МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Інститут права та безпеки
Кафедра психології та педагогіки

МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ПСИХІКИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
053 «Психологія» спеціалізації
Андрющенко М.І.

Науковий керівник –
к.п.н., доцент, доцент кафедри
Лазоренко Тетяна Миколаївна

Рецензент
вчене звання
_науковий ступінь
ПІБ рецензента

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
«___» _____ 20___ р.,
протокол № ___
завідувачка кафедри
психології та педагогіки
к.психол.н., доцент
Бабчук Олена Григоріївна
_____ПІБ
(підпис)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І. ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ПСИХІКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ 7

1.1. Механізми захисту психіки як соціально-психологічний феномен 7

1.2. Вплив особистісних індивідуально-психологічних особливостей на виникнення та прояви механізмів захисту 15

1.3. Сприйняття психологом-консультантом різних аспектів консультативного процесу 22

Висновок до розділу І 26

РОЗДІЛ ІІ. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ПСИХІКИ В КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ВЗАЄМОДІЇ 28

2.1. Програма дослідження 28

2.2. Аналіз отриманих результатів 33

2.2.1. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей психологів-консультантів та їхнього впливу на процес психологічного консультування 33

2.2.2. Виявлення факторів появи механізмів захисту психіки в процесі психологічного консультування 42

2.3. Соціально-психологічні засоби подолання механізмів захисту психіки і супротиву клієнта 52

Висновок до розділу ІІ 71

ВИСНОВКИ 74

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 78

ДОДАТКИ 84

ВСТУП

Сучасна психологічна практика характеризується високими вимогами до професійної компетентності консультанта, зокрема до його здатності розпізнавати й опрацьовувати несвідомі процеси, що виникають у взаємодії з клієнтом. Одним із ключових чинників, які впливають на якість психологічного консультування, є механізми захисту психіки.

Проблема психічних захистів має давню історію. Ще З. Фрейд визначав їх як несвідомі форми регуляції внутрішніх конфліктів, а його послідовники розширили розуміння цього феномену, наголошуючи на його соціально-психологічному вимірі. У сучасній психології механізми захисту розглядають не лише як індивідуально-психологічні утворення, а й як способи регуляції міжособистісної взаємодії.

Тематикою механізмів захисту психіки у процесі психологічного консультування займалися відомі зарубіжні та вітчизняні автори: З. Фрейд – засновник концепції психічних захистів; А. Фрейд – систематизація захисних механізмів; М. Кляйн – роль проективної ідентифікації; Е. Еріксон – психосоціальні кризи та розвиток; К. Хорні – внутрішні конфлікти та захисні стратегії; Р. Грінсон – техніка роботи з переносом і опором; О. Кернберг – контрперенос і складні клієнти; Д. Вайн – групова динаміка та захисти; К. Роджерс – роль емпатії у подоланні захисних бар’єрів; Д. Стороу, Б. Брандшафт, Дж. Аттвуд – інтерсуб’єктивний підхід; В. Техкя – контрперенос як діагностичний інструмент; Ю.А. Михайлівска, М.Й. Варій, Н.М. Лебедєвої, О.Л. Кононенка, Л.Ф. Бурлачука, В.А. Ташликова та ін.

Особливе значення захисні механізми мають у психологічному консультуванні, де вони проявляються у формах супротиву, переносу та контрпереносу. Наявність жорстких захисних стратегій може ускладнювати контакт консультанта з клієнтом, спотворювати

сприйняття та знижувати ефективність допомоги. Водночас усвідомлення й адекватне опрацювання захистів відкриває нові можливості для терапевтичної взаємодії.

Актуальність обраної теми визначається соціальними умовами України: війна, міграційні процеси, соціально-економічна нестабільність зумовлюють зростання психологічної напруги в суспільстві та підвищений попит на психологічну допомогу. Це вимагає від консультантів не лише високих професійних навичок, а й здатності витримувати складні емоційні стани клієнтів без перенесення на них власних захисних механізмів.

Одним із ефективних засобів подолання професійних труднощів є супервізія – спеціально організований простір професійної підтримки, у якому консультант має можливість рефлексувати власні проекції, вчитися усвідомлювати механізми захисту та знаходити нові стратегії роботи з клієнтським опором.

Таким чином, дослідження механізмів захисту психіки в процесі психологічного консультування має як теоретичне значення (поглиблення уявлень про природу захисних процесів), так і практичне (підвищення ефективності роботи консультанта, профілактика професійного вигорання, удосконалення системи супервізійної підготовки в Україні).

Об’єкт дослідження – механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження – прояви механізмів психологічного захисту та їх подолання у процесі психологічного консультування.

Мета роботи – виявити прояви механізмів захисту психіки у консультативній взаємодії та визначити роль супервізії у подоланні захисних бар’єрів і підвищенні ефективності психологічного консультування.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні підходи до розуміння механізмів психологічного захисту особистості.

2. Визначити вплив індивідуально-психологічних особливостей консультанта і клієнта на виникнення та прояви механізмів захисту.

3. Емпірично дослідити специфіку проявів механізмів психологічного захисту в консультативній взаємодії.

4. Визначити ефективні соціально-психологічні засоби подолання захисних механізмів і супротиву клієнта.

Методики та організація дослідження. Методи теоретичного дослідження: аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми механізмів захисту психіки в процесі консультування, порівняння, узагальнення, абстрагування, ототожнення дозволили осмислити стан наукової розробленості проблеми та сформувати теоретичну базу дослідження.

У процесі написання магістерської роботи було застосовано методи спостереження, опитування, тестування, інтерв'ювання. Для здійснення збору первинної інформації щодо властивостей, станів і процесів предмету дослідження використовувались: опитувальник механізмів психологічного захисту (Плутчик-Келлерман-Конте) – визначення домінуючих захисних механізмів; 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF) – аналіз особистісних рис консультантів; авторська методика суб'єктивного шкалювання – оцінка особистісних рис клієнта та консультанта; асоціативний метод – виявлення уявлень консультантів про «легкого» і «важкого» клієнта; супервізійні групи (групові обговорення випадків).

Методи математико-статистичної вибірки: t-критерій Стьюдента для перевірки відмінностей між групами; кореляційний аналіз (коефіцієнти К. Пірсона та Ч. Спірмена) для виявлення зв'язків між

самосприйняттям і сприйняттям клієнта; факторний аналіз для структурування значущих особистісних рис.

Обробка даних відбувалася за допомогою програми Statistica.22.

Характеристика вібірки: 103 практикуючих психологів-консультантів з різним стажем (від 3 до 15 років), що працюють у психологічних центрах, університетах та приватній практиці в Україні. Практикуючі психологи проходили навчання в Міжнародній академії розвитку особистості під керівництвом О.М. Смірнової в методі корпоральної психології усвідомленого розвитку.

Критерії відбору: наявність психологічної освіти, практичний досвід консультування не менше 2 років, робота з дорослими клієнтами.

Соціально-демографічні характеристики: вік 25-55 років, жінки.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів магістерського дослідження відображає ступінь їх практичного та наукового визнання. Апробація здійснювалася шляхом оприлюднення основних положень і висновків на III Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя» (м. Одеса, Міжнародний гуманітарний університет, 19-20 вересня 2025 р.), де було представлено доповідь на тему «Теоретико-емпіричне дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у процесі професійного консультування.

Структура та обсяг магістерської роботи містить вступ, два розділи, шість підрозділів, список використаних джерел. Загальний об’єм роботи складає 110 сторінок.

РОЗДІЛ І. ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ПСИХІКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

1.1. Механізми захисту психіки як соціально-психологічний феномен

Проблема психічних захистів належить до ключових у сучасній психології та психотерапії.

У психології поняття механізмів психічного захисту традиційно розглядають у контексті психоаналітичної парадигми, започаткованої З. Фрейдом [1, с.23]. Проте з часом воно набуло міждисциплінарного статусу і стало активно використовуватися у соціальній психології, клінічній психології та психології особистості. Сьогодні захисні механізми розглядаються не лише як внутрішньоособистісні процеси, а й як соціально-психологічні феномени, що виявляються у взаємодії людини з соціальним середовищем.

З. Фрейд [2, с.13] визначав захисні механізми як несвідомі способи регуляції внутрішніх конфліктів між вимогами «Я», «Воно» та «Над-Я». А. Фрейд [3, с.23] розширила й систематизувала поняття, підкресливши, що механізми захисту функціонують не лише як індивідуально-психологічні утворення, але й як соціально зумовлені форми поведінки.

Подальший розвиток отримали концепції М. Кляйн, яка пов’язувала захист із ранніми об’єктними відносинами [4, с.6], та О. Кернберга, який акцентував увагу на контрпереносі та патологічних формах захистів у психотерапії [5, с.34]. Дж. Вайянт розробив ієрархію захистів, виокремивши зрілі та незрілі їхні форми [6, с.38].

У соціальній психології проблема психічного захисту досліджувалася у контексті адаптації особистості до групового середовища [7, с.24], соціально-психологічних стратегій виживання [8, с.102], а також у працях сучасних українських

дослідників, що аналізують механізми психологічної саморегуляції в умовах криз [9, с.48].

В українській психології дослідження проблеми захистів психіки представлено у працях Н.М. Лебедєвої, О.Л. Кононенка, Л.Ф. Бурлачука, В.А. Ташликова та ін. На Заході окремі аспекти феномену захистів розроблялися в руслі психоаналітичної (M. Klein, D. Winnicott, O. Kernberg), когнітивно-поведінкової (A. Beck), гуманістичної (C. Rogers, R. May) та міжособистісної традиції (R. Stolorow, D. Atwood, B. Brandchaft).

Якщо у класичному психоаналізі захист розглядався як інтраіндивідуальний процес, то в соціально-психологічному підході він набуває інтерсуб'єктивного виміру.

Захисні механізми як форма соціальної адаптації. Особистість використовує проекцію чи раціоналізацію не лише для збереження цілісності «Я», а й для підтримання соціально прийнятного образу себе у взаємодії з іншими [10, с.201].

Цей соціальний вимір захисних механізмів набуває особливого значення на груповому рівні, де, за В. Біоном, колектив як цілісна система здатен несвідомо активізувати базові припущення (basic assumptions), що проявляються у спільних захисних стратегіях – наприклад, уникання конфліктних тем чи тривоги через залежність, боротьбу-втечу або ідеалізацію лідера [11, с. 61].

Захисні механізми у групових процесах, за В. Біоном, проявляються як колективні стратегії уникнення тривоги: група як цілісна система несвідомо активізує базові припущення (залежність, боротьба-втеча, спарювання), що призводить до уникання конфліктних тем, створення «цапа-відбувайла» чи ідеалізації лідера [11, с.61-68].

На міжособистісному рівні ті самі захисні механізми трансформуються в безпосередні бар'єри комунікації: заперечення важливої інформації, уникнення емоційного конфлікту, надмірна

ідеалізація або знецінення партнера по взаємодії, що суттєво ускладнює встановлення автентичного контакту в консультативному процесі [12, с.32].

У соціально-психологічному контексті механізми захисту слід розглядати як форми регуляції комунікації та взаємодії, що виникають у процесі консультативного спілкування, міжособистісних конфліктів або групової динаміки.

Психіка людини функціонує не ізольовано, а в постійній взаємодії з соціальним середовищем. Як зазначає Л.Ф. Бурлачук, механізми захисту формуються під впливом мікросоціуму й виступають реакцією на дисфункціональні міжособистісні відносини [9, с.23]. Таким чином, вони не лише захищають внутрішню цілісність особистості, а й регулюють соціальну поведінку.

На думку К. Хорні [14, с.28], невротичні механізми виникають унаслідок хронічного соціального стресу – відсутності безпеки, підтримки, прийняття. Подібної точки зору дотримується Е. Еріксон, який підкреслював зв’язок між базовою довірою до світу та формуванням зрілих форм подолання конфлікту [13, с.38].

У психологічному консультуванні механізми захисту виявляються через феномени супротиву, переносу та контрпереносу. Складний клієнт нерідко сприймається саме як той, хто чинить опір змінам або актуалізує в консультанта його власні неусвідомлені конфлікти.

У цьому сенсі механізми захисту виконують подвійну функцію:

1. Індивідуальну – збереження стабільності внутрішнього світу клієнта.

2. Соціально-психологічну – регуляція динаміки консультативного контакту.

М. Кляйн описувала такі базові захисти, як проективна ідентифікація, розщеплення та інтроекція, що формують специфічне поле взаємодії між консультантом і клієнтом [4, с.13]. Українська

дослідниця Г. Л. Ісуріна [15, с.13] підкреслює, що захисні механізми можуть бути як бар’єром, так і ресурсом у терапевтичному процесі.

З. Фрейд [1, с.11] визначав перенос як повторне переживання минулих відносин у ситуації терапії. М. Кляйн розглядала його як екстерналізацію внутрішніх об’єктних відносин, що спирається на примітивні механізми захисту [4, с.15].

Р. Столоров, Дж. Брандшафт і Д. Атвуд наголошували, що перенос – це не лише ілюзія чи «викривлення реальності», а радше організуюча активність клієнта, що структурує його досвід у взаємодії з консультантом [16, с.85].

Контрперенос, за В. Текке, – це активація у консультанта власних несвідомих об’єктних відносин у відповідь на поведінку клієнта [17, p.25]. На думку О. Кернберга, усвідомлення контрпереносу є ключем до підтримання терапевтичної нейтральності [8, с.85]. Таким чином, контрперенос розглядається як складний інструмент глибшого розуміння динаміки взаємин між терапевтом і клієнтом. Його усвідомлення дозволяє не лише підтримувати професійну нейтральність, але й глибше осягати внутрішній світ клієнта через власні емоційні реакції консультанта.

Саме в цьому контексті постає потреба точного розпізнавання та інтерпретації несвідомих процесів. Серед яких ключову роль відіграють механізми психологічного захисту. Їх класифікація є фундаментальним для роботи з глибинними конфліктами особистості.

Класифікації механізмів захисту

У сучасній науці найвідомішою є класифікація механізмів захисту А. Фрейд. Вона виокремила такі захисти, як:

- витіснення,
- проекція,
- раціоналізація,
- регресія,

- реактивне утворення,
- ідентифікація [3, с.105].

Механізми, окреслені А. Фрейд, слугують своєрідним щитом для психіки, дозволяючи людині зберігати внутрішню рівновагу в умовах внутрішніх або зовнішніх загроз. Водночас, у соціальному середовищі ці ж механізми набувають специфічних форм прояву, впливаючи на міжособистісну взаємодію, динаміку груп та стиль поведінки в колективі.

Основні механізми захисту у соціально-психологічному вимірі:

1. Витіснення. У соціальному контексті може проявлятися як уникання обговорення болючих тем або ігнорування конфліктів у колективі.

2. Проекція. Часто використовується у міжособистісних стосунках, коли власні неприйнятні якості приписуються іншій людині. Це може призводити до виникнення упереджень і стереотипів [12, с.32].

3. Раціоналізація. Виконує функцію збереження позитивного образу «Я» у ситуаціях соціальної невдачі (наприклад: «мене не підвищили, бо я надто цінний у своїй посаді»).

4. Регресія. У груповій динаміці може виражатися у переході до дитячих форм поведінки – залежності від лідера, униканні відповідальності.

5. Ідентифікація. Виконує адаптивну функцію у процесі соціалізації, але в надмірній формі може призводити до втрати індивідуальності.

6. Компенсація і гіперкомпенсація. Виявляються у прагненні перекрити власні слабкі сторони демонстративними досягненнями.

Д. Вайянт запропонував ієрархію захистів – від примітивних (розщеплення, заперечення) до зрілих (сублімація, гумор, альтруїзм) [6, с.132].

Цей підхід дозволяє не лише диференціювати захисти за рівнем психологічного розвитку, але й оцінювати їхню ефективність у соціальному функціонуванні особистості.

Функції механізмів психічного захисту

У соціально-психологічному вимірі механізми захисту виконують кілька функцій:

- Адаптивна. Допомагають людині знижувати рівень тривоги та зберігати працездатність у кризових ситуаціях [6, с.135].
- Комунікативна. Регулюють міжособистісні контакти, створюючи «буфер» між особистістю та потенційно травмуючою інформацією.
- Ціннісно-нормативна. Підтримують соціально прийнятні норми поведінки [17, с.135].
- Ідентифікаційна. Допомагають особистості узгоджувати власне «Я» з образами значущих інших, підтримуючи цілісність і стабільність самооцінки.

Значущим аспектом сучасного розуміння механізмів психічного захисту є також культурна обумовленість їх проявів. В українських дослідженнях підкреслюється необхідність урахування культурного контексту: в умовах пострадянських трансформацій часто домінують колективні захисні стратегії – заперечення, ідеалізація, раціоналізація [18, с.135]. Ці стратегії не лише відображають індивідуальну реакцію на стрес, а й утворюють спільні моделі соціального реагування не невизначеність та тиск змін.

У цьому контексті механізми захисту постають не лише як внутрішні явища, а й як регулятори соціальної взаємодії. Соціально-психологічний підхід розглядає їх як своєрідні форми комунікації, що відображають і формують структуру міжособистісних відносин.

Механізми захисту як регулятори соціальної взаємодії.

Соціально-психологічний підхід розглядає захисні механізми не лише як внутрішні психічні процеси, але й як форми соціальної комунікації [19, с.105].

- У груповій динаміці вони проявляються через колективне витіснення або проективну ідентифікацію [11, с.103];
- у сімейній терапії – як стабілізатори системи [20, с.305];
- у міжособистісному спілкуванні – як способи уникнення конфлікту або збереження статус-кво [10, с.85].

На тлі сучасних викликів – війни, масової міграції, емоційної нестабільності, захисні механізми дедалі частіше виходять за межі індивідуального рівня, набуваючи рис колективних феноменів.

Як зазначає український дослідник В. Панок, в таких умовах соціальних криз захисні механізми стають колективними феноменами, що визначають стратегії адаптації великих соціальних груп [21, с.78]. Це свідчить про багатофункціональність захисних процесів, які виконують не лише інтерпсихічну, а й соціальну регулятивну роль.

Таким чином, механізми психічного захисту відіграють не лише роль індивідуальних стратегій подолання, але й формують динаміку соціальної взаємодії, ціннісну орієнтацію особистості та способи її самовизначення в соціумі. Їх багатофункціональність робить ці процеси надзвичайно значущими для психологічної практики, особистості та способи її самовизначення в соціумі. Їх багатофункціональність робить ці процеси надзвичайно значущими для психологічної практики, особливо у консультування.

Практичне значення для консультанта

Для консультанта усвідомлення феномену захистів є критично важливим:

- воно дозволяє відрізняти індивідуальні реакції клієнта від власних контрпереносних переживань;

- створює можливості для перетворення опору в ресурс, використовуючи його як матеріал для роботи;
- допомагає розуміти соціально зумовлені форми захистів, що проявляються у специфічних культурних контекстах.

Як зазначає К. Роджерс, тільки атмосфера безумовного прийняття знижує потребу клієнта в жорстких захисних стратегіях і відкриває простір для автентичного досвіду [10, с.87].

Отже, механізми захисту психіки слід розглядати не лише в інтраіндивідуальному, але й у соціально-психологічному вимірі. Вони формуються у взаємодії з оточенням, проявляються в консультативних та терапевтичних відносинах, регулюють динаміку групових і міжособистісних процесів.

Для психолога-консультанта розуміння механізмів захисту означає не лише діагностику труднощів клієнта, а й усвідомлення власних несвідомих реакцій, що впливають на ефективність допомоги.

Механізми захисту психіки – це універсальний психологічний феномен, який має як індивідуально-психологічну, так і соціально-психологічну природу. Вони проявляються у консультативному процесі через супротив, перенос та контрперенос, а також регулюють динаміку групових і міжособистісних процесів.

Для консультанта усвідомлення механізмів захисту є ключовим інструментом у діагностиці труднощів клієнта та власних контрпереносних реакцій. Вміння працювати з опором і трансформувати його в ресурс відкриває шлях до більш ефективної терапії.

Здатність консультанта розпізнавати захисні механізми клієнта – це не лише засіб глибшого розуміння його внутрішнього світу, а й інструмент для власної професійної саморефлексії. Успішна робота з опором, його перетворення з бар’єра на джерело змін – ознака майстерності та зріло терапевтичної позиції.

Механізми захисту та консультативна взаємодія

У психологічному консультуванні саме прояви захисних механізмів часто стають причиною утрудненої взаємодії. Опір клієнта (наприклад, через заперечення чи проекцію) може бути сприйнятий консультантом як «складний клієнт». Водночас консультант також застосовує власні захисти (наприклад, раціоналізацію або витіснення), що впливає на якість консультативного контакту [16, с.32].

Отже, механізми психічного захисту – це не лише внутрішньоособистісні процеси, а й соціально-психологічні феномени, що безпосередньо проявляються у міжособистісних і групових взаємодіях. Вони:

- виконують функцію адаптації та збереження цілісності «Я»;
- забезпечують підтримку соціально прийнятного образу особистості;
- можуть як сприяти успішній комунікації, так і ускладнювати її (через опір, стереотипізацію, уникнення). Для консультанта усвідомлення власних захисних механізмів є критично важливим, адже саме вони можуть впливати на якість взаємодії з клієнтом і визначати ефективність консультативного процесу.

1.2. Вплив особистісних особливостей на сприйняття партнера в процесі консультування

Проблема впливу індивідуально-психологічних характеристик суб’єкта спілкування на міжособистісне сприймання у процесі взаємодії є центральною для психології консультування. Від якості «особистості комунікації» консультанта й клієнта (їхніх установок, очікувань, атрибуцій, рівня саморегуляції) залежить, яким буде образ партнера, якою – динаміка контакту, та чи перетвориться взаємодія на простір розвитку або, навпаки, на джерело хронічного непорозуміння [10, с.45;

22, с.122]. Сучасні підходи - від символічного інтеракціонізму до інтерсуб'єктивної та когнітивної парадигм - зближуються в одному: сприймання іншого завжди опосередковане «Я-концепцією», соціальними значеннями та контекстом стосунків «тут-і-тепер» [23, с.173; 24, с.3-5; 25, с.21].

Класики символічного інтеракціонізму довели, що люди реагують не на речі самі по собі, а на значення, яких вони набувають у процесі взаємодії; значення виникають у спілкуванні і змінюється у процесі інтерпретації [25, с.2-6]. «Дзеркальне Я» Ч. Кулі – уявлення про себе очима інших – актуалізується в терапевтичному просторі, де консультант виступає «значущим іншим», який повертає людині відображення її «Я» через емпатійне розуміння та відгук [26, с.184-189]. Дж. Мід описував «узагальненого Іншого» як внутрішній стандарт соціального контролю, що структурує самосприйняття та, відповідно, налаштовує «перцептивні фільтри» у відносинах [27, с.152-178].

У консультуванні це означає: якість зворотного зв'язку консультанта не просто інформує клієнта, а конструює його «Я-образ» у межах безпечної взаємодії. Тому валідність і теплоту відображення (accurate empathy, unconditional positive regard) К. Роджерс розглядав як головний чинник змін – вони знижують потребу у захисних викривленнях сприймання іншого й себе [10, с.33-37, с.115-118]. К. Роджерс вважав справжні терапевтичні стосунки – безумовне прийняття, конгруентність і емпатійне розуміння – головним чинником змін, оскільки саме вони створюють умови безпеки, у яких клієнт поступово відмовляється від захисних викривлень сприйняття себе й іншого, знижуючи потребу в запереченні, раціоналізації чи проекції [10, с.33-37, 115-118].

Цей акцент на якості стосунків безпосередньо перегукується з діалогічною парадигмою (М. Бахтін, М. Бубер, Р. Столороу), у межах якої «Я» формується лише в полі живих голосів, де інший присутній не

як об’єкт спостереження чи проекції, а як неповторний співсуб’єкт смислотворення, що робить автентичний міжособистісний діалог найпотужнішим соціально-психологічним засобом трансформації захисних механізмів [28, с.272-281].

Діалогічна парадигма: інтерсуб’єктивність і «присутність іншого»

Діалогічні традиції підкреслюють, що «Я» формується у полі голосів, де інший присутній не як об’єкт, а як співсуб’єкт смислотворення [28, с. 272-281]. В інтерсуб’єктивному підході до терапії перенос і контрперенос осмислюються як спільно створені феномени; сприймання партнера завжди є функцією взаємної організуючої активності, попередніх схем значення і реального внеску кожного у контакт [25, с.56-61].

Для консультанта це означає відмову від моделі «правильного сприйняття» як одностороннього завдання. Натомість – спільна регуляція поля взаємин (co-regulation): називання афектів, перевірка гіпотез про наміри, прозорість позиції, чутливість до контексту влади та впливу [29, с.92-101]. Такий підхід «розшиває» викривлення атрибуції та знижує ймовірність ескалації опору.

Отже, консультативна присутність у діалогічному ключі – це контроль за «вірністю» сприймання, а процес спільного творення взаємопорозуміння, де факти, наміри й смисли постійно узгоджуються.

Такий підхід суттєво зменшує викривлення у взаємному сприйнятті, знижує ескалацію опору та формує більш гнучке поле взаємодії. Однак сам процес соціального сприйняття має глибші когнітивні основи, які значною мірою формують наші очікування, інтерпретації та реакції.

Когнітивні схеми, атрибуції та імпліцитні теорії особистості

Соціальна перцепція спирається на імпліцитні теорії особистості (доволі сталі «набори» рис, які ми приписуємо людям), евристики та атрибутивні схеми [29, с. 133-154]. Теорія атрибуції Г. Келлі та Г. Г.

Кобба/Г. Вайнера пояснює, як виводять причини поведінки партнера: за консистентністю, консенсусом, дистинктивністю [30, с. 108-128]. У консультуванні упереджені атрибуції (напр., «він не змінюється, бо не хоче») провокують взаємний захист і знижують альянс, тоді як ситуаційні пояснення підтримують емпатію та спільну відповідальність [31, с. 82-90; 32, с. 47-53].

Когнітивний стиль впливає на гнучкість інтерпретації партнера: за Г. Віткіним, поленезалежність корелює з кращою диференціацією сигналів і точнішим розрізненням «Я-Інший», тоді як полезалежність – із більшою сугестивністю соціального контексту [34, с. 41-49]. У практиці консультування це проявляється у здатності консультанта утримувати множинні гіпотези щодо мотивів клієнта і не «злипатися» з першим враженням [35, с. 66-74].

Емоційні стани, афекти та тілесні маркери сприймання

Емоційна валентність моменту змінює оптику сприйняття: страх і тривога підсилюють селективність уваги до загрозливих сигналів і знижують толерантність до невизначеності (відома як «негативний атрибутивний зсув») [36, с. 123-130; 37, с.38]. Дослідження «thin slices» демонструють, що короткі уривки поведінки вже формують відносно стійкі враження, які потім підтверджуються через селективну обробку інформації [38, с. 256-261].

У терапевтичній кімнаті роль відіграють мікро-повідомлення: тембр голосу, паузи, міміка, постава, погляд. Високий рівень самоусвідомленості консультанта (self-monitoring) знижує ризик хибних атрибуцій та «контамінації» поля власними афектами [39, с. 128-132]. Практики уповільнення (менталізація, фокус на тілесних відчуттях) допомагають відновити точність сприймання [40, с. 54-63].

Влада, вплив і рольові очікування у терапевтичній діаді

Будь-яка діада містить асиметрію влади (експертність, контроль над рамкою, доступ до інтимних даних). Теорії соціального впливу та

міжзалежності показують, що рольові очікування структурують поведінку й атрибуції у напрямі самопідтвердження [41, с. 152-161; 42, с. 96-104]. Для консультанта ризик полягає у «ефекті ореолу» щодо себе (переоцінка власної точності) та «фундаментальна помилка атрибуції» щодо клієнта (переоцінка диспозиційних причин). Противагою виступають контракт, прозорість меж і регулярна метарефлексія взаємодії [43, с. 252-260; 44, с. 98-107].

Перенос/контрперенос як спільно створені матриці сприймання

Психодинамічна традиція показала, як минулі внутрішні об'єктні відносини організують сприйняття партнера «тут-і-тепер» [2, с.66-70; 4, с. 58-63]. Інтерсуб'єктивна перспектива бачить у переносі радше як активність організації досвіду, а не «викривлення» реальності; контрперенос виступає надійним індикатором того, як клієнт переживає консультанта та самі взаємини [16, с. 59-61]. Усвідомлення власних реакцій консультанта (роздратування, рятівництво, безсилля) повертає точність сприймання партнера та запобігає «присвоєнню» йому наших змістів [35, с. 143-151; 5, с. 134-138].

Культурний і груповий контекст соціальної перцепції

Соціальні ідентичності та міжгрупові відносини впливають на первинні очікування й оцінки партнера (статеві, вікові, статусні, етнокультурні коди) [45, с. 39-51]. У кризових суспільних умовах (війна, вимушена міграція) часто активуються колективні захисти (заперечення, ідеалізація), що змінюють фон сприймання у бік «свій–чужий» і поляризації [46, с. 141-147]. Завдання консультанта – зберігати чутливість до травматичного контексту, не редукуючи клієнта до його групових маркерів, і водночас визнавати реальні нерівності та ризики [47, с. 61-72; 48, с. 17-25].

Параметри «особистості комунікації» консультанта

До ключових характеристик професійної комунікації психолога належать:

1. Менталізація – здатність розуміти, що поведінка клієнта пов’язана з його внутрішніми станами (думками, емоціями, мотивами) [49, с. 27-36].

2. Когнітивна гнучкість – уміння одночасно утримувати кілька можливих пояснень поведінки клієнта [50, с.; 51, с. 70-74].

3. Афективна саморегуляція – здатність помічати й називати власні емоції під час сесії [52, с. 54-63].

4. Емпатія та прийняття – готовність розуміти клієнта без осуду [10, с. 33-37].

5. Рефлексія влади та рамки – усвідомлення, що консультативні відносини завжди відбуваються в певних інституційних і владних межах [31, с. 61-69; 41, с. 153-159].

Ці параметри допомагають консультанту точніше сприймати клієнта та зменшують ризик викривлених атрибуцій, особливо в ситуаціях емоційної напруги.

Від першого враження до тривалого контакту

Дослідження показують, що перше враження часто залежить від зовнішньої привабливості та емоційної виразності клієнта. Це створює «ефект ореолу», коли позитивні риси приписуються автоматично [53, с. 250-256].

У довготривалих взаєминах значущу роль відіграє сприйняття «теплоти» партнера – щирість, чуйність, справедливість. Це зменшує ймовірність хибних негативних приписів, навіть коли поведінка клієнта виглядає неоднозначною [29, с. 51-57; 54, с. 101-107].

Для консультанта це означає потребу:

- регулярно перевіряти свої гіпотези,
- узагальнювати результати сесії разом із клієнтом,
- нормалізувати невизначеність у процесі роботи.

Практичні рекомендації для підвищення точності сприйняття клієнта

1. Уповільнювати оцінки. Пропонувати кілька альтернативних пояснень («можливо, це можна зрозуміти ще й так…») [30, с. 124-127].

2. Працювати з емоціями в першу чергу. Спершу визнавати й валідизувати переживання, а вже потім переходити до змісту [10, с. 115-118; 52, с. 87-96].

3. Метарефлексія. Регулярно аналізувати перенос і контрперенос (самостійно або в супервізії) [5, с. 134-138; 35, с. 148-151].

4. Контракт і рамка. Чіткість меж, ролей і цілей зменшує плутанину у стосунках [43, с. 255-258].

5. Культурна смиренність. Ставити запитання замість припущень, уникати «універсальних схем» [55, с. 119-126].

6. Підтримка менталізації. Озвучувати можливі внутрішні стани клієнта («здається, зараз між нами є напруга…») і перевіряти їх [56, с. 58-63].

У висновку зазначимо: сприймання партнера у консультуванні – це не лише «оптика» клієнта чи консультанта, а продукт їхньої спільної організуючої активності, вкладений у культурні, владні та емоційні контексти. «Особистість комунікації» консультанта – його менталізаційна здатність, афективна регуляція, когнітивна диференційованість і етична рефлексивність – виступає ключовим предиктором точності соціальної перцепції, а отже, і якості терапевтичного альянсу. Інтеграція символічно-інтеракціоністських, когнітивних та інтерсуб’єктивних засад надає цілісну рамку для діагностики й корекції викривлень сприймання в діаді «консультант–клієнт», перетворюючи взаємодію на простір спільного зростання, а не взаємних помилок.

1.3. Сприйняття психологом-консультантом різних аспектів консультативного процесу

Сприйняття психологом-консультантом консультативного процесу є одним із ключових чинників ефективності психологічної допомоги. Це не лише спостереження за поведінкою клієнта, а й глибоке розуміння його внутрішніх переживань, а також усвідомлення того, що відбувається у стосунках між консультантом і клієнтом у кожний момент зустрічі.

Традиційні підходи, які зводили консультування до опису зовнішніх реакцій, виявилися недостатніми. Як підкреслює Г. Вілер, справжня робота починається тоді, коли консультант звертає увагу на «живі феномени досвіду», тобто на те, що реально відчувається і переживається у процесі контакту [57, с. 14-16]. Подібно й С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко відзначали, що консультування є основою будь-якої психотехнічної роботи, адже саме тут ми безпосередньо стикаємося з універсальними механізмами людської свідомості [58, с. 33-36].

Три рівні сприйняття у консультативному процесі

У консультуванні психолог одночасно сприймає кілька аспектів:

Образ клієнта

Сюди входить емоційний стан, мотивація, спосіб мислення, рівень самосвідомості клієнта. Наприклад, коли клієнт говорить спокійним голосом, але його тіло напружене, консультант має звернути увагу не лише на слова, а й на невербальні сигнали [59, с. 71-76].

Образ процесу

Це «що відбувається між нами». Чи є довіра? Чи підтримується діалог? Чи відчувається віддаленість? Цей рівень часто проявляється у дрібних деталях: тривалості пауз, частоті зорового контакту, готовності клієнта ставити запитання.

Образ себе

Психолог відстежує власні реакції: чи він стає занадто директивним, чи відчуває втому або, навпаки, надмірне бажання допомогти будь-якою ціною. Ці сигнали можуть бути важливими показниками того, що відбувається у діаді.

Перше враження і когнітивні фільтри

Дослідження показують, що перші хвилини зустрічі задають «рамку» для всього подальшого сприйняття. Е. Амбед і Р. Розенталь довели, що навіть «тонкі зрізи» поведінки – короткі уривки жестів чи інтонацій – формують у нас досить стійкі враження [60, с. 256-261].

Однак проблема полягає в тому, що ці враження часто перетворюються на упередженнями. Класичну «фундаментальну помилку атрибуції» описана Ф. Хайдер: ми схильні пояснювати дії інших їхніми особистісними рисами, ігноруючи ситуацію [61, с. 82-90]. У консультуванні це може проявлятися так: клієнт запізнюється, і консультант одразу думає – «він безвідповідальний», замість того, щоб припустити інші варіанти.

Г. Келлі запропонував метод аналізу причин – три критерії: консистентність, консенсус і дистинктивність [30, с. 124-127]. Ці критерії допомагають консультанту уникнути поспішних висновків і бачити поведінку у ширшому контексті.

Емоційні та тілесні аспекти сприйняття

Наші емоції впливають на те, як ми бачимо інших. А. Бек показав, що тривога концентрує увагу на загрозах, гнів провокує пошук винних, а депресивні стани роблять сприйняття більш песимістичним [24, с. 123-130].

У консультуванні тіло часто є першим індикатором змін у полі взаємодії. Якщо консультант відчуває втому чи напруження у певний момент розмови, це може бути сигналом того, що у клієнта

активізувалися складні почуття. Вілер Ґ. радить психологам уважно відстежувати ці тілесні реакції, адже вони несуть інформацію про «поле взаємодії» [57, с. 45–49].

Перенос і контрперенос як виклик для сприйняття

З. Фрейд уперше описав перенос – ситуацію, коли клієнт несвідомо переносить на консультанта почуття з минулих відносин [1, с. 66-70].

М. Кляйн розглядала його як прояв примітивних захисних механізмів [4, с. 58-63]. У відповідь консультант може відчувати сильні емоції – контрперенос.

О. Кернберг вважав, що саме усвідомлення контрпереносу дозволяє консультанту краще зрозуміти клієнта й не піддатися на власні викривлення [4, с. 134-138]. Сучасний інтерсуб'єктивний підхід підкреслює, що перенос і контрперенос створюються обома сторонами [16, с. 59-61].

Рамка і влада у консультуванні

Консультативна ситуація завжди асиметрична: клієнт розкриває особисте, а консультант має право інтерпретувати. Це може породжувати викривлення у сприйнятті: клієнт сприймає нейтральність як байдужість, а консультант – мовчання як опір [41, с. 153-159].

Е. Бордін пропонував бачити альянс як угоду, де є три складові: цілі, завдання і зв'язок [43, с. 255-258]. Чітке проговорення цих пунктів робить рамку прозорою і зменшує кількість хибних інтерпретацій.

Соціальний і культурний контекст

Е. Гофман писав, що у кожній соціальній взаємодії ми виступаємо у певній «ролі», і ця роль визначає, як нас сприймають інші[31, с. 3-5]. У кризових суспільних умовах (наприклад, під час війни) на сприйняття сильно впливають колективні механізми – заперечення небезпеки, ідеалізація лідерів [46, с. 141-147].

Дж. Герман, досліджуючи психотравму, підкреслювала: у таких умовах консультант має бути подвійно уважним – визнавати реальність травматичного досвіду й водночас допомагати клієнту побачити власну унікальність [47, с. 61-72].

Особисті якості консультанта як умова точного сприйняття

Ефективний консультант має певний набір якостей:

- менталізація – здатність розуміти поведінку як результат внутрішніх станів [26, с. 27-36];
- когнітивна гнучкість – уміння бачити кілька можливих пояснень [40, с. 45-49];
- емоційна саморегуляція – здатність помічати й опрацьовувати власні почуття;
- емпатія та прийняття [10, с. 33-37].

Ці якості формуються ще на етапі навчання та розвиваються завдяки супервізії й особистій терапії.

Як утримати точність сприйняття: практичні кроки

1. Описувати факти: що клієнт сказав чи зробив без інтерпретації.
2. Називати емоції: «Здається, ви зараз сумні…».
3. Висувати кілька гіпотез: чому клієнт поводиться так.
4. Перевіряти у діалозі: «Чи правильно я Вас зрозумів?».
5. Регулювати власні реакції: дихання, пауза, фокус на відчуттях.

Такі прості техніки допомагають консультанту уникати поспішних висновків і залишатися відкритим до клієнта [62, с. 78-85].

Отже, сприйняття у консультуванні – це головний інструмент психолога. Воно включає три виміри: образ клієнта, образ процесу та образ самого себе. Його точність залежить від когнітивних і емоційних навичок консультанта, від прозорості рамки та чутливості до соціального контексту.

Психолог, який розвиває менталізацію, гнучкість і емпатію, здатний бачити клієнта об’ємніше, уникати викривлень і перетворювати спільний процес на ресурс зцілення та розвитку.

Висновок до розділу І

Завершуючи цей розділ, зробимо загальні висновки:

1. Механізми захисту психіки слід розглядати не лише в інтра-, а й у соціально-психологічному вимірі. Вони формуються у взаємодії з оточенням, проявляються в консультативних і терапевтичних відносинах, регулюють динаміку групових та міжособистісних процесів.

Для психолога-консультанта розуміння механізмів захисту означає не лише діагностику труднощів клієнта, а й усвідомлення власних несвідомих реакцій, що впливають на ефективність допомоги.

Механізми захисту психіки – це універсальний психологічний феномен, який має як індивідуально-психологічну, так і соціально-психологічну природу. Вони проявляються у процесі консультування через супротив, перенос та контрперенос, а також регулюють динаміку групових і міжособистісних процесів.

Для консультанта усвідомлення механізмів захисту є ключовим інструментом у діагностиці труднощів клієнта та власних контрпереносних реакцій. Вміння працювати з опором і трансформувати його в ресурс відкриває шлях до більш ефективної терапії.

2. Сприймання партнера у консультуванні – це не лише «оптика» клієнта чи консультанта, а результат їхньої спільної організуючої активності, зануреної у культурні, владні та емоційні контексти. «Особистість комунікації» консультанта – його менталізаційна здатність, афективна регуляція, когнітивна диференційованість і етична рефлексивність – виступає ключовим предиктором точності соціальної перцепції, а отже, і якості

терапевтичного альянсу. Інтеграція символічно-інтеракціоністських, когнітивних та інтерсуб'єктивних засад надає цілісну рамку для діагностики й корекції викривлень сприймання у діаді «консультант–клієнт», перетворюючи взаємодію на простір спільного зростання, а не взаємних помилок.

3. Сприйняття у консультуванні – це головний інструмент психолога. Воно включає три виміри: образ клієнта, образ процесу і образ самого себе. Його точність залежить від когнітивних і емоційних навичок консультанта, від прозорості рамки та від чутливості до соціального контексту.

Психолог, який розвиває менталізацію, гнучкість і емпатію, здатний бачити клієнта об'ємніше, уникати викривлень і перетворювати спільний процес на ресурс зцілення і розвитку.

РОЗДІЛ ІІ. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ПСИХІКИ В КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

2.1. Програма дослідження

Основною метою нашої роботи є дослідження виникнення механізмів захисту психіки в процесі консультування залежно від особистісних особливостей психолога-консультанта. Як уже зазначалося раніше, утруднена консультативна взаємодія може бути пов’язана з порушенням меж контакту, коли консультант використовує клієнта для задоволення власних особистісних потреб. Задоволення потреб може відбуватися через механізм проекції, унаслідок дії якого консультант бачить «свою проблему» в клієнті та намагається допомогти йому з нею впоратися. Дія механізму проекції з боку консультанта привносить додатковий зміст у поле взаємодії з клієнтом і визначає одну зі складових цього поля.

Гіпотетичним конструктом, який ми використовували під час вивчення змісту проективної складової взаємодії в діаді «консультант – клієнт», є проекція.

Існує багато визначень цього явища, однак у своїй роботі ми спираємося на таке: «У своїх тонких проявах проекція – це справа вибіркової чутливості. Ми не стільки переносимо свої почуття у світ, скільки вдивляємося або прислухаємося до того, що там уже є, і підсилюємо це у власному сприйнятті» [63, с. 21]. Таке розуміння проекції дозволяє операціоналізувати це поняття через викривлення міжособистісного сприйняття. За умов проекції спотворюється сприйняття іншої людини внаслідок приписування їй якостей, наявність яких у власній особистості заперечується. Це визначення узгоджується з поняттям атрибутивної проекції як «несвідомого відкидання власних негативних якостей і приписування їх оточенню» [64, с. 113].

Сприйняття партнера по взаємодії включає оцінювання ступеня вираженості особистісних рис. Образ клієнта у свідомості консультанта може бути категоризований через набір особистісних рис, ступінь вираженості яких психолог оцінює за 10-бальною шкалою. Це положення було покладено нами в основу розроблення методики суб'єктивного шкалювання для виявлення проективної складової.

Під викривленням сприйняття партнера по взаємодії ми розуміємо залежність сприйняття іншого від самосприйняття, тобто самосприйняття психолога може впливати на сприйняття психологом клієнта.

Як один із методів дослідження ми використали тест-опитувальник, розроблений Р. Плутчиком спільно з Г. Келлерманом і Х.Р. Контом, для виявлення провідних механізмів психологічного захисту консультантів. На цій основі здійснювався аналіз психологічного змісту, який потенційно може привноситися психологом у контакт із клієнтом [65, с.135].

Для виявлення проективної складової взаємодії психолога-консультанта і клієнта ми використали шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела [66, с.35]. Методика Раймонда Кеттела використовується для всебічної діагностики особистості, а саме для індивідуально-психологічних особливостей та рис особистості. Дана методика вирізняється високим рівнем інформативності, оскільки дозволяє отримати найповнішу характеристику особистості.

Крім того, ми використали додаткову методику – опитувальник рис особистості психолога-консультанта (дод. 1).

Риси особистості, що увійшли до опитувальника, були визначені таким чином: психологів-консультантів (у кількості 30 осіб, які мають досвід роботи з клієнтами не менше трьох років), просили виокремити риси особистості, які, на їхню думку, можуть приписуватися клієнтові, взаємодія з яким є утрудненою, або, навпаки, не викликає труднощів.

Отримані риси було узагальнено, і складено методику, що включає 178 рис особистості. Досліджуваним пропонувалося оцінити ступінь вираженості цих якостей:

- у власній особистості,
- у особистості складного клієнта (тип А) – клієнта, що проявляє опір у взаємодії, робота з яким є утрудненою для психолога, неприємною і викликає відчуття невпевненості у власних силах (дискомфортна, заходить у глухий кут)
- у клієнта типу Б - клієнт, який викликає у консультанта симпатію, взаємодія з яким приносить задоволення, має позитивні результати, і контакт із яким для психолога комфортний.

Оцінювання здійснювалося за шкалою від 0 до 10.

Нами була розроблена проективна методика дослідження образу поля взаємодії психолога й клієнта, що містить таку інструкцію:

«Зобразіть, будь ласка, поле Вашої взаємодії:

1. З клієнтом, який проявляє опір у взаємодії, спілкування з яким для Вас утруднена, неприємне (викликає відчуття невпевненості у власних силах), дискомфортне, заходить у глухий кут.

Стать клієнта:

Вік клієнта:

Тривалість Вашої взаємодії з ним (кількість зустрічей/загальна тривалість) зустрічей років (міс.).

2. З клієнтом, який викликає у Вас симпатію, взаємодія з яким приносить задоволення, має позитивні результати, і контакт із яким для Вас комфортний.

Стать клієнта:

Вік клієнта:

Тривалість Вашої взаємодії з ним (кількість зустрічей/загальна тривалість) зустрічей / років (міс.).

Позначте, будь ласка, у полі взаємодії з цією людиною межу Вашого контакту з ним. Вона може бути розташована і всередині простору одного з суб'єктів. Для зображення межі Ви можете використовувати різні лінії (пунктирну, суцільну, хвилясту, зигзагоподібну тощо), а також змінювати товщину лінії».

Крім того, ми використали асоціативний метод дослідження проективної складової поля взаємодії психолога і клієнта.

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що ситуації «глухого кута» багатьма психологами сприймаються через поняття руху і комфорту у взаємодії. Категорії утрудненої консультативної взаємодії були операціоналізовані в методиках через відчуття зупинки руху у взаємодії, відсутності руху, відчуття комфорту/дискомфорту від темпу руху у взаємодії.

Інструкція до асоціативної методики дослідження змісту образу утруднень у консультативній взаємодії наведена нижче:

«Під кожним із словосполучень напишіть Ваші асоціації у зв'язку з ним. Це можуть бути будь-які образи чи кольори, що у Вас виникають; Ви можете використовувати будь-які частини мови (дієслова, прикметники, займенники, вигуки тощо).

1. Зупинка руху у взаємодії (контакті) з клієнтом
2. Відчуття комфорту від темпу руху у взаємодії (контакті) з клієнтом
3. Відсутність руху у взаємодії (контакті) з клієнтом
4. Відчуття дискомфорту від темпу руху у взаємодії (контакті) з клієнтом».

Якісному аналізу також було піддано результати рефлексії членів супервізійної групи (дод. 2, 3).

Процедура дослідження полягала в такому:

Для формулювання гіпотез дослідження спочатку здійснювалося спостереження за індивідуальною роботою психологів-консультантів із

клієнтом та аналіз стенограм консультативних сесій і сесій групової супервізії. Дослідження проводилося в індивідуальному форматі. Кожному психологу-консультанту пропонувався набір описаних вище методик. За результатами виконання методик проводилася індивідуальна бесіда з кожним учасником із одночасним стенографуванням її змісту.

У дослідженні взяли участь 103 психологи-консультанти (жінки віком від 26 до 53 років), які дотримуються різних напрямів у психологічному консультуванні. Усі учасники є психологами-консультантами, випускниками Міжнародної академії розвитку особистості та працюють із дорослими клієнтами. Контрольна група психологів складалася із 140 осіб (жінки віком від 23 до 45 років, різного стажу роботи, які брали участь у добровільній допомозі вразливим верствам населення).

Частотний розподіл психологів-консультантів залежно від стажу роботи представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика і частотний розбір вибірки і груп дослідження (n, %)

Стаж роботи	**Кількість консультантів (n)**	**%**
Від 3 до 6 років	35	33,98
Від 6 до 9 років	36	34,95
Понад 9 років	32	31,07
Всього	**103**	**100**

Обробка даних здійснювалася за допомогою програми Statistica.22.

2.2. Аналіз отриманих результатів

2.2.1. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей психологів-консультантів та їхнього впливу на процес психологічного консультування

Перший етап обробки даних дав такі результати. Нижче подані оцінки напруженості механізмів психологічного захисту (МПЗ), виміряні за шкалами опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте на вибірці чисельністю 103 особи (табл. 2.2.1) Достовірні відмінності з контрольною вибіркою чисельністю 140 осіб, було виявлено за трьома типами механізмів психологічного захисту (рис.2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Значущість відмінностей між психологами-консультантами (n1 = 103) і контрольною вибіркою (n2 = 140) за показниками вираженості механізмів психологічного захисту за t-критерієм Стьюдента ($x_{ср}$, балів)

МЗП	Група консультантів МАРО	Контрольна група	t	p ≤
1. Витіснення	2,9± 1,6	4,0±2,97	2,259	0,05
2. Регресія	3,8±2,2	4,7±2,96	1,789	
3. Заміщення	2,3±2,0	3,8±2,96	3,020	0,01
4. Заперечення	4,6±3,0	4,5+2,96	0,187	
5. Проекція	6,5±3,5	8,2±3,55	2,673	0,01

6.	Компенсація	3,8±2,3	3,1±2,13	1,794	
7.	Гіперкомпенсація	2,9±1,9	3,1±2,13	0,536	
8.	Раціоналізація	5,9±2,3	5,9±2,6	0,123	

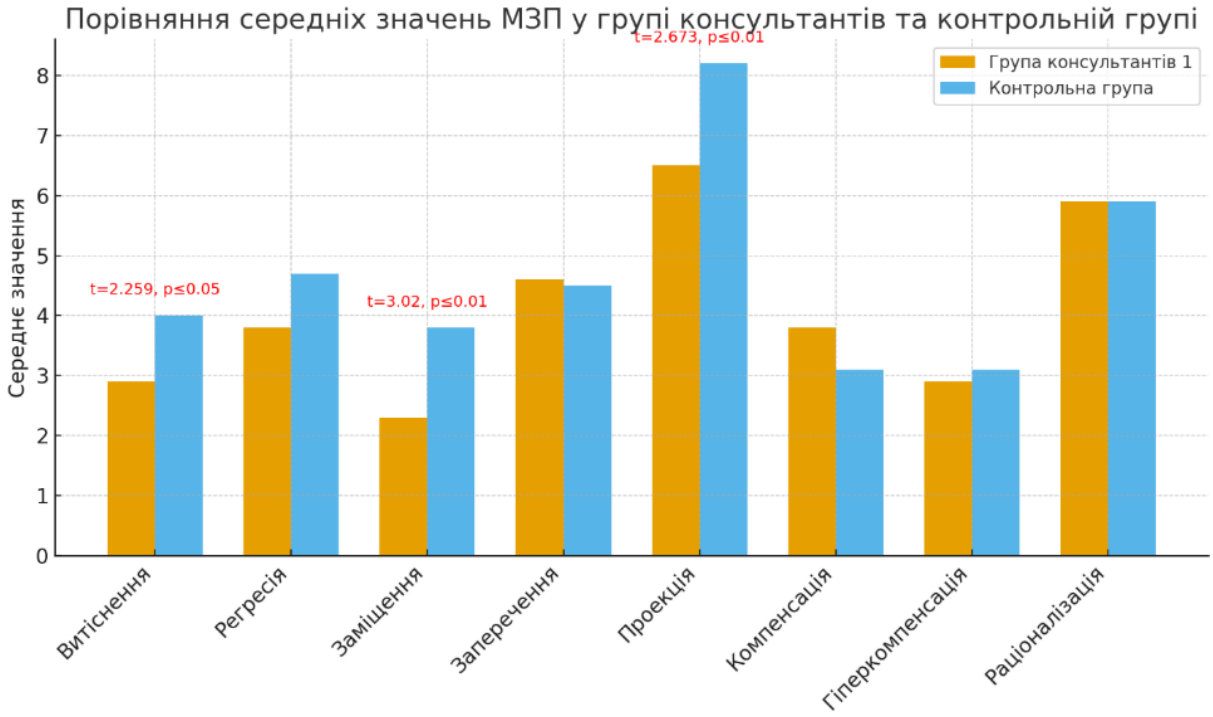


Рис. 2.2.1 Порівняння середніх показників механізмів захисту психіки у групі психологів-консультантів та контрольній групі

Аналіз отриманих даних дає змогу зробити висновок, що психологи-консультанти МАРО менше покладаються на примітивні захисні механізми як: витіснення, заміщення та проекцію. Це можна пояснити необхідністю постійної рефлексії та усвідомлення власних внутрішніх процесів у професійній діяльності. Низькі значення цих механізмів є показником більшої відкритості до власних переживань і меншої схильності до викривлення образу клієнта.

Витіснення ($t = 2{,}259$; $p \leq 0{,}05$). У психологів-консультантів рівень витіснення значно нижчий, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що консультанти рідше «витісняють» неприємні переживання зі свідомості, оскільки їхня професійна діяльність вимагає постійного

контакту з емоціями та їхнього усвідомлення. Знижене використання цього механізму можна розглядати як професійну особливість – необхідність зберігати доступ до внутрішніх переживань.

Заміщення ($t = 3{,}020$; $p \leq 0{,}01$). Значно нижчі показники заміщення у консультантів порівняно з контрольною групою свідчать про те, що вони рідше переносять свої емоційні реакції на «безпечніші об'єкти» (наприклад, агресію – на сторонніх людей замість реального джерела). Це пояснюється тренуванням у сфері саморефлексії та контролю емоцій. Для професії консультанта це є позитивним показником, оскільки він знижує ризик викривлення сприйняття клієнта.

Проекція ($t = 2{,}673$; $p \leq 0{,}01$). Психологи-консультанти демонструють істотно нижчі показники проекції. Це підтверджує гіпотезу, що фахівці рідше приписують клієнту власні неприйняті риси чи проблеми. Менш виражений рівень проекції зменшує ризик того, що консультант буде «бачити» у клієнті власні труднощі, замість того щоб розуміти його індивідуальність.

Інші механізми (регресія, заперечення, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація). Для цих механізмів статистично значущих відмінностей не виявлено. Це означає, що консультанти й контрольна група використовують їх приблизно в однаковій мірі.

Особливу увагу привертають суттєво нижчі значення за шкалами «заміщення», «проекція» та «витіснення» у психологів-консультантів МАРО порівняно з відповідними показниками у контрольній вибірці. Ці результати підтверджують поширене серед психологів-консультантів уявлення про те, що консультант має у меншій мірі, ніж інші люди, користуватися цими захисними механізмами, оскільки його професійна діяльність передбачає постійну рефлексивну позицію щодо процесів, які відбуваються як у його власній особистості, так і в особистості клієнта. Дія захисних механізмів може призводити до заперечення

консультантом окремих аспектів власної особистості й, як наслідок, до проекції їх на клієнта.

Далі ми проаналізували частотні показники високої вираженості механізмів психологічного захисту у вибірці консультантів, використовуючи медіанний критерій. Результати аналізу показників шкальних оцінок за опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте подано на рис. 2.2.2.



Рис. 2.2.2. Вираженість механізмів психологічного захисту у двох підгрупах психологів-консультантів

З рисунка видно, що у психологів-консультантів найбільш вираженими є такі механізми психологічного захисту, як раціоналізація та проекція. Переважання цих механізмів у захисній структурі особистості консультанта може призводити до їхнього активного включення у періоди утрудненої консультативної взаємодії.

За результатами опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте консультанти розділилися на дві підгрупи:

- перша підгрупа – консультанти, які мають за шкалою «проекція» показники вище 53%;
- друга підгрупа – консультанти з показниками нижче 47%.

Аналіз показників вираженості механізмів психологічного захисту у двох підгрупах консультантів продемонстрував суттєві відмінності.

Перша підгрупа (>53% за шкалою «проекція») має вищі середні значення за механізмом проекції, а також тенденцію до більшої вираженості раціоналізації. Це свідчить про те, що консультанти з високим рівнем проекції частіше схильні інтерпретувати власні внутрішні конфлікти через образ клієнта та водночас раціонально пояснювати чи виправдовувати ці реакції логічними аргументами.

Друга підгрупа (<47%) характеризується нижчими показниками проекції та більш збалансованим використанням інших механізмів. Це може свідчити про більшу здатність до рефлексії та меншу ймовірність спотворення образу клієнта.

Загалом, результати підтверджують, що високий рівень проекції у консультанта є фактором ризику утрудненого консультативного взаємодії, тоді як нижчі показники свідчать про більш адаптивну захисну структуру особистості.

З рисунка 2.2.2 видно, що консультанти, більш схильні до проекції, частіше використовують й інші механізми психологічного захисту.

Згідно з теорією Р. Плутчика, механізми психологічного захисту є похідними від емоцій, оскільки кожен із базових захистів онтогенетично формувався для стримування певної базової емоції. Зокрема, проекція розвивалася для подолання проявів недовіри чи неприйняття, спрямований на стримування почуття відкидання себе та оточення як наслідок емоційного відторгнення [66].

Якісний аналіз описів психологами поля взаємодії зі «складним» клієнтом показав, що клієнт, який сприймається як складний, не дає

достатнього для психолога емоційного відгуку на його інтервенції або дає неконгруентний відгук. Це може асоціативно актуалізувати в консультанта досвід емоційного відкидання у минулому та, відповідно, запускати механізм проекції.

Прикладами висловлювань консультантів у таких випадках є:

- «він мене взагалі не чує»,
- «він сам із собою»,
- «я – відображення, тінь його захистів»,
- «його небажання звертати увагу на те, що відбувається»,
- «я отримую емоційну відповідь від клієнта, але вона зовсім неадекватна тій інформації, яку я даю»,
- «я бачу безглуздість стимулювання цього клієнта на контакт, і в мене вмикається захист»,
- «клієнт занурений у власні переживання, не впускає мене у свій внутрішній світ».

Раціоналізація за психоеволюційною теорією Р. Плутчика [66] розвивається для стримування емоції очікування чи передбачення з остраху пережити розчарування. Її виникнення пов’язують із фрустраціями, пов’язаними з невдачами у конкуренції. Психолог-консультант може вмикати цей механізм, щоб уникати почуттів, пов’язаних із власною неуспішністю як професіонала у взаємодії зі складним клієнтом.

Крім того, механізми раціоналізації та проекції взаємопов’язані, оскільки раціоналізація призводить до заперечення частини почуттів і уявлень, неприйнятних у даний момент для особистості, а як наслідок – до їх проекції у процесі взаємодії з іншою людиною з метою збереження позитивного уявлення про себе.

Було використано перше запитання опитувальника рис особистості психолога-консультанта (дод. 1). Аналіз середніх показників самооцінки психологами-консультантами дає результати, наведені у

дод. 4. Психологи-консультанти вибірки, яка брала участь у дослідженні, у середньому високо (при середньому рівні варіативності) оцінюють у собі такі риси особистості:

Таблиця 2.2.2

Аналіз середніх показників самооцінки психологами-консультантами

Риси особистості психолога консультанта	**Показники**
Співчутливість	7,23±1,74
Доброта	7,14±1,55
Чесність	7,00±1,43
Самостійність	7,36±1,64
Правдивість	7,18±1,70
Справедливість	7,30±1,52
Почуття власної гідності	7,48±1,56
Розсудливість	6,84±1,43
Індивідуальність	7,14±1,72
Вдячність	7,41±1,53
Порядність	7,45±1,37
Відповідальність	7,82±1,63
Вірність	7,91±1,65
Вдумливість	6,89±1,57
Доброзичливість	7,84±1,43
Теплота	7,09±1,55
Надійність	7,68±1,29
Благожичливість	7,32±1,44
Чутливість	7,73±1,66
Чуйність	7,55±1,39

Пошанування	8,09±1,12
Вихованість	7,48±1,49
Інтелектуальність	7,30±1,53

Неважко помітити, що традиційно саме ці риси особистості атрибутуються професійному консультанту, адже вони є професійно важливими якостями.

Далі було визначено зв'язок між показниками за факторами Г. Кеттелла та шкалами Р. Плутчика з метою окреслення подальшого напряму інтерпретації результатів дослідження (дод. 5, табл. 1).

Аналіз взаємозв'язку особистісних особливостей психолога-консультанта та механізмів психологічного захисту зі стажем його роботи дав такі результати:

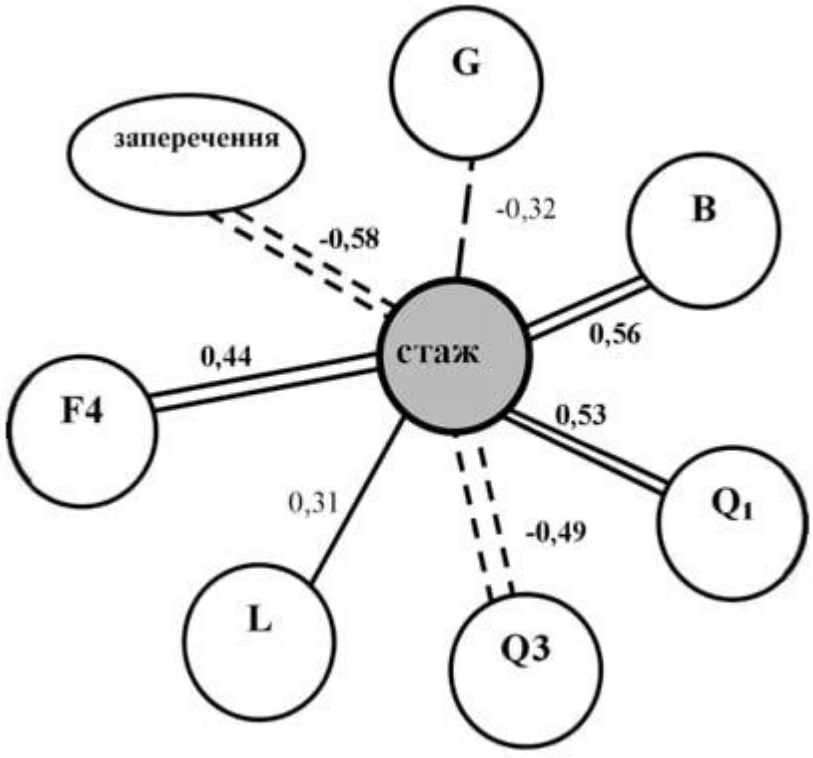


Рис. 2.2.3. Взаємозв'язок особистісних особливостей психолога-консультанта та механізмів психологічного захисту зі стажем його роботи

Позначення:

- ——— позитивні зв’язки при $p < 0,01$
- ─ позитивні зв’язки при $p < 0,05$
- …….. від’ємні зв’язки при $p < 0,01$
- – від’ємні зв’язки при $p < 0,05$

Важливо зазначити, що зі збільшенням стажу роботи консультанта зменшується схильність до самоконтролю та заперечення. Досвід роботи дозволяє консультанту ставати менш залежним від бажання відповідати образу професіонала, що дає змогу йому в консультативній діяльності більше орієнтуватися на клієнта і сам процес, а не на себе.

Крім того, зазначені особистісні особливості дають змогу досвідченому консультанту бути менш залежним від думки інших, більше орієнтуватися на власний ресурс у роботі, бути менш ригідним, більш варіативним у пошуку шляхів виходу зі складних ситуацій у роботі, що неминуче може супроводжуватися внутрішніми конфліктами та непостійністю.

Отримані дані свідчать про наявність чіткої динаміки особистісних характеристик психолога-консультанта залежно від професійного стажу. Аналіз вказує, що менший стаж досвіду характеризується такими особливостями особистості: більш конкретний стиль мислення (фактор B), вищий рівень обережності, схильності до компромісів і консервативність у сприйнятті нових ідей фактор Q3), а також більш виражена потреба в зовнішній підтримці, залежність від значущих фігур, зростання пасивності та конформної (фактор F4).

У структурі особливостей особистості з меншим стажем консультування також спостерігається тенденція до заперечення, підвищене почуття відповідальності, послідовність і наполегливість у досягнені цілей, що корелює з посиленою дією внутрішньоособистісного контролю та соціальних норм (фактор G). Поряд з цим було з’ясовано виявлення таких особистостей як

доброзичливість, відкритість, емоційна м'якість, довірливість, толерантній і комфортність у груповій взаємодії (фактор L), що вказує на домінування соціально прийнятих форм психологічного захисту та адаптивних комунікативних стратегій.

Загалом, показники молодшого стажу пов'язані з переважною орієнтацією на зовнішнє оцінювання, дотримання нормативів та потребу в структурі, що може бути як ресурсом у початкових етапах професійного становлення, так і чинником підвищеного напруження при зустрічі з неоднозначністю або внутрішніми суперечностями клієнтів.

Тобто, консультант із невеликим стажем роботи більше прагне відповідати образу професіонала та орієнтується на думку колег. Психолог із невеликим досвідом меншою мірою спирається у роботі на внутрішній мотив і мотив самоповаги, а більше – на мотив змагальний.

2.2.2. Виявлення факторів появи механізмів захисту психіки в процесі психологічного консультування

На наступному етапі було обчислено коефіцієнт проекції у сприйнятті клієнта. Цей показний аналізувався через взаємозв'язок самосприйняття консультанта та значущості рис особистості при оцінці клієнта.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками самосприйняття психолога-консультанта та показниками сприйняття «важкості» клієнта свідчить про виразну проективну складову в механізмах оцінювання. За результатами дослідження, для значної частини особистісних рис (45%) виявлено статистично значущі зв'язки між самооцінкою консультанта та його атрибуцією рис клієнту, що вказує на наявність процесу переносу власних характеристик на об'єкт консультування.

Специфіка взаємозв'язків змінюється в залежності від особистостей особливості типу клієнтів. При сприянні клієнта, який не

проявляє супротиву у взаємодії (тип Б), кількість значущих зв'язків зменшується, що може свідчити про інший механізм опрацювання інформації або зниження емоційної залученості. Поглиблений аналіз у підгрупах консультантів показав, що вираженість проекції впливає на характер оцінювання: схильність до проективного мислення демонструє меншу кількість зв'язків, що вказує на тенденцію до узагальнення та схематизацію образу клієнта. Натомість показники з менш проективними особливостями консультантів виявляють зв'язки з більшою чуттєвістю до індивідуальний особливостей клієнтів, що відображається у широкому спектрі значущих зв'язків (дод. 7).

Зміст рис, значущих при сприйнятті клієнта типу Б, відрізняється між підгрупами. Для консультантів, більш схильних до проекції, «фігурою» у сприйнятті легкого клієнта виступають риси: активність, простота, відсутність обережності та страху. У зв'язку з низьким рівнем диференційованості особистісної структури консультантів цієї підгрупи та, відповідно, невисоким рівнем складності інтерпретативної системи, їм легше взаємодіяти з клієнтом, якого простіше мотивувати на контакт.

Менш схильні до проекції консультанти виділяють інший зміст рис: чесність, порядність, продуктивність, відповідальність, інтелектуальність. Такий клієнт сприймається як більш зрілий і незалежний від консультанта.

У контексті нашого дослідження було використано факторний аналіз, який дав змогу виділити внутрішньоузгоджені, латентні структури у складових психологічних даних, а також дозволив побачити неочевидні зв'язки між самосприйняттям психолога-консультанта і тим, як він сприймає клієнта. Це особливо цінно для розуміння глибинних причин консультативних утруднень. Завдяки факторну аналізу було з'ясовано ключові чинники, що впливають на проекцію консультанта; дає розуміння механізмів утрудненою взаємодії; дає можливість

структурувати дані про самоприйняття та атрибуцію; оцінити ризики для терапевтичного альянсу.

Змістовний аналіз дав такі результати:

для першої підгрупи найбільш навантаженим виявився фактор, який ми позначили як «Розумна нормативність» (2.2.2.1). Більшість рис, за якими корелює самосприйняття консультанта, схильного до проекції, зі значущістю рис при сприйнятті важкого клієнта, увійшли саме до цього фактора. Це означає, що надмірна раціональність, прагнення відповідати нормам та образу професійного консультанта підвищує ймовірність проекції з боку консультанта під час консультативної взаємодії та збільшує ступінь її утрудненості. Консультант витісняє протилежний полюс цих рис і, відповідно, приписує його клієнту, що, у свою чергу, спотворює сприйняття особистості клієнта. Можна припустити, що клієнт може виявляти симптоми опору як реакцію на викривлення свого образу психологом. Унаслідок цього взаємодія стає утрудненою.

Для другої підгрупи більш навантаженим виявився фактор, який ми позначили як «Емоційність» (табл. 2.2.2.1). Деякі риси, за якими корелює самосприйняття консультанта, менш схильного до проекції, зі значущістю рис при сприйнятті «важкого» клієнта, увійшли до цього фактора, а інші сформували наступний портрет клієнта: м’який, вдячний, відкритий, чуйний. Це переважно ті якості особистості, відсутність яких у партнера по взаємодії не сприяє довірі у відносинах, перешкоджає зближенню у контакті та пом’якшенню межі взаємодії.

Таблиця 2.2.2.1

Факторний розподіл показників значущих рис особистості при сприйнятті «важкого» клієнта психологами-консультантами, більш схильними до проекції

Перший фактор – «Розумна нормативність»

Група позитивних рис	Знач.	Група негативних рис	Знач.
Справедливість	0,86	Неосвіченість	0,87
Оптимізм	0,81	Невихованість	0,84
Самостійність	0,79	Примітивність	0,80
Інтелектуальність	0,79	Нав'язливість	0,78
Унікальність	0,77	Посередність	0,77
Упорядкованість думок	0,76	Безвідповідальність	0,75
Результативність праці	0,76	Легковажність	0,74
Розсудливість	0,76	Хаотичність думок	0,71
Об'єктивність	0,74	Образливість	0,71
Вдумливість	0,73	Забобонність	0,69
Прозірливість	0,73	Жадібність	0,61
Порядність	0,71	Транжирство	0,60
Зібраність	0,71		
Вихованість	0,66		
Працьовитість	0,65		
Відповідальність	0,65		
Продуктивність	0,64		
Інтуїція	0,63		
Геніальність	0,62		
Цілеспрямованість	0,60		
Нестандартність	0,60		

Другий фактор – «Розумна емоційність»

Група позитивних рис	Знач.	Група негативних рис	Знач.
Чутливість	0,84	Черствість	0,87
Трепітність	0,78	Безсердечність	0,82
Співчутливість	0,78	Злобність	0,81
Сльозливість	0,77	Агресивність	0,74

Благодушність	0,77	Безпринципність	0,69
Ніжність	0,76	Вибагливість	0,67
Благородство	0,75	Шкідливість	0,66
Безкорисливість	0,73	Хитрість	0,60
Милосердя	0,68	Зловредність	0,60
Прямодушність	0,68	Хамство	0,59
Поважність	0,65		
Сердечність	0,63		
Теплота	0,61		
Співстраждальність	0,60		

Третій фактор – «Контактність»

Група позитивних рис	**Знач.**	**Група негативних рис**	**Знач.**
Акуратність	0,66	Споживацтво	0,89
Контактність	0,65	Закритість	0,76
		Вимогливість	0,74
		Холодність	0,66

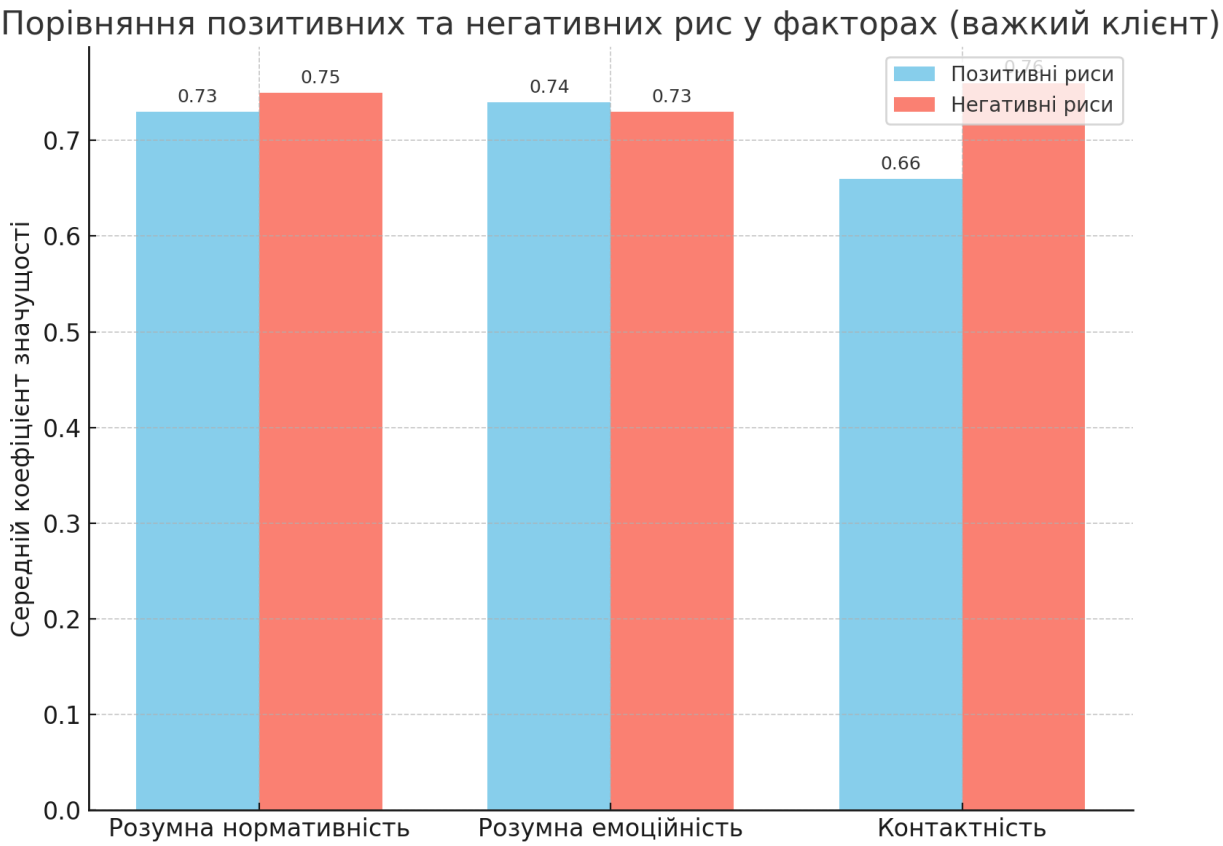


Рис.2.2.2.1 Порівняння позитивних і негативних рис у факторах

Перший фактор пояснює 20 % загальної дисперсії. Другий фактор – 14 %. Третій фактор – 6 % (дод. 8). Зміст полюсів факторів ілюструє невисокий рівень когнітивної складності в цій підгрупі консультантів.

1. Фактор «Розумна нормативність»

Середні показники демонструють, що у консультантів із високою схильністю до проекції позитивні риси (справедливість, оптимізм, інтелектуальність, унікальність, порядність) співіснують із високим рівнем вираженості негативних рис (неосвіченість, примітивність, безвідповідальність, легковажність).

Висновок: прагнення до нормативності та дотримання ідеалу професійності підвищує ймовірність того, що витіснені протилежні риси (недоліки) приписуються клієнтові. Це створює ризик викривленого сприйняття особистості клієнта.

2. Фактор «Розумна емоційність»

Позитивні риси (чутливість, співчуття, милосердя, теплота, сердечність) та негативні (черствість, злобність, агресивність) перебувають у відносній рівновазі.

А отже, консультанти цієї групи здатні інтегрувати як емоційно-позитивний, так і емоційно-негативний досвід у взаємодії з клієнтом. Це свідчить про потенційну гнучкість, однак водночас указує на можливість нестабільності у побудові довірчих відносин із клієнтом.

3. Фактор «Контактність»

Позитивні риси (акуратність, комунікабельність) виражені нижче, ніж негативні (споживацтво, закритість, вимогливість, холодність).

Таким чином, у ситуації «важкого» клієнта консультант схильний фокусуватися на обмежувальних і деструктивних аспектах взаємодії. Це може призводити до виникнення бар'єрів у контакті, зниження ефективності консультативного процесу та посилення відчуття тупиковості у стосунках.

Таблиця 2.2.2.2.

Зміст факторів значущості рис особистості при сприйнятті «важкого» клієнта консультантами, менш схильними до проекції

Перший фактор – «Емоційність»

Позитивні риси	**Знач.**	**Негативні риси**	**Знач.**
Благодушність	0,88	Гординя	0,75
Доброзичливість	0,86	Безвідповідальність	0,59
Теплота	0,84	Безчуттєвість	0,55
Сердечність	0,82	Безрозсудність	0,53
Чуйність	0,70		
Поважність	0,70		
Співчутливість	0,66		

Відповідальність	0,66		
Відважність	0,65		
Чесність	0,62		
Оптимізм	0,61		
Оптимістичність думок	0,57		
Стрімкість	0,57		
Цілеспрямованість	0,54		
Спонтанність вчинків	0,53		
Серйозність	0,53		
Вдячність	0,51		
Милосердя	0,50		
Наполегливість	0,50		

Другий фактор – «Співчутливість – злобність»

Позитивні риси	**Знач.**	**Негативні риси**	**Знач.**
Співчутливість	0,53	Інтриганство	0,79
		Обмеженість	0,76
		Примітивність	0,72
		Тупість	0,70
		Злопам’ятність	0,68
		Мстивість	0,68
		Дріб’язковість	0,65
		Ухильність	0,64
		Закоренілість	0,63
		Циклічність	0,58
		Неспроможність	0,57
		Дурість	0,52
		Шкідливість	0,52
		Безкомпромісність	0,51

Третій фактор – «Індивідуальність»

Позитивні риси	**Знач.**	**Негативні риси**	**Знач.**
Індивідуальність	0,86	Прямолінійність	0,68
Незвичність	0,81	Простота	0,54
Контактність	0,61	Слабкість	0,53
Духовність	0,60	Забобонність	0,51
Вірність	0,59	Агресивність	0,51
Правдивість	0,53		

Факторний аналіз дозволив виявити три змістовних фактори, які сумарно пояснюють 26% загальної дисперсії: перший фактор пояснює 11 % загальної дисперсії, другий фактор – 8 %, третій фактор – 7 % (дод. 8). Ці результати свідчать про наявність структурованої, але не тотальної узгодженості у прийняття клієнта психологами-консультантами, схильними до проекції. Вони вказують на вплив окремих латентних змінних, що формують образ «важкого» клієнта на основі внутрішніх характеристик самого консультанта.

Особливої уваги заслуговує висновок щодо труднощів у побудові глибинного психологічного контакту. У консультантів із проекцією понад 53 % можуть виникати труднощі переходу в контакті з клієнтом від «формального рівня» та «стандартної бесіди» до більш глибоких рівнів (за Дж. Б'юдженталом).

У консультантів із проекцією менше 47 % – труднощі переходу на «рівень інтимності».

Аналіз коефіцієнтів проекції при сприйнятті «важкого» клієнта дозволив виокремити риси особистості, що можуть виступати «місцями найменшого опору». Це ті риси, оцінка яких у собі є вищою або нижчою за середній рівень, і вони можуть проектуватися на клієнта, ускладнюючи взаємодію.

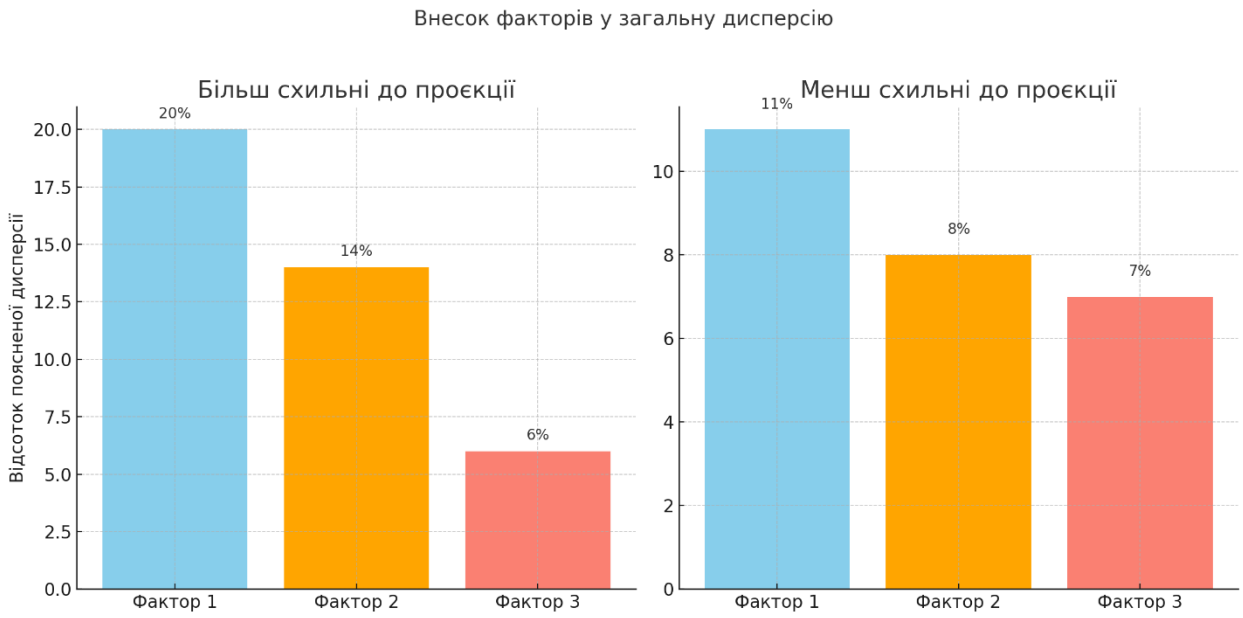


Рис. 2.2.2.2 Внесок факторів у загальну дисперсію

На рисунках зображено внесок трьох основних факторів у пояснення загальної дисперсії у двох підгрупах консультантів – більш схильних до проекції та менш схильних до проекції.

- У першій підгрупі (більш схильні до проекції) провідним є Фактор 1 – «Розумна нормативність», який пояснює 20 % дисперсії. Це свідчить про домінування орієнтації на нормативність, дотримання стандартів і професійного ідеалу. Другий фактор («Розумна емоційність») пояснює 14 %, а третій («Контактність») – лише 6 %, що вказує на відносно слабке значення міжособистісної відкритості у цій підгрупі.
- У другій підгрупі (менш схильні до проекції) структура дисперсії виглядає більш збалансованою: Фактор 1 – «Емоційність» пояснює 11 %, Фактор 2– «Співчутливість–злобність» – 8 %, Фактор 3 – «Індивідуальність» – 7 %. Це свідчить про більш диференційоване сприйняття клієнта, орієнтоване на емоційні й особистісні характеристики, а не лише на нормативність.

Таким чином, у першій підгрупі консультантів спостерігається нижчий рівень когнітивної складності: більша частка дисперсії зосереджена у провідному факторі, що відображає тенденцію до стандартизованого підходу. У другій підгрупі картина є більш «розподіленою», що демонструє багатовимірність і більшу гнучкість у сприйнятті «важкого» клієнта.

Таким чином, аналіз доводить, що:

1. Коефіцієнт проекції при сприйнятті «важкого» клієнта вищий, ніж при сприйнятті клієнта, взаємодія з яким не є утрудненою.

2. Для консультантів, більш схильних до проекції, коефіцієнт проекції при сприйнятті «важкого» клієнта більший, ніж для менш схильних до неї.

3. Консультанти, менш схильні до проекції за опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте, при сприйнятті клієнта типу Б частіше демонструють позитивну (дзеркальну) проекцію, ніж консультанти з високою схильністю. Зміст рис при цьому відрізняється:

- більш схильні до проекції виділяють активність, простоту, відсутність обережності та страху;
- менш схильні – чесність, порядність, продуктивність, відповідальність, інтелектуальність.

4. Змістовне наповнення факторів значущості особистісних рис при сприйнятті «важкого» клієнта відрізняється:

- для першої підгрупи найбільш навантажений фактор – «Розумна нормативність»;
- для другої підгрупи – «Емоційність».

2.3. Соціально-психологічні засоби подолання механізмів захисту психіки та проблем супротиву клієнта в процесі психологічного консультування

Психологічне консультування – це не лише інтелектуальна, а передусім емоційно-міжособистісна взаємодія, у межах якої клієнт зустрічається з власним несвідомим.

Будь-який процес змін викликає тривогу, адже ставить під сумнів стабільність ідентичності.

Як було досліджено вище, у роботі консультанта природно виникають захисні механізми (з боку клієнта) та опір як форма їх зовнішнього прояву.

Опір не є негативним явищем – це спосіб, у який психіка намагається зберегти внутрішню рівновагу.

Тому завдання психолога полягає не у «зламі» опору, а у створенні соціально-психологічних умов, за яких клієнт сам починає усвідомлювати й трансформувати власні захисти.

Захисні механізми мають не лише індивідуальну, а й соціально-психологічну основу. Людина формує свої способи реагування внаслідок міжособистісного досвіду – у сім'ї, колективі, культурному контексті.

Такі механізми, як проекція, заперечення, раціоналізація, інтелектуалізація, знецінення, часто відображають засвоєні соціальні ролі й норми.

Тому їх подолання можливе лише через створення нового соціально-психологічного простору взаємодії, у якому клієнт відчуває безпеку, прийняття та підтримку.

До соціально-психологічних засобів подолання механізмів захисту відносять:

1. Емпатійне слухання і прийняття (за К. Роджерсом)

Безумовне прийняття, щирість і емпатія консультанта створюють атмосферу, у якій клієнт може знизити рівень внутрішнього контролю [10, с. 298].

Емоційна безпека є передумовою для поступового усвідомлення витіснених почуттів.

2. Ідентифікація, вербалізація та віддзеркалення емоцій

Відображення консультантом станів клієнта («Ви, здається, зараз сердитесь…», «Вам боляче, коли це звучить…») допомагає людині розпізнати власні емоції, а отже – послабити захисну дію заперечення чи проекції.

Коли консультант називає почуття клієнта, той отримує дозвіл їх прожити. Наприклад: «Ви зараз злі, і це природно – Ви довго тримали це в собі.» Віддзеркалення допомагає обійти заперечення, бо емоція стає прийнятною у безпечному контакті.

3. Інтерпретація і м’яке конфронтування

Коли рівень довіри достатній, консультант може обережно показати клієнтові його несвідомі захисні реакції: «Можливо, Ви намагаєтеся пояснити цю ситуацію, щоб не відчути образу?». На більш зрілих етапах взаємодії консультант може обережно вказати, як діють його захисти: «Можливо, коли Ви смієтеся, це спосіб не відчути сум?».

Такий підхід базується на довірі та партнерстві, він не викликає опору, а навпаки – відкриває нові рівні усвідомлення. М’яке конфронтування сприяє переходу від несвідомого уникання – до свідомого розуміння.

4. Групові соціально-психологічні методи

Робота в групі (психологічний тренінг, групова терапія, групи підтримки) створює дзеркальний соціальний контекст, де клієнт бачить свої захисти у взаємодії з іншими. Соціальний зворотний зв’язок знижує проекцію і сприяє розвитку автентичності.

У груповій терапії клієнт бачить свої захисні реакції у дзеркалі стосунків з іншими. Соціальний відгук («Коли ти мовчиш, я відчуваю дистанцію») допомагає усвідомити проекцію чи ізоляцію.

Група створює модель безпечного соціуму, у якому можна відпрацьовувати нові способи поведінки.

5. Фасилітація самоусвідомлення

Використання відкритих питань, метафор, асоціативних карт, технік арттерапії дозволяє клієнту без примусу самостійно виявити приховані захисти. Це переводить процес із конфронтації у співтворення.

6. Розвиток навичок менталізації (за П. Фонагі, А. Бейтманом)

Консультант допомагає клієнту осмислювати внутрішні стани: «Що Ви зараз відчуваєте?», «Як Ви думаєте, чому це викликає гнів?» [49, с.204]. Це формує зрілий спосіб регуляції афекту, який замінює примітивні захисти.

7. Використання метафор, символів і творчих технік

Одним із найефективніших соціально-психологічних засобів подолання опору клієнта є використання метафор, символів та творчих методів.

На відміну від раціонального аналізу, ці техніки працюють із правопівкульними, образно-емоційними процесами психіки, які не підлягають прямому контролю.

Завдяки цьому клієнт може висловити витіснені або заборонені почуття у безпечній, символічній формі, не втрачаючи відчуття гідності чи контролю.

Як зазначав К.Г. Юнг, символ – це «мова несвідомого», і саме через роботу з ним відбувається інтеграція тіні, відновлення цілісності особистості [74, с.205].

Українська психологічна школа (Т. Бондаренко, Л. Бурлачук, В. Панок, Н. Лебедєва) розглядає символічні методи як гуманістичний інструмент трансформації захисних реакцій у процесі самопізнання.

Психологічне підґрунтя метафоричних і творчих технік

Захисні механізми (витіснення, заперечення, проекція, інтелектуалізація) працюють на рівні свідомо-когнітивних процесів, блокуючи емоційний досвід.

Творчі методи консультування активізують іншу площину психіки – емоційно-символічну, у якій захисти послаблюються. Метафора, образ, колір, рух чи малюнок створюють проміжну зону між свідомим і несвідомим, у якій можливо безпечно доторкнутися до заборонених почуттів.

У цій зоні клієнт не зобов'язаний пояснювати – він *переживає, відображає, перетворює*.

Таким чином, символічна мова:

- знижує опір, бо не вимагає раціональних пояснень;
- надає можливість прожити складний досвід без прямого зіткнення з болем;
- відкриває шлях до самоусвідомлення через образ, а не через оцінку.

Арттерапія, робота з МАК-картами, казкотерапія або психодрама дозволяють обійти раціональні бар'єри і доторкнутися до змістів несвідомого. Через символ клієнт висловлює те, що ще не може сформулювати словами. Такий шлях є соціально прийнятною формою вираження прихованих почуттів.

Арттерапія як шлях трансформації захистів

Арттерапія – це процес самовираження через творчість (малювання, ліплення, колаж, рух, музику), який допомагає клієнтові усвідомити внутрішні конфлікти.

Згідно з підходом О.О. Бондаренко, під час творчого акту клієнт переносить внутрішні образи на зовнішній носій (папір, глину, рух) [72, с.123].

Це створює *психологічну дистанцію* між особистістю та її переживаннями, завдяки чому активується процес катарсису і реінтеграції.

Приклад: клієнт, який часто заперечує гнів, малює червоний абстрактний вихор, не називаючи його. Через деякий час він говорить: «Схоже, це те, що я відчуваю, коли намагаюсь бути спокійним.» Так відбувається безпечне усвідомлення витісненого почуття – без конфронтації чи провини.

Арттерапевтичні методи також допомагають працювати з тілесними блоками, спричиненими соматизацією емоцій. Малювання, ліплення, вільний рух дозволяють виразити напругу через дію, коли слова ще недоступні.

Метафоричні асоціативні карти (МАК)

Метафоричні карти – це сучасний інструмент роботи з несвідомим, який активно використовується в українській практиці. Візуальний образ карти викликає асоціації, що відображають внутрішній стан клієнта, дозволяючи обійти когнітивні фільтри.

Психологічний механізм:

- клієнт проектує на зображення власні почуття або думки (механізм проекції);
- консультант допомагає дослідити, що саме він бачить у карті та які емоції це викликає;
- поступово клієнт усвідомлює зміст своїх проекцій і може змінити ставлення до ситуації.

Наприклад, клієнт обирає карту з образом замкнених дверей і говорить: «Це про те, що я нікого не впускаю.» У цей момент він сам ідентифікує свій захист – ізоляцію або заперечення – і починає шукати спосіб «відкрити двері».

МАК є м’яким інструментом, який не викликає спротиву, оскільки інтерпретації належать не консультанту, а самому клієнтові. Він

відчуває себе автором смислів, що відновлює автономію, довіру до процесу, знижує опір.

Казкотерапія

Казкотерапія – це метод, у якому клієнт досліджує власний досвід через архетипічні сюжети й образи. Казка є універсальною мовою несвідомого: вона містить символи конфліктів, страхів і шляхів подолання, що відображають колективний досвід людства.

Як це працює:

- клієнт ідентифікує себе з героєм;
- через сюжет проживає свої емоції й несвідомі сценарії;
- символічно долає конфлікт, проходячи «ініціацію» змін.

Наприклад, у роботі з темою контролю часто використовується сюжет «Снігової королеви» або «Медузи Горгони» – коли серце, перетворене на кригу, поступово розтає. Жінка, яка боїться проявляти ніжність, бачить у цьому власний захист – і знаходить новий баланс між силою та любов'ю.

Казкотерапія особливо ефективна при глибоких емоційних блоках, дитячих травмах, проявах сорому чи страху, коли клієнтові важко говорити прямо. Через казковий символ він торкається правди –у прийнятній, безпечній формі.

Психодрама і рольові техніки

Психодрама (Я. Л. Морено) – це метод, у якому клієнт грає роль, що символізує певну частину його особистості або конфлікту.

Завдяки рольовому дистанціюванню він може висловити те, що у звичайному житті залишається забороненим або витісненим.

Під час програвання сцен із минулого клієнт отримує новий досвід реагування, що знижує силу старих захисних моделей.

Наприклад, жінка, яка боїться конфліктів, у психодрамі «зустрічає» батька і вперше дозволяє собі висловити гнів. Вона відчуває полегшення та нове розуміння: конфлікт не руйнує, а звільняє.

Психодрама дає змогу інтегрувати несвідомі аспекти особистості через дію, контакт і зворотний зв’язок.

Символ як міст між внутрішнім і зовнішнім світом

Символи – це не просто образи, а енергетичні носії психічного змісту. За К.Г. Юнгом, символ «поєднує свідоме й несвідоме, трансформуючи психічну енергію у нову форму».

У процесі консультуванні символи з’являються спонтанно – у снах, малюнках, словах, образах, що «приходять» під час розмови. Завдання консультанта полягає не в тому, щоб не тлумачити їх буквально, а в тому, щоб створити простір для їх саморозкриття.

Якщо клієнт каже: «Я почуваюся в клітці», важливо не пояснювати клітку, а запитати: «Як виглядає ця клітка? Що в ній тримає? Що поза нею?». Так активується внутрішній процес усвідомлення, у якому символ сам розкриває свій смисл та стає посередником між досвідом і трансформацією.

Переваги творчих методів у подоланні опору

1. Безпечність. Вони дозволяють говорити «не прямо», зберігаючи психологічну дистанцію.

2. Доступ до несвідомого. Через образ, колір або рух можна висловити те, що неможливо сформулювати словами.

3. Розвиток саморефлексії. Символ і метафора пробуджують внутрішній діалог.

4. Зміна способу самовираження. Клієнт переходить від пасивного захисту до активної творчості.

5. Соціальна прийнятність. Творчі дії не сприймаються як небезпечні – вони викликають цікавість, а не тривогу.

Використання метафор, символів і творчих технік у консультуванні – це м’який шлях подолання психологічного опору**,** який ґрунтується на природній здатності людини до самовираження. Через

символ клієнт відновлює зв’язок із власним несвідомим, вчиться приймати себе, інтегрує витіснені частини особистості.

Як писав О.О. Бондаренко, справжнє переживання – це «внутрішня робота з болем, що веде до зростання» [75, с.123]. Творчість і метафора є саме тими інструментами, які дозволяють цю роботу здійснити без руйнування – через красу, сенс і дію.

Подолання опору – це поступовий, етапний процес, який потребує терпіння, емпатії, професійної позиції консультанта та створення безпечних соціально-психологічних умов.

Нижче розглянемо шість основних етапів, через які відбувається трансформація опору клієнта в усвідомлення, прийняття й інтеграцію нового досвіду.

1. Виявлення опору

Перший етап – розпізнавання проявів супротиву. Консультант уважно спостерігає за поведінкою клієнта, його невербальними реакціями, змінами тону, паузами, жестами, униканням певних тем.

Найпоширенішими формами опору, виявленими у процесі дослідження, є:

- Уникання: клієнт переводить розмову на другорядні теми, запізнюється або забуває про зустрічі.
- Заперечення: «Ні, у мене все нормально»– навіть коли емоції явно свідчать про інше.
- Мовчання або закритість: клієнт обмежується короткими відповідями, втрачає контакт очима.
- Раціоналізація: надмірні логічні пояснення замість емоційної участі («Я не засмучуюсь, просто це недоцільно»).
- Іронія чи сарказм: спосіб дистанціюватися від болісної теми.

Завдання консультанта – розпізнати ці ознаки без осуду. Виявлення опору – це не діагноз, а початок діалогу між свідомим і несвідомим клієнта.

2. Визнання наявності опору

Другий етап – це м’яке вербалізування консультантом того, що він помічає у поведінці клієнта. Це не інтерпретація і не звинувачення, а доброзичливе віддзеркалення процесу, який відбувається «тут і тепер».

Приклади фраз:

- «Здається, ця тема для Вас непроста…»
- «Мені помітно, що коли ми торкаємось цього питання, Ви замовкаєте. Можливо, це щось болісне?»
- «Я бачу, що Ви зараз напружились – можливо, у цьому є щось важливе?»

Такий підхід створює простір для усвідомлення, а не для захисту. Визнання легітимізує опір – він перестає бути загрозою, і психіка поступово розслабляється. На цьому етапі консультант утримується від тиску. Його позиція – співучасника процесу: «Ми разом досліджуємо, що з Вами відбувається». Це формує основу для довіри і дозволяє перейти до глибшої роботи.

3. Спільне дослідження природи опору

Після того як клієнт визнає, що йому складно говорити на певну тему, починається третій етап – спільне дослідження. Консультант і клієнт разом аналізують, що саме викликає напруження і які емоції стоять за цим.

Можливі запитання консультанта:

- «Що Ви відчуваєте, коли ми говоримо про це?»
- «Яка думка чи образ приходить, коли виникає бажання змінити тему?»
- «Що могло б трапитись, якби Ви дозволили собі говорити відкрито?»

Такі запитання не мають на меті викликати почуття провини, навпаки – вони допомагають клієнтові осмислити власну захисну

поведінку. Від цього моменту опір починає перетворюватися на матеріал для самопізнання.

Лебедєва Н.М. підкреслює, що робота з опором є процесом поступового переходу від несвідомих захистів до свідомих копінг-стратегій [8, с.23]. Клієнт усвідомлює, що його уникання – це спосіб захистити себе від болю, і починає обирати більш зрілі механізми реагування.

На цьому етапі консультант застосовує емпатійне слухання, віддзеркалення, метафори та образні техніки. Вони допомагають знизити надмірний раціональний контроль і дозволяють клієнту торкнутися глибинних почуттів без перевантаження.

4. Підтримка автономії клієнта

Четвертий етап – створення простору для самостійного вибору темпу і напрямку роботи. Багато форм опору пов’язані зі страхом втратити контроль або з досвідом насильницького впливу у минулому. Тому консультант має демонструвати повагу до автономії клієнта.

Принципи:

1. Право клієнта на власний темп. Якщо він каже: «Я ще не готовий це обговорювати», – це поважають.

2. Пояснення цілей і структури сесії. Коли людина розуміє, що з нею відбувається, рівень тривоги знижується.

3. Надання вибору. «Ми можемо сьогодні продовжити цю тему або перейти до іншої, як Вам зручніше?».

4. Збереження меж. Автономія не означає хаосу: консультант чітко тримає рамку процесу.

Як зазначав К. Роджерс, клієнт починає відкриватись лише тоді, коли почувається вільним залишатись закритим [10, с.302]. Тому повага до автономії – це не поступка, а ключовий інструмент зниження опору. Людина, яка відчуває контроль над ситуацією, втрачає потребу у захисних стратегіях як способу самозбереження.

5. Позитивне підкріплення відкритості

П’ятий етап – підкріплення кожного прояву щирості. Коли клієнт робить навіть маленький крок у напрямку автентичності, консультант має це помітити й підтримати: «Мені важливо, що Ви наважились це сказати – це показує Вашу силу.», «Те, що Ви зараз зізналися у страху, – уже прояв мужності.»

Такі висловлювання зміцнюють почуття власної гідності клієнта і формують нову установку: *бути відвертим – безпечно*. Це особливо важливо для людей із історією сорому, відкидання або емоційного насильства.

Позитивне підкріплення виконує дві функції:

1. Емоційна регуляція. Замість критичного голосу, який часто звучить у свідомості клієнта, він чує прийняття.

2. Закріплення нової поведінки. Відвертість починає асоціюватися з підтримкою, а не загрозою.

О. О. Бондаренко зазначала, що головна мета консультанта – не прискорити зміни, а створити ситуацію, у якій клієнт захоче відкритися [75, с.103]. Саме позитивне підкріплення допомагає цьому бажанню народитися.

6. Інтеграція досвіду

Останній етап – інтеграція усвідомленого досвіду в особистісну структуру клієнта. Після того як захисні механізми ослабли, а приховані почуття були прийняті, важливо допомогти клієнтові знайти для них нове місце у власній системі «Я».

Завдання консультанта:

- допомогти клієнтові назвати нові усвідомлення словами;
- обговорити, як ці усвідомлення можуть проявитися у повсякденній поведінці;
- підтримати формування нових копінг-стратегій (рефлексія, асертивність, емоційна регуляція).

На цьому етапі клієнт починає бачити зв’язок між своїми реакціями та минулим досвідом. Наприклад: «Я зрозумів, що коли хтось мене критикує, я одразу закриваюся – бо колись батько карав мене за помилки. Тепер я можу не тікати, а сказати про свої межі.»

Таке усвідомлення є ознакою інтеграції досвіду: те, що колись було витіснено, стає частиною свідомого «Я». Відтепер клієнт володіє новим способом реагування, який не потребує захистів. Людина, яка пережила й осмислила свій біль, отримує «внутрішній ресурс смислу» – здатність приймати життя у всій його повноті.

Етапи подолання супротиву – це логічна послідовність глибинної психотерапевтичної динаміки надано в табл. 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Етапи подолання супротиву клієнта в консультаційній практиці

Етап	**Завдання консультанта**	**Результат**
1. Виявлення опору	Спостереження, розпізнавання захисних реакцій	Усвідомлення, що опір існує
2. Визнання наявності опору	М’яке вербалізування без оцінки	Зниження тривоги, формування довіри

3. Спільне дослідження природи опору	Розкриття причин й емоцій за опором	Перехід від несвідомого захисту до розуміння
4. Підтримка автономії клієнта	Надання права вибору, темпу	Відновлення контролю клієнта, зменшення страху
5. Позитивне підкріплення відкритості	Підтримка щирості та сміливості	Формування безпечного досвіду саморозкриття
6. Інтеграція досвіду	Осмислення та прийняття нового досвіду	Розвиток зрілих копінг-механізмів

Цей процес не лінійним: клієнт може повертатися до попередніх етапів – і це природно. Завдання консультанта – підтримувати стабільність терапевтичного простору, щоб клієнт міг рухатися своїм темпом до внутрішньої свободи.

Результати, отримані в нашому дослідженні, дають підстави ставити під сумнів ефективність консультативної взаємодії у випадку, коли психолог-консультант не приділяє достатньої уваги роботі над власними особистісними особливостями.

Однією з соціально-психологічних практик, що досліджує вплив особистісних характеристик консультанта на зниження ефективності консультативної взаємодії, є супервізійна підтримка.

Супервізія – це метод підготовки та підвищення кваліфікації у сфері психотерапії й консультування. Різні аспекти супервізійної діяльності досліджуються у працях D. Jacobs, R. David, D. Meyer, R. Hawkins, R. Shohet [67], а також українських науковців – В. Панка [46], Н. Чепелєвої [68], Т. Титаренко [58], Л. Орбан-Лембрик [69].

В українському контексті супервізія розглядається як:

- метод професійного розвитку, що дозволяє психологу поєднувати теоретичні знання з практикою (В. Панок [46, с.54]);
- простір для рефлексії, у якому консультант усвідомлює власні проекції та захисні механізми (Н. Чепелєва [68, с.31]);
- профілактика професійного вигорання, що особливо актуально в умовах війни та суспільних криз (Т. Титаренко [58, с.32]).

За П. Гоукінсом та Р. Шохетом [70, с.23], роль супервізії за останні роки значно зросла. Проте в Україні цей вид професійної підтримки ще перебуває на етапі становлення: етичні норми, системи акредитації та професійні стандарти представлені не в усіх сферах практичної психології. Недостатньо розвиненою є і система контролю якості підготовки фахівців допомагаючих професій.

Слід зазначити, що нормами п. 8 ст. 1 Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» вже визначено, що супервізія – це професійна підтримка фахівців у сфері психічного здоров’я, спрямована на подолання професійних труднощів, аналіз та усунення недоліків у роботі, удосконалення її організації, мотивування до професійного розвитку, забезпечення дотримання етичних норм та стандартів надання послуг у сфері психічного здоров’я, запобігання професійному вигоранню, забезпечення емоційної підтримки [71].

На момент написання магістерської роботи в Україні існують нормативно-правові акти, зокрема: Наказ Міністерства у справах ветеранів України «Про затвердження Порядку організації супервізії фахівців з надання послуг із психологічної реабілітації» від 1 вересня 2022 р. № 148 [72]; Наказ Міністерства соцполітики України «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги» від 12 червня 2020 р. № 414 [73] та інші, що визначають норми врегулювання окремих категорій психологічних послуг. Водночас, Законом [71] зазначено, що положення про супервізію буде розроблено Кабінетом Міністрів України.

Супервізійна робота може проводитись як в індивідуальній, так і в груповій формі (балінтовські та супервізійні групи).

У нашому дослідженні були організовані групові супервізії для психологів-консультантів на базі Міжнародної академії розвитку особистості. Робота відбувалася в межах інтегративної моделі, побудованої на принципах психодинамічного, гуманістичного, когнітивного, біхевіорального та системного підходів у психотерапії (P. Hawkins, R. Shohet). Ця модель спирається на принципи інтерсуб'єктивного підходу (R. Stolorow, D. Atwood), у якому в центрі уваги перебувають стосунки між супервізором і супервізованим.

Мета супервізійної групи:

Аналіз змісту консультативної сесії та дослідження стратегій і інтервенцій, які застосовував психолог.

Завдання супервізійної групи:

1. Дослідження контрпереносу консультанта.
2. Аналіз реакцій членів супервізійної групи.
3. Дослідження взаємодії учасників групи як можливого відображення відносин консультанта й клієнта, а також впливу соціального контексту.

Етапи групової супервізії:

1. Виклад випадку.
2. Уточнювальні питання.
3. Аналіз почуттів учасників групи.
4. Інтерпретації учасників.
5. Запитання супервізованого до групи.
6. Рефлексія консультанта.
7. Рефлексія групи.

Особлива увага приділялася схильності консультанта до проекції та її впливу на взаємодію з клієнтом. Отримані в дослідженні дані про джерела опору клієнта дали змогу змістити акценти у роботі супервізора

з особистісних характеристик клієнта на особистісні особливості самого консультанта.

Для підвищення ефективності роботи груп було розроблено стандартизовані форми рефлексії. Їхньою складовою стало використання графічних та проективних методик, які дозволяли консультантам створювати образ поля взаємодії з клієнтом. Ці образи обговорювалися як форма відкладеної рефлексії, що сприяло зниженню опору консультанта до усвідомлення джерел труднощів.

Значення супервізії для психолога в Україні

В Україні супервізія набуває особливого значення з кількох причин:

1. Соціально-політичний контекст. Умови війни, масові травматичні переживання та зростання попиту на психологічну допомогу висувають підвищені вимоги до компетентності консультантів.

2. Відсутність єдиних стандартів. На відміну від європейських країн, в Україні ще формується система акредитації й професійних стандартів. Це робить супервізію одним із небагатьох інструментів внутрішнього контролю якості.

3. Профілактика професійного вигорання. За даними українських дослідників (Л. Орбан-Лембрик, Н. Чепелєва), понад 60 % практикуючих психологів відчувають симптоми емоційного виснаження вже після 3-5 років роботи [69, с.223]. Супервізія дає змогу знизити цей ризик.

4. Формування професійних спільнот.

Супервізійні групи сприяють створенню «поля підтримки» для психологів, що особливо важливо для фахівців, які працюють у малих містах або віддалених регіонах.

Таким чином, супервізійна діяльність, спрямована на відновлення адекватного сприйняття консультантом взаємодії з клієнтом, може

суттєво скоротити терміни досягнення позитивних результатів у консультуванні.

Супервізія – це не лише метод підвищення кваліфікації, а й необхідна умова безпечної та ефективної роботи психолога. В Україні вона має стратегічне значення: забезпечує якість допомоги, підтримує консультанта в кризових умовах та сприяє професійному зростанню.

Психологічне консультування є процесом глибокої емоційної взаємодії, у якій клієнт зустрічається не лише з консультантом, а й із власним несвідомим. Опір клієнта – це не ворожий жест, а адаптивний спосіб психіки зберегти стабільність «Я». Тому питання завдання психолога-консультанта полягає не у «зламі» захистів, а у створенні такого соціально-психологічного простору, де клієнт сам починає їх усвідомлювати та трансформувати.

До ключових соціально-психологічних засобів подолання супротиву належать:

Емпатичне слухання та прийняття,

Ідентифікація й вербалізація емоцій,

М’яке конфронтування та інтерпретація,

Групові форми роботи – терапевтичні та підтримувальні групи,

Фасилітація усвідомлення через відкриті питання,

Розвиток менталізації,

Творчі методи: МАК-карти, арттерапія, казкотерапія, психодрама, символізні образи,

Етапна робота з супротивом – від виявлення до інтеграції досвіду.

Ці засоби активізують природну здатність психіки до саморегуляції, відкриваючи зміни через безпечний міжособистісний контакт.

Тому нами було запропоновано наступну програму.

ПРОГРАМА СУПЕРВІЗІЙНОГО СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ПСИХІКИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ І ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ

Мета програми: формування в консультантів здатності усвідомлення й коригувати механізми захисту психіки в межах супервізійного простору

Структура програми:

Форма проведення:

Групові супервізії (10-15 осіб)

Один раз на два тижні

Тривалість – 3 місяці

Модель супервізії: інтегративна (на основі підходів П. Ховкінса, Р. Шохета, Этвуд Джордж Э. Этвуда, Роберта Д. Столороу, Панок В.Г., Титаренко Т.М., Смірнова О.М.).

Основні модулі програми:

Модуль 1. Контрперенос та опір клієнта: діагностика й динаміка.

Модуль 2. Проекція як джерело викривлення: способи розпізнання.

Модуль 3. Захисні механізми консультанта: психодіагностика та зворотній зв’язок

Модуль 4. Емпатія й менталізація у складному контакті.

Модуль 5. Графічні та проективні методи рефлексії консультанта.

Модуль 6. Супервізія як простір професійного самопізнання.

Методи в роботі програми:

Кейс аналіз,

Психодрама і рольове відображення,

МАК-карти для консультантів,

Індивідуальні мапи механізмів захисту психіки,

Групова рефлексія і інтресуб’єктивна динаміка,

Арттерапевтичні практики для роботи з «Я-образом» психолога-консультанта.

Очікувані результати:

- Підвищення усвідомлення власних проекцій і способів захисту;
- Зниження рівня викривлення образу клієнта;
- Посилення гнучкості, емпатійності та професійної автономії;
- Формування практик самопідтримки;
- Покращення якості терапевтичного альянсу.

Застосування програми показало, що супровід консультанта у формі супервізії - це не лише навчання, а глибока трансформаційна практика, яка допомагає фахівцю краще бачити себе, а отже - точніше й людяніше бачити клієнта. У поєднанні з соціально-психологічними інструментами, це створює простір для зрілої, етичної та ефективної психотерапевтичної взаємодії.

Висновок до розділу ІІ

Завершуючи даний розділ, зробимо висновки:

1. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей психологів-консультантів та їхнього впливу на процес психологічного консультування свідчить, що психологи-консультанти МАРО демонструють нижчі показники використання примітивних захисних механізмів (витіснення, заміщення, проекція) порівняно з контрольною групою, що свідчить про вищій рівень саморефлексії, емоційної усвідомленості та здатності до зрілого опрацювання внутрішнього досвіду.

Знижена вираженість проективних механізмів у консультантів з ознакою їхньої відкритості до досвіду клієнта та меншої схильності до приписуванні клієнтові неприйнятних рис власної особистості.

Психологи-консультанти, схильні до проекції, виявляють тенденцію до раціоналізації власних реакцій, що може вказувати на потребу захистити внутрішній образ себе як професіонала через когнітивне пояснення афективної напруги, викликаної взаємодією з клієнтом. Високій рівень проекції у консультанта пов’язаний з утрудненням переходу від формального до більш глибшого рівня контакту з клієнтом, тоді як група психологів-консультантів з меншим рівнем проективного захисту частіше стикаються з бар’єрами на рівні інтимності у взаємодії.

2.Виявлення факторів появи механізмів захисту психіки в процесі психологічного консультування дало змогу виявити три змістовні фактори, що пояснюють активацію захисних механізмів у консультантів. Перший фактор «Розумна нормативність» характеризується орієнтацією на професійний ідеал та витисненням несприйнятих якостей, які згодом можуть приписуватися клієнту. Це підвищений ризик викривлення образу клієнта.

Другий фактор «Розумна емоційність» демонструє наявність емоційної гнучкості, але також вказує на потенційну нестабільність у побудові довірчих відносин, особливо у ситуації, де активізуються глибокі емоційні переживання.

Третій фактор «Контактність» пов’язаний із зосередженням на негативних аспектах взаємодії, що може призводити до бар’єрів у комунікації, відчуття дистанції і зниження ефективності консультування.

Встановлено, що у психологів-консультантів, схильних до механізму захисту психіки «проекція», формуються більш складні та напружені образи «важкого» клієнта, що ускладнює контакт і процес

консультації. Натомість консультанти з нижчою схильністю до такого механізму захисту психіки, частіше сприймають клієнта через призму конструктивних, адаптивних рис, що сприяє формуванню довірчих стосунків.

Виокремлено риси особистості психологів-консультантів, які можуть виступати як «місця найменшого опору». Вони найчастіше витісняють й проектуються на клієнта, створюючи ризик спотвореного сприйняття та ускладнюють консультативну взаємодію.

3. Соціально-психологічні засоби подолання механізмів захисту психіки та супротиву клієнта слід розглядати не як інструменти «зламу» опору, а як умови для його поступової трансформації в усвідомлення, прийняття й інтеграцію нового досвіду. Емпатійне слухання, вербалізація й віддзеркалення емоцій, м’яке конфронтування, групові форми роботи, фасилітація самоусвідомлення, розвиток менталізації, а також використання метафоричних, символічних і творчих технік створюють безпечний простір, у якому клієнт може зустрітися з власним несвідомим без ризику руйнівного перевантаження. Ці засоби активізують природні механізми саморегуляції психіки, знижують тривогу й дозволяють поступово замінювати примітивні захисти більш зрілими копінг-стратегіями.

Водночас ефективність їх застосування безпосередньо залежить від особистісної зрілості та рефлексивних умінь самого консультанта, що обґрунтовує необхідність системної супервізійної підтримки як невід’ємної умови якісного психологічного консультування. Супервізія виступає окремим соціально-психологічним ресурсом, який дає змогу психологу усвідомлювати власні захисти й контрперенос, знижувати ризик професійного вигорання та підвищувати якість терапевтичного альянсу з клієнтом.

ВИСНОВКИ

Виконане дослідження дало змогу комплексно проаналізувати механізми психологічного захисту в консультативній взаємодії та визначити соціально-психологічні засоби їх подолання. Узагальнення теоретичних і емпіричних даних дозволяє зробити такі висновки, що безпосередньо відповідають поставленим завданням.

1. На підставі аналізу праць класичних і сучасних авторів встановлено, що механізми психологічного захисту є поліфункціональним феноменом, який має як інтраіндивідуальну, так і

соціально-психологічну природу. У межах психоаналітичної традиції (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, О. Кернберг) захисти розглядаються як несвідомі способи регуляції внутрішніх конфліктів і підтримання цілісності «Я», тоді як у соціально-психологічному й інтерсуб'єктивному підходах (Р. Столоров, Д. Атвуд та ін.) вони постають також як форми комунікації й регуляції взаємодії. Показано, що захисні механізми виконують адаптивну, комунікативну, ціннісно-нормативну та ідентифікаційну функції, а їх прояви зумовлені не лише індивідуальними особливостями, а й груповим та культурним контекстом.

Таким чином, механізми захисту доцільно трактувати як соціально-психологічний феномен, що проявляється у переносі, контрпереносі, опорі та груповій динаміці консультативного процесу.

2. Проаналізовано, що сприймання партнера в процесі консультування опосередковується «Я-концепцією», когнітивними схемами, емоційним станом та попереднім міжособистісним досвідом обох учасників взаємодії. Для клієнта хронічний соціальний стрес, дефіцит базової довіри, досвід відкидання й сорому сприяють фіксації на примітивніших формах захисту (заперечення, проекція, розщеплення). Для консультанта ключову роль відіграють менталізаційна здатність, когнітивна гнучкість, рівень афективної саморегуляції, чутливість до влади і рамки, а також готовність до саморефлексії. Недостатня усвідомленість власних проекцій, атрибутивних помилок та контрпереносних реакцій сприяє викривленню образу клієнта, патологізації «складних» випадків та посиленню опору. Отже, індивідуально-психологічні особливості консультанта і клієнта не лише зумовлюють вибір захистів, а й визначають характер консультативного альянсу, ступінь довіри та динаміку супротиву.

3. Емпіричне дослідження дозволило виявити закономірності виникнення й прояву механізмів психологічного захисту в реальній

консультативній взаємодії та підтвердило їхню взаємну, інтерсуб'єктивну природу. Аналіз результатів показав, що у ситуаціях утрудненого контакту активізуються як захисні механізми клієнта (уникнення, заперечення, раціоналізація, проекція), так і захисні реакції консультанта, які істотно впливають на якість взаємодії.

Отримані дані засвідчили, що найбільш виражені форми захисту у консультантів у складних випадках – проекція та раціоналізація. Високі показники проекції корелюють із підвищеним суб'єктивним відчуттям «важкості» клієнта та з більшою кількістю викривлень у його сприйнятті. У консультантів із меншою схильністю до проекції образ клієнта є більш диференційованим, багатовимірним і менш залежним від власного самосприйняття.

Кореляційний аналіз показав, що 45 % оцінок особистісних рис клієнта обумовлені самосприйняттям консультанта, що свідчить про наявність виразної проективної складової консультативного процесу. Проекція посилюється у взаємодії з «важким» клієнтом, який демонструє опір або дає неконгруентний емоційний відгук. У таких ситуаціях у консультантів активізуються механізми, пов'язані з досвідом емоційного відкидання, невпевненістю у професійній ролі та внутрішніми конфліктами.

Активація захисних механізмів у консультантів зумовлена трьома основними факторами: «Розумна нормативність» (витіснення «неідеальних» якостей і їх приписування клієнту), «Розумна емоційність» (гнучкість із ризиком нестабільності при глибоких переживаннях) та «Контактність» (фіксація на негативі взаємодії).

Виокремлено особистісні риси психологів-консультантів, які найчастіше стають «місцями найменшого опору» і проектуються на клієнта, що призводить до спотвореного сприйняття клієнта та ускладнює консультативний процес.

4. До ефективних соціально-психологічних засобів подолання захисних механізмів і супротиву клієнта належать створення безпечного міжособистісного простору та поступова трансформація опору в усвідомлення через емпатійне слухання й безумовне прийняття, вербалізацію та віддзеркалення емоцій, м’яке конфронтування, групові формати роботи, розвиток менталізації, а також творчі й символічні техніки (арттерапія, метафоричні асоціативні карти, казкотерапія, психодрама). Особливо високою ефективністю вирізняються символічні методи, які дозволяють обходити раціональні бар’єри, знижувати тривогу та безпечно інтегрувати витіснений матеріал без прямого зіткнення з болем і втрати відчуття контролю.

Ефективність усіх засобів безпосередньо залежить від особистісної зрілості, рефлексивних умінь та власної опрацьованості захисних механізмів консультанта, що робить систематичну супервізію обов’язковою умовою якісної роботи. А отже, супервізія – це не лише метод підвищення кваліфікації, а й необхідна умова безпечної та ефективної роботи психолога. В Україні вона має стратегічне значення: забезпечує якість психологічної допомоги, підтримує консультанта в кризових умовах та сприяє професійному зростанню.

Запропонована програма групової інтегративної супервізії з використанням проективних і творчих технік довела здатність знижувати проективні викривлення образу клієнта, підвищувати емпатійність і професійну гнучкість, запобігати вигоранню та значно покращувати результативність консультативного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Freud S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1923. 72 с.
2. Freud S. The dynamics of transference. London: Hogarth Press, 1912. 60 с.
3. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense. New York: International Universities Press, 1936. 239 с.
4. Klein M. Notes on Some Schizoid Mechanisms. International Journal of Psycho-Analysis, 1946. 27 с.

5. Kernberg O. Notes on Countertransference. Journal of the American Psychoanalytic Association, 1995. 145 с.
6. Vaillant G. Adaptation to Life. Boston: Little, Brown and Company, 1977. 366 с.
7. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 207 с.
8. Лебедєва Н. М. Соціально-психологічні механізми адаптації. Київ: Ін-т психології НАН України, 2023. 248 с.
9. Бурлачук Л. Ф. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2003. 320 с.
10. Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 2001. 420 p.
11. Bion W. Experiences in Groups. London: Tavistock, 2001. 220 p.
12. Cooley C.H. Human Nature and the Social Order. New York: Schocken Books, 1964. 312 p.
13. Erikson E. Childhood and Society. New York: Norton, 1950. 445 p.
14. Horney K. Our Inner Conflicts. New York: Norton, 2005. 256 p.
15. Ісуріна Г. Л. Психологічний захист: механізми і форми. Київ: Видавництво КНУ, 2024. 210 с.
16. Stolorow R., Brandchaft B., Atwood J. Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach. Hillsdale: Analytic Press, 2007. 232 p.
17. Tehkä V. Countertransference as a diagnostic tool. Helsinki: Finnish Psychoanalytic Society, 2004. 212 p.
18. Іванова Є. А. Захисні механізми у психотерапії. Львів: Світ, 2021. 198 с.
19. Максименко С. Д., Титаренко Т. М. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2007. 376 с.
20. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 2018. 498 p.
21. Панок В. Г. Соціально-психологічні стратегії виживання особистості. Київ: Главник, 2010. 256 с.
22. Greenson R. The Technique and Practice of Psychoanalysis. New York: International Universities Press, 1997. 456 p.

23. Moore B., Fine B. Psychoanalytic Terms and Concepts. New Haven: Yale University Press, 2012. 320 p.
24. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 2006. 356 p.
25. Blumer H. Symbolic Interactionism: Perspective and Method. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1969. 208 p.
26. Fonagy P., Bateman A. Mentalization-Based Treatment. Oxford: Oxford University Press, 2006. 219 p.
27. Mead G. H. Mind, Self, and Society. Chicago: University of Chicago Press, 1934. 400 p.
28. Norcross J., Wampold B. Evidence-Based Therapy Relationships. New York: Oxford University Press, 2021. 320 p.
29. Horowitz L. M. Interpersonal Foundations of Psychopathology. New York: Guilford Press, 2024. 360 p.
30. Kelley H. H. Causal schemata and the attribution process. New York: General Learning Press, 1993. 180 p.
31. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. New York: Doubleday/Anchor, 1999. 259 p.
32. Stolorow R. D., Brandchaft B., Atwood J. Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach. Hillsdale: Analytic Press, 2007. 232 p.
33. Cooley C. H. Human Nature and the Social Order. New York: Schocken, 2024. 430 p.
34. Bakhtin M. M. The Dialogic Imagination. Austin: University of Texas Press, 1981. 480 p.
35. Mitchell S. A. Relational Concepts in Psychoanalysis. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008. 256 p.
36. Bruner J., Tagiuri R. The perception of people. Chicago: Rand McNally, 1994. 312 p.
37. Weiner B. An Attributional Theory of Motivation and Emotion. New York: Springer, 2006. 256 p.

38. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, 2008. 322 p.
39. Horowitz L. M., Krasnoperova E., Tatar D. et al. Working models and interpersonal problems. New York: Guilford, 2008. 224 p.
40. Witkin H. A., Dyk R., Faterson H., Goodenough D., Karp S. Psychological Differentiation. New York: Wiley, 2002. 192 p.
41. French J. R. p., Raven B. The bases of social power. Ann Arbor: Institute for Social Research, 2009. 200 p.
42. Thibaut J., Kelley H. The Social Psychology of Groups. New York: Wiley, 1959. 313 p.
43. Bordin E. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. New York: Springer, 2009. 270 p.
44. Norcross J., Wampold B. Evidence-Based Therapy Relationships. New York: Oxford University Press, 2021. 320 p.
45. Tajfel H., Turner J. C. An integrative theory of intergroup conflict. Monterey, CA: Brooks/Cole, 2009. 70 p.
46. Панок В. Г. Психологічна служба: теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2008. 312 с.
47. Herman J. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 1992. 276 p.
48. Карвасарський Б. Д. Психотерапія. Київ: Основи, 2000. 312 с.
49. Fonagy P., Bateman A. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. –New York: Other Press, 2002. 219 p.
50. Witkin H. A., Dyk R., Faterson H., Goodenough D., Karp S. Field-dependent and field-independent cognitive styles and their educational implications. New York: Wiley, 2007. 192 p.
51. Neimeyer R. A. Constructivist Psychotherapy. Washington, DC: APA, 2003. 210 p.
52. Linehan M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford, 2023. 558 p.

53. Ісуріна Г. Л. Психологічний захист в процесі консультування. Київ: Видавництво КНУ, 2024. 210 с.
54. Norcross J., Wampold B. Evidence-Based Therapy Relationships. New York: Oxford University Press, 2011. 320 p.
55. Tervalon M., Murray-García J. Cultural humility versus cultural competence. San Francisco: UCSF Press, 2008. 132 p.
56. Fonagy p., Bateman A. Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment. Oxford: Oxford University Press, 2021. 219 p.
57. Wheeler G. Gestalt Reconsidered. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 2018. 320 p.
58. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
59. Hill C. E. Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action. Washington, DC: APA, 2024. 350 p.
60. Ambady N., Rosenthal R. Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences. New York: Academic Press, 2002. 278 p.
61. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley, 2008. 322 p.
62. Safran J. D., Muran J. C. Negotiating the Therapeutic Alliance. New York: Guilford Press, 2018. 305 p.
63. Ташликов В. А. Психологічний захист як фактор професійної адаптації. // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2006. С. 21-28.
64. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика, 2008. К.: Каравела. 253 с.
65. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. New York: Academic Press, 2009. 214 p.
66. Cattell, R.B., & Mead, A.D. The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF) and the Five-Factor Model of Personality. // In: Boyle, G. J.,

Matthews, G., & Saklofske, D. H. (Eds.), The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment. London: Sage, 2008. 105 p.

67. Jacobs D., David p., Meyer D. The Supervisory Process. New York: Guilford Press, 2005. 284 p.
68. Чепелєва Н. В. Психологічне консультування: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2011. 328 с.
69. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2020. 464 с.
70. Hawkins p., Shohet R. Supervision in the Helping Professions. London: Open University Press, 2022. 360 p.
71. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 р. №4223-X. // https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text
72. Наказ Міністерства у справах ветеранів України «Про затвердження Порядку організації супервізії фахівців з надання послуг із психологічної реабілітації» від 01 вересня 2022 р. № 148 // https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1032-22#Text
73. Наказ Міністерства соцальної політики України «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги» від 12 червня 2020 р. №414 // https://zakononline.ua/documents/show/514496___713144
74. Юнг К.Г. Архетип і символ. Київ : Юніверс, 1997. 428 с.
75. Бондаренко О.О. Психологічна допомога особистості. Харків : Основа, 2001. 205 с.

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
053 «Психологія» спеціалізації
Андрющенко М.І.

_____

(підпис)

Науковий керівник –
к.п.н., доцент, доцент кафедри
Лазоренко Тетяна Миколаївна

_____

(підпис)