

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ МЕТОДОМ ПСИХОДРАМИ

DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF INTENDED PSYCHOLOGISTS PERSONAL PROBLEMS USING THE PSYCHODRAMA METHOD

У статті розглянуто особистісну проблему як суперечність між різними складовими психіки людини (між потребами та можливостями їх задоволення, між свідомістю та несвідомими психічними явищами, між неправильними думками та вчинками і емоціями тощо). Подолання особистісної проблеми – це розуміння та відмова від запрограмованої поведінки, яка не дозволяє досягти поставленої цілі, та поступове формування нових зразків ефективної поведінки.

Зараз актуальними залишаються підбір і використання ефективних методів для діагностики та корекції особистісних проблем здобувачів вищої освіти.

Мета статті – діагностувати та коригувати особистісні проблеми здобувачів-психологів вищих закладів освіти методом психодрами.

Завдання полягали в діагностуванні та коригуванні особистісних проблем, які проявлялися через ірраціональні установки, механізми психологічних захистів та кризові стани здобувачів – майбутніх психологів.

Для діагностики наявності та прояву ірраціональних установок у здобувачів вищої освіти нами використано бесіду та тест А. Еліса. Для діагностики механізмів психологічних захистів використано опитувальник Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте. Для діагностики та корекції особистісних проблем проведено зі здобувачами психодраматичні сесії у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психодрама», які включали розминку, вибір протагоніста, психодраматичну дію та шерінг.

У результаті нами встановлено позитивні зміни у бік зменшення ірраціональних установок – від 16,3% до 10,3%. Зменшилася кількість неусвідомлюваних механізмів психологічних захистів – від 15,3% до 10,7%. Більш усвідомленими стали кризові стани здобувачів (від 28,3% до 10,3%).

В середньому розуміння особистісних проблем майбутніми психологами збільшилося на 6,9%. Розуміння особистісних проблем полягало у виведенні їх на рівень свідомості. Корекція полягала в тому, що переживання (проживання) зовні драми внутрішнього світу допомогла здобувачам глибше усвідомити та опанувати своє минуле і «попрощатися» з ним; повірити в себе, у свої сили й можливості позитивних змін; знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях; освоїти нові ролі й моделі поведінки; скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми важких переживань тощо. Заняття з психодрами допомогли здобувачу зрозуміти та відкоригувати особистісні проблеми, а це допоможе йому ефективно працювати в майбутньому з клієнтами під час своєї практики. Отже, важливим методом усвідомлення та корекції особистісних проблем стала психодрама.

Ключові слова: особистісна проблема, ірраціональні установки, механізми психо-

логічних захистів, кризові стани здобувачів вищої освіти, психодрама.

The article is devoted to a personal problem as a contradiction between different constituents of human psyche (between needs and possibilities of satisfying them, between consciousness and not conscious psychic phenomena, between wrong thoughts as well as actions and emotions). To overcome a personal problem is to realize and refuse a programmed behavior, which does not allow meeting a planned target, and the gradual formation of new samples of the effective behavior as well.

Currently, the choice and use of effective methods to diagnose and correct students' personal problems have been real.

The aim of the article – to diagnose and correct students-psychologists' personal problems using psychodrama.

Main tasks were based on diagnosing and correcting personal problems which might have occurred in irrational thoughts, mechanisms of psychological defenses, as well as students' crisis conditions – intended psychologists.

To diagnose the existence and presence of students' irrational thoughts we used a discussion and the A. Ellis's test. To diagnose mechanisms of psychological defenses we used a questionnaire of R. Plutchyk, H. Kellerman, and H. Conte. To diagnose and correct personal problems it has been held psychodramatic sessions for students in the process of learning the discipline "Psychodrama". Those sessions consisted of warming-up, a selection of the protagonist, a psychodramatic action as well as sharing.

Consequently, we have defined positive changes in reducing irrational thoughts – from 16.3% to 10.3% respectively. The quantity of not conscious mechanisms of psychological defenses – from 15.3% to 10.7%. The students' crisis conditions have become more conscious (from 28.3% to 10.3%).

The average awareness of personal problems by students has increased to 6.9%. The understanding of personal problems was based on their transformation into the level of consciousness. The correction was based on the believe that the external emotional experience (feeling) of the inner world out of drama helped students understand thoroughly and realize their past, as well as say "good-bye" to them; believe in themselves, in their power and possibilities of positive changes; find out the optimal ways to behave in difficult life situations; master new roles and models of behavior; correct life scenario, solve a conflict, reduce symptoms of hard emotional experience. The psychodrama helped students understand and correct personal problems. This must help him work with clients effectively in the future. Thus, the psychodrama has become the important method of personal problems awareness and correction.

Key words: personal drama, irrational thoughts, mechanism of psychological defenses, students' crisis conditions, psychodrama.

УДК 159.938.3:378
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.40>

Шулдик Г.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Шулдик А.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Постановка проблеми. Основою психічного розвитку особистості є зовнішні суперечності, які трансформуються у внутрішні. Інколи внутрішні суперечності можуть привести до викривленого сприймання дійсності. У психології такі суперечності розглядаються як особистісні проблеми.

Ми розглядаємо *особистісну проблему як суперечність* між різними складовими психіки людини (між потребами та можливостями їх задоволення, між свідомістю та несвідомими психічними явищами, між неправильними думками та вчинками і емоціями тощо). *Подолання особистісної проблеми* – це розуміння та відмова від запрограмованої поведінки, яка не дозволяє досягти поставленої цілі, та поступове формування нових зразків ефективного поведінки.

Потік тривожних чи депресивних думок, часто зумовлений минулим досвідом особистості, зокрема її викривленими уявленнями, віруваннями, неправильними, ірраціональними установками.

Якщо особистісні проблеми не будуть вирішені, то вони як «вимушене повторення» [6] «видаватимуться» порціями все життя, забираючи енергію, яка могла б бути спрямована на різні продуктивні сфери життєдіяльності здобувача вищої освіти.

Здобувач вищої освіти часто самотійно не може розв'язати особистісну проблему внаслідок неусвідомлюваності самої суперечності та її детермінант. Тому важливо допомогти йому усвідомити суперечності між свідомими ствердженнями і несвідомими результатами дій, усвідомити так звані «переваги» від особистісної проблеми та відмовитися від них. Адже майбутніх психолог, який не в змозі зрозуміти та відкоригувати особистісні проблеми ще в студентські роки, не зможе допомогти клієнтам під час своєї практики. Тому стає актуальним підбір і використання ефективних методів для діагностики та корекції особистісних проблем здобувачів.

Мета – діагностувати та коригувати особистісні проблеми здобувачів-психологів вищих закладів освіти методом психодрами.

Завдання. Діагностувати та коригувати особистісні проблеми, які проявляються через:

- 1) ірраціональні установки;
- 2) механізми психологічних захистів;
- 3) кризові стани здобувачів (проблеми працевлаштування, відокремлення від батьківських сімей, налагодження інтимних стосунків, формування ідентичності здобувачів тощо).

Методи дослідження. Для діагностики наявності та прояву ірраціональних устано-

вок у здобувачів нами використано бесіду та тест А. Еліса, який містить 50 запитань, 6 шкал, з них 4 шкали – основні та відповідають 4 групам ірраціональних установок. Для діагностики механізмів психологічних захистів нами використано опитувальник Р. Плутчика, Г.Келлермана, Г. Конте. Для діагностики та корекції особистісних проблем ми проводили зі здобувачами вищої освіти психодраматичні сесії у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психодрама» (9 практичних занять). Під час занять нами використовувалися різні психодраматичні техніки: самопрезентація, дублери, дзеркало, рольова гра, репліки убик, порожній стілець та ін. Експериментальна база становила 50 здобувачів вищої освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Результати дослідження. Розробники когнітивно-поведінкової терапії вважають, що думки людини та їх інтерпретації мають великий вплив на її емоції та поведінку, можуть їх спотворювати. Автори прагнуть до вироблення змін у сприйманні та поведінці особистості, що веде до розуміння і регулювання власних емоцій та поведінки [8]. А. Елліс стверджує, що люди схильні до побудови нелогічних, ірраціональних установок: 1) катастрофічні установки, 2) установки обов'язкової повинності, 3) установки обов'язкової реалізації своїх потреб, 4) глобальні оцінні установки. Ці хибні автоматичні думки відображають ірраціональність і можуть викликати чи поглиблювати емоційні зрушення. Виділені А. Еллісом ірраціональні установки досліджував А.Бек, який описав їх як ознаки дисфункціонального мислення у вигляді персоналізації, дихотомізму, вибіркового абстрагування тощо [2].

У випадку виникнення суперечності між потребами та бажаннями, поведінка здобувача може регулюватись механізмами психологічних захистів. Вони спрямовані на витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує системі цінностей особистості. Часто ці механізми стають причиною ускладнень у розвитку особистості здобувача, заважають його самовдосконаленню. Захисні механізми – це не способи досягнення бажаної мети, а способи організації тимчасової душевної рівноваги, необхідної для боротьби з труднощами життя, це захисти свого Я від почуття тривоги, сорому, провини, гніву, а також від конфлікту, фрустрації та інших ситуацій, які переживаються як небезпечні. Психологічний захист – це засіб розв'язання суперечності між свідомістю та несвідомими психічними явищами [6]. Психологічний захист – це система процесів і механізмів, спрямованих на збереження

одного разу досягнутого чи на відновлення втраченого позитивного образу-Я [7].

Дослідження психологічних захистів здійснюється методами психомалюнку, психодрами [9]

Механізми психологічних захистів у здобувачів свідчать про наявність у них особистісних проблем, тобто суперечностей між потребою зберегти позитивний образ Я та різними загрозами цьому образу.

Для вияву та корекції особистісних проблем нами використано психодраму як метод відтворення в драматичній дії значущих подій і особистісних проблем життя конкретних здобувачів. Психодрама (спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються особистісні проблеми й створюється можливість відкоригувати їх. Вона ґрунтується на припущенні, що дослідження почуттів, формування нових стосунків та моделей поведінки відбувається більш ефективно при використанні дій, реально наближених до життя [4]. Основна мета психодрами – досягнення спонтанності й креативності [4]. Психодрама не допускає пасивного спостереження, емоційна енергія, креативність психодрами здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком [5]. Підтверджені ідеї Я.Л. Морено про те, що психодрама успішна, адже вона орієнтована на дію [13]. Робота у психодрамі порівнюється з роботою фехтувальника, який повинен швидше діяти, ніж спостерігати.

Також експериментально доведено важливість у психодрамі спонтанності, доведено, що психодрама як спосіб втручання у внутрішній світ людини, узгоджується з іншими психотерапевтичними теоріями, метою яких є досягнення психотерапевтичних змін [11]. Встановлено, що найбільш корисними терапевтичними чинниками є екзистенційні елементи повторної поведінки. Коли досліджувані повторно переживали минуле, щоб зрозуміти теперішні почуття, психодрама здійснювала позитивний ефект на зміну внутрішнього світу і зниження опору [12]. Виявлено ефективність психодрами у поліпшенні розуміння себе магістрантами, усвідомлення ними стилів прихильності, формування впевненості в собі, співпереживання та бачення перспектив свого життя [10].

Результати емпіричного дослідження. Для діагностики та корекції особистісних проблем майбутніх психологів ми проводили психодраму, використовуючи такі стадії, як розминка, вибір протагоніста, психодраматична дія та шерінг.

Під час *розминки* нами використано різноманітні вправи з метою виникнення спон-

танності та творчої активності учасників групи, поступового розкріпачення їх рухової активності, полегшення спілкування між ними, підсилення групової згуртованості, збільшення почуття довіри й приналежності до групи. Розминка допомагала сконцентрувати увагу учасників на особистісних проблемах, над якими вони хотіли б попрацювати на поточній психодраматичній сесії. Вона сприяла членам групи перебороти страх здаватися наївними чи занепокоєними з приводу власних акторських здібностей. Ведучий допомагав учасникам усвідомити те, що вони можуть грати все, що хочуть, і бути відкритими, безпосередніми, не боячись образ.

Розминка була особливо потрібна в тих групах, учасники яких чинять деякий опір дослідженню певної теми або соромляться стати протагоністами. У цих випадках прийоми розминки дозволяли учасникам включитися в групову ситуацію, знизити свій рівень тривожності, послабити опір у розкритті своїх проблем, знизити небажання та страх розповідати про своє потаємне. Крім рухових, вербальних вправ нами використано і невербальні, які допомагали учасникам непрямим шляхом переборювати опір відкритій розмові про свої почуття й проблеми. Одні види розминок були ефективні при невисокому рівні тривожності й спрямовані на заохочення спонтанності та створення групової згуртованості. Інші – потребували більш високого рівня саморозкриття й давали більш емоційно значущий матеріал для обговорення.

Вибір протагоніста. Як правило, після закінчення розминки один або кілька учасників прояснюють для себе проблеми, які вони б хотіли досліджувати і пропонують розігрувати в групі свою драму.

Під час *психодраматичної дії* протагоніст за допомогою ведучого, а також групи займається дослідженням особистісних проблем. Для постановки драми не існує ніякого заздалегідь написаного сценарію, у кожний момент драматичної дії проявляється спонтанна творчість протагоніста, допоміжних осіб і ведучого. Ведучий пропонує протагоністові використати техніку «Монолог». Протагоніст детально розповідає про свою особистісну проблему, наприклад про якусь життєву ситуацію, яку він не може самостійно зрозуміти та вирішити. Перші слова протагоніста учасники вислуховують дуже уважно, бо саме в них можливо буде озвучена особистісна проблема.

Далі призначається дублер, який повністю відтворює монолог протагоніста, уточнюючи у нього чи правильно він це робить, чи правильно зрозуміє. Протагоніст

уточнює, доповнює, виправляє дублера. Звісно, під час цієї роботи протагоніст продовжує усвідомлювати особистісну проблему. Він визначає, які учасники з групи можуть знадобитися для розігрування даної конкретної сцени (наприклад, виконувати ролі батьків, братів, сестер, одногрупників, партнерів для сім'ї чи роботи, керівників тощо). Немає сумніву, що вибір членів групи на ці ролі зовсім не випадковий. Через «теле» (двобічний потік емоцій) протагоніст відчуває, хто з присутніх у цей момент може зіграти в драмі ролі значущих для нього людей. У цьому випадку вікові й статеві обмеження не мають принципового значення. Дублери спочатку точно так, як говорив протагоніст розігрували життєву ситуацію, а потім пропонували різні альтернативні способи її розв'язання, виходячи з власного досвіду. Цей досвід був надзвичайно цінним для протагоніста, який нібито з боку спостерігав за собою та допоміжними членами групи. Досвід інших допомагав усвідомлювати свої вчинки та коригувати їх.

Дуже цінними виявляються часті обміни ролями, особливо коли протагоніст виконує роль тієї людини, до якої у нього є певна неприязнь. Іде усвідомлення ним своїх вчинків, їх перегляд і заміна на більш продуктивні. Важливою ознакою психологічного неблагополуччя є прагнення здобувача ухилитись від відповіді на деякі запитання чи відповідати загальними фразами. У такого здобувача слід виявити елементи психологічного захисту, які вказують на фактичну наявність конфліктної ситуації. Все це можна зрозуміти за максимально повного висловлювання здобувача, слухаючи його без всякої оцінки.

На завершальній стадії – стадії *шерінгу* в результаті контакту із сильними почуттями, пережитими колись у минулому чи теперішньому часі, протагоніст отримує більше інформації про свою власну поведінку. Це дозволяє йому випробувати нові типи поведінки та інші варіативні виходи з глухого кутка, в який у даний момент зайшли його думки, почуття чи вчинки. Під час обговорення члени групи розповідали, які почуття у них виникали у процесі розігрування ситуації з протагоністом, давали теоретичну інтерпретацію іншим можливим способам розв'язання суперечностей. Дуже важливо, щоб у процесі шерінгу учасники не давали оцінки проблемі, яка розкрилася в емоційному стані протагоніста, бо він у цей час стає дуже вразливим. Я. Морено порівнював протагоніста під час шерінгу з пацієнтом, що перебуває в реанімаційному відділенні після важкої операції. Під час шерінгу учасники групи, які грали ролі

допоміжних осіб, «знімають» із себе ці ролі. Процес шерінгу дозволяє протагоністові, який може відчувати себе в повній ізоляції, перебуваючи у край суперечливому стані, відчути свою спільність з іншими. До того ж на цій стадії своїми думками й почуттями можуть поділитися ті учасники групи, які під час психодрами виявилися дуже схвилюваними тим, що відбувається. Відкрите обговорення цих питань у групі дає її учасникам відчуття впевненості й необхідну психологічну підтримку.

У майбутніх психологів під час діагностики виявилися такі ірраціональні установки. *Катастрофізація* як перебільшення негативного впливу на навчання чи поведінку того чи іншого явища та ситуації. Майбутні психологи давали їм вкрай негативну оцінку, вважали, що їх змінити не можна. Наприклад, «викладач має негативну установку до мене і я ніколи не отримаю у нього високу оцінку», «летить літак над корпусом університету – розпочалася війна», «потрібно за короткий час вивчити великий за обсягом навчальний матеріал», «довге перебування і очікування у ліфту, який застряг», «страх виступати перед аудиторією»). Думки здобувача, які виражаються словами – жажливо, приголомшливо, нестерпно, також свідчать про катастрофізацію.

Установка повинності. Здобувачі вважають, що вони повинні добитися успіху і отримати схвалення значущих для них людей, бо якщо вони не зроблять цього, значить з ними щось не в порядку. «Мої батьки, друзі, однокурсники, викладачі – повинні, ставитися до мене добре і бути справедливими. Просто жажливо, що вони цього не роблять». Категоричні твердження здобувачів типу «повинен», «потрібно», «варто було б», означають ситуації, де відсутні будь-які альтернативи. Звідси виникає у одних здобувачів озлобленість, агресія, у інших – депресія, відчай, невпевненість.

Оцінна установка проявлялась в разі оцінювання здобувачем себе в цілому, а не окремих його якостей, вчинків і т. д.

Установка дихотомічного мислення проявлялась в тенденції поміщати здобувачем життєвий досвід в одну з двох взаємовиключних категорій, наприклад бездоганний або недосконалий, святий або грішник.

Установка персоналізації проявляла себе як схильність пов'язувати події зі своєю особистістю, коли немає ніяких підстав для такого висновку, інтерпретувати події в аспекті особистих значень. Наприклад: «Вони напевно шепочуться про мене», або: «Всі на мене дивляться».

Діагностика механізмів психологічних захистів засвідчила наявність у здобува-

чів таких їх видів. *Витіснення* – виштовхування зі свідомості у сферу несвідомого неприємної інформації, яка загрожує позитивному образу-Я. Витіснений «матеріал» все ж таки прагнув повернутися до свідомості та давав про себе знати у вигляді тривоги, дискомфорту, обмовок, описок, причини яких не усвідомлювалися. Здобувачу приходиться витратити багато психічної енергії, щоб витіснене утримувати у несвідомому замість того, щоб використати її у продуктивній діяльності.

Раціоналізація проявлялася це механізм пошуку переконливих доказів, виправдань для недостатньо схвалюваних дій і бажань. Здобувач шукає такі аргументи для виправдання свого вчинку, які на перший погляд мають логіку і правдоподібні. Висловлювання здобувачів: «я відповів на всі запитання, але викладач прискіпувався до мене, хотів мені знизити оцінку», «я отримав низьку оцінку тому, що запитання, яке попалося мені, ми не розглядали на лекції» свідчать про наявність раціоналізації. У здобувачів раціоналізація має різні форми, зокрема, це пошук причини в зовнішній ситуації чи в інших людях, покладання на авторитети, самооскарження, призначення винятку, приниження чи завищення вартості цілі, якої не вдалося досягнути, підміна мотивів іншими, що не відповідають дійсності. Здобувач пояснює причини своєї поведінки тим, що «не вдалося», «не встиг», «не зміг», «не зрозумів», «не подумав», «невпевнений, сумніваюся», «не знаю».

Коли здобувач не визнає об'єктивних ознак неблагополуччя у спілкуванні, мова йде про *заперечення*, тобто несвідоме ігнорування подій чи бажань, за яких він відчував себе винним. Це сенсорна чи перцептивна «глухота». Здобувач немов перестає чути і бачити певні події, що дуже сильно та емоційно на нього впливають. Наприклад, викладач довго читає «мораль», а здобувач «відключився» та не чує його.

Сублімація проявлялася задоволення або придушення незадоволених бажань за допомогою іншої діяльності. Звичайно, це стосується зміни способу задоволення, а не його об'єкта. Наприклад, здобувач, який переживає сильний потяг до іншої особистості та не спроможний цей потяг задовольнити, знаходить часткову розрядку в припустимих діях – у танцях, спорті, живопису, політичній активності чи іншій творчій діяльності.

Регресія проявлялася як повернення здобувача під впливом сильних емоційних переживань до більш ранніх ступенів психічного розвитку, що спостерігається у формах ригідної, «дитячої» поведінки.

Чітко проявляється регресія у здобувачів першого курсу навчання під час адаптації у перші місяці навчання: «я хочу додому, до рідних, бо там затишно, надійно».

Проекція проявлялася у перенесенні на іншу людину своїх емоційних станів, власних намірів чи бажань. Це покладання відповідальності за труднощі на інших або приписування іншим людям своїх моральних якостей і спонукань. Під час проекції здобувачка каже: «Він мене ненавидить», а не «я його ненавиджу», «він мене любить», а не «я його люблю».

Відокремлення здобувачів вищої освіти від батьківських сімей проявлялося у вигляді емоційної, конфліктної та матеріальної незалежності. Криза *працевлаштування* проявлялася у плануванні кар'єри, пошуку місця роботи, у протиріччі між планами і очікуваннями випускників (працевлаштування за спеціальністю чи перекваліфікація). У налагодженні *інтимних стосунків* виникали труднощі між встановленням близькості та ізоляцією. Криза *професійної ідентичності* проявлялася у порушенні внутрішньої єдності між складовими Я-концепції: Я-образу (знання про професію), Я-ставлення (позитивне чи негативне ставлення до професії) та Я-вчинком (бажання чи небажання займатися професією).

Нами виявлено у респондентів таке рангове співвідношення ірраціональних установок: повинність щодо інших – у 21%, катастрофізація – у 15% опитаних, повинність щодо себе – у 11%, оцінювальна установка – у 10%. Також у здобувачів виявлено персоналізацію (9%), установки дихотомічного мислення (7%).

Раціоналізацію виявлено у 39% респондентів, витіснення – у 30%, сублімацію – у 13%, заперечення – у 7%, проекцію – у 9%, регресію – 5% та інші механізми психологічних захистів – у 4%. За допомогою психодрами нам вдалося не лише діагностувати механізми психологічних захистів у майбутніх психологів, а й вивільнити у них витіснені негативні переживання, частково усвідомити ними наявні механізми психологічних захистів.

Здобувачі, які обізнані з ірраціональними установками, механізмами психологічних захистів та кризовими станами і які усвідомлюють наявність їх у собі, вже стали на шлях їх позбавлення. Майбутні психологи в процесі діагностики власних особистісних проблем, прагнуть до усвідомлення їх негативного впливу на емоції. Це дає змогу стверджувати, що у них виникає бажання позбутися від них і наблизитися до емоційного благополуччя.

Зміни в особистісних проблемах здобувачів

Особистісні проблеми, які проявляються через:		До проведення психодраматичних сесій (у %)	Після проведення психодраматичних сесій (у %)
Ірраціональні установки	1. повинність щодо інших	21	15
	2. катастрофізація	16	9
	3. повинність щодо себе	15	10
	4. оцінювальна установка	13	7
	5. відсутні установки	35	59
Середнє значення		16,3	10,3
Механізми психологічних захистів	1. Раціоналізація	39	30
	2. Вітиснення	30	19
	3. Сублімація	13	10
	4. Проекція	7	5
	5. Заперечення	9	6
	6. Регресія	5	2
	7. Інші механізми	4	3
Середнє значення		15,3	10,7
Кризові стани с здобувачів вищої освіти	1. Відокремлення від батьківських сімей	35	26
	2. Працевлаштування	29	20
	3. Налагодження інтимних стосунків	25	17
	4. Становлення професійної ідентичності	24	10
Середнє значення		28,3	18,3
Узагальнені дані		20	13,1

Ми розглядали особистісні проблеми, які пов'язані з дитинством. Представники когнітивно-поведінкової терапії розглядають ірраціональні установки, які проявляються у пацієнтів тут і зараз, а не «тягнуться» з дитинства. Ми розглядали захисні механізми з точки зору їх дезадаптивної ролі, які приводять до негативних наслідків: розриву стосунків з оточуючими, підвищеної чутливості до критики і стресів, невміння будувати міцні стосунки, систематичного повторення однієї й тієї ж життєвої ситуації як неусвідомленого сценарію свого життя і т.д. Паралельно з психоаналітичним підходом розвивається інший погляд на механізми психологічних захистів, які не викривляють реальність, а стають адаптивними, захищають особистість від страху, тривоги, виконують функцію «допомоги» в роботі над собою [1]. Тому слід розглянути захисні механізми здобувачів вищої освіти не як патологічні процеси, а як результативні, адаптивні реакції на особистісну проблему.

Висновки. Отже, нами було діагностовано особистісні проблеми майбутніх психологів, зроблена спроба поглибити їх розуміння та провести корекцію.

Встановлені позитивні зміни у бік зменшення ірраціональних установок – від 16,3% до 10,3%.

Зменшилася кількість неусвідомлюваних механізмів психологічних захистів – від 15,3% до 10,7%.

Більш усвідомленими стали кризові стани майбутніх психологів (від 28,3% до 10,3%).

В середньому розуміння особистісних проблем здобувачами збільшилося на 6,9%.

Отже, психодрама виявилася важливим методом усвідомлення та корекції особистісних проблем у майбутніх психологів. Розуміння особистісних проблем полягало у виведенні їх на рівень свідомості. Корекція полягала в тому, що переживання (проживання) зовні драми внутрішнього світу допомогла здобувачам глибше усвідомити та опанувати своє минуле та «попрощатися» з ним; повірити в себе, у свої сили й можливості позитивних змін; знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях; освоїти нові ролі й моделі поведінки; скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми важких переживань тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Басин Ф.Б., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблемы психологической защиты. *Психологический журнал*. 1988. № 3. С. 78–86.

2. Бек А., Раш А., Шо Б. Когнитивная терапия депрессии. СПб. : Питер, 2003. 304 с.

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

4. Морено Я. Театр спонтанности : пер с англ Я. Морено. Красноярск : Фонд Мент. Здоровья, 1993. 125 с.

5. Руководство по психодраме / под ред. М. Карп, П. Холмса, К.Б. Таувон : К. : П. Горностай, 2013. 344 с.

6. Фройд З. Невпокій в культурі. Львів : Априорі, 2021. 120 с.

7. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе. *Вопросы психологии*. 1998. № 4. С. 5–60.

8. Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис, К. Макларен. РнД. : Феникс, 2008. 160 с.

9. Яценко, Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. К. : Вища школа, 2006. 382 с.

10. Dogan, T. The effects of psychodrama on young adults' attachment styles *Arts in Psychotherapy*, 37(2), 2010. Pp. 112–119.

11. Kipper, D.A, Ritchie, T.D. The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7,1, 2003. Pp. 13–25.

12. Monit Cheung, Kim Alzate, Peter Viet. Psychodrama Preparation for Internship. *Practice Digest. Volume 2.2. October 2012*.

13. Nicholas, M. Introduction to the special issue on psychodrama With some comments on Moreno's concept of spontaneity. *Group*, 33(4). 2009. Pp. 291–295.