

УДК 159.938.3:378

DOI: 10.31732/2663-2209-2022-71-150-158

## ОСОБИСТІСНІ СУПЕРЕЧНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМИ

*Анатолій Шулдик<sup>1</sup>, Галина Шулдик<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>К.психол.н., доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikav@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

<sup>2</sup>К.психол.н., доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikgo@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

## HIGHER EDUCATION APPLICANTS' PERSONAL CONTRADICTIONS AND THEIR CORRECTION BY MEANS OF PSYCHODRAMA

*Anatolii Shuldyk<sup>1</sup>, Halyna Shuldyk<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Ph.D. (Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikav@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

<sup>2</sup>PhD of Psychological, Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikgo@ukr.net ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

**Анотація.** У статті розглянуто особистісну суперечність як неузгодженість між різними складовими психіки людини (між потребами та можливостями їх задоволення, між свідомістю та несвідомими психічними явищами, між неправильними думками та вчинками і емоціями тощо). Подолання особистісної проблеми – це розуміння та відмова від запрограмованої поведінки, яка не дозволяє досягти поставленої цілі, та поступове формування нових зразків ефективною поведінки. Зараз актуальними залишаються підбір і використання ефективних методів для діагностики та корекції особистісних проблем здобувачів вищої освіти. Мета статті – поглибити розуміння та коригувати особистісні суперечності здобувачів-психологів закладів вищої освіти засобами психодрами. Завдання полягали в коригуванні особистісних суперечностей, які проявлялися через механізми психологічних захистів та кризові стани здобувачів – майбутніх психологів. Для діагностики механізмів психологічних захистів використано опитувальник Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте. Для діагностики та корекції особистісних суперечностей проведено зі здобувачами психодраматичні сесії у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психодрама», які включали розминку, вибір протагоніста, психодраматичну дію та шерінг. У результаті нами встановлено такі позитивні зміни. Зменшилася кількість неусвідомлюваних механізмів психологічних захистів – від 15,3% до 10,7%. Зменшилася кількість здобувачів, які не усвідомлювали власні кризові стани (від 25,7% до 10,3%). В середньому розуміння особистісних суперечностей здобувачами збільшилося на 8%. В середньому розуміння особистісних суперечностей майбутніми психологами збільшилося на 8%. Розуміння особистісних суперечностей полягало у виведенні їх на рівень свідомості. Корекція полягала в тому, що переживання (проживання) зовні драми внутрішнього світу допомогла здобувачам глибше усвідомити та опанувати своє минуле і «попрощатися» з ним; повірити в себе, у свої сили й можливості позитивних змін; знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях; освоїти нові ролі й моделі поведінки; скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми важких переживань тощо. Заняття з психодрами допомогли здобувачу зрозуміти та відкоригувати особистісні проблеми, а це допомогло йому ефективно працювати в майбутньому з клієнтами під час своєї практики. Отже, важливим методом усвідомлення та корекції особистісних суперечностей стала психодрама.

**Ключові слова:** особистісна суперечність, механізми психологічних захистів, кризові стани здобувачів вищої освіти, психодрама.

**Формули:** 0, **рис.** 0, **табл.:** 3, **бібл.:** 13

**Abstract.** The article is devoted to a personal contradiction as inconsistency between different constituents of human psyche (between needs and possibilities of satisfying them, between consciousness and not conscious psychic phenomena, between wrong thoughts as well as actions and emotions). To overcome a personal problem is to realize and refuse a programmed behavior, which does not allow meeting a planned target, and the gradual formation of new samples of the effective behavior as well. Currently, the choice and use of effective methods to diagnose and correct students' personal problems have been real. The aim of the article – to deepen understanding and correct students-psychologists' personal problems using psychodrama. Main tasks were based on correcting personal contradictions which might have occurred in, mechanisms of psychological defenses, as well as students' crisis conditions – intended psychologists. To diagnose mechanisms of psychological defenses we used a questionnaire of R. Plutchyk, H. Kellerman, and H. Conte. To diagnose and correct personal contradictions it has been held psychodramatic sessions for students in the process of

*learning the discipline "Psychodrama". Those sessions consisted of warming-up, a selection of the protagonist, a psychodramatic action as well as sharing. Consequently, we have defined next positive changes The quantity of not conscious mechanisms of psychological defenses – from від 15.3% до 10.7%. The number of students who were not aware of their own crisis states decreased (from 25.7% to 10.3%). The average awareness of personal problems by students has increased to 6.9%. The understanding of personal contradictions was based on their transformation into the level of consciousness. The correction was based on the believe that the external emotional experience (feeling) of the inner world out of drama helped students understand thoroughly and realize their past, as well as say "good-bye" to them; believe in themselves, in their power and possibilities of positive changes; find out the optimal ways to behave in difficult life situations; master new roles and models of behavior; correct life scenario, solve a conflict, reduce symptoms of hard emotional experience. The psychodrama helped students understand and correct personal problems. This must help him work with clients effectively in the future. Thus, the psychodrama has become the important method of personal contradictions awareness and correction.*

**Keywords:** *personal contradiction, mechanism of psychological defenses, students' crisis conditions, psychodrama.*

**Formulas:** 0, **fig.:** 0, **tabl.:** 3, **bibl.:** 13

**Постановка проблеми.** Основою психічного розвитку особистості є зовнішні протиріччя, які трансформуються у внутрішні. Інколи внутрішні суперечності можуть привести до викривленого сприймання дійсності. Якщо суперечності не будуть вирішені, то вони як «вимушене повторення» «видаватимуться» порціями все життя, забираючи енергію, яка могла б бути спрямована на різні продуктивні сфери життєдіяльності здобувача вищої освіти.

Здобувач вищої освіти часто самостійно не може розв'язати особистісні суперечності внаслідок неусвідомлюваності самої суперечності та її детермінант. Важливо допомогти йому усвідомити суперечності між свідомими ствердженнями і несвідомими результатами дій, усвідомити так звані їх «переваги» та відмовитися від них. Тому стає актуальним підбір та використання ефективних засобів вирішення особистісних суперечностей у здобувачів вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження особистісних суперечностей людини засобами психодрами здійснено у працях як вітчизняних психологів (Т. Яценко, П. Гоностая, Я. Обухова, Т. Бондар, Р. Ткач та ін), так і зарубіжних (Я. Морено, Д. Кіппер, Г. Лейтц, Г. Блатнер) фахівців. Дослідження проявів особистісних суперечностей через механізми психологічних захистів знаходимо у працях З. Фрейда, Т. Яценко та їх послідовників.

Виникнення суперечності між потребами та бажаннями поведінка здобувача може регулюватись механізмами психологічних захистів. Вони спрямовані на витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує системі цінностей особистості. Часто ці механізми стають причиною ускладнень у розвитку особистості здобувача, заважають його самовдосконаленню. Захисні механізми – це не способи досягнення бажаної мети, а способи організації тимчасової душевної рівноваги, необхідної для боротьби з труднощами життя, це захисти свого Я від почуття тривоги, сорому, провини, гніву, а також від конфлікту, фрустрації та інших ситуацій, які переживаються як небезпечні.

Психологічний захист – це засіб розв'язання суперечності між свідомістю та несвідомими психічними явищами (Yatsenko, 2006). Психологічний захист – це система процесів і механізмів, спрямованих на збереження одного разу досягнутого чи на відновлення втраченого позитивного образу Я (Stroo, 1998). Дослідження психологічних захистів здійснюється методами психомалюнку, психодрами (Bohdan, 2012; Yatsenko, 2006).

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

Психодрама (спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються особистісні

проблеми й створюється можливість відкоригувати їх (Chudaieva and Shuldyk, 2020). Вона ґрунтується на припущенні, що дослідження почуттів, формування нових стосунків та моделей поведінки відбувається більш ефективно при використанні дій, реально наближених до життя (Moreno, 1993). Основна мета психодрами – досягнення спонтанності та креативності, яке експериментально доведено (Moreno, 1993). Психодрама не допускає пасивного спостереження, емоційна енергія, креативність психодрами здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком (Moreno, 1993). Підтверджені ідеї Я. Л. Морено про те, що психодрама успішна, адже вона орієнтована на дію (Bohdan, 2012; Kipper and Ritchie 2003; Moreno, 1993; Plutchyk, 2002; Yatsenko, 2006).

Психодрама як спосіб втручання у внутрішній світ людини, узгоджується з іншими психотерапевтичними теоріями, метою яких є досягнення психотерапевтичних змін (Dogan, 2010; Cheung, Alzate and Viet, 2012; Nicholas, 2009). У психодрамі внутрішній світ людини виноситься на зовні за допомогою дії (драми), а в психоаналізі за допомогою слова. Коли досліджувані повторно переживали минуле, щоб зрозуміти теперішні почуття, психодрама здійснювала позитивний ефект на зміну внутрішнього світу і зниження опору (Chudaieva and Shuldyk, 2020).

Виявлено ефективність психодрами у поліпшенні розуміння себе магістрантами, усвідомлення ними стилів прихильності, формування впевненості в собі, співпереживання та бачення перспектив свого життя (Karp, Holmes and Tawon, 2013; Kipper and Ritchie 2003; Cheung, Alzate and Viet, 2012). У дослідженнях Т.В. Богдан вирішуються суперечності між цілісною психікою за допомогою психодрами у поєднанні з іншими методами активного соціально-психологічного пізнання (Bohdan, 2012). Щоб виникла драма, повинен бути конфлікт (суперечність), який тягнеться ще з дитинства чи невдалого досвіду.

Незважаючи на значну кількість досліджень особистісних суперечностей в галузі психології проблема використання ефективних засобів їх дослідження залишається актуальною і потребує подальшого вивчення та впровадження у психологічну практику. Адже майбутніх психолог, який не в змозі зрозуміти та відкоригувати особистісні суперечності ще в студентські роки, не зможе допомогти клієнтам під час своєї практики.

**Формулювання цілей статті.** Мета – поглибити розуміння та коригувати особистісні суперечності у здобувачів-психологів закладів вищої освіти засобами психодрами.

**Завдання.** Коригувати особистісні суперечності здобувачів вищої освіти, які проявляються через:

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

**Методи дослідження.** Для діагностики механізмів психологічних захистів нами використано опитувальник Р. Плутчика, Г.Келлермана, Г. Конте (Plutchyk, 2002). Корекцію особистісних суперечностей ми здійснювати засобами психодрами. Ми проводили зі здобувачами вищої освіти психодраматичні сесії у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психодрама» (10 годин лекційних і 18 годин практичних занять). Під час занять нами використовувалися різні психодраматичні техніки: самопрезентація, дублери, дзеркало, рольова гра, репліки убік, порожній стілець та ін.

Експериментальна база становила 50 респондентів експериментальної групи та 50 респондентів контрольної групи. Це здобувачі вищої освіти – випускники факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, спеціальність 053 Психологія.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для діагностики та корекції особистісних суперечностей майбутніх

психологів ми проводили психодраму, використовуючи такі стадії, як розминка, вибір протагоніста, психодраматична дія та шерінг.

Під час *розминки* (15% від усього часу психодраматичної сесії) нами використано різноманітні вправи з метою виникнення спонтанності та творчої активності учасників групи, поступового розкріпачення їх рухової активності, полегшення спілкування між ними, підсилення групової згуртованості, збільшення почуття довіри й приналежності до групи. Розминка допомагала сконцентрувати увагу учасників на особистісних суперечностях, над якими вони хотіли б попрацювати на поточній психодраматичній сесії. Вона сприяла членам групи перебороти страх здаватися наївними чи занепокоєними з приводу власних акторських здібностей. Ведучий допомагав учасникам усвідомити те, що вони можуть грати все, що хочуть, і бути відкритими, безпосередніми, не боячись образ.

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

*Вибір протагоніста.* Як правило, після закінчення розминки один або кілька учасників прояснюють для себе суперечності, які вони б хотіли досліджувати і пропонують розіграти в

групі свою драму. Протагоніст не призначається, а добровільно погоджується бути ним. Під час занять протагоністи розігравали: 1) минуле; 2) майбутнє; 3) свої фантазії (що було б, якби...); 4) альтернативні варіанти (спілкування з своєю рисою характеру, зі своєю якоюсь частиною тіла, з твариною тощо);

Під час *психодраматичної дії* (65% від всього часу) протагоніст за допомогою ведучого, а також групи займається дослідженням особистісних суперечностей. Для постановки драми не існує ніякого задалегідь написаного сценарію, у кожний момент драматичної дії проявляється спонтанна творчість протагоніста, допоміжних осіб і ведучого. Наприклад, ведучий пропонує протагоністові використати техніку «Монолог». Протагоніст детально розповідає про якусь життєву ситуацію, яку він не може самотійно зрозуміти та вирішити. Учасники вислуховують протагоніста дуже уважно, особливо звертають увагу на його перші слова, бо саме в них можливо буде озвучена особистісна суперечність.

Далі йде побудова сцени. у психодрамі вона має подвійне значення: 1) площадка, місце, де відбувалася подія (кухня, парк, поляна, сад, дорога...); 2) епізод (сценка), що має початок, протікання і завершення.

Потім протагоніст вибирає дублера серед присутніх, який повністю відтворює його монолог, уточнюючи у нього чи правильно він це робить, чи правильно зрозуміє. Протагоніст уточнює, доповнює, виправляє дублера. Звісно, під час цієї роботи протагоніст продовжує усвідомлювати особистісну суперечність. Він визначає, які учасники з групи можуть знадобитися для розігрування даної конкретної сцени (наприклад, виконувати ролі батьків, братів, сестер, однокласників, партнерів для сім'ї чи роботи, керівників тощо). Немає сумніву, що вибір членів групи на ці ролі зовсім не випадковий. Через «теле» (двобічний потік емоцій) протагоніст відчуває, хто з присутніх у цей момент може зіграти в драмі ролі значущих для нього людей. У цьому випадку вікові й

статеві обмеження не мають принципового значення. Досвід інших допомагав усвідомлювати свої суперечливі думки і вчинки та коригувати їх.

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

*Завершення психодраматичної дії* (20% всього часу). Два етапи завершення цієї дії: 1) шерінг (всі учасники обмінюються почуттями і думками; 2) процес – аналіз. Покроково відбувається аналіз того, що відбулося.

На стадії *шерінгу* в результаті контакту із сильними почуттями, пережитими колись у минулому чи теперішньому часі, протагоніст отримує більше інформації про свою власну поведінку. Це дозволяє йому випробувати нові типи поведінки та інші варіанти виходу з глухого кутка, в який у даний момент зайшли його думки, почуття чи вчинки. Під час обговорення члени групи розповідали, які почуття у них виникали у процесі розігрування ситуації з протагоністом, давали інтерпретацію іншим можливим способам розв'язання суперечностей. Дуже важливо, щоб у процесі шерінгу учасники не давали оцінки ситуації, про яку розповів протагоніст, бо він у цей час є дуже вразливим. Я. Л. Морено порівнював протагоніста під час шерінгу з пацієнтом, що перебуває в реанімаційному відділенні після важкої операції. Під час шерінгу учасники групи, які грали ролі допоміжних осіб, «знімають» із себе ці ролі. Процес шерінгу дозволяє протагоністові, який може відчувати себе в

повній ізоляції, перебуваючи у вкрай суперечливому стані, відчутти свою спільність з іншими. До того ж на цій стадії своїми думками й почуттями можуть поділитися ті учасники групи, які під час психодраматичної дії виявилися дуже схвилюваними тим, що відбувається. Відкрите обговорення цих питань у групі дає їй учасникам відчуття впевненості й необхідну психологічну підтримку.

Кінцевий продукт психодрами – інсайт (озоріння, усвідомлення), тобто перехід від незнання до знання. Це здогадка про те, як можна розв'язати суперечність.

Терапевтичні аспекти завершення психодраматичної дії: 1) деролінг (вихід з ролі); 2) відновлення емоційної стабільності протагоніста, допоміжного я чи глядача); 3) комфортний стан; 4) оптимізм (створення почуття позитивної перспективи, підказування на пряму дії); 5) здатність розуміти себе; 6) плани на майбутнє не лише у вигляді бажань, а й намірів.

Діагностика механізмів психологічних захистів засвідчила наявність у здобувачів таких їх видів. *Витіснення* – виштовхування зі свідомості у сферу несвідомого неприємної інформації, яка загрожує позитивному образу-Я. *Раціоналізація* – це механізм пошуку переконливих доказів, виправдань для недостатньо схвалюваних дій і бажань. Здобувач шукає такі аргументи для виправдання свого вчинку, які на перший погляд мають логіку і правдоподібні. Висловлювання здобувачів: «я відповів на всі запитання, але викладач прискіпувався до мене, хотів мені знизити оцінку», «я отримав низьку оцінку тому, що запитання, яке попалося мені, ми не розглядали на лекції», свідчать про наявність раціоналізації. У здобувачів раціоналізація має різні форми, зокрема, це пошук причини в зовнішній ситуації чи в інших людях, покладання на авторитети, самооскарження, признание винятку, приниження чи завищення вартості цілі, якої не вдалося досягнути, підміна мотивів іншими, що не відповідають дійсності. Здобувач пояснює причини своєї поведінки

тим, що «не вдалося», «не встиг», «не зміг», «не зрозумів», «не подумав», «невпевнений, сумніваюся», «не знаю».

Коли здобувач не визнає об'єктивних ознак неблагополуччя у спілкуванні, мова йде про *заперечення*, тобто несвідоме ігнорування подій чи бажань, за яких він відчував себе винним. Це сенсорна чи перцептивна «глухота». *Сублімація* у здобувачів проявлялася в задоволенні або придушенні незадоволених бажань за допомогою іншої діяльності. Здобувач,

який переживає сильний потяг до іншої особистості та не спроможний цей потяг задовольнити, знаходить часткову розрядку в припустимих діях – у танцях, спорті, живопису, політичній активності чи іншій творчій діяльності.

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

**Таблиця 1. Зміни в особистісних суперечностях здобувачів**

Особистісні проблеми, які проявляються через:		До проведення психодраматичних сесій (у %)	Після проведення психодраматичних сесій (у %)
Механізми психологічних захистів	1. Раціоналізація	39	30
	2. Витіснення	30	19
	3. Сублімація	13	10
	4. Проекція	7	5
	5. Заперечення	9	6
	6. Регресія	5	2
	7. Інші механізми	4	3
Середнє значення		15,3	10,7
Кризові стани здобувачів вищої освіти	1. Відокремлення від батьківських сімей	35	26
	2. Працевлаштування	29	20
	3. Налагодження інтимних стосунків	25	17
	4. Криза професійної ідентичності	24	10
Середнє значення		25,7	18,2
Узагальнені дані		20,4	12,4

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

*Відокремлення* здобувачів вищої освіти від батьківських сімей проявлялося у вигляді емоційної, конфліктної та матеріальної незалежності. Криза *працевлаштування* проявлялася у плануванні кар'єри, пошуку місця роботи, у протиріччі між планами і очікуваннями випускників (працевлаштування за

спеціальністю чи перекваліфікація). У налагодженні *інтимних стосунків* виникали труднощі між встановленням близькості та ізоляцією. Криза *професійної ідентичності* проявлялася у порушенні внутрішньої єдності між складовими Я-концепції: Я-образу (знання про професію), Я-ставлення (позитивне чи негативне ставлення до професії) та Я-вчинком (бажання чи небажання займатися професією).

В середньому дія механізмів психологічних захистів зменшилась на 4,6%, а кризові стани – зменшились на 5,5%.

Статистичний аналіз отриманих даних здійснювався із використанням

методів описової та порівняльної статистики. В таблицях 2 і 3 представлено вихідні дані та результати аналізу.

Серед механізмів психологічного захисту (за тестом Р.Плутчика, Г.Келлермана, Г. Конте) на чільному місці – «інтелектуалізація», «регресія»,

«заперечення», «компенсація», найменш актуалізовані – «проекція» та «сублімація».

Найпоширенішим кризовим станом для досліджуваних є «становлення професійної ідентичності», менш поширені стани – «відокремлення від батьківських сімей» та «працевлаштування».

**Таблиця 2. Механізми психологічного захисту в експериментальній та контрольній групах**

	Параметри вимірювання	Експериментальна група, n=50		p	Контрольна група, n=50		p
		До (М)	Після (М)		До (М)	Після (М)	
Механізми психологічних захистів	Заперечення	4,12	3,01	0,03	4,04	4,11	0,88
	Витіснення	3,82	2,75	0,28	3,75	3,81	0,93
	Регресія	4,18	3,51	0,37	4,21	4,28	0,90
	Компенсація	4,02	3,12	0,00	4,08	4,09	0,99
	Проекція	3,35	2,15	0,00	3,29	3,33	0,94
	Сублімація	3,44	2,85	0,24	3,41	3,47	0,87
	Раціоналізація	5,16	3,74	0,00	5,21	5,25	0,92
	Реактивне утворення	3,81	2,92	0,04	3,93	3,90	0,92

Після проведення коригувальної психодраматичної роботи в експериментальній групі відбулися суттєві зміни стосовно більшості досліджуваних параметрів. За t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) знизилися показники більшості шкал тесту діагностики механізмів психологічних захистів (5 із 8), а саме «заперечення», «компенсація», «проекція», «раціоналізація», «реактивне утворення». Показники решти механізмів психологічних захистів теж знизилися, але не на статистично значущому рівні.

Використавши  $\phi^*$ -критерій кутового перетворення Фішера ми встановили, що в експериментальній групі статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) зменшилася кількість здобувачів, що мають такі кризові стани, як «відокремлення від батьківських сімей» і

«налагодження інтимних стосунків», а також позначилася тенденція до статистично значущих відмінностей ( $p \leq 0,1$ ) із контрольною групою щодо кризового стану «становлення професійної ідентичності», і, нарешті, не встановлено суттєвого зрушення стосовно кризового стану «працевлаштування».

У контрольній групі за час, що минув після експерименту, жодних статистично значущих зрушень за досліджуваними параметрами не знайдено.

Отже, можемо стверджувати, що психодраматична діагностико-коригувальна практика є досить ефективними засобом зниження напруження психологічних захистів та зменшення проявів кризових станів.

**Таблиця 3. Розповсюдженість кризових станів здобувачів в експериментальній та контрольній групах**

	Параметри вимірювання	Експериментальна група, n=50		p	Контрольна група, n=50		p
		До (%)	Після (%)		До (%)	Після (%)	
Кризові стани здобувачів	Відокремлення від батьківських сімей	36	20	0,04	40	36	0,84
	Працевлаштування	32	26	0,78	28	32	0,86
	Налагодження інтимних стосунків	40	24	0,04	40	36	0,84
	Становлення професійної ідентичності	44	32	0,07	48	52	0,86

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

Нами використано психодраму як засіб корекції особистісних суперечностей здобувачів. За допомогою неї нам вдавалося вивільнити у здобувачів витіснені негативні переживання, допомогти їм частково усвідомити наявні механізми психологічних захистів.

Розглянуто захисні механізми з точки зору їх дезадаптивної ролі, які приводять до негативних наслідків: розриву стосунків з оточуючими, підвищеної чутливості до критики і стресів, невміння будувати міцні стосунки, систематичного повторення однієї й тієї ж життєвої ситуації як неусвідомленого сценарію свого життя. Здобувачі, які обізнані з механізмами психологічних захистів та кризовими станами і які усвідомлюють наявність їх у собі, вже стали на шлях зниження їх дії. Майбутні психологи в процесі діагностики власних особистісних суперечностей прагнуть до усвідомлення їх негативного впливу на емоції. Це дає змогу стверджувати, що у них виникає бажання позбутися від них і наблизитися до емоційного благополуччя.

У здобувачів наступили такі зміни:

1. Зменшилася кількість здобувачів, які неусвідомлювали власні механізми психологічних захистів – від 15,3% до 10,7%.

2. Зменшилася кількість здобувачів, які неусвідомлювали власні кризові стани (від 25,7% до 10,3%).

3. В середньому розуміння особистісних суперечностей здобувачами збільшилося на 8%.

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

Нами розглянуто *суперечність* як неузгодженість між різними складовими психіки людини (між потребами та можливостями їх задоволення, між свідомістю та несвідомими психічними явищами, між неправильними думками, вчинками та емоціями тощо). Зменшити опір суперечностей можна шляхом їх розуміння та відмова від запрограмованої поведінки, яка не дозволяє досягти поставленої цілі, а потім поступове формування нових зразків ефективної поведінки.



Паралельно з психоаналітичним підходом розвивається інший погляд на механізми психологічних захистів, які не викривляють реальність, а стають адаптивними, захищають особистість від страху, тривоги, виконують функцію

«допомоги» в роботі над собою. Тому в перспективі слід розглянути захисні механізми здобувачів вищої освіти не як патологічні процеси, а як результативні, адаптивні реакції на особистісну проблему.

### Література:

1. Bohdan T. V. (2012) Diahnostyka i korektsiia vnutrishnikh superechnosteі osobystosti zasobamy psykhodramy u protsesi aktyvnoho sotsialno-psykholohichnoho navchannia : dys. ... kand. psykol. nauk : spets. 19.00.07 "Pedahohichna ta vikova psykholohiia". Kharkiv. 224 s. [in Ukrainian].
2. Dogan, T. (2010). The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *Arts in Psychotherapy*. 37 (2),112-119.
3. Karp, M., Holmes P., Tawon K. (Ed). (2013). *Manual on psychodrama*. (O.P. Prokopov, Trans). Kyiv: P. Gornostay.
4. Kipper, D.A, Ritchie, T.D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7,1, 13-25.
5. Monit Cheung, Kim Alzate, Peter Viet. (2012). Psychodrama Preparation for Internship. *Practice Digest*. Volume 2.2. October
6. Moreno, Y. (1993). *Teatr spontannosti [Theater of spontaneity]*. Krasnoyarsk: Fond Ment. Zdorovyia [in Russian].
7. Nicholas, M. (2009). Intoduction to the special issue on psychodrama With some comments on Moreno's concept of spontaneity. *Group*, 33(4), 291-295.
8. Plutchyk, R. (2002). Diagnostics of typologies of psychological protection. *Social-psychological diagnostics of the development of personality and small groups*. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., Manuilov, G.M. (Ed.); (Chapter 9.4, 309-314). Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy.
9. Synhaivska, I. V., Tkach, V. V., Tkach, R. M. *Metody yunhianskoho analizu v rozviazanni vnutrishnoho konfliktu osobystosti (na prykladi roboty z poshukom sensu zhyttia)*. *Pravnychiy visnyk Universytetu «KROK»*. K.: Vyshchyi navchalnyi zaklad «Universytet ekonomiky ta prava «KROK». 24. 2016. S. 229–234. [in Ukrainian].
10. Stroo, V.A. (1998). Zashchitnyie mehanizmy: otlichnosti k gruppe [Protective mechanisms: from person to group]. *Voprosy psichologii – Questions of psychology*, 4, 5-60 [in Russian].
11. Cheung, M., Alzate, K., Viet, P. (2012). Psychodrama Preparation for Internship. *Practice Digest*, Vol. 2.2. [in Ukrainian].
12. Chudaieva, N.V., Shuldyk, H.O. (2020) Psykhodrama. Kurs lektsii : navchalnyi posibnyk dlia studentiv pedahohichnykh vuziv. MON Ukrainy, Umanskyi derzh.ped.u-tet imeni Pavla Tychyny, F-tet sotsialnoi ta psykholohichnoi osvity, K-ra psykholohii. Uman : Vizavi. 158 s. [in Ukrainian].
13. Yatsenko, T. S. (2006). *Osnovyglybynnoyipsyhokorekciyi: fenomenologiya, teoriyaipraktyka [Fundamentals of Deep Psychocorrection: Phenomenology, Theory and Practice]*. Kyiv : VyshchaShkola [in Ukrainian].