

УДК 378.046.4

Чемодурова Юлія Миколаївна, старший викладач кафедри менеджменту освіти та психології КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР

e-mail: ulinik@yandex.ua

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ВИНИКНЕННІ ТА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація

У статті здійснюється аналіз проблеми психологічного захисту і механізмів подолання (копінг-поведінки) як найважливіших форм адапційних процесів у професійній діяльності практичного психолога. Психологічний захист в аспекті становлення особистості психолога-професіонала розглядається як важливий компонент соціалізації та індивідуалізації в професії, як чинник прояву суб'єктної активності, який, з одного боку, забезпечує зняття емоційної напруги, запобігає дезорганізації поведінки психолога в ситуації появи зовнішніх або внутрішніх протиріч; а з іншого боку, інтенсивне використання одного і того ж психологічного захисту призводить до формування поведінкових стереотипів, спотворення характеру суб'єкта, зниженню фрустраційної толерантності, розвитку професійних деформацій і деструкції. Наголошується, що знання особливостей прояву тих чи інших захисних поведінкових моделей є необхідним для оптимізації професійної діяльності практичних психологів. Викладено результати експериментального психологічного дослідження цілісної системи психологічних захистів практичних психологів, її несвідомих механізмів та усвідомлених поведінкових стратегій подолання. Розглянуто та проаналізовано співвідношення копінг-реакцій і несвідомих захисних механізмів в структурі психічної адаптації особистості. Визначені непродуктивні поведінкові стратегії, що призводять до дезадаптації та виникнення професійних деформацій практичних психологів.



Ключові слова: психологічний захист, захисні механізми психіки, поведінкові стратегії подолання (копінг-поведінка), професійна діяльність, професійні деформації.

Чемодурова Юлія Николаевна, старший преподаватель кафедры менеджмента образования и психологии, КУ «Запорожский областной институт последипломного педагогического образования» ЗОС.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Аннотация

В статье проводится анализ проблемы психологической защиты и механизмов совладания (копинг-поведения) как важнейших форм адаптационных процессов в профессиональной деятельности практического психолога. Психологическая защита в аспекте становления личности психолога-профессионала рассматривается как важный компонент социализации и индивидуализации в профессии, как фактор проявления субъектной активности, которая, с одной стороны, обеспечивает снятие эмоционального напряжения, предотвращает дезорганизацию поведения психолога в ситуации появления внешних или внутренних противоречий; а с другой стороны, интенсивное использование одной и той же психологической защиты приводит к формированию поведенческих стереотипов, искажению характера субъекта, снижению фрустрационной толерантности, развитию профессиональных деформаций и деструкций. Отмечается необходимость знания особенностей проявления тех или иных защитных моделей поведения для оптимизации профессиональной деятельности практических психологов. Изложены результаты экспериментального психологического исследования целостной системы психологических защит практических психологов, ее бессознательных механизмов и осознанных стратегий совладающего поведения. Рассмотрены и проанализированы соотношения копинг-реакций и



бессознательных защитных механизмов в структуре психической адаптации личности. Определены непродуктивные поведенческие стратегии, приводящие к дезадаптации и возникновению профессиональных деформаций практических психологов.

***Ключевые слова:** психологическая защита, защитные механизмы психики, поведенческие стратегии совладания (копинг-поведение), профессиональная деятельность, профессиональные деформации.*

Chemodurova Y.N.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN THE OCCURRENCE AND DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL DEFORMATIONS OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS

Summary

In article analyses the problem of psychological defense and coping mechanisms as the most important forms of adaptation processes in the professional activity of the practical psychologist. Psychological defense in the aspect of personality psychologist-professional is considered as an important component of socialization and individualization in the profession, as a factor in the existence of subjective activity, which, on the one hand, provides stress relief, prevents disruption of the conduct of a psychologist in a situation, when occurrence of the external or internal contradictions; and, on the other hand, the intensive use of the same psychological defense leads to the formation of behavioral stereotypes, distortion of the nature of the subject, decreased frustration tolerance, development of professional deformations and destructions. Notes the need of knowledge of the features of protective behaviors for optimize the professional activities of psychologists. In the article are described the results of the experimental psychological research of integrated system of practical psychologists' psychological defenses, unconscious mechanisms and conscious strategies of coping behavior. The ratios of coping reactions and unconscious defense mechanisms in the structure of psychological adaptation of personality are reviewed and analyzed. The

unproductive behavioral strategies that lead to maladjustment and occurrence of professional practical psychologists deformations are determined.

Keywords: *psychological defense, protective mechanisms of the psyche, coping behavior, professional activity, professional deformations.*

Постановка проблеми.

Пріоритетні цілі сучасної освіти пред'являють особливі вимоги до особистісних та професійних якостей практичного психолога. На перший план виходить здатності фахівця-психолога бути дієвим суб'єктом власного професійного розвитку, своєї професійної діяльності, що передбачає вміння самостійно вирішувати соціальні і професійні проблеми в умовах високої динамічності та соціальної невизначеності, в ситуації наявності глибоких духовно-моральних протиріч, що характерні для сучасного стану українського суспільства. Нові завдання та вимоги професійної психологічної діяльності визначають спрямованість і характер досліджень у цій сфері. Однак більшість психологічних і педагогічних досліджень щодо особливостей професійної діяльності та особистості психолога спрямовані, перш за все, на вивчення продуктивного розвитку фахівця, в той час як деструктивні тенденції професійного та особистісного розвитку практичного психолога досліджені значно менше.

Об'єктивно існуюча висока динаміка особистісних та професійних вимог до фахівців психологічної служби зумовлює необхідність постійного моніторингу даної сфери професійної діяльності, виявлення її актуального стану і провідних тенденцій, а також пошуку нових шляхів професійного вдосконалення, адекватного особистісного розвитку психологів щодо виявлення і подолання деструктивних тенденцій в процесі професіогенезу. Для цього необхідна відповідна рефлексія і поглиблений аналіз особистісних мотивів і смислів професійної психологічної діяльності, у тому числі її деструктивних механізмів, зокрема виявлення умов можливого негативного,

руйнівного впливу професійної діяльності на емоційну сферу та інші особистісні підструктури практикуючого психолога.

Метою статті є визначення основних механізмів психологічного захисту практичного психолога, що виникають в процесі виконання професійної діяльності, впливають на формування у фахівця непродуктивних поведінкових стратегій та призводять до дезадаптації особистості і розвитку професійних деформацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальновідомо, що професійне становлення психолога є складним і тривалим процесом, який передбачає не тільки поступовий перехід від одного етапу професійного розвитку до іншого, але й виникнення професійних криз. Саме кризи професійного становлення особистості є сенситивними періодами для розвитку деструктивних процесів у професійній діяльності і особистості фахівця (А.О. Деркач, Е.Ф. Зеєр, Є.О. Клімов, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, Є.І. Рогов, Е.Е. Симанюк, О.Р. Фонарьов та ін). Непродуктивний вихід з кризи спотворює професійну спрямованість, ініціює виникнення негативної професійної позиції, знижує професійну активність, що, в свою чергу, активізує процес виникнення професійних деформацій і деструкцій.

Крім того, в процесі виконання фахівцем професійних функцій, при виникненні ситуацій невдачі, ситуацій, що загрожують особистості зруйнувати уявлення про себе як про професіонала (або ж суттєво принизити почуття гідності), спрацьовує механізм психологічного захисту, який допомагає людині долати труднощі з найменшими втратами (Е.Ф. Зеєр, Р.М. Грановська, Е.Е. Симанюк та ін.). При цьому дії захисних механізмів є неоднозначними: з одного боку, психологічний захист запобігає усвідомленню особистістю власних негативних емоційних переживань і перцепцій, що сприяє збереженню психологічного гомеостазу і стабільності, з іншого — призводить до накопичення негативної енергії, а значить до посилення психологічного дискомфорту. Тобто, психологічний захист спотворює реальність з метою негайного забезпечення емоційного благополуччя, діє без обліку

довгострокової перспективи. Це досягається через дезінтеграцію поведінки, що часто пов'язане з виникненням деформацій і відхилень розвитку особистості фахівця [3].

Проблема психологічного захисту була і залишається предметом пильної уваги представників різних психологічних шкіл і напрямків (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм, В. Райх, Ф. Перлз, Н. Мак-Вільямс, Ф.В. Басін, Ф.Є. Василюк, Л.Н. Гребенніков, Р.В. Грачов, Л.Д. Дьоміна, В.І. Журбін, Б.В. Зейгарнік, Е.І. Киршбаум, Є.С. Романова, Т.Є. Соколова, В.О. Столін та ін.). Сьогодні в психології під захисним психологічним механізмом розуміють міцний стереотип поведінки, що утворюється для забезпечення захисту «Я» від усвідомлення явищ, що породжують тривогу. Така поведінка, виступає лише захисною реакцією, яку можна спостерігати ззовні, на відміну від внутрішнього механізму, який забезпечує цю реакцію (О.Р. Ісаєва [4]).

Отже, незважаючи на існуючі між дослідниками розбіжності в розумінні феноменології захисних механізмів, у визначенні їх ролі в онтогенезі та соціальної адаптації особистості, тим не менш, більшість авторів підтримують точку зору, згідно якою дія психологічного захисту при певних умовах може перешкоджати особистісному розвитку та професійній самореалізації людини в соціальному світі.

Виклад основного матеріалу.

Термін «психологічний захист» («захисні механізми») був введений в психологічну теорію і практику З. Фрейдом, на думку якого цей вроджений процес виступає засобом вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим у психічній структурі особистості. В теоретичній конструкції З. Фрейда основною функцією психологічного захисту є забезпечення можливості людині контролювати і блокувати на поведінковому рівні усвідомлений прояв інстинктивних та соціально неприйнятних імпульсів. Захисні механізми, за З. Фрейдом, мають генетичну природу та їх дія розглядається поза діяльністю [9]. А. Фрейд розширила уявлення про механізми психологічного захисту, тобто стала розглядати психологічний захист на поведінковому рівні з

урахуванням елементів діяльності, - як аспект структури особистості, що визначає її поведінку в ситуаціях фрустрації [8]. В подальшому, більшість дослідників вказували на те, що захисні механізми в першу чергу запобігають дезорганізації та розпаду поведінки особистості, а набір захисних механізмів є індивідуальним і характеризує рівень адаптованості особистості (З. Фрейд, А. Фрейд, Ф.В Басін, Ф.Є. Василюк, Б.В. Зейгарнік, Дж. К. Колеман, В.О. Рожнов, Ю.С. Савенко, F. Blanchard-Fields, W. Hoffer, D.S. Holmes, Th.C. Kroeber).

Тобто, у загальному вигляді психологічний захист можна визначити як об'єктивно існуючу психічну реальність, що не піддається свідомому контролю. Основною роллю діючого психологічного захисту є примирення індивіда з існуючою реальністю в гострих ситуаціях фрустрації, домінуючої мотивації або зіткнення протилежних потреб партнерів по спілкуванню.

Психологічний захист в аспекті становлення особистості професіонала-психолога ми будемо розглядати як один з компонентів соціалізації та індивідуалізації в професії, як чинник прояву суб'єктної активності (Ю.П. Поваренков [6]). В даному контексті використання психологічного захисту означає формування таких моделей професійної поведінки, які забезпечують особистості найбільший внутрішній комфорт, зменшують тривожність і неспокій. В свою чергу, стратегія захисту, як відповідь на фактори фрустрації у професійному середовищі, по мірі формування психологічної системи діяльності може істотно впливати на індивідуальні способи та індивідуальний стиль діяльності особистості (В.Д. Шадріков [10]). Тобто, з одного боку, психологічний захист забезпечує зняття емоційної напруги, що запобігає дезорганізації поведінки психолога в ситуації появи зовнішніх або внутрішніх протиріч, з іншого боку - це відбувається не завжди адаптивно з точки зору трудових і соціальних відносин, а така дезадаптація сприяє розвитку професійних деформацій особистості.

В межах концепції психічної регуляції діяльності (О.А. Конопкин [5]) роль психологічного захисту часто розглядається через зарубіжну парадигму

«копінг-поведінки» (coping-behavior) (С. Carver, etc. [11]). Під копінг-поведінкою розуміють постійну зміну когнітивних і поведінкових спроб впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які викликають напруження або перевищують наявні ресурси людини щодо подолання існуючого психологічного стану [11].

Поведінкові стратегії в значущих ситуаціях (у тому числі й в кризових) є особливими поведінковими синдромами, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції. Отже, неусвідомлене подолання криз професійного становлення, переживання складних ситуацій професійного розвитку забезпечується механізмами психологічних захистів («defense»), що виникають виключно при негативних переживаннях, а свідоме подолання («coping») спирається на стратегії «поведінки подолання» особистості та пов'язане з раціональними способами дії, які (подібно психологічним захистам) також можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними.

В цілому, у вітчизняній психології механізми психологічного захисту та механізми подолання (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів індивіда. Процеси подолання спрямовані на активну зміну ситуації і задоволення значущих потреб, в той час як процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту (Б.Д. Карвасарський) [7]. Відмінність механізмів подолання від механізмів психологічного захисту в тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а другі – неусвідомлені і пасивні [1]. Сьогодні при постановці психотерапевтичних завдань прийнято об'єднувати захисні механізми та копінг-механізми в цілісну систему адаптивних реакцій особистості, тобто необхідно говорити про систему психологічних захистів особистості [7].

Отже, захисні механізми і копінг (coping) є двома фазами одного й того ж процесу захисту від тривоги, де перша фаза («включення») реалізується формою класичного захисного механізму, а друга фаза (регулятивна модель поведінки) – копінгом. У професійній діяльності практичного психолога друга

фаза (копінг) є необхідною умовою професійної поведінки в ситуаціях фрустрації. Способи копінг-стратегій передбачають необхідність проявити конструктивну активність, пройти через критичну ситуацію, пережити подію, не ухиляючись від неприємностей. Основною характеристикою такої «опановуючої» поведінки фахівця в умовах професійної кризи (або інших складних професійних і життєвих обставинах), стає його активність, що передбачає використання конструктивних копінг-стратегій поведінки, які сприяють самореалізації особистості, забезпечують її прогресивний професійний розвиток.

Стосовно особливостей виконання професійної діяльності практичним психологом, необхідно відмітити, що стійке, часте використання різних видів психологічного захисту має тісний зв'язок з дезадаптивними стереотипами мислення, переживаннями і поведінкою, що протидіють цілям саморозвитку, а значить роблять захисні механізми шкідливими для розвитку особистості психолога. Загальним наслідком їх надмірного використання є відмова особистості від продуктивного вирішення ситуації або проблеми. Невизначеність, психічна напруженість, негативні емоції, що супроводжують професійну діяльність, будуть обумовлювати активізацію дії захисних механізмів психіки. В свою чергу, однакова поведінку в певних соціальних ситуаціях з інтенсивним використанням одного і того ж психологічного захисту призводить до спотворення характеру суб'єкта, а негативні емоційні стани, які часто повторюються, зі збільшенням стажу роботи знижують фрустраційну толерантність психолога, призводять до розвитку професійних деформацій і деструкції, до втрати перспектив професійного зростання.

Отже, з метою вивчення несвідомих механізмів психологічного захисту і усвідомлених поведінкових стратегій подолання (копінг-реакції), нами було проведено експериментальне психологічне дослідження серед практикуючих психологів Запорізької області в процесі проходження ними курсів підвищення кваліфікації. Експериментально-психологічний методичний комплекс дослідження складався з методик: «Індекс життєвого стилю» (LSI, Life style

index, в адаптації Л.І. Вассерман та ін., 1998); особистісний опитувальник «SACS» (С. Хобфолл, 1994, в адаптації Н.Є. Водоп'янової і О.С. Старченкової) [2].

Методика Life style index (LSI), вважається найбільш вдалим діагностичним інструментом, який дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні основні механізми, так й оцінити ступінь напруженості кожного з них. В основу методики покладена психоевалюційна теорія Р. Плутчика та структурна теорія особистості Х. Келлермана, які акцентують свою увагу на зв'язку між конкретними емоціями і специфічними Его-захисними механізмами [12]. У даній концепції розглядаються вісім основних емоцій, що притаманні всім людям, а також відповідні їм вісім варіантів психологічного захисту: здивування - регресія, гнів - заміщення, прийняття - відторгнення, страх - витіснення, відроза - проекція, смуток - компенсація, радість - гіперкомпенсація, почуття передбачення – раціоналізація тощо. Згідно твердженню деяких вчених, найбільш конструктивними психологічними захистами є компенсація і раціоналізація, а найбільш деструктивними – проекція і витіснення.

Особистісний опитувальник «SACS» призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки як типів реакцій особистості щодо подолання стресових ситуацій. Створений на основі багатоосьової моделі «поведінки подолання» стресу, опитувальник дозволяє визначити домінуючу модель (стратегію) поведінки подолання, її направленість (конструктивна /деструктивна) та індивідуальну активність (активна/пасивна) в стресових ситуаціях спілкування [2].

В дослідженні прийняли участь 72 практичних психолога системи освіти з різним стажем професійної психологічної діяльності. На підставі проведеної математико-статистичної обробки отриманих даних, нами розглянуто та проаналізовано співвідношення копінг-реакцій і несвідомих захисних механізмів в структурі психічної адаптації особистості у практичних психологів.

Аналіз результатів показує, що третина респондентів-психологів має зависоку (при нормативному значенні 40-50%) загальну напруженість системи психологічних захистів, що відображає наявність реально існуючих, але невирішених зовнішніх або внутрішніх конфліктів. Найбільш високі індекси напруженості у психологів мають психологічні захисти: «заперечення» (59,6%), «інтелектуалізація (або раціоналізація)» (58,4%) і «реактивне утворення» (або гіперкомпенсація) (52,9%) (див. табл.1).

Таблиця 1

**Результати дослідження системи психологічних захистів
практичних психологів (за методикою LSI)**

Механізми захисту	Середній за вибіркою показник напруженості ПЗ	
	Сирі бали	Показник у відсотках (%)
Заперечення	7,75	59,6
Витіснення	4,8	40,4
Регресія	6,8	48,6
Компенсація	3,9	39,6
Проекція	5,5	42,5
Заміщення	3,6	27,7
Раціоналізація (інтелектуалізація)	7,0	58,4
Реактивне утворення (гіперкомпенсація)	5,3	52,9

В аспекті професійної діяльності психолога, для «заперечення», як психологічного захисту, характерне: прагнення уникати нової інформації, яка є несумісною з вже сформованими уявленнями; ігнорування потенційно тривожної інформації, ухилення від неї. Такий психолог перестає сприймати травмуючі події, що можуть ранили, намагається не думати про них, а значить уникати ситуацій, які загрожують невдачею або поразкою. Сприймаючи труднощі через фільтр заперечення, психолог намагається зберегти свій внутрішній світ від деформації і руйнування. Однак часте використання заперечення сприяє розвитку професійних деформацій, наприклад, у вигляді вивченої беспорядності, як звички жити без опору будь-яким обставинам, не беручи відповідальність на себе.

Ще одним видом психологічного захисту, який часто реалізується в професійній діяльності психологами, є інтелектуалізація (раціоналізація). Дія інтелектуалізації проявляється у надмірному «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без емоційних переживань. При такому «захисті» психологом використовуються переконливі аргументи для виправдання власних особистісних або соціально неприйнятних якостей, бажань та дій. Це пов'язане з усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини сприйманої інформації, відповідно до якої власна поведінка виглядає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам. Неприйнятна ж частина видаляється зі свідомості, перетворюється та усвідомлюється вже в зміненому вигляді. Раціоналізація може бути цілком розумною й логічною. Ірраціональність в даному випадку полягає в тому, що оголошений мотив не є справжнім, а лише підкріплює емоційні упередження, що існують у фахівця. Саме раціоналізація сприяє формуванню соціального лицемірства у психологів, коли власні вчинки навіть в самих крайніх формах професійної поведінки трактуються виключно як значимі, правильні, терапевтичні, ефективні тощо.

Для психологічного захисту «реактивне утворення», який часто ототожнюється з гіперкомпенсацією, характерно запобігання вираженню неприйнятних думок, почуттів та вчинків шляхом надмірного розвитку протилежних прагнень. Гіперкомпенсація — це спосіб боротьби з неприйнятним полюсом власного амбівалентного ставлення (до проблеми, до клієнта, до ситуації тощо) за рахунок перенесення акценту на полюс прийнятних емоцій, тобто таких, що схвалюються. Така поведінка призводить до соціального лицемірства, розвитку емоційного вигорання та інших деструкцій особистості психолога.

В свою чергу, поведінку подолання можна розглядати, з одного боку, як загальну, глобальну особистісну спрямованість активності у відповідь на складну професійну ситуацію; з іншого, - як конкретні підходи до важкої робочої ситуації, як види реакцій і способи дії в цій ситуації. Так, за ступенем

прояву моделей копінг-поведінки у професійній діяльності психологів, нами були визначені як пасивні стратегії поведінки подолання конструктивної (просоціальної), так і деструктивної спрямованості. Наприклад, модель поведінки «пошук соціальної підтримки» і пасивна стратегія «уникнення» має достатньо високий ступень вираженості у 48% респондентів; асоціальна стратегія «агресивні дії» властива 42% психологів, ще 40% - часто діють імпульсивно (див. табл. 2).

Таблиця 2

Результати дослідження стратегії подолання у практичних психологів

Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Стандартне значення і похибка від середньої	Середній показник за вибіркою (практичні психологи)
Активна	Асертивні дії	<u>20,03</u> +0,45	18,77
Просоціальна	Встановлення соціального контакту	<u>23,25</u> +0,43	23,87
	Пошук соціальної підтримки	<u>22,36</u> +0,47	24,25
Пасивна	Обережні дії	<u>20,65</u> +0,40	21,25
	Уникнення	<u>18,39</u> +0,40	17,66
Пряма	Імпульсивні дії	<u>15,65</u> +0,49	18,48
Непряма	Маніпулятивні дії	<u>18,89</u> +0,52	17,98
Асоціальна	Асоціальні дії	<u>15,86</u> +0,61	14,09
	Агресивні дії	<u>16,41</u> +0,52	17,22

Необхідно звернути увагу на те, що пасивні стратегії подолання складних професійних ситуацій властиві адаптивним особистостям, які підкоряються зовнішнім обставинам у вигляді виконання соціальних вимог, очікувань і норм. Така поведінка відноситься до професійно-нейтрального способу вирішення проблемної ситуації. Однак для таких стратегій характерне пристосування, підкорення особистості інтересам та вимогам середовища; наявність невпевненості у власній професійній компетентності; ригідності в освоєнні нових способів самореалізації тощо. Пасивна стратегія проявляється у відсутності прагнення психолога до саморозвитку, нездатність брати на себе відповідальність тощо. Це призводить до виникнення деструктивних тенденцій в психологічній практиці, розвитку професійних деформацій (наприклад, породжує вивчену безпорадність).

В свою чергу, активна стратегія поведінки забезпечує прогресивний професійний розвиток, вирішальне значення в цьому процесі набуває активність суб'єкта, що створює життєві синтети і формує життєву лінію. Однак висока ступінь вираженості активно-деструктивної стратегії, в нашому випадку за типом «агресивна поведінка», свідчить про невротизуючий вплив професійної ситуації та діяльності на особистість фахівця, низький рівень професійної самосвідомості психологів.

При реалізації агресивної стратегії поведінки ситуація сприймається однобоко, гнучкість відсутня. Це призводить до вироблення деструктивного способу подолання труднощів професійної діяльності, що ускладнює пошук позитивних варіантів вирішення криз професійного розвитку. Агресивність також може підвищуватися за рахунок накопичення негативних емоцій, тобто стає засобом боротьби проти невизначеності, що часто призводить до емоційного вигорання. В такому випадку починають превалювати несвідомі механізми психологічного захисту, зокрема їх примітивні види.

Отже, відомо, що оптимальний професійний розвиток особистості досягається, з одного боку, за рахунок здійснення активної стратегії поведінки в критичних професійних ситуаціях, з іншого - у процесі конструктивного професійного розвитку особистості, що сприяє формуванню її цілісності, інтегративності психічної організації, посиленню взаємозв'язку між різними властивостями і характеристиками. А значить, всі виявлені нами стратегії копінг-поведінки психологів у процесі професіоналізації є не адаптивними, тобто будуть сприяти розвитку професійно обумовлених деструкції, стагнації, емоційному вигоранню, професійним деформаціям. Тому, на наш погляд, у процесі професійної підготовки та підвищення кваліфікації психологів стає актуальним використання певних технологій щодо розвитку прийомів і тактик, які сприятимуть професійному самозбереженню фахівців, реалізації активних конструктивних стратегій поведінки у професійній психологічній діяльності.

Висновки. Таким чином, проблема розробки системної концепції психологічного захисту, як засобу професійної адаптації/деадаптації



практичного психолога, залишається сьогодні актуальною. Її вирішення, наш погляд, можливе через аналіз інтерперсональної діяльності фахівця (у широкому соціальному чи професійному контексті), що є **перспективним напрямком** подальших досліджень, так як в різних видах професійної діяльності прояв психологічного захисту буде різним. Знання особливостей прояву тих чи інших захисних поведінкових моделей є необхідним для оптимізації професійної діяльності особистості в рамках формування «Я-образу» професіонала, саморегуляції професійної діяльності та адаптації психолога.

Список використаних джерел

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л.А. Цветковой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С. 14-22.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2003. – С. 311-321.
3. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
5. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О.А. Конопкин // Психология. – 2005. – №1. – С. 27-42.

6. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер Ком, 1998. – 743 с.
8. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 142 с.
9. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
10. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. – М.: Наука, 1982. – 183 с.
11. Carver C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – Vol. 56. – № 2. – P. 267-283.
12. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // Emotion: Theory, research and experience / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). – Vol. 2. – N.Y.: Academic Press, 1980. – P. 3-33.

References transliterated

1. Ababkov V.A. Zashhitnye psihologicheskie mehanizmy i koping: analiz vzaimootnoshenij / V.A. Ababkov // Aktual'nye problemy klinicheskoy psihologii i psihofiziologii: Materialy nauchno-prakticheskoy konferencii «Anan'evskie chtenija-2004» / Pod red. L.A. Cvetkovej. – SPb.: Izd-vo SPbGU, 2004. – S. 14-22.
2. Vodop'janova N.E., Starchenkova E.S. Strategii i modeli preodolevajushhego povedenija / N.E. Vodop'janova // Praktikum po psihologii menedzhmenta i professional'noj dejatel'nosti: ucheb. posobie / Pod red. G.S. Nikiforova, M.A. Dmitrievoj, V.M. Snetkova. - SPb.: Rech', 2003. – S. 311-321.
3. Zeer Je.F., Symanjuk Je.Je. Psihologija professional'nyh destrukcij: Uchebnoe posobie dlja vuzov / Je.F. Zeer, Je.Je. Symanjuk. – M.: Akademicheskij Proekt; Ekaterinburg: Delovaja kniga, 2005. – 240 s.



4. Isaeva E.R. Koping-povedenie i psihologicheskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorov'ja i bolezni / E.R. Isaeva. – SPb.: Izdatel'stvo SPbGMU, 2009. – 136 c.
5. Konopkin O.A. Strukturno-funkcional'nyj i sodержatel'no-psihologicheskij aspekty osoznannoj samoreguljacji / O.A. Konopkin // Psihologija. – 2005. – №1. – С. 27-42.
6. Povarenkov Ju.P. Psihologicheskoe sodержanie professional'nogo stanovlenija cheloveka / Ju.P. Povarenkov. – M.: Izd-vo URAO, 2002. – 160 s.
7. Psihoterapevticheskaja jenciklopedija / Pod obshh. red. B.D. Karvasarskogo. - SPb.: Piter Kom, 1998. – 743 s.
8. Frejd A. Psihologija «Ja» i zashhitnye mehanizmy / A. Frejd. – M.: Pedagogika-Press, 1993. – 142 s.
9. Frejd Z. Psihologija bessoznatel'nogo: Sb. proizvedenij / Z. Frejd. – M.: Prosveshhenie, 1990. – 448 s.
10. Shadrikov V.D. Problemy sistemogeneza professional'noj dejatel'nosti / V.D. Shadrikov. – M.: Nauka, 1982. – 183 s.
11. Carver C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – Vol. 56. – № 2. – P. 267-283.
12. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // Emotion: Theory, research and experience / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). – Vol. 2. – N.Y.: Academic Press, 1980. – P. 3-33.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2015 Chetodurova Yuliya Mykolaivna Чемодурова Юлія Миколаївна

Отримано: 12.05.2015

Відрецензовано: 26.05.2015

Опубліковано: 07.07.2015