

5. Похилько В. И. Техника репертуарных решеток в экспериментальной психологии личности / В. И. Похилько, Е. О. Федотова // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 151–157.
6. Мотрук Т. О. Метод репертуарних решіток та його застосування при дослідженні ігрозалежної поведінки юнацтва / Т. О. Мотрук // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – Т. 12. – Вип. 10. – Ч. II. – С. 266–273.
7. Котляров А. В. Другие наркотики, или HomoAddictus : человек зависимый / Андрей Владимирович Котляров. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.

Відомості про автора:

Мотрук Тетяна Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Статтю подано до друку 14.04.2015.

УДК 159.922

© Є. М. Потапчук, Н. Д. Потапчук, 2015 р.

Є. М. Потапчук, Н. Д. Потапчук (м. Хмельницький)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ РЕВНИВЦІВ

У статті розглянуто поняття ревнощів. Надається теоретичний аналіз соціально-психологічних досліджень феномена ревнощів. Показано, що в існуючих дослідженнях дане питання не було первинним і розглядалося у зв'язку з іншими проблемами. Увага приділяється проблемі ревнощів у родині, розкрито основні причини їх виникнення та особливості прояву. Крім того розглянуті індивідуальні особливості ревнивців, які впливають на їх поведінку. Увага приділяється особливостям психологічного консультування ревнивців. Проаналізовано основні принципи, етапи роботи з ревнивцем, враховуючи його вікові особливості і реакції ревнощів. Обґрунтовані основні способи подолання ревнощів.

Ключові слова: особистість, емоційна сфера особистості, ревнощі.

В статье рассмотрено понятие ревности. Предоставляется теоретический анализ социально-психологических исследований феномена ревности. Показано, что в существующих исследованиях данный вопрос не был первичным и рассматривался в связи с другими проблемами. Внимание уделяется проблеме ревности в семье, раскрыты основные причины их возникновения и особенности проявления. Кроме того рассмотрены индивидуальные особенности ревнивцев, которые влияют на их поведение. Внимание уделяется особенностям психологического консультирования ревнивцев. Проанализированы основные принципы, этапы работы с ревнивцем, учитывая его возрастные особенности и реакции ревности. Обоснованные основные способы преодоления ревности.

Ключевые слова: личность, эмоциональная сфера личности, ревность.

The article examined the notion of jealousy. Presented theoretical analysis socio-psychological studies of the phenomenon of jealousy. Is shown that in existing studies this question considered only in connection with other problems. Attention is paid the problem of jealousy in the family, disclosed the main reasons for their occurrence and features of display. Also examined individual characteristics jealous, which influence their behavior. Attention is paid features of psychological counseling jealous. Given analysis the basic principles, stages of working with jealous, taking into account their age characteristics and dominating reaction. Disclosed the basic ways of overcoming jealousy.

Keywords: *personality, emotional sphere of personality, jealousy.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нині однією з актуальних проблем сучасного суспільства є проблема зміцнення шлюбу і збереження сім'ї. Інтерес до цієї проблеми обумовлений низкою причин: зменшення кількості людей, які вступають до шлюбу, збільшення числа розлучень, зростання кількості неблагополучних сімей, зростання числа самотніх людей. Сім'я, як динамічна система, має як стабільні, так і кризові періоди, коли міжособистісні стосунки загострюються і виникають конфлікти. Серед найпоширеніших проблем, які належать до сфери міжособистісної взаємодії, є проблема ревнощів.

Дослідниками[6] з'ясовано, що 35% чоловіків і 28% жінок – жахливі ревнивці; близько 20% усіх побутових вбивств відбувається на ґрунті ревнощів; ревнощі стоять на другому місці серед причин подружніх скандалів (на першому – сварки через гроші). Це в свою чергу, нашоухує на необхідність проведення роботи з ревнивцями, адже якщо невеликі ревнощі можуть стимулювати розвиток стосунків в кращий бік, то їх надлишок перетворює почуття кохання в ненависть, задоволення від взаємин – в постійну тривогу, довіру до партнера – на тотальний контроль.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Аналіз науково-психологічної літератури [1; 3-4; 7-8; 11] дав нам можливість з'ясувати, що окремі аспекти роботи з ревнивцями та проблемами, які можуть викликати ревнощі розглядали такі науковці як: Г. Кузенко (соціокультурний аспект у комунікативній ситуації ревнощів) [7], Ю. Альошина (реорганізація стосунків з партнером) [1], Т. Данилова (особливості особистості схильної до ревнощів) [4], А. Волкова (досвід дослідження подружньої невірності) [3], Н. Оліфірович, Т. Зінкевич-Куземкіна, Т. Велента (психологічна допомога при зраді) [8], В. Целуйко (реакції обманутого партнера на подружню зраду) [11].

Зазначимо, що значна кількість наукових поглядів на проблему ревнощів не мають наукової єдності і часто передруковуються з одного джерела в інше без збереження авторства, а в деяких випадках – з помилковими посиланнями. Попри безперечну значущість знань про ревнощі в повсякденному житті людини, це проблемне питання є досить складним для вивчення, насамперед, тому що має міждисциплінарний характер і знаходиться в числі периферійних, недостатньо розроблених. Варто відзначити, що у науковій літературі відсутній чіткий алгоритм чи методика психологічної роботи з ревнивцями. Звідси виникає потреба у проведенні такої роботи.

Постановка завдання – виявлення особливостей психологічного консультування ревнивців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення та аналіз наукової літератури [2; 5; 10] дає підстави стверджувати, що існують різні підходи до розгляду проблеми ревнощів.

У дослідженні С. Журавльової [5] стверджується, що ревнощі – багатоаспектне явище чуттєвої сфери, яке може розглядатися і в ролі емоції, як короткочасне і гостре переживання, і в ролі відчуття, як довготривала установка, і в ролі пристрасті, яка цілком поглинає розум людини, і в ролі афекту, коли інтелектуальні функції і адекватність поведінки втрачаються. На думку А. Анцупова та А. Шипилова [2], ревнощі відображають емоційне вираження потреби жінки (чоловіка) в збереженні вірності і, водночас, в одноосібному володінні, а також заздрість, роздратування через більший успіх іншого. Дослідники Т. Летягова, Н. Романова, А. Філіппов [10] розглядають ревнощі як емоційний стан тривоги через недостатню упевненість у прихильності того, кого люблять, що поєднується з неприязню до конкурента – індивіда, що прагне захопити цей об'єкт любові і відторгнути його від того, хто ревнує.

Згідно з тлумачними, термінологічними та енциклопедичними словниками, ревнощі розуміються як емоційний стан, що класифікується як специфічна форма тривоги, яка походить через відсутність упевненості в прихильності, спрямована на конкурента, який сприймається як той, що приваблює до себе прихильність об'єкта любові.

Практика свідчить, що до ревнощів більше схильні люди підозрілі, вибухові, з нестійким характером, невпевнені в собі, які мають психологічні комплекси. Крім того, такі люди приймають ревнощі за правильну манеру поведінки, оскільки ще в дитинстві спостерігали щось схоже в батьківській сім'ї.

Серед дослідників [9; 11] прийнято поділяти ревнощі за векторами їх спрямованості – на себе (пасивні, страждальні) і від себе (активні, войовничі). Важливою підставою для класифікації ревнощів виступає і сам критерій норми, згідно з яким ревнощі визначаються як нормальні (відрізняються адекватністю оцінки ситуації, зрозумілі багатьом людям, нерідко контрольовані) або патологічні (будь-яка крайність, надмірність у прояву чуттєвої природи людини). При патологічній формі досить буває незначного приводу для підозр. Якщо ревнощі близькі до патології, партнеру все одно, до чого ревнувати: до минулого, сьогодення або майбутнього. Об'єктом його ревнощів може бути старий чоловік або підліток. Причому такий ревнивець може придумати безліч неіснуючих доказів зради, і сам повірить у них. У його свідомості підозри перетворюються в реальні факти, тому перед такою ревнивою людиною даремно виправдуватися. Патологічні ревнощі властиві людям особливого складу характеру: підозрілим, недовірливим, схильним усюди бачити обман і підступ. На думку А. Волкової [3], посиленню реакції ревнощів сприяють: інертні психічні процеси, які ускладнюють усвідомлення, реагування й дії в певній ситуації; ідеалістичний настрій, при якому людина не допускає жодних компромісів у любовному житті; виражене власницьке ставлення до речей та осіб; завищена чи занижена самооцінка – при завищеній самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревнощів, при заниженій – людина гостро переживає власну неповноцінність; самотність, бідність міжособистісних зв'язків; сильна залежність від партнера.

Варто відзначити, що людина, залежно від своїх індивідуально-психологічних особливостей, може по-різному переживати ревнощі. Аналіз наукової літератури [4; 7] дає підстави стверджувати, що на поведінку ревнивця, характер його поведінкових реакцій впливають особливості темпераменту. Опираючись на цей факт можемо стверджувати, що запальні та агресивні холерики при передбачуваній зраді партнера реагують відповідно: ображають, загрожують, вистежують, шантажують; люди флегматичні мовчки страждають, не показуючи своїх емоцій, переживають свою безпорадність, намагаються знайти виправдання діям партнера, сподіваючись на подальше відновлення нормальних стосунків з ними; меланхоліки найбільше болісно переживають ревнощі повністю занурюючись у свої переживання, будучи недовірливими за своїм характером, вони постійно підозрюють свого партнера в зраді.

Ведучи мову про індивідуальні особливості ревнивця, які впливають на його поведінкові реакції, виникає потреба проаналізувати його поведінку та визначити її характерні особливості. Проведений аналіз науково-психологічних джерел [4; 7; 11] дав нам можливість виділити характерну для ревнивця поведінку: здійснення контролю над речами партнера і людьми поруч з партнером; прагнення ізолювати об'єкт любові від зовнішніх впливів; вироблення тотального комплексу неповноцінності в об'єкта любові; здійснення контролю за пересуванням партнера; неадекватна реакція на події, вчинки; висування незвичайних вимог; вимога любові, вірності, гарантій і зобов'язань; вияви неконтрольованих нападів люті, стрибки настрою; відсутність докорів сумління; нездатність йти на компроміс. Практика свідчить, що ревнивців можна помітити за певними зовнішніми ознаками: вони мають виснажений вигляд, волосся може бути в безладді, руки нервово трясуться, мова нескладна, незв'язна, погляд порожній і блукаючий. Ревнощі завжди супроводжуються безсонням, головним болем, депресією, зниженням сексуальності, бажанням усамітнитися від усіх.

Варто відмітити, що ревнощі людини можуть бути викликані не лише особливостями її характеру. Велика роль належить об'єкту ревнощів, його поведінці, діям, якими він може викликати дане явище. Говорячи про причини ревнощів, доречним буде відмітити важливість думки оточуючих людей, які своїми плітками, заздрістю намагаються влізти в чийсь життя. Беручи до уваги сказане

нами вище ми зробили висновок, що найчастіше причинами ревнощів можуть бути: комплекс неповноцінності, який свідомо або несвідомо відчуває один із закоханих через невпевненість в собі; попередні контакти, особливо в повторних шлюбних; чутки, наговори заздрисних людей, у яких особисте життя не склалося; легковажна поведінка одного з подружжя, постійний флірт, тривалі розлуки; ревнощі одного із шлюбних партнерів як наслідок зради, вчиненої ним самим.

Аналізуючи проблему ревнощів та особистість ревнивця нами було встановлено, що суб'єкт ревнощів переживає сильні емоції, намагається знайти підтримку серед близьких, які можуть його підтримати, дати пораду. Враховуючи це ми можемо стверджувати про важливість психологічного консультування в роботі з ревнивцями, оскільки воно здатне задовольнити головні потреби людини, яка переживає ревнощі.

У практиці сімейного консультування проблема ревнощів зустрічається досить часто. Допомога сім'ї у такій ситуації особливо складна і делікатна, оскільки ревнощі зачіпають почуття честі і особистої гідності людини, а також переносяться на усі сторони сімейного життя, руйнуючи побутові, економічні стосунки. У процесі психологічного консультування ревнивця важливо спершу встановити з ним контакт, щоб він відчував бажання консультанта допомогти йому. Лише у такому випадку людина зможе розкритися та довірити свою проблему. Наступним етапом у роботі з ревнивцем буде формування картини ревнощів: суперник (реальний або уявний), тип ревнощів (нормальні або патологічні реакції), тип поведінки ревнивця (активний чи пасивний), переважаючі реакції ревнощів (когнітивні, афективні, поведінкові), інтенсивність реакцій (помірні або тяжкі), наслідки ревнощів (відновлення партнерства, його руйнування або невирішеність). Після встановлення картини ревнощів необхідним є дослідження індивідуальних особливостей ревнивця, після чого консультант зможе визначити методи роботи з ним.

Психологічне консультування людини, яка ревнує, є досить складним процесом, оскільки ревнощі як соціально-психологічний феномен, зачіпає різні сфери людської особистості: емоційно-вольову, когнітивну, поведінкову. Ретельний аналіз науково-психологічної літератури [1; 8-9; 11] показав, що для ревнивців притаманна низка реакцій: когнітивні, афективні, поведінкові. Враховуючи це психологічне консультування суб'єкта ревнощів з домінуванням певних реакцій має свої особливості:

– *когнітивні реакції* – виявляються в прагненні аналізувати факт ймовірної подружньої невірності, шукати її причину, а також винуватця, вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто відтворювати картину події. При когнітивних реакціях ревнивця основним матеріалом у психологічному консультуванні є його розповідь про свої проблеми. Психологу важливо з'ясувати: які були стосунки і поведінка подружжя раніше, як ці стосунки розвивалися, у чому і коли почали з'являтися проблеми, як на них реагує ревнивець і що зазвичай в таких ситуаціях робить партнер. Психолог може з'ясувати певні ознаки, що свідчать про психічну патологію: погіршення загального психічного стану на протязі певного часу, загальний депресивний фон настрою, зниження енергетичного потенціалу, підвищення критичності, резонерство (схильність до довгих повчальних промов і просторікувань), підозрілість, притирки, неадекватна поведінка. У процесі консультування важливо допомогти ревнивцю розібратися в ситуації, встановити причини, знайти можливі варіанти виходу, надати допомогу в усвідомленні та прийнятті своєї відповідальності за порушення подружніх стосунків;

– *афективні реакції* – виявляються в емоційному переживанні ймовірної подружньої невірності. Найхарактерніші емоції – розпач, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов і надія. Людина з афективними реакціями відчуває себе кинutoю, скривдженою, самотньою. Розповідь їй дається нелегко, часто вона супроводжується сльозами, тривалими паузами, неадекватними претензіями та вимогами до консультанта. Крім того ревнивець може використовувати свій плач як засіб впливу на консультанта, вимагаючи допомоги та співчуття. У процесі консультування клієнту потрібно надати можливість відредувати почуття, і розповісти все, що він вважатиме важливим і потрібним, а також забезпечити супровід ревнивця в процесі

виявлення та опрацювання тих почуттів, які він відчуває у зв'язку з ситуацією ревнощів. Психологу при цьому слід уникати оціночних суджень і підтримувати клієнта;

– *поведінкові реакції* – постають у вигляді боротьби або відмови. Боротьба виражається в спробах відновити стосунки (пояснення), утримати партнера (прохання, умовляння, погрози, тиск, шантаж). Насамперед, ревнивцю необхідно припинити будь-які негативні витівки проти партнера, які, на жаль, надзвичайно часто зустрічаються в подібних ситуаціях. У числі таких негативних проявів - стеження за партнером, перевірка дзвінків. Для відновлення стосунків доцільно застосовувати довірливу розмову між партнером і ревнивцем, ініціатором якого має стати останній. Велике значення в такій розмові може мати розповідь про власні почуття та переживання клієнта. Провести таку розмову непросто, тому під час психологічного консультування психолог повинен допомогти ревнивцеві, обговоривши, що і як він може і хоче сказати.

Деяких ревнивців можна переконати, тому що їх ревнощі не спроможні і навіть безглузді. Переконання в консультативній роботі – ось спосіб їх лікування. Деякі фахівці удаються до досить оригінального методу – переконують ревнивця в тому, що його дружина насправді схильна до зради. При цьому вони повторюють, що чоловік все одно її любить, не збирається кидати. В результаті напруженість замінюється на декілька днів депресією, потім йде відновлення емоційної рівноваги, він перестає мучити дружину, і подружнє життя істотно покращується. Парадоксально, але заміна підозр у зраді на переконаність в якихось конкретних фактах істотно покращує стан ревнивця. Депресію ревнивцеві перенести набагато легше, ніж тривогу і напруженість, викликану підозрами. Під час консультування людей у віці від 30 до 40 років головне завдання психолога допомогти їм збагатити сімейне життя, оскільки у цьому віці ревнощі здебільшого викликані охолодженням стосунків між подружжям, що сприймається ревнивцем як результат невірності партнера. В подібних випадках потрібна: реорганізація життя клієнта, переорієнтація його на те, що може відвернути від переживань і переключити на щось нове; зміна стосунків із партнером. У роботі з ревнивцями головним способом боротьби з ревнощами є відновлення довіри до партнера. У своїй роботі консультант повинен опиратися на сімейних досвід ревнивця, керуватися його життєвими цінностями. Важливо пояснити, що потрібно партнеру довіряти, оскільки він знає його не перший рік. Варто підкреслювати важливість збереження сім'ї, цінності спільно прожитих років з партнером, наявність спільних дітей. Задача психолога у цьому випадку спонукати ревнивця до роздумів про важливість сімейного життя, яке руйнується через його ревнощі.

Якщо ж ревнощі людини викликані невірністю партнера, то у цьому випадку психологічне консультування варто проводити з подружньою парою, яке передбачає визначення характеру порушень подружніх стосунків, що викликали ревнощі. Завданнями психолога є:

1) виявлення уявлень про ситуацію, що склалася у кожного з подружжя. Важливо, щоб кожен висловився і був почутий;

2) прояснення того, як кожен з подружжя переживає дану подію і які почуття та емоції вона викликає у них обох. На цьому етапі доцільно дати можливість подружжю сказати один одному про свої претензії і образи, уникаючи при цьому взаємних образ і звинувачень;

3) надання допомоги подружжю в усвідомленні власного внеску в ситуацію, що склалася і поділі відповідальності;

4) супровід шлюбних партнерів у прийнятті рішення про можливість збереження стосунків, у разі їх бажання не руйнувати сім'ю, в укладенні нового подружнього договору.

Говорячи про способи подолання ревнощів, доречним буде врахувати думку О. Волкової, яка пропонує наступні способи подолання ревнощів: відволікання на що-небудь значуще для людини (навчання, робота, турбота про дітей, хобі); формування нового погляду на речі, формування моралі прощення, свідомий контроль над реакціями ревнощів; соціальні висновки, пошук власних помилок, побудова нових взаємин із партнером, можливо, іншого типу; знецінювання партнера й ситуації ревнощів – порівняння їх з іншими цінностями, життєвими установками; у разі

розпаду партнерства - пошук нового партнера, зміна способу життя, формування інших міжособистісних зв'язків.

Узагальнюючи вище сказане, можемо зробити висновок про важливість психологічного консультування ревнивців, оскільки воно допомагає йому проаналізувати ситуацію, встановити її причини, справитися з переживаннями, які викликають ревності, а також знайти вихід із ситуацію пов'язаної із ревнощами.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Ревності – це підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане з болісним сумнівом у його вірності або знанням про його невірність. Іншими словами вони відображають специфічну форму тривоги, яка виникає через відсутність упевненості в прихильності, спрямована на конкурента, який сприймається як той, що приваблює до себе прихильність об'єкта любові

Необхідним є проведення психологічної роботи з ревнивцями, оскільки ревності перетворюють почуття кохання в ненависть, викликають постійну тривогу та можуть призвести навіть до вбивства.

У процесі психологічного консультування важливо сформувати картину ревнощів, дослідити індивідуальні особливості ревнивця та визначити методи роботи з ним.

Характер та особливості психологічного консультування залежить від віку та індивідуально-психологічних особливостей ревнивців, а також причин, які викликали ревності (безпідставні чи невірність партнера).

Серед перспективних напрямків подальших досліджень даної проблеми є розробка методики надання психологічної допомоги жертві ревнивця.

Література

1. *Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Независимая фирма "Класс", 1999. – 208 с.
2. *Анцупов А. Я.* Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 528 с.
3. *Волкова А. Н.* Опыт исследования супружеской неверности / А. Н. Волкова // Вопросы психологии. – 1989. – № 2. – С. 98–102.
4. *Данилова Т. Н.* Особистість, схильна до ревнощів : деякі аспекти проблеми / Т. Н. Данилова // Соціальна психологія. – 2007. – № 2. – С. 87–92.
5. *Журавлева С. В.* Феномен ревности : этико-философский анализ : автореф. дис. канд. философ. наук : 09.00.05 / С. В. Журавлева / – Саранск, 2009. – 18 с.
6. *Заславская Т. М.* Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? : методическое пособие / Т. М. Заславская, А.В.Гришин. –М. : «Перспектива», 1992. – 261с.
7. *Кузенко Г. М.* Соціокультурний аспект у комунікативній ситуації ревнощів / Г. М. Кузенко // Новітня філологія. – 2007. – № 8 (28). – С. 130-135.
8. *Олифирович Н. И.* Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006. – 360 с.
9. *Райгородский Д. Я.* Психология семьи. (Серия «Психология семейных отношений»). Учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 752 с.
10. *Тысяча состояний души : краткий психолого-филологический словарь / Т. В. Летягова, Н. Н. Романова, А. В. Филиппов.* – 2-е изд., испр. – М. : Флинта; Наука, 2006. – 423 с.
11. *Целуйко В. М.* Психология современной семьи / В. М. Целуйко. – М. : ГИЦ «ВЛАДОС», 2004. – 134 с.

Відомості про авторів:

Потапчук Євген Михайлович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Потапчук Наталія Дмитрівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

Статтю подано до друку 23.02.2015.

УДК 159.944-051

© Е. А. Резникова, 2015 р.

Е. А. Резникова (м. Слов'янськ)

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПЕДАГОГОВ

У статті проведено теоретичний аналіз проблеми психологічного захисту особистості; визначено їх деструктивний вплив на професійно-педагогічну діяльність; окреслено шляхи пошуку ефективних альтернатив психологічним захистам. Охарактеризовано особливості психотерапевтичної роботи із захисними механізмами в рамках психоаналізу, тілесно орієнтованої психотерапії, індивідуальної психології, гештальтпсихології, гуманістичної психології, вітчизняних психотерапевтичних практиках. Доведено, що процес усвідомлення механізмів психологічного захисту є обов'язковою умовою зниження їх інтенсивності. Розглянуто інтегративну теорію копінг поведінки Р. Лазаруса і С. Фолькман у якості найбільш продуктивного підходу до вивчення поведінки педагога. Зроблено припущення, що розвиток у педагогів базисних копінг-стратегій і ряду особистісних копінг-ресурсів, надасть можливість знизити інтенсивність деструктивних механізмів захисту, сформувані ефективну копінг-поведінку, необхідну для здійснення педагогічної діяльності.

Ключові слова: психологічний захист, педагогічна діяльність, психоаналіз, тілесно орієнтована психотерапія, індивідуальна психологія, гештальтпсихологія, гуманістична психологія.

В статье проведен теоретический анализ проблемы психологической защиты личности; определены их деструктивное влияние на профессионально-педагогическую деятельность; намечены пути поиска эффективных альтернатив психологическим защитами. Охарактеризованы особенности психотерапевтической работы с защитными механизмами в рамках психоанализа, телесно ориентированной психотерапии, индивидуальной психологии, гештальт, гуманистической психологии, отечественных психотерапевтических практиках. Доказано, что процесс осознания механизмов психологической защиты является обязательным условием снижения их интенсивности. Рассмотрена интегративная теория копинг поведения Р. Лазаруса и С. Фолькман в качестве наиболее продуктивного подхода к изучению поведения педагога. Сделано предположение, что развитие у педагогов базисных копинг-стратегий и ряда личностных копинг-ресурсов, позволит снизить интенсивность деструктивных механизмов защиты, сформировать эффективное копинг-поведение, необходимое для осуществления педагогической деятельности.

Ключевые слова: психологическая защита, педагогическая деятельность, психоанализ, телесно ориентированная психотерапия, индивидуальная психология, гештальтпсихология, гуманистическая психология.

In the article it is fulfilled the theoretical analysis of the problem of psychological protection of an individual; it is defined its destructive impact on the professional and psychological activity; it is drawn the