

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

80 % конфліктності виникає, незважаючи на бажання їх учасників, і головну роль у їх виникненні відіграють так звані конфліктогени, тобто все, що може спричинити конфліктність. Тож конфліктогенами називають слова, дії (або бездіяльність), поведінкові акти або поведінку в цілому, що можуть привести до конфліктності.

Виділяють такі різновиди типових конфліктогенів, або, як їх ще називають, «саботажників» спілкування [3]:

- погрози і накази;
- негативна і необґрунтована критика, зауваження й негативні оцінки;
- глузування й жарти;
- поблажливе відношення й відповідний тон;
- образливі й принижуючі гідність прізвиська і клички;
- хвастощі;
- безапеляційність і категоричність у судженнях і висловленнях;
- перебивання іншого, підвищення голосу й інші спроби самоствердитися за рахунок приниження або знецінювання іншого;
- нав'язування думок;
- утаювання важливої інформації;
- порівняння й нав'язування конкурентних відносин;
- допити, що заганяють «у кут» і зухвалі «почуття провини»;
- відмови від розмови або обговорення важливої теми;
- різка і неповажна, нічим не мотивована зміна теми;
- заспокоєння запереченням;
- порушення етики, у тому числі й ненавмисні (наприклад, використання чужої думки без посилання на автора);
- глузування;
- брехня або ж спроба обману з метою домогтися чого-небудь нечесним шляхом;
- перекладення відповідальності на іншу людину;
- прохання позичити гроші;
- будь-які прояви агресивності й дратівливості;
- егоїзм;
- маніпулювання (з метою одержання бажаного і з використанням іншої людини).

Конфліктогени несуть у собі психологічну схильність до ескалації конфліктності, і по суті кожен конфліктоген можна віднести до однієї з трьох психологічних першопричин: 1) прагнення до переваги; 2) прояв агресивності; 3) прояв егоїзму [1]. Наприклад, до конфліктогенів як до прямих проявів переваги відносяться: накази, погрози, зауваження, обвинувачення, глузування, хвастощі, категоричність суджень і думок, перебивання іншого, обман, утаювання інформації й ін.

Усі прояви агресивності, як прихованої, так і відкритої, що граничить із ненавистю й відкритим завданням збитків, завжди є потужними конфліктогенами, викликають почуття страху, фрустрації. Усі прояви егоїзму також є конфліктогенами, оскільки егоїст прагне домогтися чогось для себе

(звичайно за рахунок інших), а це сприймається як несправедливість і, звичайно, слугує ґрунтом для конфліктності.

На конфліктоген звичайно відповідають або схожим, або ще більш сильним конфліктогеном. Закономірність ескалації конфліктогенів тісно пов'язана з образами, витиснутими психотравмами дитинства, переживаннями їх і прагненням компенсувати психологічні програші, бажанням зняти роздратування, захистивши себе, відповівши образою на образу. При цьому відповідь звичайно не слабкіша, а частіше навіть сильніша від подразника, «із запасом». Тож сила конфліктогенів стрімко наростає.

Для студентів із показниками особистісної конфліктності рекомендується використовувати правила безконфліктного спілкування: 1) не використовувати конфліктогени; 2) не відповідати конфліктогеном на конфліктоген; 3) проявляти емпатію до співрозмовника; 4) робити доброзичливі посилення.

Як бачимо, найважливішою умовою профілактики конфліктності є уникання використання конфліктогенів у спілкуванні. При цьому важливо пам'ятати:

- усяке необережне висловлення внаслідок ескалації може привести до конфліктності;

- прояв емпатії й поваги до співрозмовника запобігає виникненню неадекватних і конфліктогенних реакцій.

Для попередження схильності до застосування конфліктогенів спілкування необхідно:

- 1) використовувати прагнення до переваги;

- 2) усіяко стримувати агресію пасивними (наприклад, говоріння), активними (наприклад, рухова активність, спортивні заняття, спостереження за спортивними змаганнями, змагальні захоплення типу полювання, риболовлі й ін.) і логічними (раціоналізація й ін.) засобами;

- 3) прагнути до подолання руйнівного егоїзму.

Важливим у становленні вмінь і навичок протидії конфліктогенам у спілкуванні серед студентської молоді й схильності до продукування й ескалації цих умінь є розвиток психологічної атракції й позитивного іміджу, що сприяє продуктивному і безконфліктному спілкуванню.

Під психологічною атракцією розуміється виникнення або створення психологічної привабливості між партнерами зі спілкування [1].

Атракція в особистості як суб'єкта спілкування виникає як результат емоційного відношення, оцінювання якого породжує цілий ряд почуттів і проявляється у вигляді специфічної соціальної установки на іншу людину як на партнера. Психотехніки формування атракції як системи психологічних (вербальних або невербальних) технік і прийомів припускають передачу партнерові зі спілкування сигналів, сприйнятих їм, усвідомлюваних або не усвідомлюваних, що мають для нього емоційно позитивне значення. Виникають такі сигнали переважно у сфері підсвідомого, але і значною мірою формують позитивне відношення до джерела їх походження, тобто до ініціатора спілкування (відправників цих сигналів).

У формуванні атракції як психологічної передумови безконфліктної поведінки і становлення партнерських відносин у студентському колективі істотними є [1]:

- 1) установка на діалогічне статусне або позастатутне спілкування;
- 2) повага до особистості (кожна особистість є потенційним партнером);
- 3) застосування вербальних і невербальних підтверджень тому, що протилежна сторона – особистість, що заслуговує уваги;
- 4) звертання до людини на ім'я або по батькові;
- 5) створення й акцентування позитивних емоцій і ситуацій;
- 6) усвідомлення й задоволення потреби самоствердження;
- 7) схильність до людини, яка викликає позитивні емоції й визнає в іншій людини особистість;
- 8) установка на позитивне спілкування з метою вирішення питань і розв'язання проблем;
- 9) використання невербальних (відкритість погляду, пози, доброзичливість жестів і т.д.) і вербальних механізмів типу «золотих слів» і т.д.

Важливою умовою профілактики виникнення й ескалації конфліктогенів, як відзначає Н. Пов'якель [3], є підвищення психологічної культури і психологічної освіти, що сприяють:

- 1) запобіганню застосування конфліктогенів у спілкуванні;
- 2) самовдосконаленню сфери спілкування й оволодінню культурою спілкування й поведінки;
- 3) самовдосконаленню особистості й своєчасному рятуванню від егоцентризму, агресивності й схильності до маніпулювання, підвищенню самооцінки і поваги до себе й іншим;
- 4) підвищенню стресостійкості й формуванню толерантності до фрустрації, «іmunітету» на ситуативні й «комунальні» конфліктогени спілкування;
- 5) формуванню в особистості усвідомлення й рефлексії чужих (але значущих для себе) і своїх конфліктогенів.

Одним з ефективних методів профілактики конфліктності є дистанціювання від конфліктних типів поведінки й особистісної конфліктності. Так, для уникнення конфліктного стереотипу поведінки доцільно дотримуватися таких рекомендацій [2]:

- 1) не прагнути домінувати будь за що;
- 2) бути принциповими, але не боротися заради принципів;
- 3) пам'ятати, що пряmolінійність гарна, але не завжди;
- 4) частіше посміхатися (посмішка небагато коштує, але дорого цінується);
- 5) пам'ятати, що традиції гарні, але до певної межі;
- 6) говорити правду потрібно, але це потрібно вміти робити;
- 7) прагнути бути незалежними, але не самовпевненими;
- 8) не перетворювати наполегливість у настирливість;
- 9) не чекати справедливості до себе у випадку, якщо сам несправедливий;
- 10) не переоцінювати свої здібності й можливості;
- 11) не проявляти ініціативу там, де в ній не мають потреби;

- 12) проявляти доброзичливість;
- 13) проявляти витримку і спокій у будь-якій ситуації;
- 14) реалізовувати себе у творчості, а не в конфліктах.

Список використаних джерел

1. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Практична психологія конфлікту : навч. посібник. Київ : МАУП, 2018. 145 с.
2. Пов'якель Н. І. Психологічна готовність до партнерства як передумова становлення партнерських відносин при вирішенні конфліктів. *Проблеми безпеки української нації на порозі XXI сторіччя* : матер. Всеукр. наук.-практич. конф. Ч. 1. Київ ; Чернівці, 1998. С. 26–33.
3. Пов'якель Н. І. Експертиза психологічного змісту конфліктогенів як засіб регуляції конфліктів. *Конфліктологічна експертиза : теорія і методика*. Вип. 2. Конфліктологічна експертиза та посередництво у трудових конфліктах. Київ, 1999. С. 52–60.

Гето Н. Б., вихователь закладу дошкільної освіти (м. Львів)

ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Із початком повномасштабної військової агресії російської федерації проти України 24 лютого 2022 р. ворожої атаки зазнає безліч міст і селищ нашої країни. Пошкоджені або вщент зруйновані заклади загальної середньої та дошкільної освіти. Це приводить до того, що люди змушені покинути свої домівки і переїхати на місце проживання в іншу область і навіть до іншої країни. Вимушена масштабна міграція учасників освітнього процесу спричиняє значні втрати контингенту здобувачів освіти, педагогічного і викладацького складу. Система освіти України опиняється в нових реаліях функціонування, а перед освітніми менеджерами постають питання, які до нині ніким не вирішено.

На 18-й день війни (14 березня) у більшості областей освітній процес після вимушених канікул було відновлено, але роботу закладів освіти зробили більш гнучкою залежно від конкретної безпекової ситуації. У перші тижні війни Міністерством освіти і науки України для учнів 1–11-х класів створено Всеукраїнський онлайн-розклад. Окрім того, учні й педагогічні працівники отримують можливість користуватися ресурсами національних освітніх платформ «Всеукраїнська школа онлайн», «На Урок», «Моя школа», «Всеосвіта».