

1. О'Конор Дж., Макдермотт І. Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень. Львів : Астролябія, 2013. 234 с.
2. Голві Т. Робота як внутрішня гра. Київ : Міф, 2018. 304 с.
3. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
4. Нова українська школа : poradnik dla vchitelja / za zag. red. N. M. Bibik. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
5. Рудницьких О. В. Коучинг як інтерактивна технологія в освіті. *Вісник Дніпропетровського ун-ту імені Альфреда Нобеля*. 2014. № 2 (8). С. 173–176. (Серія «Педагогіка. Психологія»).
6. Романова С. М. Коучинг як нова технологія в професійній освіті. *Вісник Національного авіац. ун-ту*. 2010. Вип. 3. С. 83–86. (Серія «Педагогіка. Психологія»).

Герасимова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, транзактний аналітик, ННІ педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК ЗАСІБ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Під вирішенням (подоланням) особистісної конфліктності у студентів розуміється відновлення відповідності внутрішнього світу особистості, установлення єдності свідомості, зниження гостроти протиріч життєвих відносин, досягнення нової життєвої якості. Вирішення особистісної конфліктності може бути конструктивне і деструктивне. При конструктивному подоланні особистісної конфліктності досягається душевна рівновага, заглиблюється розуміння життя, виникає нова ціннісна свідомість. Вирішення особистісної конфліктності усвідомлюється через: відсутність хворобливих станів пов'язаних із конфліктністю; зниження проявів негативних психологічних і соціально-психологічних факторів особистісної конфліктності; підвищення якості й ефективності професійної діяльності. Механізми психологічного захисту, що розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирішення внутрішньо-особистісного конфлікту, можуть за певних умов забезпечувати прямо протилежні стани дезадаптації й перманентного конфлікту.

Це означає наявність зв'язку між ненормативним використанням захисту і високим рівнем внутрішньо-особистісного конфлікту, для редукції якого і застосовується захист.

Залежно від індивідуальних характеристик студенти відносяться до внутрішніх протиріч по-різному, обирають власні стратегії виходу з конфліктних ситуацій. Одні – поринають у міркування, другі – негайно починають діяти, треті – занурюються у свої емоції. Рецепта правильного відношення до особистісної конфліктності немає. Важливо, щоб студенти, усвідомлювали власні індивідуальні особливості, розробляли свій стиль вирішення внутрішніх протиріч, конструктивне відношення до них.

Ряд учених прийшли до висновку, що:

1. Подолання особистісної конфліктності залежить від глибинних світоглядних установок особистості студента, змісту його віри, від досвіду подолання себе.

2. Розвиненість волевих якостей студента сприяє успішному подоланню внутрішньої конфліктності. Воля становить основу всієї системи саморегуляції особистості. У складних ситуаціях воля, як правило, проявляється у відповідності до зовнішніх потреб і внутрішніх бажань. Якщо ж воля розвинена недостатньо, перемагає те, що вимагає найменшого опору, а це не завжди приводить до успіху.

3. Прояви особистісної конфліктності у студентів із різними типами темпераменту, різні. Холерик вирішує все швидко, віддаючи перевагу поразці невизначеності. Меланхолік довго міркує, зважує, прикидає, не наважуючись розпочати будь-які дії. Однак такий болісний рефлексивний процес не виключає можливість докорінно змінити сформовану ситуацію. Властивості темпераменту впливають на динамічну сторону рішення особистісної протиріч: на швидкість переживань, їх стійкість, індивідуальний ритм протікання, інтенсивність, спрямованість зовні або всередину.

4. На процес вирішення особистісних протиріч впливають статево вікові особливості студентів. Прояви особистісної конфліктності студентів I-го курсу і IV-го курсу істотно відрізняються. Періодично згадуючи прожите, ми повертаємося до критичних моментів, що колись порушили розмірний плин буття, по-новому їх переосмислюємо, усе більш глибоко й узагальнено аналізуємо засоби вирішення конфліктності, подолання того, що здавалося нездоланим. Робота над своїм минулим, аналіз власної біографії – один зі шляхів розвитку внутрішньої стабільності, цілісності, гармонійності особистості студентів [1].

Подолання особистісної конфліктності забезпечується утворенням і дією механізмів психологічного захисту. Психологічний захист – нормальний, повсякденно працюючий механізм психіки. Вона є продуктом онтогенетичного розвитку і навчання. Розвиваючись як засіб соціально-психологічної адаптації, механізми психологічного захисту призначені для контролю емоцій у тих випадках, коли досвід сигналізує людині про негативні наслідки їх переживання й вираження [2].

Ряд дослідників вважають психологічний захист непродуктивним засобом вирішення внутрішньої конфліктності, адже захисні механізми обмежують розвиток особистості, її «власну активність». Розглянемо механізми психологічного захисту більш докладно [3].

1) Заперечення – один з онтогенетично ранніх і найбільш простих механізмів захисту. Заперечення розвивається з метою стримування негативних емоцій, викликаних потраплянням особистості у складну ситуацію. Заперечення має на увазі інфантильну підміну ухвалення рішення на дії, які відповідають новим обставинам, їх ігноруванням.

2) Проекція порівняно рано розвивається в онтогенезі для стримування почуття неприйняття себе через нездатність впоратися з труднощами. Проекція припускає приписування джерелу труднощів різних негативних якостей як раціональну основу для її неприйняття й самосприйняття на цьому тлі.

3) Регресія розвивається в ранньому дитинстві для стримування почуття непевності в собі і страху невдачі, пов'язаних із проявом ініціативи. Регресія припускає повернення в ситуації внутрішньої конфліктності до дитячих стереотипів поведінки.

4) Заміщення розвивається для сприймання емоції гніву на більш сильного або значимого суб'єкта, щоб уникнути агресії у відповідь. Індивід знімає напругу, обертаючи агресію на більш слабкий об'єкт або на самого себе. Заміщення має активні й пасивні форми і може використовуватися індивідами не залежно від їхнього типу конфліктного реагування.

5) Подавлення розвивається для стримування страху, прояви якого неприйнятні для позитивного самосприйняття й можуть привести до прямої залежності від агресора. Страх блокується за допомогою забування її джерела, а також обставин, що асоціативно пов'язані з ним. До подавлення відносяться близькі до нього механізми ізоляції й інтроекції.

6) Ізоляція – сприйняття ситуацій, що травмують, або спогадів про них без почуття тривоги.

7) Інтроекція – присвоєння цінностей або рис характеру інших людей для попередження погроз від них.

8) Інтелектуалізація розвивається в ранньому підлітковому віці. Припускає довільне тлумачення подій для розвитку почуття суб'єктивного контролю над ситуацією. При цьому використовуються засоби: порівняння протилежних тенденцій; складання списку «+» й «-» кожної з тенденцій та їх аналіз; розміщення за шкалою кожного «+» й «-» у кожній із тенденцій та їх підсумки.

9) Анулювання – поведінка або думки, що сприятливі символічній відомості на відсутність попереднього акту або думки, що викликали сильне занепокоєння, почуття провини.

10) Сублімація – задоволення неприйняттого почуття, яке витіснили, (сексуального або агресивного) здійсненням соціально схвалюваних альтернатив. Засобами є перехід до іншого виду діяльності, здійснення привабливих, суспільно значущих вчинків.

11) Раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, що спричинені подавленими, неприйнятними почуттями. Реалізовані засоби: дискредитація мети (елементарне знецінювання неможливого); дискредитація значущого іншого, котрий відмовляє в увазі; перебільшення ролі обставин, долі; твердження шкоди заради блага; переоцінювання цінностей, увсієї мотиваційної системи; самодискредитація (спокута провини).

12) Реактивне утворення припускає вироблення й підкреслення в поведінці протилежної установки.

13) Компенсація – онтогенетично найпізніший і складний захисний механізм, що розвивається й використовується, зазвичай, свідомо. Призначений для стримування почуття суму, смутку з приводу реальної або мнимої втрати, недоліку, неповноцінності. У нього входять механізми ідентифікації й фантазії.

14) Ідентифікація – моделювання поведінки іншої особи як шлях до підвищення самоцінності або можливості впоратися з почуттями у зв'язку з можливим поділом або втратою.

15) Фантазія – утеча в уяву з метою відходу від реальних проблем, що пов'язані з вирішенням особистісної конфліктності [3].

Механізми захисту, що розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації й вирішення конфліктності, можуть за певних умов викликати протилежні стани дезадаптації й перманентного конфліктності. В основі цієї неоднозначності лежить те, що механізми захисту є у своїй більшості продуктами конфліктності раннього онтогенезу

Список використаних джерел

1. Донченко О. А., Титаренко Т. М. Особистість : конфлікт, гармонія. Київ, 2000. 175 с.
2. Пов'якель Н. І. Психологічна експертиза конфліктів як напрям професійної діяльності практичного психолога. *Психологія* : Зб. наук. пр. НДУ ім. М. П. Драгоманова. 1999. Вип. 1 (4). С. 49–54.
3. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. пос. Київ : Либідь, 1996. 154 с.

Герасімова Н. Є., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології ННІ педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси)

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТОГЕННОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ