12. Частота степеней продуктивности разных групп копинг-стратегий после эксперимента, в %

После эксперимента мы наблюдаем повышение частоты встречаемости продуктивных копинг-стратегий по всем типам, таким образом использование продуктивных когнитивных копинг-стратегий демонстрирует 50% экспериментальной группы, относительно продуктивные когнитивные копинг-стратегии также демонстрирует 50% группы. Это означает, что в ходе эксперимента нам удалось полностью сменить непродуктивные когнитивные копинг-стратегии на более продуктивные. Этому способствовал акцент в консультативной работе на осознание клиентами своих действий, мыслей и поведения, таким образом участники эксперимента нашли и освоили для себя альтернативные осознанные пути преодоления трудных ситуаций. Осознание хорошо закрепилось на когнитивном уровне, было с помощью упражнений и игр закреплено на поведенческом уровне и как следствие отложилось на эмоциональном уровне. Переосознавая и проживая каждую ситуацию иначе нам удалось добиться серьезных положительных результатов. Таким обра-

зом, после эксперимента по эмоциональным копинг стратегиям продуктивные виды стратегий показывают 50% человек, и по 25% показывают относительно продуктивные и непродуктивные виды копинг стратегий. По поведенческим копинг-стратегиям 62,5% участников группы показывают освоение продуктивных стратегий, 25% используют относительно продуктивные стратегии и 12,5% продолжают использовать непродуктивные стратегии.

Далее рассмотрим обобщенные результаты всех методик до и после эксперимента, на основе выделенных нами критериев и уровней психологических защит.



Рис. 13. Частота встречаемости различных уровней функционирования психологической защиты до и после эксперимента, в %

Итак, ранее мы уже упоминали, что оптимальный уровень функционирования психологических защит – это средний уровень. До эксперимента, как мы видим из рисунка, у половины экспериментальной группы (50%) наблюдается высокий уровень функционирования психологических защит, это го-

ворит о высокой эксплуатации защитных механизмов, высокая регулярность срабатывания. До эксперимента для участников группы была характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение, осознание только уже знакомого, определённого способа поведения, заикленность на проблеме, неуверенность в себе, страхи. Зрелость защит варьировалась от ярко выраженных как адаптивных, так и неадаптивных типов защит. Использовались копинг-стратегии, которые лишь частично снижали уровень тревоги и решали проблемы лишь частично.

По результатам итогового среза после эксперимента, мы видим, что картина изменилась в пользу оптимального уровня функционирования психологических защит. Теперь только у 25% участников экспериментальной группы наблюдается высокий уровень функционирования психологических защит, низкий уровень не демонстрирует никто, а у большинства (75% испытуемых) наблюдается оптимальный уровень функционирования защит. Это значит, что нам удалось снизить уровень эмоциональной напряженности, осознать ранее неосознаваемые схемы поведения и способы реагирования, а также найти, присвоить и закрепить новые альтернативные способы переживания стрессовых ситуаций. Для людей со средним уровнем функционирования психологических защит характерна умеренная напряженность психологических защит, они срабатывают в кризисных и стрессовых ситуациях, уменьшая тревогу. Характерны адаптивных защитные механизмы, средней напряженности, такие механизмы как компенсация, сублимация, интеллектуализация. Применяются адекватные копинг-стратегии, позволяющие устранить трудности, снизить тревогу. Значительное повышение частоты встречаемости среднего уровня функционирования психологических защит говорит нам об успешности проведенного эксперимента и эффективности применяемых техник.

Также стоит заметить, что у части испытуемых после эксперимента не изменился уровень функционирования психологических защит: сохранился

на высоком либо на среднем уровне. В такой ситуации необходимо заметить, что даже когда не наблюдаются количественные изменения по уровню функционирования, происходят качественные изменения внутри уровня. Процесс консультативной работы с психологическими защитами протекает очень индивидуально с каждым из клиентов, и в некоторых случаях требуется более длительная индивидуальная работа, для достижения видимого количественного результата. Например, если защиты были очень сильно напряженные, и при этом неадаптивные, то после эксперимента стали функционировать более адаптивные защиты, но уровень напряженности сохранился. Работа над такими глубокими подсознательными структурами личности, как психологические защиты требует времени и регулярности, и даже после проведения глубокой работы, человек может использовать старые механизмы «по инерции», и потребуются дополнительное время и желание, чтобы перестроиться. Также возможен вариант, когда запрос работы с психологическими защитами себя исчерпал, клиент почувствовал себя комфортно и больше не нуждается в проработке этой стороны личности.

Для статистической проверки различий между уровнями функционирования психологических защит клиентов до и после проведения эксперимента был применён T- критерий Уилкоксона.

Между уровнями функционирования психологических защит до и после проведения консультативных встреч выявлены различия на 99% достоверности, то есть различия между уровнями функционирования психологических защит клиентов до начала консультативных сеансов и после их окончания являются статистически значимыми.

Подводя итог по результатам исследования, мы пришли к выводу, что предложенная в данном исследовании специфика работы с психологическими защитами подтвердила свою эффективность на практике, такая схема работы является эффективным средством психологической помощи людям в преодолении трудных и стрессовых ситуаций.

Выводы по Главе 2

1. Чтобы эффективно работать с психологическими защитами клиента, необходимо учесть ряд особенностей: такая работа может проводиться после расширения клиентского запроса, для этого можно использовать технику информирования и использовать разные просветительские методы. Для эффективной консультативной работы по оптимизации психологических защит необходимо снижать уровень тревоги и эмоционального напряжения, всегда чутко следить за консультативным контактом, избирать разные стратегии консультирования при разных уровнях проявляющегося сопротивления. Использовать такие техники консультирования, которые позволят переводить бессознательное в сознательное, укреплять образ «Я», прививать здоровое отношение клиента к себе. В конце работы использовать упражнения, которые позволят закрепить положительный результат.

2. До проведения эксперимента, в группе испытуемых преобладает высокая напряженность практически по всем видам защит; кроме интеллектуализации, где 60% группы показали низкий уровень напряженности, и подавления, где 48% испытуемых показывают уровень нормы. Наибольшее количество испытуемых, по 86% от группы, показывают высокий уровень напряженности регрессии, компенсации и замещения, что говорит о высоком уровне и высокой регулярности эксплуатации защитных механизмов. Для испытуемых была характерна дезорганизованность деятельности, негибкое поведение. Наблюдались высокие показатели напряженности механизма компенсации, была выявлена склонность испытуемых находиться в подавленном состоянии, склонность к дистимности. А высокие показатели регрессии и замещения свидетельствуют о наличии тенденции к инфантилизму, возбудимости и раздражительности. При этом преобладание нормальных показателей подавления говорит об избегании ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, при этом выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а

тревожность – сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости.

3. Из всей группы испытуемых, была выделена экспериментальная группа, куда вошли 8 человек, изъявивших желание провести ряд консультационных встреч по работе над своими психологическими защитами. После эксперимента, участники экспериментальной группы в результате показали положительные изменения в функционировании психологических защит. Картина изменилась в пользу оптимального уровня функционирования психологических защит. Теперь у большинства участников экспериментальной группы (62,5% испытуемых) наблюдается оптимальный уровень функционирования защит. Это значит, что нам удалось снизить уровень эмоциональной напряженности, осознать ранее неосознаваемые схемы поведения и способы реагирования, а также найти, присвоить и закрепить новые альтернативные способы переживания стрессовых ситуаций. Для людей со средним уровнем функционирования психологических защит характерна умеренная напряженность психологических защит, они срабатывают в кризисных и стрессовых ситуациях, уменьшая тревогу. Характерны адаптивных защитные механизмы, средней напряженности, такие механизмы как компенсация, сублимация, интеллектуализация. Применяются адекватные копинг-стратегии, позволяющие устранить трудности, снизить тревогу. Значительное повышение частоты встречаемости среднего уровня функционирования психологических защит говорит нам об успешности проведенного эксперимента и эффективности применяемых техник.

Заключение

В современном мире как никогда важно быть гибким и успевать за темпами развития технологий и общества в целом, и этого всё труднее и труднее добиться, не осознавая своих внутренних подсознательных механизмов, ведь их неправильное функционирование может привести к сильному эмоциональному напряжению, тревожности, невозможностью преодолеть стрессовую ситуацию; или наоборот может сделать наше поведение негибким и ограничить наше личностное развитие. Поэтому, осознанная работа над своей личностью и, в том числе, над её неосознанными сторонами становится важной, как никогда раньше.

В данной диссертационной работе была описана специфика по работе психолога консультанта с психологической защитой личности клиента, в случае расширения клиентского запроса. На первом этапе данного исследования мы осуществляли изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования; занимались разработкой категориального аппарата; уточняли тему, задачи и гипотезу исследования. Мы проанализировали научную психологическую литературу по проблеме исследования, описали понятие феномена с точки зрения разных ученых, описали существующие классификации, сформировали категориальный аппарат исследования, описали критерии исследования. Также осуществлялся подбор методов изучения психологических защит личности и методы эффективной работы с ними.

На втором этапе был проведен эксперимент, в ходе которого был выявлен актуальный уровень функционирования психологических защит у группы испытуемых, а затем была описана и проведена опытно-экспериментальной работа с психологическими защитами испытуемых, при расширении психологического запроса.

На третьем этапе исследования, по окончании консультативной работы, был проведен итоговый срез, где повторно провелись выбранные диагностические методики среди участников экспериментальной группы. Был проведен анализ и обобщение результатов исследования; сформулированы выводы исследования.

Реализация формирующего эксперимента и анализ результатов, полученных в экспериментальной группе показали, что описанная специфика работы с психологическими защитами эффективна в приведении защит личности к оптимальному уровню функционирования, а также способствует повышению осознанности, психологической грамотности, снижает уровень эмоционального напряжения.

Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а гипотеза исследования подтвердилась, то есть работа психолога консультанта с психологической защитой клиента в случае расширения клиентского запроса была действительно эффективна, при использовании в процессе консультирования техник работы с подсознанием (такие, как проективные техники, метафоры, медитативные техники, элементы арт-терапии), так как психологическая защита относится к бессознательным проявлениям личности. Эффективно было применение техник психологического консультирования, способствующих развитию «самости» личности клиента; а также техники работы по снижению уровня тревожности.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для развития представлений о специфике работы с психологическими защитами личности в современных реалиях.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, а также описанию специфики индивидуальной консультационной работы, способствующей оптимизации психологической защиты личности и как следствие личностному росту. Результаты исследования могут быть использованы в групповом, индивидуальном, организационном консультировании, социально-психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А.Адлер. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
3. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер, пер. Е.А. Цыпина – СПб.: «Академический проект», 1997. – 256 с.
4. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, 2-е изд., М.: Класс, 1999. – 208 с.
5. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики/ Под ред. И. Б. Ханиной. М.: Наука, Смысл, 1999. – 350 с.
6. Бассин Ф. В. О силе «Я» и психологической защите //Вопр. философии. – 1969. – №2. – С. 118-125.
7. Бёрн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – Минск: Попурри, 2010. – 528 с.
8. Бёрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Эксмо, 2007. – 576 с.
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
10. Богданович В. Н. История и метафоры в помощь ведущему тренинга. СПб.: Речь, 2008. 215 с.
11. Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психодиагностику / Л. Ф. Бурлачук – К.: Вища школа, 1998. – 48 с.
12. Вассерман Л. И., Журавель В. А. В. Н. Мясищнев и медицинская психология. В кн.: Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. СПб., 1994.
13. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. М.: Изд-во Моек, ун-та, – 1984.
14. Воловик В. М., Вид В. Д. «Психологическая защита» как механизм ком-

пенсации и ее значение в психотерапии больных шизофренией // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии // Ред. М. М. Кабанов. Л., – 1976.

15. Воробьев А.Т., Лори Р.М., Пишев П.В. Руководство по психоанализу / Под ред. А. Т. Воробьева - 2-е изд. - М.: Наука, 1978. – 486 с.

16. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, СПб. – 1994.

17. Горноста́й П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. – Киев: Наукова думка, 1995. – 128 с.

18. Гринсон Р.Р. Техника и практика психоанализа: Учебник / Р.Р. Гринсон; Пер. с англ. С.А. Баклушинский, И.Ю. Баклушинская. – М.: Когито-Центр, 2010. - 478 с.

19. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. – 476 с.

20. Деларю В.В. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации. - Волгоград: ВолгГАСА, 2004. – 48 с.

21. Дружилов С.А. Уход от реальности как деструктивный способ выживания личности / Дружилов С.А. // Ананьевские чтения – 2008: материалы научно-практич. конф. СПб.: Изд-во С.-Петербургского гос. ун-та, 2008. С. 380-382.

22. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие – М.: «Ось-89», 2003. – 336 с.

23. Захаров, А.И. Неврозы у детей и подростков / А.И. Захаров. – Л.: Медицина, 1988. – 200 с.

24. Заче́пицкий Р. А. О патогенетической психотерапии при неврозах. В кн.: Психотерапия при нервных и психических заболеваниях. Л., – 1973.

25. Зейгарник Б. В. Теория личности К. Левина. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 118 с.

26. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал – 1989. – т. 2. – № 2

27. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования. – М., 2003.

28. Кочюнас Р., Матулявичене В. Основы психологического консультирова-

ния. "Академический проект", 1999. – 240с.

29. Крылов, А.Н. «Образ-Я» как фактор развития личности: Автореф. дис.канд. психол. наук / А.Н. Крылов. М., 1984. – 20 с.

30. Левин К. Временная перспектива и преодоление трудных ситуаций. // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. – М.: АСИ: Астрель, 2009.

31. Маслоу А.Г. Мотивация и личность/Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М. СПб.: Евразия, – 1999.

32. Мак-Вильямс, Н. Защитные механизмы // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Класс, 1998. – 480 с.

33. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006. – 960с.

34. Моросанова В.И., Агафонова А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // Регуляция психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2001. Вып. 3.

35. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

36. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.

37. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.

38. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – М.: Смысл, 2000. – 358 с.

39. Перлз Ф., Гудмен. П., Хефферлин. Р. Практикум по гештальт-терапии. – М.: психотерапия, – 2007.

40. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии/ Артур Владимирович Петровский. – Ростов на Дону: Феникс, 1996. – 416 с.

41. Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1984.

42. Райх, В. Анализ характера: Пер. с англ. Е. Поле. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.

43. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

44. Романова Е. Гребенников Л. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование. Мытищи, «Талант», 1996. – 144 с.

45. Ротенберг В.С. Аршавский В.В., Поисковая активность и адаптация. – М., 1984.

46. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 713 с.

47. Салливан Г., Роттер Дж., Мишел У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности; – М: Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.

48. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2003.

49. Спиваковская, А. Психотерапия: игра, детство, семья / А. Спиваковская. – М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. - 400 с.

50. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2003 – 564 с.

51. Ташлыков В. А. Общие факторы психотерапии как одна из предпосылок интегративной психотерапии. В кн.: Интегративные аспекты современной психотерапии, – СПб., 1992.

52. Туник Е.Е. Психологические защиты. Тестовая методика. – СПб.: Речь, 2010. – 219 с.

53. Флемминг Ф. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям/Пер.с англ. – Киев: Д. А. Иващенко, 1997. – 400 с.

54. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., – 1990.

55. Фрейд А. Психология «я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
56. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. - М.: АСТ, 2018. – 720 с.
57. Фрейд З. Психологические сочинения т. 4// Острота и ее отношение к бессознательному, М., Фирма СТД, 2006. – 335 с.
58. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост/ Роберт Фрейджер, Джеймс Фэйдимен. – СПб.: Питер, 2002. – 690 с.
59. Фролова С.В. консультативная психология. Теория и практика. – Саратов: изд-во Сарат. ун-та, 2015. – 160 с.
60. Фромм, Э. Кризис психоанализа / Э. Фромм. - М.: АСТ, 2018. – 391 с.
61. Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. – СПб.: Речь, 2001. – 160 с.
62. Фурманов, И.А. Психология : электр. учеб-метод, комплекс / И.А. Фурманов, Л.А. Вайнштейн-Минск, – 2009.
63. Хорни, К. Новые пути в психоанализе / К Хорни. – М.: Академический проспект, 2009. – 239 с.
64. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2001. – 608 с.
65. Цапкин В. Н. Семиотический подход к проблеме бессознательного // Бессознательное. Т. 4 – Тбилиси.: Мецниереба, – 1985.
66. Юнг К.Г. Подход к бессознательному //Архетип и символ, М., Ренессанс, 1991. 304 с.
67. Buber V. Distance and Relation // The Knowledge of Man / M. Friedman (ed.). N.Y., 1966. P. 71.
68. Maslow, A. Self-actualizing and Beyond / A. Maslow // Challenges of Humanistic Psychology. N. Y., 1967.
69. Plutchik R., Kellermann H., Conte H.R., A structural theory of ego defences and emotions // Isard C.E. (ed.) Emotions in personality and psychopathology. – N.Y.: Plenum, 1979. – P.229-257.
70. Sifneos R.Z. The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic

patients //Psychother. Psychosom. – 1973. – N 22. – P. 255 – 262.

**Таблица уровней функционирования психологических защит у всей группы по критериям
до эксперимента**

№ Испытуемый	Напряженность психологической защиты			Уровень Функционирования Психологической защиты	Ранг
	Интенсивность Защитного механизма	Зрелость защитного механизма	Адекватность Копинг-стратегий		
1 М. Е.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – повышенный уровень, Самопринижающие защиты – повышенный уровень, Адаптивные защиты – низкий уровень. В итоге - относительно зрелые защиты.	Относительно продуктивные копинг-стратегии	Высокий	2
2 К. Н.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – повышенный уровень, Искажающие образ защиты – повышенный уровень, Самопринижающие защиты – низкий уровень, Адаптивные защиты – высокий уровень. В итоге - относительно зрелые защиты.	Относительно продуктивные копинг-стратегии	Высокий	2
3 Б. А.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – низкий уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге - зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3
4 Ф. М.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – низкий уровень, Искажающие образ защиты – низкий уровень, Самопринижающие защиты – низкий уровень, Адаптивные защиты – низкий уровень. В итоге - незрелые защиты.	Относительно продуктивные копинг-стратегии	Низкий	1
5 Д. Т.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – высокий уровень, Адаптивные защиты – низкий уровень.	Непродуктивные копинг-стратегии	Высокий	2

		В итоге - относительно зрелые защиты.			
6 Б. Я.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – повышенный уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге – относительно зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Высокий	2
7 Ш. А.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – низкий уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – низкий уровень. В итоге - незрелые защиты.	Непродуктивные копинг-стратегии	Низкий	1
8 П. К.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – низкий уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге – о зрелые защиты.	Непродуктивные копинг-стратегии	Средний	3
9 В. Ю.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – низкий уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – высокий уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге – относительно зрелые защиты.	Относительно продуктивные копинг-стратегии	Высокий	2

Программа групповых консультаций «Личностное и профессиональное развитие»

План групповых встреч, реализуемый в 3 этапа:

1. Вводный этап (1 встреча);

Задачи: установление контакта, выявление причин срабатывания психологических защит у группы.

Приёмы: самопрезентация участников, беседа на тему какие личностные качества помогают справляться с трудными ситуациями в жизни, а какие мешают. Рефлексивное упражнение с метафорическими ассоциативными картами.

2. Основной этап (5встреч);

Задачи: Создание атмосферы комфорта на каждом занятии, проработка предложенных тем для каждого занятия, уточнение индивидуальных переживаний участников; выявление и обозначение психологических защит участников, просвещение участников по вопросам психологических защит, предложение индивидуальных консультативных встреч.

Темы, прорабатываемые на 2 этапе групповых встреч: уверенность в себе и внутренние ресурсы личности; цели, ценности и достижения; желания и мотивы; установки и ограничения; архетипы и тени.

Приёмы: рефлексивные беседы на каждой встрече; техники «Мой внутренний ребенок», «Колесо жизненного баланса», «16 ассоциаций», групповой вариант техники «Круг субличностей»; нейрографика «Алгоритм снятия ограничений», упражнения с метафорическими ассоциативными картами.

3. Заключительный этап (2 встречи).

Задачи: Рефлексия изменений, произошедших с каждым участником, и их закрепление, получение обратной связи от участников об актуальности такой формы работы.

Приёмы: рефлексивная беседа с обратной связью.

1 этап. Вводный.

1 встреча

Создание комфортной атмосферы. Обсуждение плана встреч и озвучивание правил консультативной группы.

Выявление доминирующей причины срабатывания механизмов защиты в ходе беседы и проведения сессии с метафорическими ассоциативными картами (взять карту «в слепую» на ситуацию, которая сейчас, нашли себя, описали объект: какой он, как себя чувствует, что ему мешает, что ему нравится в текущей ситуации, что негативного в текущей ситуации; затем взять карту в открытую, которая будет описывать состояние, к которому хочется прийти, подробно описать его)

Рефлексивная беседа в конце встречи, подведение итогов, какие были осознания, какие чувства.

В течение занятия обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акцентировать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

2 этап. Основной.

2 встреча

Внутренние ресурсы личности.

Психологические защиты становятся неэффективными и деструктивными, когда внешние обстоятельства давят на нас психологически слишком сильно или как-то неожиданно. И мы начинаем включать защиты, которые нас ещё больше загоняют в тревогу и глубже в неприятную ситуацию. Поэтому сегодня предлагаю вам поработать над внутренними ресурсами, чтобы вы смогли почувствовать себя увереннее, и подсознание сменило фокус внимания: вместо того, чтобы опираться на бессознательные защиты мы будем опираться на вполне осознанные ресурсы.

Сегодня мы совершим небольшое путешествие в своё подсознание и возьмем оттуда что-то, что поможет нам чувствовать себя увереннее в наших нынешних трудных и стрессовых ситуациях.

Прежде чем мы начнём, я попрошу вас подумать о какой-нибудь конкретной стрессовой или трудной ситуации, которая у вас периодически повторяется в жизни, у вас она может происходить в жизни прямо сейчас или просто мысли о ней нагоняют на вас тревогу и ощущение небезопасности. Если есть ситуация, где вы выходили из стресса не победителем, не преодолев стресс, а наоборот будто становились слабее, тревожнее – то возьмите эту ситуацию. Сформулируйте кратко, словосочетанием и запишите на листе эту ситуацию. Чуть ниже запишите эмоции, которые возникают у вас по поводу этой ситуации. И ещё чуть ниже опишите, какие шаги вы предпринимали, чтобы её преодолеть.

Теперь подумайте, когда такая или очень схожая ситуация случилась с вами впервые в жизни, какие воспоминания из детства ассоциируются у вас с этой проблемой. Поднимите в памяти первое, что вы можете об этом вспомнить.

У кого сколько лет получилось?

А теперь мы проведём с вами медитацию, чтобы погрузиться в подсознание. Я буду читать текст, а вы расслабляйтесь, слушайте мой голос и

представляйте себе образы, первое что будет приходить на ум и есть самое верное, старайтесь не думать, а просто смотрите что показывает вам ваше подсознание

Устройтесь как можно удобнее на своих местах, так чтобы всё тело было расслаблено и спокойно. Ноги ровно стоят на полу. Закройте пожалуйста глаза, дышите ровно и глубоко. Сфокусируйте своё внимание на своих стопах, ощутите, как они наполняются теплом и приятно тяжелеют, это приятное тепло поднимается выше, в щиколотки, в голени, оно поднимается в бедра, ваши ноги ощущают себя хорошо и расслаблено; тепло поднимается всё выше, через ягодицы оно поступает в поясницу и во всю спину, почувствуйте приятное тепло в животе, оно продолжает подниматься вверх, заполняя грудную клетку, ключицу, плечи. Теперь вы ощущаете, как тепло наполняет ваши руки: двигается к локтевым суставам, по предплечьям, в кисти рук. Теперь почувствуйте, как расслабляется и наполняется теплом ваша ключица, шея, челюсть, щеки, уши, брови, лоб, и наконец расслабление и тепло достигает макушки головы. Сделайте глубокий вдох, выдох.

А сейчас представьте себя в красивом безлюдном парке. Кругом свежий воздух, вам там хорошо и спокойно. Вы идёте по дорожке вперёд, осматривая всё вокруг и наслаждаясь красотой. Представьте, что вы поворачиваете за поворот, и впереди вас, на вашем пути вы видите ребёнка. Вы понимаете, что этот ребенок и есть вы, только в детстве. Теперь посмотрите: как далеко от вас стоит ребенок? Какого он возраста? Во что он одет? Чем он занят? Какое у него лицо? Какое у него настроение? Как он смотрит (или не смотрит) на вас? Что происходит вокруг него? Есть ли у него что-то в руках?

Теперь поздоровайтесь с ребенком, поговорите с ним. Что вам хочется сказать ему? Скажите ему о своих чувствах к нему, скажите, что вы его любите, принимаете и хотите ему помочь. Спросите его о том, что он хочет. Послушайте, что он вам отвечает?

После того как вы поговорили, поблагодарите его и попрощайтесь. Обнимите его и пообещайте, что обязательно придете ещё. Объясните ему, что на самом деле вы никуда не уходите и всегда помните о нем. А ещё, перед тем как уйти, сделайте подарок ребенку, пусть это будет что-то такое, что ему будет очень приятно получить от вас, что-то маленькое и символическое, что он сможет сохранить. Этот подарок будет делать ребенка счастливее и радостнее, в какой ситуации он бы ни оказался. Представьте, что у вас есть возможность подарить что угодно. Сделайте это и положите свой подарок ребенку в карман.

Прощайтесь с ним и идите дальше. Наполненные эмоциями после общения, вы идёте по парку, вы снова одна, дышите свежим воздухом. И тут ваша рука оказывается в кармане, а там тот самый подарок, который вы подарили себе – маленькой. Достаньте его из кармана рассмотрите и наполнитесь тем прекрасным чувством, которое подарили себе – ребенку. Теперь этот подарок будет с вами, это ваш ресурс, приложите его к груди и запомните это чувство.

Пройдя ещё немного вперёд по парковой дорожке, вы снова поворачиваете за поворот и видите ещё одну фигуру: это взрослая девушка, и это тоже вы, только из будущего. Вы видите уверенную, приятно выглядящую женщину, она радостно улыбается вам. Она воплощает то, какой вы бы хотели стать в будущем. Посмотрите, как она выглядит, как она одета? Что вам особенно нравится в её образе, во взгляде? Поговорите с ней, спросите у неё что угодно, что хотите. Представьте, что она вам отвечает? И вот, вы поговорили с ней, теперь поблагодарите её и попрощайтесь. И вот вы уже собрались идти дальше, как будущая вы окликает вас и протягивает вам какой-то небольшой объект, это подарок для вас от вашей будущей версии. Этот подарок наполнен вдохновением и верой в себя, может быть он обладает ещё какими-то качествами, представьте, какими. Что это за подарок? Что он из себя представляет? Каким чувством он наполняет вас?

Теперь это тоже ваш ресурс, возьмите его в ладонь и приложите к груди, почувствуйте, как он наполняет вас.

Попрощавшись с будущей собой, пойдите дальше по парковой дорожке. Сделайте глубокий вдох, и выдох. Подышите.

Как будете готовы – возвращайтесь сюда, в аудиторию. Можно потихоньку открывать глаза.

Рефлексивная беседа, опорные вопросы: кто готов рассказать, что чувствовал во время занятия? Что вы увидели, что осознали? Нашли ли вы свой внутренний ресурс, если да, то какой?

В течение беседы обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акцентировать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

3 встреча

О ценностях и достижениях.

В начале встречи беседа о состоянии после прошлой встречи. Что происходило за неделю, как себя чувствовали? Смогли ли посмотреть на записанную проблему под новым углом? Найти другие способы решения ситуации?

Какое место в вашей жизни на данный момент занимает ваша описанная проблема? По 10 бальной шкале оцените уровень напряженности этой ситуации.

Беседа о целях и ценностях. Насколько они осознаются у группы.

Упражнение «колесо жизненного баланса»: необходимо взять чистый лист бумаги и нарисовать круг, затем разбить его на 8 частей, которые будут

обозначать 8 сфер жизни. Оценить по 10 балльной шкале, в каком состоянии находится каждая из этих важнейших сфер жизни. Заштриховать каждый сектор в соответствии с поставленным рангом. Рассуждение на тему, какие действия в каждой из сфер можно сделать, чтобы улучшить состояние вещей. Записать хотя бы по 3 действия.

Техника 16 ассоциаций.

Подумайте, с каким словом Вы хотели бы поработать. К примеру, если Вы считаете, что на данный момент испытываете финансовые трудности – пусть это будет слово “деньги”, а если Вы считаете себе одиноким – напишите слово “любовь”. Напишите это слова на листе сверху, слева.

Как можно быстрее, не задумываясь, вписывайте в левый столбец все ассоциации, которые у Вас возникают с этим словом – любые словосочетания, крылатые выражения, слова.

Далее заполняем второй столбец – нужно объединить слова в пары - 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Во второй столбик нужно вписать ассоциации, возникающие при объединении слов в пары.

Чтобы заполнить третий столбец нужно проделать то же самое – объединить по парам 8 полученных слов и вывести ассоциации, так же поступаем и с 4 столбцом.

В итоге Вы получаете ключевое слово – то, благодаря чему можно распутать клубок проблем и избавиться от негативных установок.

В течение занятия обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акцентировать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

4 встреча

Желания и мотивы.

Сегодня мы с вами разберемся с субличными, которые живут внутри каждого из нас, и мы сможем помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подходящее место в нашем внутреннем мире.

Первый этап

Ведущий: Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю — абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля — достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться 15—20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу.

Пишите желания пока не кончится время. Здесь также работает подсознание.

Второй этап

Ведущий: Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний (Отвечает каждый участник.).

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие — с романтическими мечтами, третьи — с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом — для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

Третий этап

Ведущий: Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Сейчас мы каждую из этих сторон олицетворим.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся группам желаний, как если бы это был отдельный человек.

Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребушие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-любовник, Лекарь,

Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка Из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличностей», распределив названия субличностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом. Следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими: «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением вспомогательных лиц.

Ведущий: Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний.

Выбирается протагонист.

Ведущий: (обращается к протагонисту). Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей.

Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор.

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: Вы становитесь в середину круга. Ваши субличности занимают места вокруг вас — на одинаковом расстоянии. Ваша задача — просто слушать, а задача каждой субличности — убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности.

Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить субличностям содержание желаний.

Несколько минут уделяется подготовке актеров-субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Последние во время этой процедуры могут получить наставления от ведущего относительно внимательного наблюдения за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... одновременно]

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу

к какой-то субличности говорить громче; опускание руки — говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности — замолчать; отстраняющее движение руки — чуть отойти; движение руки к себе — приблизиться; руки, скрещенные над головой, — замолчать всем.

Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщены.

Обсуждение

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременного говорения субличностей, часто воспринимаемого внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя.

Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

В течение занятия обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акценти-

ровать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

5 встреча

Установки и ограничения.

Рефлексивная беседа.

Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений.

Алгоритм:

1 Шаг. Актуализация темы.

А) С чем вы хотите поработать? Масштаб задачи не имеет значения. Например: здоровье в целом, здоровье моего плеча, мои взаимоотношения вообще, мои взаимоотношения с мамой, мой вчерашний разговор с мамой (соседом, другом), будущее вообще, один день, один эпизод и т.д. и т.п.

Б) Так же на данном шаге алгоритма важно некоторое напряжение - это количество эмоций, которое в этой теме заряжено. Напряжение для человека – это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения.

2 Шаг. Выплёскивание напряжения на весь лист бумаги. Резко! Много! На весь лист линиями! Объявить миру, что вы есть! Каждая такая работа с линиями - это закладка нейронных связей, участков цепей мозга. Сама линия организует связи.

3 Шаг. Округление углов.

Всё, что на рисунке угол, – это конфликт. Круг – это целое. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы. Ищем на своём рисунке пересечения линий и сглаживаем углы. До 80% работы на этом этапе проходит в режиме сопротивления. Это связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – это дисциплина и исполнение.

Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благодати и удовлетворения. На этом шаге очень интересно понаблюдать за собой: что со мной происходит?, какие у меня чувства?, какое у меня соматическое состояние?, что мне сигнализирует тело? Мы должны не убедить себя, что что-то произошло, а реально почувствовать.

Может почувствоваться хорошая энергия в теле, может захотеться что-то делать, куда-то бежать, чувствуется какой-то тонус в теле. Это позитивный признак! Значит, идут какие-то изменения. На последних 20% работы меняется пластика мозга, отношение к ситуации меняется, в этот момент приходят новые мысли к старой ситуации.

4 Шаг. Объединение (интеграция).

А) Интеграция внутренних областей (полостей) на рисунке. Закрашиваем одним цветом области, которые нравятся. Потом делаем подобное другим цветом. Задействуем столько цветов, сколько захочется. Работаем спонтанно. Закрашивать можно не все полости.

Б) Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, нарисованная нами изначально, сливалась с фоном. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы напряжение внутри фигуры было подобно напряжению вне её, на фоне. Иными словами, делаем так, чтобы наша изначальная фигура потерялась внутри фона. Фон целесообразно дробить примерно так же, как раздроблена сама фигура. Количество деталей на фоне должно быть примерно равным, как и в самой фигуре. Напряжение в фигуре должно слиться с напряжением на фоне. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.

5 Шаг. Линии поля. Синхронизация поля.

Прорисовываем на весь лист разные силовые линии. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом шаге могут происходить разные интересные переживания. Может так отпустить, что может вообще пропасть отношение (всяческое отношение!) к задаче, к проблеме.

6 Шаг. Вербализация.

Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Что теперь у нас там внутри по отношению к этой проблеме?

В процессе рисования по шагам не нужно держать свою проблему всё время в голове. Задали проблему в самом начале, далее выполняем алгоритм по шагам. И пусть происходит то, что происходит. Наслаждаемся работой и всем прочим – рисунком, ритмом, гармонией, цветом и т.п.

Иногда в процессе работы человек может забыть, как формулировал свою проблему, она становится ему уже не важной. Иногда в конце работы сам рисунок теряет свою привлекательность. Тогда можно просто нарисовать круг (круги) где угодно. Кругом дело не испортишь! В общем, если к концу работы всё-таки нет гармонии, не чувствуете гармонии, то округляйте. Рисуйте просто круг и связи с ним связанные.

Рефлексивная беседа. В течение беседы обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акцентировать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

6 встреча

Установки и убеждения, архетипы и тени.

Как ни парадоксально работает наше сознание, но у нас есть какие-то черты, которые принадлежат изначально не нам, но которые мы принимаем, считая их своими чертами. И есть черты, которые на самом деле принадле-

жат нам, но мы говорим, что мы не такие и не признаём себя такими, какие мы есть. Сегодня мы попробуем в этом разобраться.

Упражнение для осознания присвоенных чужих убеждений.

Подумать о трудной ситуации, выписать на лист ассоциации, возникающие по поводу проблемы (тревоги, блока), затем закрыть глаза и представить себя в окружении всех значимых, дорогих и близких людей, которым клиент доверяет, чьё мнение ему важно. Затем представить, что все эти люди говорят клиенту по поводу этой проблемы.

Рефлексивная беседа после упражнения. Опорные вопросы: совпадают ли выписанные ассоциации со словами, сказанными вашими близкими? Кого вы представили в своём окружении? Кто что вам говорил по поводу проблемы? Часто ли вы действуете в соответствии с услышанным?

Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Архетипы и тени».

Вытянуть «в слепую» карту из колоды теней, описать в соответствии с 3 шагами:

1 – Описать персонажа на карте: Что вы видите на этой карте? Какие черты вы бы приписали персонажу на карте? Как вы думаете, какие из этих черт присущи и вам?

2 – Поговорить с "этим". Что бы вы хотели сказать этому персонажу?

3 – Стать "этим". Вспомните занятие про субличностей и поставьте себя на место этого персонажа, будто это часть вас. Почувствуйте и расскажите, как вы ощущаете себя? Какие мысли появляются? Насколько вам комфортно?

Затем «в слепую» вытянуть карту из колоды архетипов, описать персонажа по соответствующим шагам, описанным выше.

В течение занятия обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акцентировать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

7 встреча

Про любовь к себе

Заполнение чек-листа любовь к себе:

Чек лист. Любовь к себе

Отношения с другими

1. Ваше окружение -люди, которые вам глубоко симпатичны и с ними у вас прекрасные отношения
2. Вы умеете выстраивать границы в отношениях
3. Вы не боитесь обратиться за помощью, когда это необходимо
4. Вы заводите знакомства и общаетесь с интересными людьми, которые вас вдохновляют
5. Вас не волнует, что кто-то не примет ваше мнение
6. Вы умеете радоваться за других, не испытывая при этом зависть
7. Вы умеете фильтровать круг общения. В нем нет токсичных людей, которые воруют ваше время и энергию
8. Вы закрыли отношения с людьми, которых уже нет в вашей жизни, и больше не оглядываетесь назад
9. Вы умеете сказать: «Нет»
10. Вы не позволяете использовать и эксплуатировать себя
11. Вы не суетесь в чужую жизнь без приглашения. Вы живете своей.
12. Вы не боитесь говорить о себе хорошо другим людям, рассказывать о своих достижениях и победах
13. Вы умеете спокойно и аргументировано отстаивать свое мнение
14. Вы не боитесь выражать свое мнение
15. Вы не ищите чужой любви, чтобы компенсировать недостаток своей
16. Вы умеете строить отношения. Любить и быть любимой. Но не делаете себя зависимой от другого.

Забота о себе. Важная составляющая любви к себе.

17. Вы заботитесь о своем теле

- А) Зарядка, занятия спортом
- Б) Поддерживаете вес в норме
- В) Правильный режим питания
- Г) Питание содержит комплекс необходимых питательных веществ
- Д) Здоровый сон (7-8 часов)
- Е) Расслабляющие упражнения во время порывов на работе
- Ж) Активные выходные -перезагрузка, смена деятельности
- З) Отпуск -смена обстановки.
- И) Уход за внешностью (сохранение молодости)
- К) Регулярное профилактическое посещение врачей
- Л) Выпиваете в течении дня достаточное количество жидкости
- М) Отсутствие вредных привычек
- Н) Проводите достаточно времени на свежем воздухе
- О) Вы заботитесь о своем теле для себя, а не для кого-то еще

18. Вы заботитесь о своем психологическом здоровье

А) Занимаетесь медитациями или другими расслабляющими практиками

Б) Раз в полгода-год посещаете психолога для профилактики (в особых случаях можно чаще)

В) Вы умеете справляться со стрессом

Г) Вы умеете правильно отдыхать

Д) У вас есть приятное хобби

Е) Вы не смотрите и не читаете агрессивные новости

Ж) У вас есть список «поднимателей настроения» и вы умеете им пользоваться.

19. Вы заботитесь о своем интеллекте

А) Читаете книги

Б) Смотрите хорошее кино

В) Не зависаете бесцельно в интернете

Г) Учитесь новому

Д) Путешествуете

Е) Посещаете музеи, выставки, концерты, театр

Отношение к себе

20. Вам доставляет радость делать свою жизнь лучше

21. Вы знаете, чего хотите от жизни и ставите цели

22. У вас есть планы для достижения этих целей

23. Вы осуществляете этот план

24. Вы обладаете настойчивостью в достижении своих целей

25. Вам не нужна внешняя мотивация, чтобы действовать
26. Вы не страдаете от перфекционизма.
27. Вы благодарны себе за свои достижения
28. Вы благодарны Вселенной за все хорошее, что есть в вашей жизни
29. Вы не боитесь нового и перемен в жизни.
30. Вы умеете себя поддерживать
31. Вы верите в себя, даже когда другие сомневаются в вас
32. Вы не сравниваете себя с другими людьми
33. Вам не сложно находиться наедине с собой
34. Вы ставите свои интересы в приоритете
35. Вы простили себя за прошлое
36. Вы извлекли из прошлого уроки
37. Вы простили своих родителей
38. Вы умеете вкладывать время и деньги в себя и свое будущее
39. Вы не тратите деньги на ерунду, чтобы поднять настроение. Вы умеете поднимать свое настроение другими способами
40. У вас нет сундука с вещами -до лучших времен. Вы понимаете, что самое лучшее время это -сейчас!
41. У вас не бывает мыслей, что вы недостаточно хороши для чего-то.
42. Вы просыпаетесь по утрам в отличном настроении с верой, что вас впереди ждет чудесный день
43. Вы легко засыпаете с чувством благодарностью за прожитый чудесный день
44. Вы уважаете себя. И не допускаете неуважительного отношения к себе.
45. Мелкие неприятности не могут вас вывести из себя
46. Вы понимаете, что грусть и неприятность случаются, и это временно. И что решение проблем, это необходимая часть нашего роста.
47. Вы улыбаетесь. Потому что вам нравится ваша жизнь
48. Вы знаете, что заслуживаете любви
49. Вы знаете, принимаете и понимаете себя. Вы знаете свои достоинства. И понимаете, что их значительно больше, чем недостатков
50. Вы знаете свои недостатки и принимаете их без осуждения
51. Вы перестали критиковать себя
52. Вам нравится та женщина, которую вы видите в зеркале
53. На вопрос вы любите себя, вы с легким сердцем отвечаете: «Конечно!»

Как работать с чек-листом.

Выделите те пункты, которые присутствуют в вашей жизни полностью -зеленым карандашом.

Те пункты, которые присутствуют в вашей жизни частично- желтым карандашом.

Подумайте над оставшимися пунктами, пометьте их красным.

С какими из них стоит поработать в первую очередь. Какие могут подождать. Не стоит браться за все сразу. Выберите 3-5 пунктов. Пусть это будут приоритетные шаги на вашем пути к любви к себе.

Рефлексивная беседа. В течение беседы обращать внимание на факты срабатывания психологических защит, на возникающее сопротивление. В этом случае акцентировать на этом внимание, проводить просветительскую работу. Предлагать индивидуальную работу.

3 этап. Заключительный.

8 Встреча

Заключительная рефлексивная беседа с подведением итогов, выяснение кто что вынес из групповой работы. Сбор обратной связи от участников об актуальности такой формы работы.

**Таблица уровней функционирования психологических защит у экспериментальной группы по критериям
после эксперимента**

№ Испытуемый	Напряженность психологической защиты			Уровень Функционирования Психологической защиты	Ранг
	Интенсивность Защитного механизма	Зрелость защитного механизма	Адекватность Копинг-стратегий		
1 М. Е.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге - зрелые защиты.	продуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3
2 К. Н.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – низкий уровень, Адаптивные защиты – высокий уровень. В итоге - зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3
3 Б. А.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – низкий уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге - зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3
4 Ф. М.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – низкий уровень, Искажающие образ защиты – низкий уровень, Самопринижающие защиты – низкий уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге - зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3

5 Д. Т.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – низкий уровень. В итоге - относительно зрелые защиты.	Относительно продуктивные копинг-стратегии	Высокий	2
6 Б. Я.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге – зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3
7 Ш. А.	Высокий уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – низкий уровень, Самопринижающие защиты – средний уровень, Адаптивные защиты – средний уровень. В итоге – относительно зрелые защиты.	Продуктивные копинг-стратегии	Высокий	2
8 П. К.	Средний уровень напряженности	Неадаптивные защиты – средний уровень, Искажающие образ защиты – средний уровень, Самопринижающие защиты – низкий уровень, Адаптивные защиты – высокий уровень. В итоге – зрелые защиты.	Непродуктивные копинг-стратегии	Средний (оптимальный)	3

Оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака

С целью сравнения уровней функционирования психологических защит клиентов до и после проведения экспериментально-опытной работы мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Экспериментальные данные измерены до и после эксперимента на одной и той же выборке испытуемых, поэтому мы используем Т-критерий Уилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 : Достоверных сдвигов по уровню функционирования психологических защит в большую сторону ранговых значений не существует

H_1 : Достоверные сдвиги по уровню функционирования психологических защит в большую сторону ранговых значений существуют.

Таблица

Расчёт Т-критерия при сопоставлении уровней функционирования психологических защит в экспериментальной группе до и после эксперимента

№	Испытуемый	Ранг уровня функционирования психологической защиты		Разность ($t_{до}$ - $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
		до ($t_{до}$)	после ($t_{после}$)			
1	М. Е.	2	3	1	1	5,5
2	К. Н.	2	3	1	1	5,5
3	Б. А.	3	3	0	0	2
4	Ф. М.	1	3	2	2	8
5	Д. Т.	2	2	0	0	2
6	Б. Я.	2	3	1	1	5,5
7	Ш. А.	1	2	1	1	5,5
8	П. К.	3	3	0	0	2
Сумма						$\Sigma=36$

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=36$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+8)8}{2} = 36$$

$36 = 36$, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия

Уилкоксона для $n=8$:

$$T_{\text{кр}}=1 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=5 \quad (p \leq 0.05)$$

Если $T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1

Если $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Следовательно, в результате применения метода оценки достоверности принимается гипотеза H_1 на 99% уровне достоверности. Достоверное различие в уровнях функционирования психологических защит до и после проведения эксперимента существует ($p \leq 0.01$).

Таким образом, выявлены высоко достоверные различия между уровнями функционирования психологических защит до и после проведения эксперимента.

РЕЦЕНЗИЯ

магистерскую диссертацию
СОМОВОЙ ТАТЬЯНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ

«Работа с психологическими защитами в случае расширения клиентского запроса в процессе психологического консультирования»
направление подготовки: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы: Мастерство психологического консультирования

Актуальность темы диссертационного исследования Т.В. Сомовой обусловлена тем, что консультанту в процессе работы с клиентом консультанту необходимо осознавать двоякий характер психологической защиты, ведь с одной стороны защиты представляются, как мешающие, тормозящие, препятствующие развитию личности и возможности ее самореализации, а с другой – как защищающие личность человека от внешних воздействий, в том числе, социального характера. Тема психологической защиты весьма важна в психологии, поскольку, как отмечает автор, существует «довольно четкая альтернатива: либо хорошая социальная адаптация с постоянством «Я-образа» и душевным покоем без дальнейшего развития и творческой самореализации, либо саморазвитие и самореализация, но — на фоне сильных эмоциональных конфликтов, как внешних, так и внутренних, с угрозой утраты целостности и расщепления «Я-образа». Именно поэтому исследование Т.В. Сомовой представляет собой попытку ответа на вопрос о выборе консультантом варианта работы с психологическими защитами клиента в консультативном процессе.

Во введении автором обоснована актуальность исследования, грамотно определены объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза исследования, определены его задачи и методы.

Работа имеет четкую логическую структуру, обусловленную характером исследования. В теоретической главе представлен анализ научных подходов к проблеме психологической защиты, рассмотрены проявления психологической защиты в консультативном процессе и возможные способы работы с ними. Все это позволило Т.В. Сомовой спланировать экспериментальную деятельность.

Во второй главе автор представляет результаты экспериментальной работы по выявлению специфики работы консультанта с психологическими защитами клиентов. Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил автору описать уровни проявления защитных механизмов у респондентов. Следует отметить грамотный диагностический комплекс, реализованный автором, и тщательное описание результатов. Результаты стали отправной точкой при планировании консультативной работы. Реализация консультативных встреч и анализ динамики изменений после проведенного эксперимента показали, что проведение консультаций дало положительный результат. Следует отметить тщательный анализ и интерпретацию полученных данных, продуманный иллюстративный материал. Также стоит отметить корректность использования методов математической статистики при анализе полученных в исследовании данных. Работа написана хорошим научным языком, логически выстроена.

Представленная в диссертации проблематика открывает значительные перспективы для дальнейших исследований.

В качестве вопросов для дискуссии хотелось бы уточнить:

1. Каким образом предполагает автор работу с сильным сопротивлением (на с.82 диссертации обозначено, что «Если защита очень сильная, клиент демонстрирует сильное сопротивление, то болезную тему следует оставить в покое и... вернуться, когда клиент будет готов»). Как определяется степень готовности клиента к дальнейшей работе и включается ли консультант в подготовку такого клиента к дальнейшей психологической работе?

2. Каковы основные источник (причины, факторы) расширения клиентского запроса и прослеживается ли какая-либо зависимость тематики запроса от преобладающего типа психологической защиты клиента?

В целом магистерская диссертация «Работа с психологическими защитами в случае расширения клиентского запроса в процессе психологического консультирования» представляет собой завершённую научно-исследовательскую работу на актуальную тему.

Работа отвечает требованиям, предъявляемыми к магистерским диссертациям, и заслуживает оценки «отлично», а ее автор Татьяна Владимировна Сомова заслуживает присвоения квалификации магистра.

Кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии КГПУ
им. В.П. Астафьева



М.В. Горнякова

Отзыв
на выпускную квалификационную работу
Сомовой Татьяны Владимировны

Ф.И.О. студента

по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Мастерство психологического консультирования
В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Уровень сформированности		
	Продвинутый	Базовый	Пороговый
ОК-1 способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	+		
ОК-2 готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и профессионально-этическую ответственность за принятые решения	+		
ОК-3 готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	+		
ОПК-1 способностью выстраивать взаимодействие и образовательную деятельность участников образовательных отношений с учетом закономерностей психического развития обучающихся и зоны их ближайшего развития	+		
ОПК-2 способностью использовать научно-обоснованные методы и технологии в психолого-педагогической деятельности, владеть современными технологиями организации сбора, обработки данных и их интерпретации	+		
ОПК-3 умением организовывать межличностные контакты, общение	+		
ОПК-4 умением организовывать междисциплинарное и межведомственное взаимодействие специалистов для решения задач в области психолого-педагогической деятельности с целью формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организации, осуществляющей образовательную деятельность	+		
ОПК-5 способностью проектировать и осуществлять диагностическую работу, необходимую в профессиональной деятельности	+		
ОПК-6 владением современными технологиями проектирования и организации научного исследования в своей профессиональной деятельности на основе комплексного подхода к решению проблем профессиональной деятельности	+		
ОПК-7 способностью анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению	+		
ОПК-8 способностью применять психолого-педагогические знания и знание нормативных правовых актов в процессе решения задач психолого-педагогического просвещения участников образовательных отношений	+		
ОПК-9 готовностью применять активные методы обучения в психолого-педагогическом образовании	+		
ОПК-10 готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности	+		
ОПК-11 готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	+		
ДПК-2 Способность консультировать администрацию, педагогов, преподавателей и других работников образовательных учреждений по взаимоотношениям в трудовом коллективе и другим профессиональным проблемам	+		
ДПК-3 Способность консультировать педагогов, преподавателей по вопросам разработки и реализации индивидуальных программ обучения для построения индивидуального образовательного маршрута обучающихся с особыми образовательными потребностями	+		
ДПК-4 Способность консультировать родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам	+		

ДПК-5 Способность консультировать обучающихся, находящихся в кризисном состоянии, по их психологическим проблемам	+		
ДПК-6 Способность консультировать персонал организаций и учреждений сферы образования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, отбора, подбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом	+		
ДПК-7 Способность проводить консультирование по различным вопросам, связанным с оказанием помощи семье и детям	+		
ДПК-8 Способность консультировать администрацию образовательного учреждения, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся	+		
ДПК-9 Способность выполнять супервизию	+		
ДПК-10 Способность проводить экспертизу образовательной среды организации	+		
ДПК-11 умение организовать рефлексию профессионального опыта	+		
ДПК-12 способность консультировать обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношения в коллективе и другим вопросам	+		
ПК-1 способностью проводить диагностику психического развития обучающихся			
ПК-2 способностью проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы	+		
ПК-3 способностью проектировать стратегию индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с обучающимися на основе результатов диагностики психического развития обучающихся	+		
ПК-4 способностью конструктивно взаимодействовать со специалистами смежных областей по вопросам развития способностей обучающихся	+		
ПК-5 готовностью использовать инновационные обучающие технологии с учетом задач каждого возрастного этапа	+		
ПК-6 способностью разрабатывать рекомендации участникам образовательных отношений по вопросам развития и обучения обучающегося	+		
ПК-7 способностью проводить диагностику образовательной среды, определять причины нарушений в обучении, поведении и развитии обучающихся	+		
ПК-8 способностью оказывать психологическое содействие оптимизации образовательной деятельности	+		
ПК-9 способностью консультировать педагогических работников, обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности	+		
ПК-10 способностью определять проблемы и перспективы профессиональной ориентации и профессионального самоопределения подростков в системе общего и дополнительного образования	+		
ПК-11 способностью выстраивать систему дополнительного образования в той или иной конкретной организации как благоприятную среду для развития личности, способностей, интересов и склонностей каждого обучающегося		+	
ПК-12 способностью создавать систему проектно-исследовательской деятельности обучающихся как в групповом, так и индивидуальном варианте	+		
ПК-33 способностью проводить теоретический анализ психолого-педагогической литературы	+		
ПК-34 способностью выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся	+		
ПК-35 способностью критически оценивать адекватность методов решения исследуемой проблемы	+		
ПК-36 готовностью использовать современные научные методы для решения научных исследовательских проблем	+		
ПК-37 способностью разработать и представить обоснованный перспективный план научной исследовательской деятельности	+		
ПК-38 способностью организовать взаимодействие	+		

специалистов для достижения цели научного исследования			
ПК-39 способностью выстроить менеджмент социализации результатов научных исследований	+		
ПК-40 способностью представлять научному сообществу научные исследовательские достижения в виде научных статей, докладов, мультимедийных презентаций в соответствии с принятыми стандартами и форматами профессионального сообщества	+		
ПК-41 способностью выделять научную исследовательскую проблему в контексте реальной профессиональной деятельности и проектировать программы ее изучения	+		
способностью создавать систему проектно-исследовательской деятельности обучающихся как в групповом, так и индивидуальном варианте	+		

В процессе работы Сомова Т.В. продемонстрирован продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент при выполнении выпускной квалификационной работы проявил себя как способный видеть исследовательскую проблему в профессиональной деятельности, анализировать научную литературу, планировать, организовывать и проводить исследовательскую деятельность, анализировать и интерпретировать результаты, реализовывать опытно-экспериментальную деятельность. Следует отметить творческий подход, хорошие коммуникативные навыки, интерес к деятельности.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

Научный руководитель



(подпись)

М.В. Сафонова

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: marina.safonova@mail.ru / ID: 2252783
Проверяющий: (marina.safonova@mail.ru / ID: 2252783)
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://users.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 56
Начало загрузки: 20.12.2019 05:16:50
Длительность загрузки: 00:00:04
Имя исходного файла: Диссертация.Сомова
готовая
Размер текста: 638 кб
Символов в тексте: 225168
Слов в тексте: 28491
Число предложений: 2134

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 20.12.2019 05:16:54
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет



ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
22,95%	0%	77,05%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным; по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты общеупотребительных выражений; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Исключение — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которому шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	3,94%	5,09%	курсовая по практической ...	http://urgi.info	05 Апр 2018	Модуль поиска Интернет	8870	42
[02]	0,2%	5,05%	Методика «Индекс жизнен...	https://psyweb.global	20 Мар 2019	Модуль поиска Интернет	458	42
[03]	1,1%	5,01%	Тест для диагностики меха...	https://docplayer.ru	16 Мая 2019	Модуль поиска Интернет	2468	40

Еще источников: 17
Еще заимствований: 17,7%

Научный руководитель: *В.В. Сафонова*

Приложение
к Регламенту размещения
выпускной квалификационной работы обучающихся,
по основным профессиональным образовательным программам
в КГПУ ИМ. В.П. Астафьева

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Сомова Татьяна Владимировна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать
(доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною
в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра /
аспиранта

(нужное подчеркнуть)

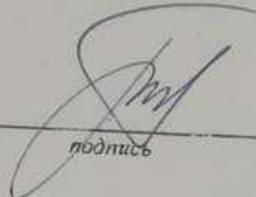
на тему: Работа с психологическими факторами в случае расширения
Клиентского запроса в процессе психологического консультирования
(название работы)

(далее – ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по
адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ
к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего
срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами
академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

10.12.2019

дата


подпись