

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
Н.Д.Світайло
« ____ » _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології
Бережної Дарії Володимирівни

за темою
**МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
ЯК ЧИННИК ВИБОРУ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ**
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник
канд. психол. наук, ст. викладач
_____ Теслик Наталія Миколаївна

« ____ » _____ 20__ р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____
Кількість балів ECTS _____

Члени комісії

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	7
1.1. Теоретичні засади вивчення стратегій поведінки у конфлікті	7
1.2. Соціально-психологічні особливості поведінки в конфлікті осіб юнацького віку	12
1.3. Роль механізмів психологічного захисту особистості у контролі за вибором стратегії поведінки в конфлікті	14
Висновок до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	22
2.1. Методичне забезпечення дослідження	22
2.2. Взаємозв'язки стратегій поведінки в конфлікті та механізмів психологічного захисту осіб юнацького віку	24
Висновок до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ МЕТОДИ АКТИВНОГО ВПЛИВУ НА ЗДАТНІСТЬ ДО КОНТРОЛЮ ЗА ВИБОРОМ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ	31
3.1. Вибір стратегії поведінки в конфлікті у когнітивно-поведінковому підході	31
3.2. Засоби активного психологічного впливу на контроль за вибором стратегії поведінки у конфлікті залежно від механізмів психологічного захисту	37
3.3. Програма розвитку здатності до контролю за вибором стратегії поведінки в конфлікті осіб юнацького віку	44
3.4. Апробація програми розвитку здатності до вибору стратегії поведінки в конфлікті	54
Висновок до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність даної роботи полягає в тому, що конфлікти повсякчасно зустрічаються на кожному віковому етапі та під час кожної діяльності. Конфлікт – це суперечності, які виникають, коли вподобання, погляди чи цінності протирічать одне одному. Конфлікти можуть бути як особистісними, тобто людина бореться сама з собою, так і міжособистісні, коли з'являється друга сторона. Однак, ситуації конфлікту являють собою невід'ємну частину людського життя, вони гартують особистість та становляться генератором нових ідей. Кожна ситуація конфлікту, не дивлячись на його вид та динаміку, змушує людей несвідомо обирати певний поведінковий набір, тобто стратегію поведінки у конфлікті, яка напряду залежить від особистісних характеристик індивіда та цілей, які бажано досягти наприкінці.

Окремо варто приділити увагу юнацькому віку. Це той період, коли відбувається формування та становлення особистісного «Я», цінностей та поглядів індивіда. Юнацький віковий період потребує самовираження задля самостановлення, почуття приналежності до певної групи, яка приймає. Не дивно, що на цьому віковому етапі часто виникають ситуації конфлікту. Конфлікт може виникати тут як спосіб відстояти свою позицію, або як засіб для приєднання себе до якогось певного кола осіб та ідентифікація з ним. Однак, конфлікт – це все ж, певною мірою, травмуюча ситуація, яка може нести негативний вплив на психіку людини.

Щоб захистити себе, людина використовує захисні механізми психіки, що також є проявом несвідомого. Кожен захисний механізм, так само як і стратегія, є індивідуальним і відповідає особистісним характеристикам індивіда, який його використовує. Застосування захисних механізмів психіки – це спроба захисту від негативної інформації, що інтегрується, збереження психічної сталості.

Мета: визначити механізми психологічного захисту осіб юнацького віку як чинник вибору стратегії поведінки в конфлікті.

Завдання:

1. Визначити теоретичні засади вивчення стратегій поведінки у конфлікті;
2. Проаналізувати соціально-психологічні особливості поведінки в конфлікті осіб юнацького віку;
3. Визначити роль механізмів психологічного захисту особистості як чинника вибору стратегії поведінки в конфлікті та емпіричним шляхом виявити їхні взаємозв'язки у осіб юнацького віку;
4. Проаналізувати можливості застосування засобів когнітивно-поведінкового підходу та авторської методики когнітивно-асоціативно карт з метою розвитку контролю за вибором стратегій поведінки осіб юнацького віку;
5. Розробити та апробувати програму розвитку здатності до контролю за вибором стратегії поведінки в конфлікті у осіб юнацького віку.

Об'єкт – стратегії поведінки в конфлікті осіб юнацького віку.

Предмет – механізми психологічного захисту осіб юнацького віку як чинник вибору стратегії поведінки в конфлікті.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; збір емпіричних даних (методика Томаса-Кілмана на визначення домінуючої стратегії поведінки в конфлікті, методика LSI Р. Плутчика на визначення домінуючих механізмів психологічного захисту в адаптації М. Домнич); обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики (визначення середнього значення, стандартного відхилення, моди та медіани; використання кореляційного аналізу та Ст'юдент-тесту); методи когнітивно-поведінкової терапії (із застосуванням авторської колоди когнітивно-асоціативних карт «Random.Анаграма»).

Гіпотеза. Дезадаптивні стратегії поведінки у конфлікті осіб юнацького віку можуть бути детерміновані неусвідомлюваною активізацією захисних механізмів психіки та погіршувати перебіг ситуації конфлікту. Психокорекційні засоби когнітивно-поведінкового напрямку дозволяють

особистості проаналізувати джерела дезадаптивної поведінки, таким чином сприяють розвитку здатності до вибору бажаної стратегії поведінки у конфлікті.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні взаємозв'язків між стратегіями поведінки в конфлікті та механізмами психологічного захисту осіб юнацького віку; розумінні захисних механізмів психіки осіб юнацького віку як чинника вибору стратегії поведінки у конфлікті.

Практична значущість дослідження: Дана робота може бути використана у психологічному супроводі осіб юнацького віку відповідно до запиту, а також впроваджуватися у дисципліни психологічного циклу підготовки з метою набуття конфліктологічної компетентності студентів.

Апробація результатів дослідження:

1. Теслик. Н.М., Бережна Д.В. Механізми психологічного захисту під час стигматизації сексуальних злочинців. *European Journal of Psychological Studies*, 2018. 6(1). С. 19-24. URL: <https://cutt.ly/suJmjKq>

2. Berezhna D. Influence of gender on the dominant strategy of behavior in conflict situation. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали VII Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми, 18-19 квітня 2019 р. Суми: СумДУ, 2019. С. 421-425. URL: <https://cutt.ly/OyRS6Dl>

3. Долгова Н. О., Бережна Д. В. Механізми психологічного захисту та стратегії поведінки у спортсменів командних видів спорту в конфлікті. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції. Суми, 16–17 квітня 2020 р. Суми: Сумський державний університет, 2020. С. 78-81. URL: <https://cutt.ly/RyRSHtx>

Апробація програми розвитку проводилася онлайн з 21.05.2020 по 25.05.2020 року включно на комунікативній платформі ZOOM (URL: <https://zoom.us>). Результати представлені у пункті 3.4. даної роботи.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи бакалавра: робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків, списку використаних джерел з 41 найменувань та двох додатків. Робота містить таблицю та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Теоретичні засади вивчення стратегій поведінки у конфлікті

Перш ніж говорити про вибір стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, варто розібратися у тому, що таке конфлікт. Сучасні теорії конфлікту зберігають дихотомію в поглядах на проблему конфліктності людської взаємодії. З одного боку, це Т. Парсонс, Е. Дюркгейм, Е. Мейо, які у своїх теоретичних побудовах наголошують на стійкості й стабільності суспільства, вважаючи конфлікт лише певним відхиленням, «хворобою» людських стосунків. З іншого боку перебувають теорії К. Маркса, М. Вебера, В. Парето, Р. Дарендорфа, у яких конфлікт розглядається як необхідний чинник під час пояснення соціальних процесів і змін. Унаслідок такого поділу концепцій суспільного розвитку виникають два самостійні різновиди теорії конфлікту – функціоналізм та соціологія конфлікту.

Існує безліч визначень терміну «конфлікт». Найбільш загальний підхід до визначення конфлікту полягає у визначенні його через протиріччя як більш загальне поняття, і перш за все - через соціальне протиріччя [22, 5].

Слово «конфлікт» походить від латинського «conflictus» – зіткнення. Визначення цього терміна, що існують у різних сучасних енциклопедіях, можна звести до таких положень:

- стан відкритої, часто зatoryжної боротьби;
- стан дисгармонії в стосунках між людьми, ідеями, інтересами;
- психічна боротьба на основі внутрішніх протилежних бажань людини;
- емоційне напруження тощо [3, 208-112].

В основі сучасної теорії конфлікту лежить аналіз соціальних процесів, у центрі якого знаходиться конфлікт. Переважно він викликаний суперечливими цілями, способами поведінки, установками людей, в умовах їх прагнення до досягнення будь-яких цілей. Визначальним у походженні

конфліктів є відповідне поєднання об'єктивних та суб'єктивних факторів [41, 91-92].

Існує безліч причин виникнення конфліктної ситуації між особистостями. Дослідники, серед основних причин, виділяють наступні:

1. Конфлікт ролей – очікування від людини невластивих рольових дій (з боку суспільства, конкретної організації, управлінського персоналу);
2. Конфлікт бажань – суперечність різних бажань (потреб, інтересів тощо) у свідомості однієї людини; вони можуть мати особистий характер або бути зв'язаними з діяльністю організації;
3. Конфлікт норм поведінки – зіткнення цінностей, норм поведінки, життєвого досвіду у свідомості однієї людини [8, 38-39].

Головну роль у виникненні конфліктів відіграють так звані конфліктогени. Конфліктогенами називаються слова, дії (або бездіяльність), що можуть призвести до конфлікту. Слово «можуть» є тут ключовим. Воно розкриває причину небезпеки конфліктогену. Те, що він не завжди призводить до конфлікту, зменшує пильність по відношенню до нього.

Суть конфліктогенів можна пояснити тим, що індивіди набагато чутливіші до слів інших, ніж до того, що говорять самі. Ця особлива чутливість щодо звернених до особистості слів походить від бажання захистити себе, свою гідність від можливого зазіхання. Але люди не так пильні, коли справа стосується гідності інших, і тому не так строго стежать за своїми словами і діями. Набагато більша небезпека виникає з ігнорування дуже важливої закономірності - ескалації конфліктогенів. Складається вона в наступному: на конфліктоген в адресу особи, вона відповісти більш сильним конфліктогеном, часто максимально сильним серед усіх можливих [40].

К. Хорні вважає, що внутрішні конфлікти є невід'ємною частиною нашого життя і що вид, сфера дії та інтенсивність конфлікту визначається цивілізацією. Динамічним центром теорії неврозів К.Хорні є базовий конфлікт між атитюдами (установками) «рух до» людей, «рух навпроти» і

«рух від» людей. Базовий конфлікт – це конфлікт, народжений несумісністю атитюдів, який становить ядро неврозу.

К. Левін досліджував проблеми групової поведінки та зробив висновок, що конфліктність підвищується під час втрати рівноваги між людиною та середовищем, а, крім того, неадекватна поведінка лідера групи також є одним із джерел конфлікту. Замирення конфліктів Левін пропонував шукати на шляху зміни структури взаємодії людей у групі. Він визначив конфлікт «як ситуацію, в якій на суб'єкта одночасно діють протилежно спрямовані сили однакової величини». Вченим було виділено чотири типи конфліктних ситуацій:

- конфлікт «прагнення-прагнення» – це конфлікт між рівносильними прагненнями суб'єкта заволодіти обома привабливими предметами;
- конфлікт «уникнення-уникнення» відбувається, коли суб'єкту доводиться обирати одну з двох однаково неприємних перспектив;
- конфлікт (амбівалентності) «прагнення-уникнення» виникає у разі дії на суб'єкт одночасно приваблення і відштовхування при спрямуванні на якийсь об'єкт;
- конфлікт «подвійного прагнення-уникнення» характеризується наявністю ситуації вибору між двома цілями, кожна з яких має як приємні, так і неприємні сторони, наприклад, потрібно обрати одну з двох професійних перспектив, кожна з яких має позитивні і негативні аспекти [7, 26-28].

Стратегія поведінки у конфлікті, залежить від цілей особистості та її індивідуальних особливостей. Це набір певних дій, покликаних на вихід індивіда із конфлікту та мінімалізацію негативного впливу.

У відношенні ж основної маси людей, які успішно адаптуються, більш адекватно розглядати стратегії усього лише як специфічні типи поведінки (Л. Козер), тобто стратегія співвідноситься, можливо, з категоріями поведінки, а не з типом особистості. Таке уявлення дозволяє враховувати

легкість зміни поведінки залежно від ситуації, створює основу для тренування навичок адекватної поведінки в конфлікті [33].

Особистісні фактори особистості також можуть впливати на те, як буде поводитися людина під час конфлікту. Серед них можна виділити наступні:

1. Орієнтованість мотивації учасників конфлікту на свої чи чужі інтереси, або ж на інтереси справи. Виявлено, що орієнтація особистості на себе чи на справу збільшує ймовірність вибору суперництва. Високі показники орієнтації на справу і на іншого учасника сприяють реалізації співробітництва і компромісу. Перевага орієнтації на інтереси іншого веде до застосування стратегії пристосування.

2. Переважний тип відношення до навколишніх. Виявилось, що наявність домінуючих типів відношення до навколишніх (владно-лідуючий, незалежно-домінуючий, прямолінійно-агресивний і недовірливо-скептичний) сприяє вибору переважно наполегливих, активних стратегій: суперництва і співробітництва.

3. Виявлено вплив деяких акцентуацій характеру особистості на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Так, перевага психастенічної форми акцентуації характеру сприяє вибору пристосування і співробітництва.

Виділення факторів ситуаційного й особистісного планів відображає різні точки зору з приводу того, наскільки сильно людина може змінювати свою поведінку в конфлікті. Деякі вважають, що обрана стратегія — це відносно стабільний аспект особистості, тобто існують люди, які демонструють у конфлікті тільки кооперативну стратегію чи тільки стратегію суперництва. Однак відомо, що соціальна поведінка людини залежить від ситуації і може значно мінятися (К. Арнольд, Д. Боверс). Наприклад, між стилем поведінки в конфлікті і такими особистісними характеристиками, як догматизм, повага до людей, макіавеллізм (схильність маніпулювати людьми), існує дуже низька кореляція (К. Джоне). Переважний вплив персональних особливостей на конфліктну поведінку швидше за все правильний не щодо всіх людей, а для

самоакцентованих особистостей, чия поведінка відносно мало коректується факторами соціальної ситуації [33].

Традиційно конфліктологи виділяють п'ять основних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, описаних К. Томасом, хоча у наукових працях вони можуть мати дещо різні назви:

- 1) домінування (суперництво, конкуренція, боротьба);
- 2) співробітництво (співпраця, кооперація, інтеграція);
- 3) ухиляння (уникання, ігнорування);
- 4) пристосування (поступливість);
- 5) компроміс.

Ці стратегії різняться залежно від орієнтації учасників конфлікту на реалізацію власних цілей чи на цілі партнера. Від того, яку стратегію обирають учасники конфлікту, часто залежить його перебіг та кінцевий результат [16].

Конфлікти – це універсальний рушій прогресу, поштовх до нових думок та відкриттів. Конфлікти йдуть пліч-о-пліч з людиною протягом усього її існування, саме через них вона може отримати бажане або позбутися усього. Не дивлячись на все, конфлікти залишаються травмуючими ситуаціями, які можуть мати негативний вплив на психіку особистості. Подібні ситуації змушують задіяти стратегії поведінки в конфлікті, що є індивідуальним проявом несвідомого. Вони мають на меті не тільки захист психічної сталості, але й досягнення певних цілей у залежності від потреб індивіда. Ми вбачаємо доцільним мати здатність особистості самостійно обирати ту чи іншу стратегію поведінки, опираючись на перебіг конфлікту та опонентів для його ефективного завершення без великих ресурсних затрат.

Однак, особливо негативним є вплив конфліктів на індивіда, який знаходиться в юнацькому віці, оскільки саме тоді відбувається формування дорослої, сталої особистості зі стійкими цінностями, традиціями та поглядами.

1.2. Соціально-психологічні особливості поведінки в конфлікті осіб юнацького віку

Кожна людина за своє життя проходить певні вікові періоди, які мають свої унікальні соціально-психологічні особливості та формують індивідуальність особистості, одним із яких є юнацький або, як його ще називають, юність.

Юність є переходом від підліткового віку до ранньої дорослості, який триває приблизно з 15 до 21 року, хоча його точні часові межі залежать від таких різнотипних факторів, як оточуюча культура та біологічний розвиток. Цей період виступає як посередник між дитинством і дорослим життям: ознаки першого – ще досить активно й яскраво проявляються у підлітка, а другий – починає виявлятися у суб'єктності та відповідальному ставленні юнаків до обставин власної життєдіяльності, є початком самостійного, дорослого життя [30].

Юнацький вік характеризується тим, що в особистості починають чітко формуватися певні цінності та інтереси, з'являється потреба у знаходженні свого місця в соціумі. Це є період самоствердження та остаточної сепарації від батьків, власного становлення як зрілої особистості, цілісної ланки суспільства. Також юнацький вік характеризується конфліктністю, оскільки саме на цьому етапі можуть виникати ситуації конфлікту з однолітками та старшим поколінням через прагнення до самостійності, відстоювання своїх поглядів.

Юнацький вік пов'язаний з кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності, системі взаємостосунків індивіда. Конфліктність юнаків, за свідченням О. Чайковської, відрізняється низкою особливостей, пов'язаних із недостатністю їхнього життєвого досвіду й низьким рівнем самокритики, нездатністю до адекватної оцінки життєвих обставин, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою й вербальною активністю, загостреним почуттям залежності, прагненням до

набуття певного статусу у референтній групі, негативізмом, невірноваженістю збудження й гальмування [1, 6].

Тобто, конфлікт в юнацькому віці може виступати не тільки як ситуація зіткнення різних поглядів, але й як засіб досягнення певної соціальної ролі у процесі ідентифікації з новою соціальною групою.

Неусвідомлення причин виникнення ситуацій конфлікту та шляхів його завершення, велика психоемоційна напруга формують у осіб юнацького віку дезадаптивні думки. Дезадаптивними думками вважають думки, які суперечать соціальним нормам, порушують адаптивний процес та катастрофікують певну подію. Можна говорити, що подібні думки можуть з'являтися у юнаків через брак інформації, накопичення негативних емоцій та тиску зі сторони опонента, якщо розглядати це з точки зору конфлікту.

Дослідження Матяш-Заяц щодо особливостей усвідомлення юнаками соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів показало, що юнацькому віку властиве: розуміння конфлікту переважно як негативного явища; достатньо адекватне усвідомлення міри власної схильності до конфліктності та її спрямованості на певні об'єкти; приписування ініціативи міжособистісних конфліктів іншим людям; протиріччя між частотою проявів конфліктності та неадекватно високого самооцінного розвитку особистісних якостей та наявності знань для попередження конфліктів; бажання розширити свої знання і набути умінь і навичок щодо попередження конфліктів [26, 16].

Тобто, не дивлячись на те, що юнацький віковий період вже наближує індивіда до дорослості, конфлікт продовжує сприйматися як дещо, що має негативне забарвлення, спричиняє дискомфорт. У представників даного віку може бракувати знань про ситуації конфлікту та про альтернативні варіанти їх уникнення та вирішення, оскільки вони продовжують використовувати стратегії поведінки, які були характерні для них на попередніх етапах розвитку.

1.3. Роль механізмів психологічного захисту особистості у контролі за вибором стратегії поведінки в конфлікті

Люди по-різному справляються з емоційним напруженням. Хтось обмірковує власні почуття і відкрито обговорює свої переживання з іншими людьми. Хтось не зізнається у своїй тривозі навіть собі самому. Оскільки пригнічені думки можуть періодично повертатися в сферу свідомості і створювати емоційний дистрес, ті, хто намагається витіснити негативні думки, в кінцевому рахунку підвищують психологічний і фізичний дистрес [22]. Особливо яскраво це виражається в ситуаціях конфлікту, коли власне ставлення до події та відношення опонента пригнічують особистість та створюють додаткове психічне навантаження. Щоб захистити себе, свою психічну сталість, індивіди несвідомо використовують захисні механізми психіки.

В останнє десятиліття термін «психологічний захист» часто вводитьься в контекст самих різних, як наукових, так і науково-популярних праць з медичної, соціальної, вікової та педагогічної психології, нейропсихології, педагогіки, юридичної психології тощо [38, 184-185].

Вперше поняття «захист» З. Фрейд використав у 1894 році у своїй праці «Захисні нейропсихози». Спочатку вчений вважав, що механізми психологічного захисту є вродженими, запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», тобто виступають як засіб подолання конфлікту між свідомістю і несвідомим [2, 6].

Основними та загальними для різних видів захисних механізмів рисами, на думку З. Фрейда та його послідовників (А. Адлера, А. Фрейд), є те, що вони: 1) несвідомі, тобто людина не усвідомлює ні причин і мотивів, ні цілей, ні самого факту своєї захисної поведінки відносно певного явища або об'єкта; 2) завжди спотворюють, фальсифікують або замінюють реальність [15, 151].

Оскільки йдеться про площину підсвідомості, роль механізмів психологічного захисту у формуванні ставлення індивіда до будь-якого соціального явища визначається емоційним компонентом соціального сприймання. На думку Р. Плутчика, емоції – еволюційні поведінкові засоби адаптації, які підвищують шанси організмів на виживання. Автор виділяє 8 захисних адаптивних реакцій, які є прототипами 8 базових емоцій, а в комбінаціях – усіх існуючих емоцій. Базисними емоціями є страх, гнів, радість, довіра, горе, відраза, очікування, подив. Існує зв'язок між емоціями та механізмами психологічного захисту – кожній емоції відповідає один з 8 варіантів психологічного захисту [17, 18].

Існують базові та другорядні механізми психологічного захисту. У рамках даної роботи досліджуватися будуть механізми за Робертом Плутчиком:

1. Заперечення – це ігнорування тривожної інформації, блокування її на етапі сприйняття. Інформація, що суперечить позитивним уявленням про себе або несе потужний негативний емоційний заряд, не допускається до свідомості. Захист від тривоги тут реалізується за допомогою спотворення реальності. По суті, це відмова визнавати реальність. Цей захист йде корінням в дитячий егоцентризм, коли пізнанням управляє переконаність: «Якщо я не визнаю цього, значить, це не трапилося». Позитивне значення заперечення в тому, що воно дозволяє переробити значиму ситуацію поступово. Прикладами використання даного захисту можуть бути варіанти реагування на катастрофічні ситуації у здорової людини: заперечення смертельної хвороби, втрати близької людини («Ні, це не правда!»). До заперечення типово вдаються споживачі психоактивних речовин, які відмовляються визнавати у себе наявність проблем. Серед людей з аномаліями характеру заперечення характерно більшою мірою для істеричних особистостей. У маргінальних проявах заперечення може приймати форму марення, вказуючи на психоз: мати переконана, що лялька – це її мертва дитина [21].

2. Регресія – повернення до дитячих форм поведінки, що дає відчуття комфорту і захищеності. Коли дитина втомилася або голодна, вона починає хникати чи плакати, коли хворіє – отримує підвищену увагу і турботу. Відзначено, що при народженні другої дитини в сім'ї часто перша, в спробах повернути увагу і любов, зісковзує до більш ранніх, дитячих форм поведінки, прагнучи привернути до себе увагу. Доросла людина ображається і дорікає близьких через дрібниці, коли відчуває тривогу та потребу в турботі, атракції. Коли регресія стає стратегією подолання життєвих труднощів, людина може бути охарактеризована як інфантильна особистість [21].

3. Раціоналізація базується на виправданні неприйнятних для людини почуттів, спонукань, вчинків. Коли ситуація загрожує самоповазі і викликає сильні негативні емоції, то інтенсивність цих переживань можна зменшити шляхом переоцінки ситуації, витлумачуючи її як менш загрозливою або навіть нешкідливою. Заперечуючи дійсні мотиви своїх дій, людина несвідомо прагне знайти їм соціально прийнятне виправдання. Іншими словами, людина знаходить логічні аргументи для помилкового пояснення, виправдання своїх помилок, невдач і безпорадності. Для самовиправдання використовуються різні «ідеали» і «принципи», високі суспільні цілі [21].

4. Витіснення (репресія) - механізм, спрямований на видалення зі свідомості неприйнятних, негативних, неприємних відчуттів, думок і спонукань. Таким чином, репресія є бажаним, але неусвідомлюваним забуванням. Фрейд писав: «Суть репресії полягає в тому, що щось просто видаляється зі свідомості і утримується на дистанції від неї». Даний захист має, безумовно, позитивне адаптивне значення. Якщо людина буде постійно усвідомлювати всі свої спонукання, почуття, спогади, фантазії і конфлікти, він буде весь час ними наповнений. Проблема репресії в тому, що витіснені зі свідомості в несвідоме переживання не зникають, зберігають свою енергетичну насиченість, вимагають постійного контролю і витрат по утриманню, можуть прориватися в свідомість в кризових ситуаціях, впливаючи на психічне життя і поведінку людини. Опір пригніченого потягу

вимагає енергетичного забезпечення, через це інші форми поведінки позбавляються енергії [21].

5. Механізм захисту «реактивне утворення» стосується сфери мотивації, визначаючи зміну потреб. Реактивне утворення перетворює неможливі для реалізації імпульси в такі, що набувають форми потреб протилежного знаку. Багато століть небезпечним та непристойним вважався відкритий прояв сексуальних бажань, які, проте, надавали особливу простоту людським відносинам, а у випадку їх реалізації – сильне почуття задоволення. Внутрішній конфлікт, закладений в протиріччі між природним потягом та заборонаю відкрито його виявляти. У випадку сексуального потягу реактивне утворення провокує амбівалентність емоційного переживання: набирає форми ненависті при наявності любові. Психопаналітики вважають, що дію реактивного утворення можна спостерігати вже у 3-4 річної дитини. Повертаючись до прикладу появи в сім'ї другої дитини, старшому необхідно мати достатню силу его, щоб трансформувати ревності у свідоме почуття любові до новонародженого. Типовим є те, що якійсь некерований афект може прориватися крізь захист, і фальшиві емоції мають типові прояви нещирості: дитина обіймає молодшого надто міцно, співає надто голосно тощо [17, 18].

6. Компенсація – це інтенсивні спроби виправити чи якимось заповнити власну уявну чи реальну фізичну чи психічну неповноцінність. Р. Плутчик вважає, що компенсація спрямована на зниження інтенсивності почуттів суму та туги, які виникають у ситуації реальних чи уявних страт чи невдач. Зниження вираженості цих почуттів можна досягти за допомогою переведення уваги людини з оцінок та аналізу травмуючих власних властивостей і досвіду на інші, більш нейтральні чи потенційно позитивні якості та навички [17, 18].

7. Заміщення – переадресування (переспрямування) драйву, емоції, поведінки з первісного об'єкта на інший, тому що первина спрямованість чомусь приховується. Заміщення за Плутчиком полягає у розрядці емоцій

(зазвичай, емоції гніву) на об'єкти, тварин чи людей, які сприймаються індивідом як менш небезпечні, ніж ті, що збуджують гнів. Коли людина використовує заміщення тривоги з якоїсь однієї сфери на специфічний об'єкт, що символізує страхітливе явище, вона страждає на фобію. Заміщатися може пристрасть або тривога. Якщо у людини знижений паттери заміщення страхів у багатьох життєвих ситуація, можна розглядати її характер, як фобічний [17, 18].

8. Проекція (від лат. – викидання) – захисний механізм, завдяки якому внутрішні імпульси та почуття, неприйнятні в цілому для особистості, приписуються зовнішньому об'єкту і тоді проникають у свідомість як змінене сприйняття зовнішнього світу. На думку З. Фрейда, змістом проекції завжди є глибинні прагнення до сексу та агресії. Саме тому проекція виступає як захист – приписування іншим людям та речам почуттів, бажань, в яких суб'єкт відмовляє собі. Засновник психоаналізу у праці «Тотем та табу» зазначає, що «ворожість, про яку не знаєш і надалі не бажаєш знати, переноситься з внутрішнього сприйняття у зовнішній світ та при цьому віднімається від самого себе та приписується іншим» . При виникненні внутрішніх конфліктів проекція слугує меті звільнення Я-концепції від негативних характеристик та перенесенню їх на когось близького чи того, кому ці характеристики властиві. Наприклад, у ситуації негативних відносин між людьми виникають установки, які унеможливають покращення взаємодії. Якщо невістка заздалегідь налаштована на те, що свекруха ставиться до неї набагато гірше, ніж до її чоловіка. Таке емоційно-когнітивне налаштування провокує негативні оцінки будь-яких дій свекрухи, до яких невістка, використовуючи як основний психологічний захист проекцію, ставиться з підозрілістю. Тому і виникають конфлікти при будь-яких розбіжностях між ними. У зрілих та сприятливих формах проекція є основою емпатії [17, 18].

Р.М. Грановська, окрім вищеназваних, виділяє:

1. Придушення - захист проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, але це блокування здійснюється або при її перекладі з сприймаючої системи в пам'ять, або при виведенні з пам'яті в свідомість.

2. Ідентифікація - різновид проекції, що пов'язана з несвідомим ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних почуттів і якостей.

3. Відчуження - це захист, який веде до ізоляції, відокремлення всередині свідомості особливих зон, пов'язаних з травмуючими факторами.

4. Сновидіння - вид заміщення, в якому відбувається переорієнтація, тобто перенесення недоступної дії в інший план: з реального світу в світ сновидінь.

5. Сублимація - це заміщення інстинктивної дії реалізації мети і використання замість неї іншої, яка не суперечить вищим соціальним цінностям.

6. Катарсис – захист, пов'язаний з такою зміною цінностей, яке призводить до ослаблення впливу травмуючого фактора [14].

Отже, емоційний компонент сприймання стресогенних факторів, у тому числі конфліктів, потребує від особистості певного захисту, відновлення психічної стабільності. З іншого боку, людина вдається до механізмів психологічного захисту є проявом несвідомого, а тому не контрольованого ставлення. Кожен механізм психологічного захисту деформує ставлення до проблеми специфічним чином і напряду впливає на вибір поведінки в ситуації конфлікту. Тобто, можна говорити про те, що механізми психологічного захисту психіки ж чинниками вибору стратегії поведінки в конфлікті.

Висновок до розділу 1

Конфлікт являє собою певні протиріччя, зіткнення думок, поглядів, цінностей, інтересів тощо. Конфлікт є невід'ємною частиною людського

існування, він є одним з основних чинників прогресу та розвитку. Однак, конфлікт, у будь-якому прояві, представляє загрозу для психічної сталості, адже є психотрамуючою ситуацією через ту психоемоційну напругу, яку він викликає. Щоб захистити себе, психіка задіює захисні механізми, цілком яких є збереження стабільності психіки, та подолання негативних відчуттів та переживань за допомогою певних засобів. Задіяння механізмів є проявом несвідомого, тобто людина не усвідомлює те, що вона, наприклад, забула травмуючу ситуацію, таку як існування домашньої тваринки, яка померла. Загалом, багато дослідників від З. Фрейда до Р. Грановської описували цей феномен, однак у даній роботі використовується класифікація Р. Плутчика, який виділив 8 основних захисних механізмів, які відповідають базовим емоціям, які закладаються в індивідові з ранніх років. Включення захисних механізмів психіки впливає не тільки на сферу когніцій, але й на поведінку людини.

Ситуації конфлікту змушують людину обирати певний поведінковий набір дій або ж стратегію поведінки. Вибір стратегії є несвідомим, проте саме захисні механізми психіки виступають чинниками обрання того чи іншого набору дій, який не тільки найбільш вдало відповідає перебігу конфлікту, але й допомагає успішно функціонувати захистами. Загалом, дослідники виділяють 5 стратегій поведінки в конфлікті, серед яких є такі крайнощі як «конкуренція» та «уникнення», які відповідають загальновідомій парі – реакції на загрозливу ситуацію «бий або біжи». Те, що вчені зійшлися на такій малій кількості стратегій не значить, що поведінка особистостей буде співпадати. Стратегії, так само як і захисти, індивідуальні та враховують безліч факторів, особистісних характеристик та цілей, які бажано досягти в конфлікті. Тобто, навіть якщо у двох особистостей буде стратегія «пристосування», то їх поведінка буде майже повністю відрізнитися одна від одної. Однак, вибір стратегії поведінки в конфлікті може не відповідати ситуації, та бути дезадаптивним, особливо у юнацькому віці.

Юнацький віковий період характеризується становленням індивідів як цілісних, самостійних особистостей, які мають власні цінності, погляди та вподобання. Конфлікти на цьому етапі можуть виникати повсякчасно як спосіб захисту своїх традицій, самоствердження, у процесі остаточної сепарації або для приєднання до нового соціального кола. Однак, в юнацькому віці існує певний брак досвіду вирішення конфліктів альтернативними способами, а не тільки тими, що були засвоєні на попередніх етапах розвитку. Саме тому ми вбачаємо доцільним розвиток здатності до вибору стратегії поведінки в конфлікті осіб юнацького віку на основі захисних механізмів психіки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

Для практичного досягнення означеної мети проведено дослідження, у якому прийняли участь 141 людина віком від 16 до 21 року включно, які склали вибірку даної роботи. Серед опитаних 69 юнаків та 72 дівчини юнацького віку, які входять до підгруп вибірки відповідно до статевих ознак. Усі результати, для більшої зручності, представлені у вигляді таблиць та графіків.

Для досягнення мети та вирішення задач, що були поставлені у роботі, нами були використані наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, емпіричні дослідження (опитування респондентів з використанням тест-опитувальника Томаса – Кілмана «Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях» адаптований Н. В. Грішиной, тест виявлення захисних механізмів LSI Роберта Плутчика в адаптації Т.М. Домнич, а також отримання даних за допомогою експертної оцінки працівників пробації) та статистична обробка отриманих даних (описова статистика, яка включає визначення середнього значення, сигми, моди, медіани; визначення кореляційних тенденцій; Стюдент-тест; визначення абсолютних та відносних частот).

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури проводився з метою вивчення вже існуючих досліджень та наукових розробок щодо питань, пов'язаних з метою даної роботи. Огляд літературних джерел проводився з метою вивчення існуючих досліджень на тему особливостей раннього юнацького віку, устрою системи пробації, конфлікту та стратегій поведінки у конфлікті, захисних механізмів психіки, методик когнітивно-поведінкового підходу.

Тест-опитувальник Томаса – Кілмана «Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях» адаптований Н. В. Грішиной і використовується для

вивчення особистісної схильності до конфліктного поведіння та виявленню певної стратегії поведінки. К. Томас виділяє наступні типи поведінки в конфліктній ситуації: конкуренція, ухилення, компроміс, співпраця, пристосування.

В опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує 12 судженнями п'ять стратегій. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар [37].

Тест виявлення захисних механізмів LSI Роберта Плутчика був створений у співробітництві з Г. Келлерманом та Х.Р. Контом в 1979 році. Цей опитувальник є логічним продовженням оригінальної теорії, розробленої Р. Плутчиком, яка розглядає захисні механізми в контексті еволюційної структури та вважає їх похідними від емоцій (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок видів захисного механізму та емоцій за Р. Плутчиком

Вид захисного механізму	Емоція
Регресія	Подив
Заміщення	Гнів
Заперечення	Довіра
Витіснення	Страх
Проекція	Відраза
Компенсація	Горе
Реактивне утворення	Радість
Раціоналізація	Очікування

Автор методики виділяє 8 базових механізмів психологічного захисту індивіда. Респондентам пропонуються 92 варіанти твердження, які описують поведінку, почуття та реакції особи в певних ситуаціях. Якщо твердження має відношення до респондента, то він ставить плюс у відповідному місці бланку навпроти номера твердження [17, 18].

Серед використаних методів математичної обробки даних загальноживаним можна назвати статистичну обробку масиву даних. Завданням описової статистики є використання математичних інструментів для того, щоб звести окремі значення вибірки до кількох підсумкових показників, які дають уявлення про вибірку. У якості таких статистичних показників використовують наступні: середнє арифметичне, дисперсію, стандартне відхилення. Середнє арифметичне показників механізмів психологічного захисту та схильності до стратегії поведінки у конфлікті студентів відображає певну тенденцію як окремих підгруп, так і вибірку в цілому.

Для порівняння вибірових середніх величин, які належать до двох сукупностей даних, і для вирішення питання про те, чи статистично достовірно відрізняються середні значення цих сукупностей один від одного, використовують t-критерій Стюдента або його непараметричні аналоги.

Застосування критерію Стюдента дозволяє визначити, наскільки статистично значимі відмінності між двома вибірками і, відповідно, наскільки впевнено можна робити висновки про ці відмінності [11, 44-45]. Тобто, у дослідженні взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та стратегій поведінки у конфлікті, для виявлення відмінностей між результатами дівчат і юнаків може бути застосований критерій Стюдента.

Кореляція – це статистична залежність між випадковими величинами, що носить імовірний характер [34, 56-57]. Застосування кореляційного аналізу у даній роботі обґрунтовується гіпотезою про зв'язок механізмів психологічного захисту та стратегій поведінки у конфлікті.

2.2. Взаємозв'язки стратегій поведінки в конфлікті та механізмів психологічного захисту осіб раннього юнацького віку

За результатами проведення описової статистики щодо домінування механізмів психологічного захисту (див. рис. 2.1.) можна говорити про те, що

перевага надається такому механізму, як проєкція (сер. знач. – 0,68; CV – 24%, σ – 0,16, що свідчить про однорідність вибірки). Тобто, для респондентів характерним є екстеріорізація певних особистісних якостей та рис для того, щоб зменшити стресове навантаження під час конфлікту. На другому місті знаходиться раціоналізація (сер. знач. – 0,53; CV – 36%, σ – 0,19, що свідчить про однорідність вибірки), що говорить про певну властивість індивідами знаходити раціональне, хоча й завідома неправдиве, пояснення ситуаціям конфлікту, які відбуваються у повсякденні. Досліджувані виявили найменшу схильність до таких захисних механізмів як заміщення (сер. знач. – 0,33; CV – 57%, σ – 0,19, що може свідчити про неоднорідність вибірки) та реактивне утворення (сер. знач. – 0,35; CV – 54%, σ – 0,19, що може свідчити про певний ступінь неоднорідності вибірки). Можна говорити про те, що респонденти не схильні переносити свої негативні реакції з початкового об'єкту на інший або застосовувати «дитячу» поведінки в конфліктах.

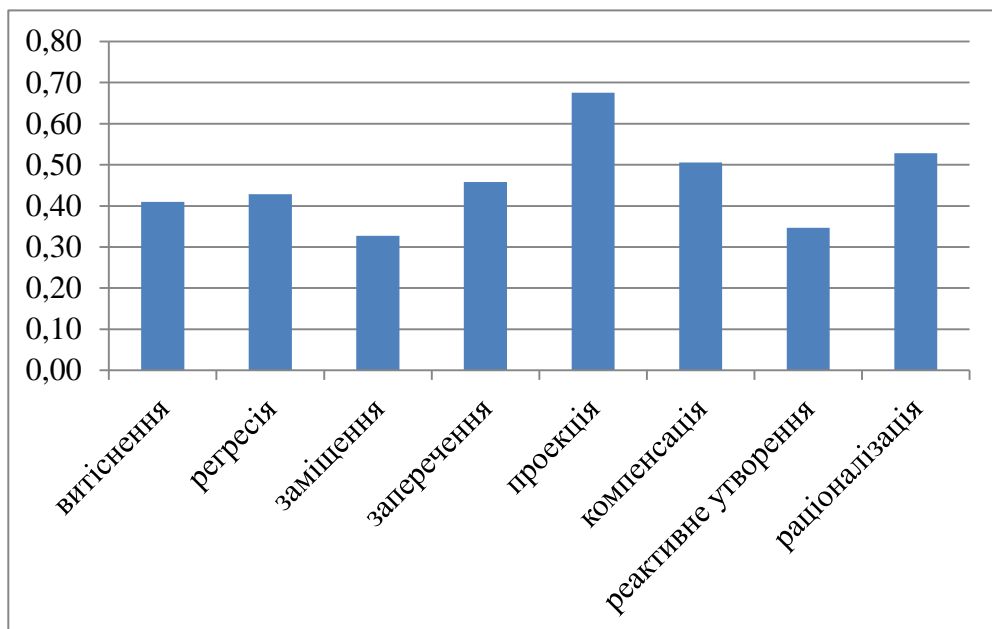


Рис. 2.1. Порівняння показників середнього значення захисних механізмів психіки вибірки

Якщо порівнювати між собою підгрупи юнаків та дівчат (див. рис. 2.2), то значимі відмінності є в тому, що на відміну від підгрупи юнаків, підгрупа

дівчат виявляє найменшу схильність й до такого захисного механізму як витіснення (t -критерій $2,2E-05$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що для дівчат даного вікового періоду є нехарактерним «забування» психотравмуючих конфліктів.

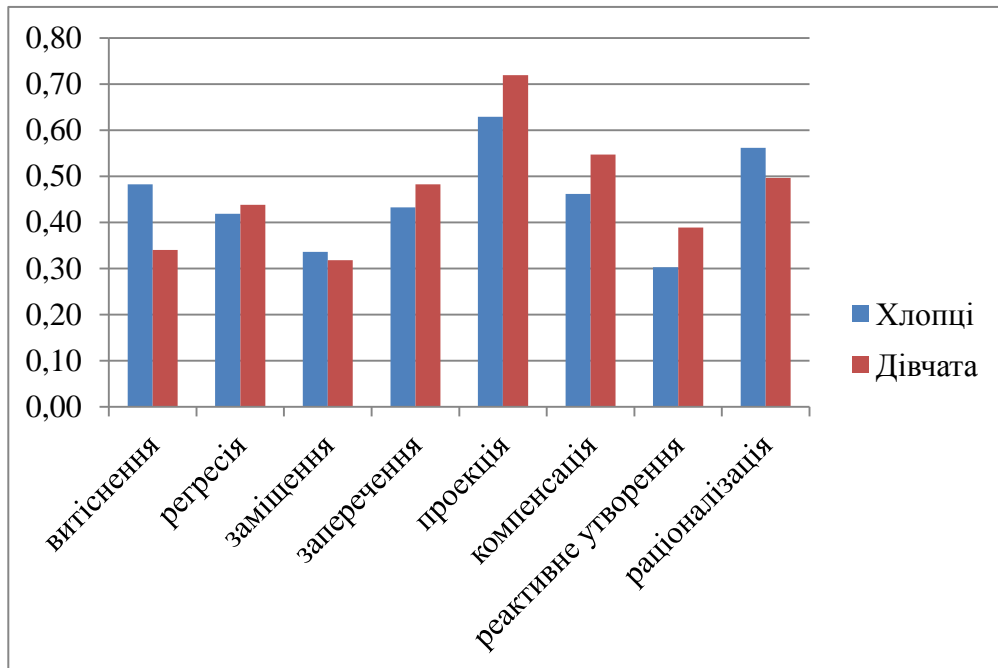


Рис. 2.2. Порівняння показників середнього значення захисних механізмів психіки між підгрупами

Переходячи на описання отриманих результатів стосовно домінуючих стратегій поведінки в конфлікті (див. рис. 2.3.), то варто приділити увагу тому, що респонденти віддають перевагу стратегії «компроміс» (сер. знач. – 7,14; CV – 27%, σ – 1,94, що може свідчити про однорідність вибірки). Тобто, у осіб юнацького віку є тенденція шукати в конфлікті ті точки перетину, де можуть поступитися вони, а де можуть їх опоненти. Найменша схильність вибірки виявляється до конкуренції (сер. знач. – 4,47; CV – 62%, σ – 2,93, що говорить про неоднорідність вибірки), що вказує на те, що респонденти не схильні до конкуренції в конфлікті, а більше схильні шукати інші шляхи вирішення.

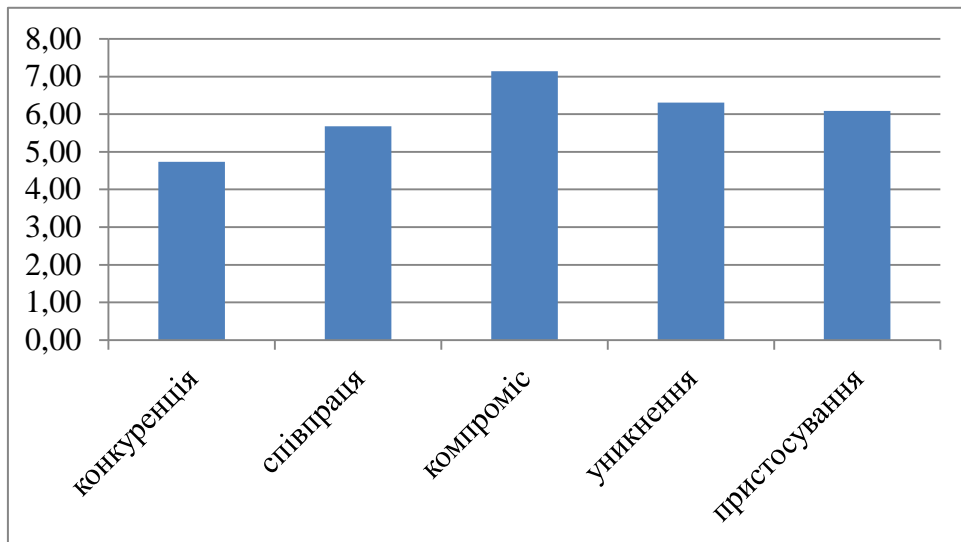


Рис.2.3. Порівняння показників середнього значення вибірки щодо стратегій поведінки в конфлікті

Якщо говорити про відмінності за статевою ознакою, то значної різниці між середніми значеннями в підгрупах не виявлено (див. рис. 2.4).

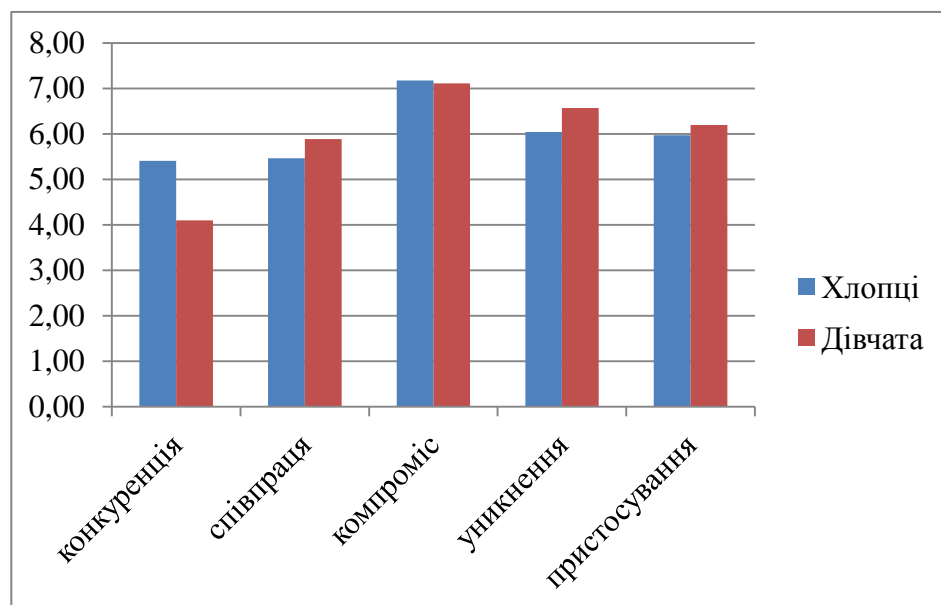


Рис.2.4. Порівняння показників підгруп щодо середнього значення стратегій поведінки в конфлікті

За допомогою кореляції були виявлені зв'язки між захисним механізмом «регресія» та стратегією «співпраця» ($0,189$; $p \leq 0,05$), що може говорити про те, що індивіди можуть погоджуватися на співпрацю аби уникнути відповідальності, яка може бути покладена на них в конфлікті. Також дана стратегія має зворотній кореляційний зв'язок з таким механізмом як раціоналізація ($-0,254$; $p \leq 0,01$), тобто спроби знайти якийсь раціональний

пояснення тому, що відбувається в конфлікті не сприяє налагодженню взаємовідносин для його спільного вирішення.

«Конкуренція» має позитивний зв'язок із «компенсацією» (0,293; $p \leq 0,01$), що є свідченням того, що людина в конфлікті намагається проявляти ініціативу, подавляти опонента як наслідок своєї «неповноцінності» в інших життєвих питаннях. До конкуренції має негативну кореляцію «реактивне утворення» (-0,184; $p \leq 0,05$) – це є прямим проявом того, що особи, які прагнуть до «соціально схвальної поведінки», не будуть намагатися конкурувати в конфліктах.

Стратегія «компроміс» має негативні зв'язки з двома захисними механізмами, а саме з регресією (-0,221; $p \leq 0,01$) та з компенсацією (-0,240; $p \leq 0,01$). Подібні результати можуть говорити про те, що в силу своєї «незрілої» поведінки та прагнення самоствердитися не можуть бути досягнуті умови, які б задовольнили обидві сторони конфлікту.

«Уникнення» має позитивну кореляцію із запереченням (0,147; $p \leq 0,05$), що є цілком очікуваним, адже відмова приймати факт існування конфлікту провокує уникання всіх згадок про нього. Також уникнення має кореляцію з проєкцією, що може свідчити про те, що екстериорізація власних почуттів та переживань в конфлікті змушують людину уникати його. Цікавим є сильний позитивний взаємозв'язок «уникнення» з «реактивним утворенням» (0,318; $p \leq 0,001$) та «раціоналізацією» (0,303; $p \leq 0,001$). Поясненням цьому може слугувати те, що «соціально схвальна поведінка» та спроби виправдати те, що відбувається в конфлікті, змушують індивідів, в цьому випадку, уникати будь-яких дій, які можуть поліпшити чи погіршити ситуацію.

Стратегія поведінки в конфлікті «пристосування» має позитивну кореляцію з механізмом «проєкція» (0,214; $p \leq 0,05$), що може бути пов'язане з тим, що людина проєктує на інших свої, можливо, позитивні риси і таким чином підстроюється під роботу з опонентом в конфлікті. Також спостерігається негативний взаємозв'язок з «витісненням» (-0,167; $p \leq 0,05$),

що логічно ґрунтується на тому, що неможливо пристосовуватися до того, що витіснилося з пам'яті.

Якщо дивитися кореляційні результати за статевою ознакою, то варто приділити увагу тому, що в підгрупі юнаків є позитивний зв'язок між стратегією «пристосування» та захисним механізмом «реактивне утворення» (0,326; $p \leq 0,01$), що може свідчити про те, що пристосування до конфлікту або до опонента в конфлікті є найоптимальнішим рішенням, яке, на думку індивіда, може бути схваленим оточуючими.

Коли ж говорити про підгрупу дівчат, то в них є негативний зв'язок між співпрацею та заміщенням (-0,264; $p \leq 0,05$). Тобто, перенесення емоцій та думок з початкового об'єкта на інший не сприяє взаємодії з опонентом для вирішення ситуації конфлікту. Також зворотня кореляція спостерігається у стратегії «компроміс» по відношенню до заперечення (-0,268; $p \leq 0,05$), що обґрунтовується тим, що заперечення факту конфлікту віднімає можливість знайти компромісне рішення. Ще один негативний зв'язок можна спостерігати між пристосування та компенсацією (-0,235; $p \leq 0,05$), що можна пояснити тим, що пристосування до конфлікту не можливе, коли індивід намагається проявити себе в цій ситуації, щоб компенсувати свою «недостатність» в іншій.

Висновок до розділу 2

Методи математичної статистики дозволили проаналізувати тенденції вибірки осіб юнацького віку у питанні вибору стратегій поведінки в конфлікті та схильності до конкретних захисних механізмів психіки. Найбільшу схильність респонденти виявили до такої стратегії як «компроміс» (сер. знач. – 7,14; CV – 27%, σ – 1,94).

Тобто виявлена тенденція шукати варіанти, де опоненти можуть десь поступитися для швидкого завершення конфлікту а де можуть їх опоненти. Найменша схильність вибірки виявляється до конкуренції (сер. знач. – 4,47;

CV – 62%, σ – 2,93), що вказує на те, що респонденти не схильні до конкуренції в конфлікті. Щодо захисних механізмів, то є схильність до проєкції (сер. знач. – 0,68; CV – 24%, σ – 0,16). Отже, для респондентів характерним є перенесення особистісних якостей та рис на інших для того, щоб зменшити стресове навантаження під час конфлікту. Найменш схильними опитані є до заміщення (сер. знач. – 0,33; CV – 57%, σ – 0,19), тобто для них не характерно переносити негативні емоції та думки з первинного об'єкту на інші.

Також були знайдені відмінності між підгрупами юнаків та дівчат щодо захисного механізму «витіснення» (t-критерій 2,2E-05, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що для дівчат даного вікового періоду є нехарактерним «забування» конфліктів.

РОЗДІЛ 3. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ МЕТОДИ АКТИВНОГО ВПЛИВУ НА ЗДАТНІСТЬ ДО КОНТРОЛЮ ЗА ВИБОРОМ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

3.1. Вибір стратегії поведінки в конфлікті у когнітивно-поведінковому підході

Когнітивно-поведінковий напрям (КПТ) - широко поширена комплексна форма психологічної роботи, що поєднує в собі когнітивну і поведінкову теорії. Когнітивний підхід виходить з припущення, що психологічні проблеми і нервово-психічні розлади викликані нелогічними або недоцільними думками і переконаннями людини, а також дисфункціональними стереотипами його мислення, змінивши які, проблеми можна вирішити. Поведінковий підхід, заснований на теорії біхевіоризму, передбачає зміну поведінки людини шляхом заохочення і підкріплення бажаних форм поведінки і відсутність підкріплення небажаних форм [20].

В основі корекції процес когнітивної концептуалізації - розуміння ситуації конкретного пацієнта (властивих особисто йому переконань і поведінкових схем). Психолог шукає різні способи досягнення когнітивних змін - модифікації системи мислення і поведінки клієнта, - які дозволять підштовхнути його до тривалих емоційних і поведінкових змін [5].

Якщо говорити про особливості впровадження у роботу когнітивно-поведінкового напрямку, не можна не згадати праці А. Бека, Дж. Бек, Ф. Кендалла, Кевін Д. Старка, Дж. Сандер, а також вітчизняних вчених, таких як Е.Г. Ейдемільера, В. Юстіцкіна, І.В. Макарова, С.А. Кулакова, І.М. Нікольської, А.Б. Холмогорової, Н.Г. Гаранян та інших [35].

Когнітивно-поведінкова психотерапія ґрунтується на уявленнях, відповідно до яких емоції, почуття і поведінка пацієнтів визначаються не ситуацією, в якій вони опинились, а сприйняттям цієї ситуації [24].

Змінивши особисте ставлення до якогось фактору або явища, замінивши жорстку, ригідну, неконструктивну життєву стратегію гнучким мисленням, людина знайде ефективний світогляд.

Виниклі функціональні емоції поліпшать психоемоційний стан особистості і забезпечать гарне самопочуття при будь-яких життєвих обставинах. На цій основі було сформовано концептуальна модель когнітивно-поведінкової терапії, що представлена в простій для розуміння формулі ABC, де:

- А (activating event) - щось відбувається в реальності, і ця подія є стимулом для суб'єкта;
- В (belief) - система особистісних переконань індивіда, когнітивна конструкція, яка відображає процес сприйняття людиною події у вигляді виникаючих думок, які формують уявлення, що утворюють переконання;
- С (emotional consequences) - підсумкові результати, емоційні та поведінкові наслідки.

Когнітивно-поведінкова терапія орієнтована на виявленні і подальшому перетворенні спотворених компонентів мислення, що забезпечує формування функціональної стратегії поведінки особистості [19].

Вирішення проблеми передбачає вміння розгледіти проблему і розглянути її як життєво важливу складову у адекватному пристосуванні як у дитинстві, так і протягом всього життя. Вважається, що здатність напрацьовувати альтернативні рішення і компетентно оцінювати кожен можливість впливає на ступінь психічного здоров'я. Під безпосередньою когнітивною обробкою інформації розуміють здатність напрацьовувати вдалі рішення, які часто народжуються завдяки активному використанню індивідом своїх мисленневих здібностей, або участі у когнітивних стратегіях. Ці стратегії не передаються від батьків через генетичний код, але набуваються через досвід, через спостереження і через інтеракції з іншими людьми. Виправлення дефектної інформаційної обробки і навчання стратегіям подолання її недостатності – важливі кроки у процесі

психокорекції. Щодо емоційної сфери, то вважається, що емоційні стани, як позитивні, так і негативні, впливають на когнітивні та поведінкові уміння. Для ефективного когнітивного вирішення проблеми необхідно розуміти, яким чином переживаються та модифікуються емоції. Перевагою когнітивно-поведінкового, як зазначають дослідники, є його. Структура, як і теорія, надає психокорекції організований характер: спочатку слідує розуміння проблеми, а потім – впорядкований комплекс послідовних переживань, який оптимізує сприятливі зміни у стані клієнта. Вважається, що підхід, побудований у формі практичного керівництва, допомагає сформуванню цілі, задає темп і встановлює послідовні етапи на шляху досягнення мети (не є жорсткими рамками)[35].

При зверненні до спеціаліста особи, як правило, розповідають про дуже багато проблемних моментів, які турбують їх і заважають будь-якій діяльності. Когнітивно-поведінковий підхід визначає, які проблеми безпосередньо стосуються клієнта, і зосереджується на їх вирішенні або зменшенні їх впливу на життя особи [13].

Саме тому при використанні даного підходу проведення проблемно-поведінкового аналізу ситуації є важливою діагностичною процедурою, що дозволяє відобразити такі моменти, як:

- конкретні ознаки ситуації, в тому числі, що саме заважає вести себе іншим способом;
- відбувається діагностика очікувань, установок і правил поведінки;
- діагностика поведінкових проявів (моторика, емоції, когніції, фізіологічні зміни, частота, контроль);
- очікування наслідків.

Важливо відзначити, що при когнітивно-поведінковому підході застосовується метод поведінкової інтервенції. В даний час в поведінковій психології використовуються такі основні групи методів:

- Стимулювання мотивації зміни поведінки;
- Корекції емоційних порушень;

- Методи саморегуляції;
- Методи когнітивного переструктурування;
- Методи «погашення» небажаного поведінки;
- Методи формування позитивного поведінки.

Сукупність цих методів в когнітивно-поведінковому напрямі сприятиме формуванню ефективних моделей поведінки при здійсненні майбутньої діяльності. За допомогою когнітивно-поведінкових технік можна модифікувати дисфункціональні думки, що заважають здійснювати певну діяльність, приймати потрібні рішення [36].

Ціннісну підтримку особистості в ситуації вирішення життєвих проблем вбачають у виявленні обмежувальних переконань і некорисних поведінкових стратегій, заміні дисфункційних на адаптивні, а також поведінковій активації та формуванні корегувального досвіду, визначенні та актуалізації здібностей використовуючи методи когнітивно-поведінкової корекції.

Серед переваг застосування когнітивно-поведінкової терапії як сучасного наукового напрямку консультування є зосередження на проблемі «тут і тепер», визначеність в часі (наприклад, 10-15 сесій для роботи з формою легкої депресії, терапевтичний альянс з клієнтом, заснований на довірі та співпраці. Широка доказова база дієвості та ефективності, перевірена у клінічних дослідженнях та у звичайній психологічній практиці, а також рекомендації щодо застосування КПТ від Національного інституту охорони здоров'я та клінічної майстерності (Великобританія) переконують в необхідності застосування цієї техніки для вирішення життєвих завдань [6].

При роботі з клієнтами варто враховувати те, що можуть бути часові обмеження. У цьому випадку варто віддавати перевагу короткотривалій когнітивно-поведінковій психокорекції. Ціль короткотривалої корекції у тому, щоб скорегувати когнітивно-поведінкові особливості індивіда, що заважають його діяльності. Прикладом може слугувати ситуація, коли чоловік, що працює у сфері бізнесу, повинен виступити перед великою

публікою з дуже важливою промовою, однак на сцені він поводить себе дуже невпевнено і незграбно, а до цієї події залишилося менше двох місяців. Саме у такому випадку робота буде сконцентрована корекції небажаної поведінки, не вдаючись у подробиці її виникнення та впливу на інші сфери життя людини.

Виділяють наступні аспекти короткострокової когнітивно-поведінкової психокорекції:

- рішення конкретної проблеми, прицільний орієнтир на симптом, а не на те, що за ним;
- чітке визначення мети корекції пов'язано з конкретними змінами в поведінці;
- цілі терапії повинні бути зрозумілі як клієнту, так і психологу;
- результати терапії видно відразу;
- відповідальність за зміну свого стану несе сам клієнт;
- результати терапії розглядаються в динаміці і вимірюються кількісно та якісно [27].

Існують основні стратегії роботи у когнітивно-поведінковому підході. Усього таких стратегій три: емпіризм співпраці, сократівське діалог і направляється відкриття, завдяки яким КПТ показує досить високу ефективність і дає прекрасні результати у вирішенні психологічних проблем. Крім того, отримані знання надовго закріплюються у людини і допомагають йому в подальшому справлятися зі своїми проблемами вже без допомоги фахівця.

Стратегія 1. Емпіризм співпраці

Емпіризм співпраці - це партнерський процес між клієнтом і психологом, в результаті якого виявляються автоматичні думки пацієнта, і вони або підкріплюються, або спростовуються за допомогою різних гіпотез. Сенс емпіричного співпраці полягає в наступному: висуваються гіпотези, розглядаються різні докази корисності та адекватності когніцій, проводиться

логічний аналіз і робляться висновки, на основі яких відшуковуються альтернативні думки.

Стратегія 2. Сократовський діалог

Сократовський діалог - це бесіда у вигляді питань-відповідей, які дозволяють:

- виявити проблему;
- знайти логічне пояснення думок і образів;
- зрозуміти значення подій, що відбуваються і як їх сприймає клієнт;
- поставити оцінку подіям;
- оцінити поведінку клієнта.

Усі ці висновки клієнт повинен зробити сам відповідаючи на питання психолога. Питання не повинні бути цілеспрямованими на певну відповідь, вони не повинні підштовхувати або підводити до якогось конкретного рішення. Питання повинні бути поставлені так, щоб людина відкрився і не вдаючись до захисту змогла побачити все об'єктивно.

Стратегія 3. Направлене відкриття

Суть направленого відкриття зводиться до наступного: за допомогою когнітивних технік і поведінкових експериментів психолог допомагає клієнтові прояснити проблемну поведінку, знайти логічні помилки і виробити новий досвід. У клієнта розвивається здатність правильно переробляти інформацію, адаптивно мислити і адекватно реагувати на те, що відбувається. Таким чином, після консультації клієнт справляється з проблемами самостійно [18].

У когнітивно-поведінковому підході також доцільно виділяти когнітивні стилі, на які опираються при роботі саме з когніціями особистості.

Когнітивні стилі – це більш високий рівень функціональної організації, ніж окремі стратегії переробки інформації. У сучасному тлумаченні стилями прийнято позначати індивідуально-специфічні способи сприйняття, переробки, аналізу, структурування, категоризації, синтезу та оцінки сигналів.

Відповідно до М.А. Холодної представляється можливим відилити наступні основні стилі:

1. Полізалежний / полінезалежний;
2. Із вузьким / широким діапазоном еквівалентності;
3. Із вузькою / широкою категоризацією;
4. Ригідний / гнучкий пізнавальний контроль;
5. Толератний до нереалістичного досвіду;
6. Фокусуєчий / скануючий контроль;
7. Згладжуючий / загострюєчий;
8. Імпульсивний / рефлексивний;
9. З конкретною / абстрактною концептуалізацією;
10. Когнітивно простий / складний.

У теперішній час розробки психокорекційних технологій, що враховують стильову специфіку, тільки ведуться. Тому технічні рішення, що направлені на корекцію даних стилів, поки що не розроблені [29, 209].

Когнітивно-поведінковий підхід базується на роботі з непродуктивними автоматичними думками та діями, які є небажаними для особистості. Процес корекції відбувається за рахунок переосмислення когніцій та научіння ефективним способам поведінки. У рамках роботи з небажаними стратегіями поведінки у конфлікті, когнітивно-поведінковий підхід є дієвим, оскільки він сприяє саме бажаним для індивіда змінам, не змінюючи при цьому ставлення особистості до себе та навколишнього оточення, ціннісних орієнтацій і та світогляду.

3.2. Засоби активного психологічного впливу на контроль за вибором стратегії поведінки у конфлікті залежно від механізмів психологічного захисту

Захисні механізми психіки у травмуючих ситуаціях змушують обирати ту чи іншу поведінку для збереження психічної сталості індивіда. Як

описувалося у пункті 3.1., конфлікти являють собою стресогенну поведінку, а тому активізують використання захисних механізмів для обрання певної поведінки. Тобто, можна говорити про те, що саме механізми психологічного захисту є чинниками обрання стратегій поведінки в конфлікті.

Для того, щоб вдало розвинути контроль за самостійним вибором потрібної стратегії поведінки, потрібно саме розуміння свого захисного механізму, його позитивні та негативні сторони, а також те, яким чином сприймається ситуація. Задля розуміння цього, а також психологічного впливу на контроль поведінки, ми використовуємо засоби активного психологічного впливу, а саме вправи когнітивно-поведінкового підходу та метафоричні асоціативні карти.

Метафоричні асоціативні карти – це зручний проєктивний метод як групової, так і індивідуальної роботи, який дозволяє працювати одночасно і з емоційними, і з когнітивними сферами особистості шляхом інтерпретацій зображень, які не оцінюються, як правильні чи помилкові.

Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) сьогодні набуває все більшої популярності у світі, хоча свою історію використання асоціативні карти ведуть з 1975 року, коли світ побачила колода МАК під назвою «ОН», що складалася з міні-картин канадського художника Е. Рамана, які психотерапевт М. Егетмейер використав для сприяння ведення більш відвертих розмов у роботі зі своїми клієнтами. У подальшому МАК отримали великий попит і вагомим значенням, що призвело до поширенню цього виду роботи завдяки створенню та поширенню таких важливих колод, як СОРЕ. Спеціалісти, що працюють з метафоричними картами, підкреслюють, що МАК мають глибинне теоретичне підґрунтя [32, 247].

Карти базуються на використанні явища проєкції (лат. *Projectio* - викидання), яка розуміється як проєкція несвідомого в рамках психоаналітичної теорії. Проєкцію як психологічне поняття вперше описав З. Фрейд, який вважав, що неврози виникають в тому випадку, коли психіка не може опанувати внутрішнім сексуальним збудженням, і тоді відбувається

проекція (викидання) цього порушення до зовнішнього світу [31].

Метафоричні асоціативні карти є популярним серед сучасних практичних психологів і психотерапевтів проективним інструментом і найчастіше представляють собою набори невеликих зображень у вигляді малюнків, колажів або фотографій. До складу окремих наборів МАК, крім карт із зображеннями, можуть входити картки зі схемами, словами, афірмації і ін., а також відомі проектні, асоціативно-метафоричні, асоціативно-символічні, «О» / «Ох» карти, терапевтичні, психотерапевтичні, метафоричні асоціативні зображення, асоціативні фотографічні карти. Практичні психологи та психотерапевти різних напрямків і шкіл широко використовують МАК в практиці консультування і корекції, а також застосовують для вирішення діагностичних завдань. Вважається, що МАК є допоміжним інструментом в психологічній та психотерапевтичній практиці, проектні можливості якого розкриваються в руках досвідченого фахівця при майстерному їх застосуванні [10].

Метафоричні карти застосовуються для пошуків вирішення актуальних проблем, для створення відповідної обстановки для справжнього, глибокого міжособистісного контакту. Карти інтернаціональні, тому сприймаються представниками багатьох культур, підходять для роботи з клієнтами різного віку. Вони також можуть використовуватися для проведення як групової так і індивідуальної роботи; для вирішення проблем сімейних відносин, розв'язання внутрішніх конфліктів, роботи з втратою, травмою та наслідками психотравми. Крім того, застосування карт сприяє розширенню знань про себе та навколишній світ; розвитку уяви та креативності; знаходженню рівноваги між тілом, душею та розумом; проживанню критичних ситуацій та знаходженню стратегій виходу з них; сприяють усвідомленню свого особистісного міста та шляху у житті та інше. Використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною та тілесною сферою клієнта. Робота з метафоричними картами створюють

безпечну обстановку, яка сприяє обміну думками, вільному від оціночних суджень [29].

МАК має особливості, як в стимуляції асоціювання, так і в способах роботи з асоціаціями в порівнянні з описаними аналітичними методами дослідження несвідомого:

- на відміну від методу зведених асоціацій МАК дозволяє більш цілеспрямовано і швидко отримувати інформацію про зміст несвідомого клієнта;
- на відміну від асоціативного експерименту, МАК дозволяє не тільки діагностувати прихований афект, але і працювати з ним.
- МАК - інструмент, який дозволяє використовувати як психоаналітичні ідеї, так і багато інших (гештальт, НЛП, когнітивна психологія та ін.) [31].

У роботі практичного психолога метафоричні асоціативні карти використовуються наступним чином:

1. Допомога у встановленні контакту з клієнтом. Карти ж можуть допомогти на початковому етапі. Для дитини картки стає захоплюючою «грою», для дорослих «гра» з картинками дозволяє розслабитися, створює якесь безпечне відчуття. Таким чином, зорова метафора дозволяє встановити контакт і увійти в проблематику клієнтів в досить безпечної, «ігровий» формі. При роботі з групою це так само дозволяє створити більш теплу обстановку, почати роботу.
2. Зняття бар'єрів, захистів. Найчастіше людині складно сказати про проблеми безпосередньо. Коли клієнт говорить не про себе, а описує те, що бачить на зображенні - знімаються бар'єри. За допомогою карт людина починає розкриватися, вони допомагають винести проблему «за» і почати говорити про теми, на які накладено внутрішні заборони, табу.
3. Звернення до підсвідомого. У зображеннях карток зашифровано безліч послань. Розглядаючи, описуючи карту, клієнт може зрозуміти те, чого не розумів до цього. Відкриваються можливості сприйняття, які протікають за межами свідомості.

4. Актуалізація проблем. Карти дозволяють усвідомити, відчуті і вербалізувати актуальні, хвилюючі проблеми. Незважаючи на те, що зображення на картці містить різні дрібниці, деталі, клієнт побачить саме те, що відповідає його актуального стану.

5. Пошук нових варіантів рішення. Роздивляючись і описуючи карти, людина включає фантазію, запускає механізм асоціацій, які можуть привести клієнта до самих несподіваних рішень, поглядам і відкриттів [39].

Як і у кожного інструменти роботи психолога, у карт є свої індивідуальні особливості використання:

1. Кожен напрям діяльності психолога пов'язати з МАК. Метафоричні карти відмінно «накладаються» на будь-який напрямок психотерапевтичної практики і коучингу.

2. Використовується як в індивідуальному консультуванні клієнтів, так і в групових заняттях.

3. За допомогою проєктивних карт можна працювати з проблемами міжособистісних стосунків і вирішення сімейних проблем, травмами, постановками цілей й планування, знаходження додаткового ресурсу для самореалізації, розкриття творчого потенціалу та ін.

4. За допомогою МАК можна працювати з різними національними, релігійними, професійними, інтелектуальними і віковими категоріями клієнтів.

5. Проєктивні карти – це один із самих високо екологічних психологічних інструментів. Карти є своєрідним посередником між клієнтом і психологом, що істотно знижує, а часом і повністю розчиняє захист першого. Часто метафоричні карти сприймаються клієнтом як гра, що дозволяє йому розкритися і природним чином увійти в процес консультування або групової терапії.

6. Метафоричні карти є ключем до підсвідомості людини, оскільки, насамперед, задіюють і активізують праву півкулю головного мозку.

7. У процесі роботи з МАК психолог і його клієнт користуються спільною метафоричною мовою, що значно полегшує взаєморозуміння. Метафора допомагає самовираженню клієнта.
8. Метафоричні зображення дозволяють мінімізувати дію психолога на клієнта, що, безумовно, підвищує якість психологічних послуг і зміцнює довіру до психолога.
9. Оскільки клієнт сам вибирає і сам інтерпретує карти (а консультант виконує лише допоміжну роль), то він відчуває себе незалежним від терапії. Сам процес роботи з МАК для клієнта містить у собі повідомлення «Я впораюся сам», «Я вже знайшов рішення», «Все в моїх руках».
10. Завдяки тому, що МАК – наочно-образний інструмент, робота на їх основі створює цілісність, дозволяє побачити розгорнення подій у часі, справляє враження завершеності. Як наслідок, робота з картами викликає позитивні емоції, веде до подолання апатії і безініціативності.
11. Розкладання карт на основі МАК часто стають для клієнта символічною життєвою програмою, яка починає розгортатися в реальному житті. Так, вийшовши з кабінету психолога, він починає крок за кроком «вибудовувати свій шлях».
12. При уявній «наївності та несерйозності» роботи з МАК, вони завжди є дзеркалом самого клієнта і надають терапевту унікальний матеріал для дослідження клієнтської історії.
13. В груповій роботі інсайти учасників можуть відбуватися не тільки на основі витягнутих ними «своїх» карток, але й на прикладі карт інших учасників групи.
14. Карти дозволяють задіяти ресурси інтуїції, розвивати уяву і стимулювати емоційний інтелект (затребуваність якого в сучасному суспільстві стає все більш і більш очевидною).
15. МАК легкі в освоєнні. На початкових стадіях роботи достатньо скористатися інструкціями, що додаються до кожної колоди.
16. Метафоричні карти є інструментом роботи психолога з самим собою.

17. Робота з картами активізує творчий потенціал самого психолога, дозволяючи йому створювати нові вправи і навіть власні колоди карт.

Метафоричні асоціативні карти застосовуються як для психодіагностики так і для психокорекції. Вони консоліднують роботу обох півкуль головного мозку, що призводить до виявлення нових способів мислення, набуття свіжого погляду на проблему, виникнення інсайтів [9].

Метафоричні карти можуть застосовуватися психологами в індивідуальній, сімейній та груповій роботі з клієнтами будь-якого рівня освіти, без обмежень за національною та релігійною ознаками. Крім того, вони полегшують роботу з широким колом людей, що мають недостатній рівень освіти, низький рівень інтелекту, складності вербалізації. З їх допомогою можна здійснювати проектну діагностику, консультативну та корекційну роботу.

За допомогою метафоричних карт практичний психолог в ході роботи може створити обстановку, що сприяє справді глибоке, щирого спілкування людей, їх самовираження, розкриття і рефлексії. Також до числа їхніх достоїнств відносяться;

- виникнення у клієнта почуття довіри і безпеки, оскільки він сам вибирає, наскільки глибоко готовий розкритися в даний момент;
- створення загального контексту для психолога і клієнта, загального метафоричної мови при обговоренні тієї чи іншої ситуації з життя клієнта;
- можливість вирішення проблем на символічному рівні, можливість залучати неусвідомлювані ресурси психіки;
- розвиток творчих здібностей;
- легкість освоєння методики психологом - йому не потрібно тривалого навчання, з базовими техніками можна розібратися за інструкцією до будь-якій колоді;
- гнучкі правила використання, можливість розробляти нові авторські техніки і адаптувати існуючі техніки під вимоги актуальної ситуації;

- привабливість методики для клієнта: яскраві кольорові картинки подобаються людям будь-якого віку і викликають приємні емоції [25].

Отже, метафоричні асоціативні карти являють собою багатофункціональний інструмент, який використовується у різних аспектах роботи практичного психолога. Карти можна використовувати у різних психологічних підходах. Багато психологічних шкіл та асоціацій визнають доцільним і корисним використання МАК як інструмента у роботі з клієнтами. Особливість їх використання залежить від того, яка саме використовується колода, а також від особливостей клієнта, цілей та завдань, які були поставлені на початку.

На основі КПТ та метафоричних карт, були розроблені авторські когнітивно-асоціативні карти «Random.Анаграма», які будуть описуватися у межах розвивальної програми.

3.3. Програма розвитку здатності до контролю за вибором стратегії поведінки в конфлікті осіб юнацького віку

Дана програма направлена на розвиток здатності контролю за вибором стратегії поведінки в конфлікті в залежності від механізмів психологічного захисту особистості. Психологічне втручання ґрунтується на основі когнітивно-поведінкового підходу з використанням авторської колоди когнітивно-асоціативних карт, як однієї з основних інструментів роботи.

Програма розвитку розрахована на короткотривалу психокорекцію в малій групі (2-5 осіб) з елементами індивідуальної корекції (3 групових зустрічей + 1 індивідуальна зустріч з кожним із учасників). Тривалість зустрічі в малій групі – 1,5-2 години; тривалість індивідуальної корекції від 30 хвилин до 1 години. Загальна тривалість психокорекційної роботи варіюється в залежності від кількості учасників.

Враховуючи особливості короткотривалої психологічної корекції, спрямованість психологічного втручання безпосередньо пов'язана з

непродуктивними думками та діями, лише побіжно охоплюючи причини їх виникнення. Завдання даної психокорекційної програми – допомогти клієнтам переосмислити непродуктивні думки, знайти позитивний сенс ситуації, що виникла, та розвинути здатність контролювати вибір стратегії поведінки в конфлікті, опираючись на механізми психологічного захисту.

Робота передбачає використання авторської колоди когнітивно-асоціативних карт «Random.Анаграма».

Умови проведення: робота проводиться як у малій групі, так й індивідуально, за відсутності сторонніх осіб та шумів (зокрема, психолог просить вимкнути телефон). Особливих умов для проведення програма не потребує.

Обладнання: колода карт «Random.Анаграма», папір, фломастери, бланки з методиками Томаса-Кілмана (в адаптації Н. Гришиной) на визначення стратегії поведінки у конфлікті та Р. Плутчика (в адаптації Т. Домнич) на визначення домінуючого механізму психологічного захисту.

Обмеження: особливих обмежень програма не має.

Цільова аудиторія: програма розрахована на роботу з віковою групою 14-24 роки.

Зустріч 1. Групова.

Під час першої зустрічі основний акцент робиться на встановлення рапорту, тобто відкритих, довірливих взаємозв'язків між групою та психологом, і зборі інформації, яка допоможе вистроїти певний план дій стосовно проблематичної ситуації.

Психолог в обов'язковому порядку розповідає групі про динаміку їх зустрічей, про методики та інструменти, які він буде використовувати, про основні правила та принципи їх роботи (конфіденційність, добровільність, щирість і т.п.). Також обов'язковою умовою є повідомлення про те, що всю відповідальність за зміни, які будуть відбуватися з особистістю клієнтів під час зустрічей, будуть нести самі індивіди (за потребою оформлюються

відповідні документи, де прописуються обов'язки та відповідальності сторін).

Одним з головних аспектів первинної зустрічі є просвітницька діяльність. Психолог повинен розповісти про причини виникнення конфліктів з психологічної точки зору, про стратегії поведінки в ситуаціях конфлікту та їх взаємозв'язок з механізмами психологічного захисту, які провокують несвідомі реакції на травмуючі події та про можливий вибір дезадаптивних стратегій поведінки в конфлікті:

«Конфлікти повсякчасно зустрічаються у кожному віці та під час кожної діяльності. Конфлікт – це суперечності, які виникають, коли вподобання, погляди чи цінності і т.п. протирічать одне одному. Однак, ситуації конфлікту являють собою невід'ємну частину людського життя, вони гартують особистість та становляться генератором нових ідей. Кожна ситуація конфлікту, не дивлячись на його вид та динаміку, змушує людей несвідомо обирати певний поведінковий набір, тобто стратегію поведінки у конфлікті, яка на пряму залежить від особистісних характеристик індивіда та цілей, які бажано досягти наприкінці. Традиційно конфліктологи виділяють п'ять основних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, описаних К. Томасом:

- 1) домінування (суперництво, конкуренція, боротьба);
- 2) співробітництво (співпраця, кооперація, інтеграція);
- 3) ухиляння (уникання, ігнорування);
- 4) пристосування (поступливість);
- 5) компроміс.

Ці стратегії різняться залежно від орієнтації учасників конфлікту на реалізацію власних цілей чи на цілі партнера. Від того, яку стратегію обирають учасники конфлікту, часто залежить його перебіг та кінцевий результат [16]. Однак, конфлікт – це все ж, певною мірою, травмуюча ситуація, яка може нести негативний вплив на психіку людини.

Щоб захистити себе, людина використовує захисні механізми психіки, що також є проявом несвідомого. Кожен захисний механізм, так само як і стратегія, є індивідуальним і відповідає особистісним характеристикам індивіда, який його використовує. Застосування захисних механізмів психіки – це спроба захисту від негативної інформації, що надходить із зовні, збереження психічної сталості.

Існують базові та другорядні механізми психологічного захисту. На цих зустрічах буде використовуватися класифікація захисних механізмів за Робертом Плутчиком. Він виділив їх 8:

1. Заперечення – це ігнорування тривожної інформації, блокування її на етапі сприйняття.

2. Регресія – повернення до дитячих форм поведінки, що дає відчуття комфорту і захищеності.

3. Раціоналізація базується на виправданні неприйнятних для людини почуттів, спонукань, вчинків.

4. Витіснення (репресія) - механізм, спрямований на видалення зі свідомості неприйнятних, негативних, неприємних відчуттів, думок і спонукань [21].

5. Механізм захисту «реактивне утворення» стосується сфери мотивації, визначаючи зміну потреб. Реактивне утворення перетворює неможливі для реалізації імпульси в такі, що набувають форми потреб протилежного знаку.

6. Компенсація – це інтенсивні спроби виправити чи якось заповнити власну уявну чи реальну фізичну чи психічну неповноцінність.

7. Заміщення – переадресування (переспрямування) драйву, емоції, поведінки з первісного об'єкта на інший, тому що первина спрямованість чомусь приховується.

8. Проекція (від лат. – викидання) – захисний механізм, завдяки якому внутрішні імпульси та почуття, неприйнятні в цілому для особистості,

приписуються зовнішньому об'єкту і тоді проникають у свідомість як змінене сприйняття зовнішнього світу [17].

В умовах конфлікту, що, безумовно, є стресовою ситуацією іноді обрані стратегії поведінки можуть не відповідати цілям індивіда, його особливостям та захисним механізмам. Такі стратегії можна охарактеризувати як дезадаптивні. Наприклад, коли особа хоче проявити себе в ситуації конфлікту, а замість цього вона відмовчується. Або коли хтось хоче зам'яти конфлікт коли він тільки розпочинається, а замість цього він починає вступати в суперечки.»

Далі психолог безпосередньо переходить до визначення тієї проблематики з якою вони звернулися. Клієнти повинні максимально детально описати ту ситуацію, що викликає негативні переживання (у даному випадку – це є певна ситуація конфлікту), описати що або хто її спричиняє, хто є опонентом, які думки вона викликає, які реакції викликає та які дії учасники роблять у цій ситуації. Також членів групи просять пригадати та назвати всі випадки виникнення подібної небажаної поведінки в інших ситуаціях. Психолог записує основні тези і паралельно з цим збирає анамнез, тобто загальні дані стосовно клієнтів (вік, соціальний статус, склад сім'ї, освіта тощо).

Наступним кроком є проведення вправи «Зважування достоїнств та недоліків» [19], де учасникам пропонується оцінити вже існуючі варіанти рішення, в даному випадку, конфлікту, та знайти усі позитивні та негативні сторони їх типових дій у подібній ситуації. Усі важливі моменти фіксуються психологом.

Як підведення підсумків, кожного з учасників просять назвати 3 корисні речі, які він виніс із цієї зустрічі.

Також складовою першої зустрічі є визначення стратегії поведінки за методикою Томаса-Кілмана в адаптації Н. Гришиной та домінантного механізму психологічного захисту особистості за методикою Р. Плутчика в адаптації Т. Домнич.

Зустріч завершується тим, що клієнтові задається домашнє завдання: «Згадайте та запишіть усе, що стосується цієї ситуації конфлікту, де є небажана вам поведінка, та які саме негативні переживання вона викликає на асоціативному рівні (наприклад «Я готовий закипіти як чайник», «Я ось-ось лусну, наче перекачана повітряна кулька» або «Мені хочеться, як черепасі, сховатися у свій панцир»).

Зустріч 2. Індивідуальна

Друга зустріч розпочинається з перевірки домашнього завдання. Клієнт та психолог обговорюють усі асоціативні переживання та чому вони сформовані саме так.

Наступним кроком є оголошення результатів, отриманих за методиками на визначення домінуючих стратегії поведінки в конфлікті та механізму психологічного захисту. Психолог інформує більш детально про стратегію та механізм захисту, які найбільш виражені у клієнта. Опираючись на отримані дані, учаснику потрібно відповісти, що саме його не влаштовує у його поведінці під час конфлікту і що саме він хотів би змінити, та яка бажана нині поведінка. Усі важливі моменти фіксуються психологом.

Надалі робота відбувається з авторською колодою когнітивно-асоціативних карт «Random.Анаграма» (заява на реєстрацію авторського права АПС/1998-20 від 29.04.2020) .

Колода складається із 90 карток, які поділені на три підгрупи. Перша підгрупа носить назву «Місяць» (сірий колір) і складається з 30 карток, на яких написані слова-іменники. Друга підгрупа також складається з 30 карток, однак на цей раз вони містять слова-прикметники і носять назву «Зірка» (жовтий колір). Третя підгрупа також мають 30 карток з написаними словами, які відносяться до дієслів та мають назву «Вітер» (блакитний колір).

Інструкція до когнітивно-асоціативних карт «Random.Анаграма»

1. Візьміть у закрити будь-яку карту з підколоди «Місяць» (якщо тягнеться дві або більше карт, то беріть їх також) та покладіть на стіл.

Прочитайте слово, що написано на картці та назвіть те, з чим воно асоціюється. Скажіть як це слово асоціюється з проблематичною ситуацією.

2. Візьміть у закриту будь-яку карту з підколки «Зірка» (якщо тягнеться дві або більше карт, то беріть їх також) та покладіть на стіл. Прочитайте слово, що написано на картці та назвіть те, з чим воно асоціюється. Скажіть як це слово асоціюється з проблематичною ситуацією.

3. Візьміть у закриту будь-яку карту з підколки «Вітер» (якщо тягнеться дві або більше карт, то беріть їх також) та покладіть на стіл. Прочитайте слово, що написано на картці та назвіть те, з чим воно асоціюється. Скажіть як це слово асоціюється з проблематичною ситуацією.

4. Складіть із слів на картках асоціативний ланцюг, який описує проблематичну ситуацію (картки можна розставляти у будь-якому порядку). Якщо неможливо вистроїти ряд, візьміть додаткові картки із будь-якої підколки (перестановку можна робити стільки разів, скільки потрібно, щоб повністю описати проблематику). Опишіть чому саме склали такий ряд та як він характеризує проблему.

5. Переставте картки в асоціативному ланцюгу таким чином, щоб він став нести позитивний, ресурсний відтінок. Якщо не виходить – візьміть додаткові карти з будь-якої колоди (перестановку можна робити стільки разів, скільки потрібно, щоб почати сприймати проблематику з іншої точки зору, більш позитивно). Опишіть як ситуація сприймається тепер.

6. Опишіть наскільки ставлення до проблематичної ситуації помінялося від початку роботи з картами і до цього моменту; чи задовольняє результат; чи хочете ви продовжити роботу з картами або бажаєте зупинитися; чи справді турбувала саме ця ситуація, чи може щось інше.

Після завершення роботи з картами, психолог задає наступні питання клієнту: «Про що Ви зараз думаєте та що зараз відчуваєш? Чи є якісь зміни?» Відповіді записуються.

Надалі індивіду пропонується вправа «Зміна ролей» [19]. Цей прийом полягає в обміні ролей між психологом і клієнтом. Ставиться завдання:

переконати психолога в тому, що його думки і переконання носять дезадаптивний характер. Таким чином, відбувається переконання самого клієнта в дисфункціональності його суджень. Психолог розповідає історію зі свого життя або із життя друзів чи знайомих, яка дуже схожа на ситуації, які описував клієнт. Далі психолог запитує, яку б саме пораду надав би клієнт своєму консультанту чи його знайомому. Наступним кроком буде слугує те, як би сам учасник використав свою ж пораду у своїх ситуаціях. Відбувається обговорення та запис головних тез.

Наступною проводиться вправа «Зміна думки - переоцінка фактів» [19]. Мета даної вправи - змінити існуючу в людини точку зору на ситуацію шляхом перевірки, чи мали б таку ж дію альтернативні причини цієї ж події. Сюди переносяться відповіді з попередньої вправи. Що б відбулося, якщо клієнт вів би себе так, як він пропонував психолог, та як би змінилися відношення опонента та перебіг самого конфлікту в цілому.

Зустріч завершується тим, що психолог задає домашнє завдання: «Записати усі позитивні та негативні думки, що виникнуть по відношенню до запиту після зустрічі».

Зустріч 3. Групова

Зустріч розпочинається із позитивного налаштування. Проводиться вправа «Коллективна казка». Кожен з учасників по колу повинен сказати по реченню, яке б доповнювало речення попереднього учасника, тим самим складаючи колективну історію на будь-яку тему. Кількість кіл, яке пройде казка, залежить від її завершеності та задоволеності групи. Далі йде коротке обговорення «Чи було цікаво? Чи виникали складнощі? Які почуття виникали у вас?».

Наступним кроком є перевірка домашнього завдання кожного з учасників. Члени групи не повинні саме називати свої конфлікти, а лише описати їх думки і почуття до та після початку участі у психокорекційній програмі.

Далі доцільно використати техніку «Етикетка» [23]. Клієнтові пропонується почепити усі негативні думки, наче етикетки, на щось ззовні. Це допоможе подумки відсторонитися від проблеми конфлікту, спостерігати за ним зі сторони, тим самим не даючи цим почуттям взяти гору в момент спогадів. Доцільно, щоб індивід задав собі наступні питання: «Чому мене відвідує подібна думка?», «Який вплив на мене справляє конфлікт?», «Що відбувається зі мною в даний момент?». Відбувається обговорення та головні тези записуються.

Надалі використовується «Рольова гра» [4]. Рольова гра спрямована на формування і закріплення навичок конструктивного реагування на конфліктні ситуації, відпрацювання готовності застосовувати соціально прийнятні стратегії поведінки у конфлікті. Психолог моделює певні (іноді провокаційні) ситуації конфлікту, а учасникам потрібно по черзі відповісти на те, як би вони поводити б себе у даному випадку. Психолог використовує рольову гру для того, щоб допомогти клієнту зрозуміти непродуктивність думок та вчинків, замінити звичні дії новими, більш ефективними. Відбувається обговорення, чому клієнти обрали ту чи іншу поведінку.

Далі відбувається навчіння учасників методиці «Квадрат Декарта» [12]. Ця техніка – найпростіший та найефективніший спосіб для прийняття рішень. «Квадрат Декарта» прояснює наслідки рішення. «Квадрат Декарта» допоможе розглянути ситуацію з 4 різних сторін. Сенс її полягає у тому, що при розгляді проблемної ситуації необхідно поставити собі 4 питання і проаналізувати відповіді на них:

1. Що буде, якщо це трапиться?
2. Що буде, якщо цього не трапиться?
3. Чого не відбудеться, якщо це трапиться?
4. Що відбудеться, якщо це трапиться?

Кожен з групи повинен уявити чи пригадати конфлікт та намалювати собі цей квадрат і розписати відповіді на запитання. Потім відбувається групове обговорення.

На завершення зустрічі виконується «Сенкан». Використовуючи сенкан розвивається критичне мислення та конкретизується суть засвоєної інформації.

Сенкан (японський вірш з п'яти строф) складається за такими правилами:

1. Перший рядок має містити слово, що позначає тему (зазвичай, це іменник).
2. Другий рядок являє собою опис теми, складається з двох слів (частіше прикметників).
3. Третій рядок виражає дію, пов'язану з темою, і складається з трьох слів.
4. Четвертий рядок є фразою, що складається з чотирьох слів і виражає ставлення до теми.
5. Останній рядок складається з одного слова – синоніма, який передає сутність теми.

Складати сенкан можна, використовуючи формулу:

Тема (іменник).

Опис (два прикметники).

Дія (три слова).

Ставлення (фраза – чотири слова).

Перефразування сутності (одне слово) [28].

У складанні сенкану учасників просять висловити свої думки та почуття стосовно занять, можливо, стосовно змін у відношенні до конфлікту тощо. Кожен з учасників записує психологу свій сенкан та читає його перед групою. Обговорення не відбувається.

Зустріч 4. Групова

Метою четвертої (фінальної) зустрічі є перевірка ефективності засвоєного матеріалу та оцінка стану учасників, їх готовності самостійно працювати з проблематикою та завершити роботу з психологом.

Зустріч розпочинається з позитивного налаштування. Виконується вправа «Три». Психолог рахує від одного до тієї цифри, яку обирають

клієнти, та поволі пришвидшує рахунок. У свою чергу, учасники повинні тричі похлопати, коли почують цифру, в якій є трійка, або яка ділиться на три.

Надалі йде обговорення настрою клієнтів, їх думок з приводу зустрічей та змін, які вони відчують або не відчують.

Виконується вправа «Пом'якшення інтенсивності емоцій». Суть цього прийому - провести емоційну переоцінку психотравмуючої події (у даному випадку – конфлікт). Наприклад, постраждалій особі пропонують резюмувати ситуацію, сказавши собі наступне: «Дуже шкода, що такий факт мав місце в моєму житті. Однак, я не дозволю цій події управляти моїм теперішнім і зіпсувати майбутнє. Я залишаю травму в минулому» [19]. Тобто, емоції, що виникають у людини, втрачають силу афекту: образа, злість і ненависть трансформуються в більш м'які і функціональні переживання.

Учасників просять повторно пройти методику на визначення домінуючої стратегії поведінки в конфлікті та заповнити анкети оцінки власного стану після всіх зустрічей.

Психолог питає учасників про їх стан, про те, чи зможуть вони надалі самостійно працювати з даною проблематикою конфліктів, чи їм потрібна допомога. Якщо всі клієнти гарно почувають себе, мають впевненість у власних силах та не потребують більше втручання психолога, то зустріч резюмується та підводиться до кінця.

3.4. Апробація програми розвитку здатності до вибору стратегії поведінки в конфлікті

Для розуміння ефективності та функціональності розробленої психокорекційної програми, було проведено її апробування в онлайн-форматі.

Попрацювати над своєю поведінкою в конфлікті зголосилися 5 студентів-першокурсників Сумського державного університету віком від 17 до 18 років включно. Серед них були присутні 4 дівчини та 1 хлопець.

Надалі, для представлення їх результатів, респонденти будуть згадуватися як «Клієнт» та порядковий номер.

У зв'язку зі складною епідеміологічною ситуацією у світі, зустрічі відбувалися онлайн на комунікативній платформі ZOOM (URL: <https://zoom.us>), а також з використанням сервісу Google Форми (URL: https://www.google.com/intl/uk_uA/forms/about/), що також викликало певні складнощі. Програма, що представлена у даній роботі вже є адаптованою для роботи в онлайн-середовищі, проте вона потерпала змін у ході проведення зустрічей, адже теоретичні уявлення про хід роботи майже повністю відрізняли від практичної діяльності.

Хоча програма розрахована на чотири дні, зустрічі проводилися з 21.05.2020 по 25.05.2020 року включно. Це пояснюється тим, що окрім групових зустрічей, була передбачена також індивідуальна робота з клієнтами. Для того, щоб зменшити психоемоційне навантаження на тренера та дати змогу проаналізувати отримані дані, індивідуальні зустрічі проводилися в два дні (22 та 23.05.2020), відповідно три та дві зустрічі в день.

У перший день учасники не тільки отримали інформацію, яка міститься у програмі, але й були проінформовані про те, як саме буде надалі відбуватися робота, про всі нюанси зустрічей в онлайн-форматі, а також про час зустрічей та посилання на них. Окрім цього, клієнти отримали посилання на методики, які представлені в даній роботі, що були адаптовані в онлайн-формат не тільки для зручного проходження, але й для полегшення обробки отриманих даних.

Під час кожної наступної зустрічі, учасники також отримували організаційну інформацію про наступний день та відповідні посилання на потрібну платформу, яка потім буде задіяна у роботі. Якщо ж виникали певні складнощі з Інтернет-мережею, доступом до електронних засобів чи гаджетів, або інші непередбачувані ситуації, то змінювалися посилання, призначений час або ж призначалися додаткові зустрічі. Також інформаційне

повідомлення, а також зміст вправ, які використовувалися при роботі з малою групою, дублювалися в чат на той випадок, якщо була можливість виникнення аудіальних перешкод.

Під час останнього дня, учасники знову отримали посилання на методику з визначення стратегії поведінки у конфлікті, а також на анкету (див. дод. Б), що призначена для самооцінки стану клієнтів після роботи та визначення ефективності психокорекційної програми. Отримані дані будуть представлені надалі.

Загалом, робота протікала доволі добре, усі члени малої групи йшли на контакт описуючи те, що їх турбує у своїй поведінці. Однак, було виявлено, що серед учасників Клієнт 1 (дівчина, 17 років) та Клієнт 2 (хлопець, 17 років) були жертвами шкільного булінгу, що мало дуже великий вплив на їх поведінку в конфлікті не тільки в той період, але й у подальшому. У Клієнта 5 (дівчина, 17 років) був виявлений один із її найбільших страхів, які пов'язані з її стратегією поведінки в конфлікті, а саме «вступити в конфлікт з близьким членом родини та не мати змоги завершити його». Ці моменти також були пропрацьовані з індивідами. Кожен з учасників отримав новий шаблон поведінки, який він зможе використовувати у подальшому. Наприклад, Клієнт 2 після однієї із зустрічей мав змогу використати своє нове розуміння конфлікту та своєї стратегії в ньому; на наступному занятті він поділився цим та дав зворотній зв'язок про те, що зміг швидко завершити конфлікт, без емоційних та фізичних затрат.

Клієнт 3 (дівчина, 18 років) та Клієнт 4 (дівчина, 17 років) не мали проблем з конфліктами та їх вирішеннями, власною поведінкою в конфлікті, оскільки вдало самостійно підбирали стратегію, що відповідала ситуації. З ними робота йшла на закріплення цих навичок та розуміння їх більш доцільного використання.

Результати за методикою на визначення стратегій поведінки в конфлікті на початку роботи та після не мають статистично значимих відмінностей за тестом Стюдента, проте, враховуючи умови проведення

апробації, ми вважаємо важливим звернути увагу на виявлені відмінності (рис. 3.1). Це може свідчити про наявність тенденції до змін розуміння поведінки в конфлікті та здатності до вибору стратегії, яка буде доцільніша для використання, при подальшій роботі.

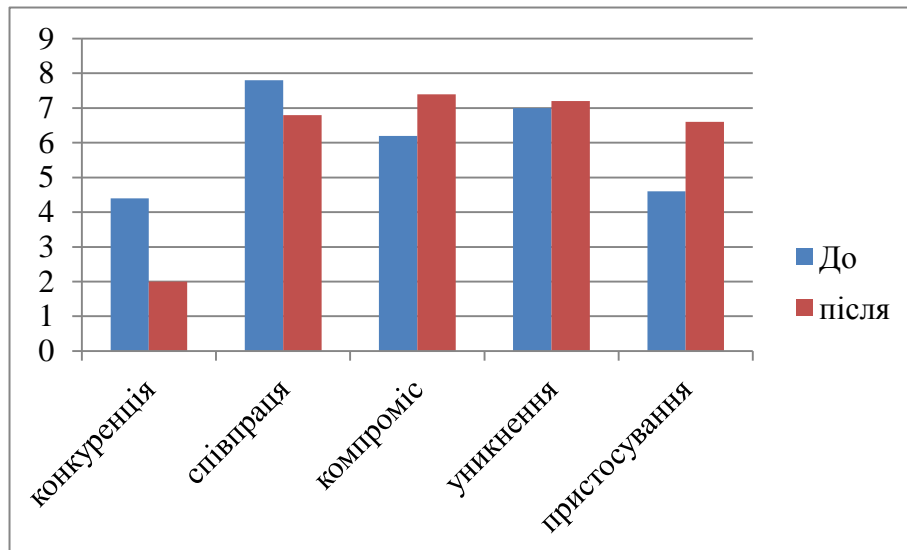


Рис. 3.1. Порівняння середніх значень схильності до стратегій поведінки в конфлікті групи до та після

Анкета, що пропонувалася учасникам наприкінці для визначення їх стану та ефективності програми, складається із 10 закритих запитань. Респондентом пропонувалося оцінити твердження за шкалою від 1 до 7, де 1 – це твердження, що є хибним, а 7 – це те, що відповідає дійсності.

Запитання про те, чи дізналися респонденти більше про самих себе, вони, у середньому, оцінили у 4,8 балів. Щодо усвідомлення дезадаптивних думок та поведінки в конфлікті, то оцінка складає 6,2 бали. Запитання про зміну власного відношення до конфліктів було оцінено у 5,4 бали. Четвертим запитанням анкети було «Я переосмислив свою поведінку в конфлікті», і учасники малої групи оцінили його в 6,4 бали із 7 можливих. Питання про здобуті навички вирішення конфліктів оцінене у 5,8 балів. Твердження щодо формування нової стратегії поведінки в ситуаціях конфлікту має оцінку в 5,4 бали. Питання про користь зустрічей, що були проведені, має 6,8 балів. Респонденти почували себе мотивованими по завершенню зустрічей на 6,2 бали. Твердження «я буду застосовувати здобуті знання та навички у

подальшому вирішенні конфліктів» було оцінене також у 6,2 бали. Щодо продовження роботи над думками та поведінкою в конфлікті, учасники поставили середню оцінку 6,8 бали.

Загалом, у середньому, усі питання анкети були оцінені у 6 балів із 7 можливих, що є досить високим рівнем та свідчить про те, що відбулися певні зміни у розумінні та поведінці учасників у конфлікті, а також про їх готовність надалі працювати над собою.

Підсумовуючи, можна говорити про те, що у використаної програми є потенціал для розвитку здатності до вибору стратегії поведінки в конфлікті, що можна бачити по результатам методик та анкетування. Однак, проведення зустрічей у форматі онлайн не сприяє співпраці між клієнтами та психологами та створює такі обмеження, як тактильний контакт, якого не вистачає під час проведення деяких вправ та в індивідуальній роботі.

Висновок до розділу 3.

Когнітивно-поведінковий напрямок є універсальним підходом для психологічної корекції, оскільки робота відбувається як з когнітивною сферою, так і з поведінкою індивіда. Когнітивно-поведінковий підхід постійно розвивається та змінюється в залежності від запитів та сфери роботи. Методи КПТ базуються на роботі з дезадаптивними думками та недієвою поведінкою, що дає простір для імпровізації та використання метафоричних асоціативних карт, які також працюють з когнітивною сферою, відслідковуючи думки та уявлення.

Одним із найбільш важливих факторів у когнітивно-поведінковому напрямі є можливість роботи у короткотривалій психокорекції, яка вдало підходить для пропрацювання питання конфліктів з особами юнацького віку, оскільки довготривалі зустрічі можуть змусити індивідів втратити інтерес та викликати недовіру, адже у швидкоплинному сьогоденні молоді люди хочуть отримати ефект «тут-і-зараз».

Метафоричні асоціативні карти, як метод активного психологічного впливу в межах когнітивно-поведінкового підходу, є багатofункціональним інструментом, особливість їх використання залежить від того, яка саме використовується колода. Їх ціллю є виявлення когніцій людини, їх розуміння та можливість переоцінки, що відповідає меті КПТ.

Написання програми розвитку для малої групи у когнітивно-поведінковому підході мало свої плюси, особливо при її проведенні в режимі онлайн. Короткотривала програма складалася із 4 зустрічей, серед яких 3 групові та 1 індивідуальна. Учасники отримували інформаційні довідки стосовно конфліктів, стратегій поведінки і захисних механізмів, а також стосовно структури подальшої роботи. Проведена програма та подальша оцінка її ефективності респондентами свідчить про її корисність та властивість тенденцій до самостійного вибору стратегій поведінки в конфлікті на основі захисних механізмів психіки.

Перспективами подальшого дослідження є повноцінне проведення апробації програми розвитку в умовах особистих зустрічей з клієнтами для того, щоб визначити недоліки та сильні сторони розробки при особистісних контактах.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Конфлікт за своєю сутністю містить певні протиріччя, зіткнення думок, поглядів, цінностей, інтересів тощо. Конфлікт є невід'ємною частиною людського існування, він є одним з основних чинників розвитку.

Ситуації конфлікту змушують людину обирати певний поведінковий набір дій, стратегію поведінки. Типово вибір стратегії є несвідомим, проте саме захисні механізми психіки виступають чинниками обрання того чи іншого набору дій, який не тільки найбільш вдало відповідає перебігу конфлікту, але й допомагає успішно функціонувати захистами. Стратегії, так само як і захисти, індивідуальні та враховують безліч факторів, особистісних характеристик та цілей, які бажано досягти в конфлікті.

2. Юнацький віковий період характеризується становленням індивідів як цілісних, самостійних особистостей, які мають власні цінності, погляди та вподобання. Конфлікти на цьому етапі можуть виникати повсякчасно як спосіб захисту своїх традицій, самоствердження, у процесі остаточної сепарації або для приєднання до нового соціального кола. Однак, в юнацькому віці існує певний брак досвіду вирішення конфліктів альтернативними способами, а не тільки тими, що були засвоєні на попередніх етапах розвитку.

3. Щоб захистити себе, психіка активізує захисні механізми, ціллю яких є збереження стабільності психіки, та подолання негативних емоцій та переживань за допомогою конкретних психічних засобів. Активізація цих механізмів є проявом несвідомого, тобто людина не усвідомлює, що деякі її думки та дії не є її власним вибором. Включення захисних механізмів психіки впливає не тільки на сферу когніцій, але й на поведінку людини.

На підставі емпіричного дослідження 141 особи віком від 16 до 21 року проаналізовано тенденції вибірки осіб юнацького віку у питанні вибору стратегій поведінки в конфлікті та схильності до конкретних захисних

механізмів психіки. Найбільш респонденти схильні до такого захисного механізму психіки, як «проекція», у цей же час найменша схильність виявлена до реактивного формування. Стосовно стратегій поведінки в конфлікті, вибірка віддає перевагу компромісу, а найменше значення має стратегія «конкуренція». Знайдені гендерні відмінності щодо тенденції вибору захисних механізмів психіки. Так, підгрупа дівчат, на відміну від чоловічої половини опитаних, не має особливої схильності до вибору захисного механізму «витіснення».

Були виявлені прямі та зворотні кореляційні зв'язки між стратегіями поведінки в конфлікті та захисними механізмами психіки, що дозволяють прогнозувати ефективність програми розвитку здатності до контролю за вибором стратегії поведінки у конфлікті осіб юнацького віку залежно від домінуючих механізмів захисту психіки.

4. Визначено, що когнітивно-поведінковий напрямок є універсальним підходом для психологічної корекції з досліджуваної проблематики, оскільки робота відбувається як з когнітивною сферою, так і з поведінкою індивіда. Когнітивно-поведінковий підхід постійно розвивається та змінюється в залежності від запитів та сфери роботи. Методи КПТ базуються на роботі з дезадаптивними думками та недієвою поведінкою, що дає простір для імпровізації та використання метафоричних асоціативних карт, які також працюють з когнітивною сферою, відслідковуючи думки та уявлення.

5. Написання програми розвитку для малої групи у когнітивно-поведінковому підході мало свої плюси, особливо при її проведенні в режимі онлайн. Апробація короткотривалої програми складалася із 4 зустрічей, серед яких 3 групові та 1 індивідуальна. Учасники отримали інформаційні довідки стосовно конфліктів, стратегій поведінки і захисних механізмів, а також стосовно структури подальшої роботи. Проведена програма розвитку та подальша оцінка її ефективності респондентами свідчить про її особистісну корисність та спроможність стимулювати тенденції до самостійного вибору стратегій поведінки в конфлікті на основі захисних механізмів психіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамян Н. Д. Конфліктність як вікова характеристика підлітків та юнаків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2014. Вип. 6. С. 3-18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_6_3 (дата звернення: 14.06.2020).
2. Андрушко Я.С. Психологічні захисти у Я-концепції. *Вісник Харківського національного університету №1032. Серія «Психологія»*, 2012. С.6-9
3. Барабаш О. Стратегії поведінки у канфліктних ситуаціях . *Підприємництво, господарство і право. Теорії держави і права*, 2017. №3. С. 208-112.
4. Бек Д.С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. С. 400 .
5. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. URL: <https://psyfactor.org/lib/cognitive-therapy.htm> (дата звернення: 14.06.2020).
6. Бень Н.В. Когнітивно-поведінкова терапія як інструмент розвитку здібностей людини в ситуації пошуку роботи. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. С.207 – 216. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/25.pdf> (дата звернення: 14.06.2020).
7. Березовська Л.І., Юрков О.С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. М.: МДУ, 2016. С. 201.
8. Беляєва К. Профілактика конфліктів, вплив практичного психолога на їх вирішення. *Психологія*. № 17-18 (641-642). С. 38-39.
9. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка*. Київ, 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.

10. Бородулькина Т.А. Авторские метафорические ассоциативные карты «Руки» в психологической практике. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2018. С. 278-298. URL: <https://cutt.ly/srxkmzR> (дата звернення: 13.06.2020).
11. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології. Курс лекцій. Х., 2016.м С. 56. URL: <https://cutt.ly/WyTadrj> (дата звернення: 14.06.2020).
12. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник / Зуб Л. В., Лях Т. Л., Мельник Л. А. та ін. За ред. Журавель Т. В., Снітко М. А. К.: ТОВ “ОБНОВА КОМПАНІ”, 2016. С. 298. URL: <https://cutt.ly/myPj8JX> (дата звернення: 14.06.2020).
13. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. С. 410. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-ТЕХТ-1_2-PART.pdf (дата звернення: 14.06.2020).
14. Грановская Р.М. Механизмы психологической защиты у взрослых. Психология сознания. Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. СПб.: Питер, 2001. С. 480.
15. Даценко Т.О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2014. № 1 (33). С. 150-155.
16. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л. П.. Психологія конфлікту [Текст]: навчальний посібник. К.: Каравела, 2010. С. 304.
17. Домнич Т. М. Опитувальник на визначення механізмів захисту. *Практична психологія і соціальна робота*, 2009. № 6. С. 18-21.
18. Зайковский П. Инструменты когнитивно-поведенческой психотерапии, практическое руководство. URL: <https://www.b17.ru/article/kpt/> (дата звернення: 14.06.2020).
19. Когнитивно-поведенческая терапия - эффективные техники. URL: <https://cutt.ly/GrxkW9i> (дата звернення: 14.06.2020).

20. Когнитивно-поведенческая психотерапия. URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата звернення: 14.06.2020).
21. Крот А. Ф. Механизмы психологической защиты: учеб.-метод. пособие. М.: БГМУ, 2015. С. 22.
22. Кудрявцев В.Н. Юридическая конфликтология. *Российская академия наук. Центр конфликтологических исследований*. М., 1995. URL: <http://www.koob.ru> (дата звернення: 14.06.2020).
23. Кузнецова Л. Е., Волгин В. Н. Техніки подолання негативних думок і їх неусвідомлене застосування людиною. *Молодий вчений*, 2016. №9. С. 1029-1032. URL: <https://moluch.ru/archive/113/29262/> (дата звернення: 14.06.2020).
24. Культенко В. П. Когнітивно-поведінкова корекція психоемоційних і вольових станів, спричинених пережитим горем, у жінок. *Медична психологія*, 2015. Т. 10. № 2. С. 49-52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2015_10_2_13 (дата звернення: 14.06.2020).
25. Мартынова М. А. Метафорические карты и возможности их применения в работе практического психолога. *Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф.* Казань: Бук. 2017. С. 65-78. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/254/12837/> (дата звернення: 08.06.2019).
26. Матяш-Заяц Л.П. Соціально-психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2005. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/6008/1/Matias-Zayats.pdf> (дата звернення: 14.06.2020).
27. Мелёхин А.И., Веселкова Ю.В. Стратегии когнитивно-поведенческой психотерапии в реабилитации полинаркомании. *Консультативная психология и психотерапия*. 2015. Том 23. № 2. С. 93–115. URL: http://psyjournals.ru/files/78439/mpj_2015_n2_Melehin.pdf (дата звернення: 14.06.2020).
28. Метод Сенкан. URL: <https://cutt.ly/JyPkqME> (дата звернення: 14.06.2020).

29. Мілорадова Н. Е. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*, 2012. 4 (29). С. 207-210 (209). URL: [Vnaou_2012_4_44.pdf](#) (дата звернення: 14.06.2020).
30. Невідома Я.Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*, 2012. Випуск 17. С. 337-347.
31. Попова Г. В. Метафорические ассоциативные карты как инструмент психологического консультирования. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2015. Вип. 50. С. 167-177. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_50_20 (дата звернення: 06.06.2019).
32. Попова Г.В., Грінченко О.М. Використання метафоричних асоціативних карт у процесі професійного самовизначення студентів-психологів: результати апробації коучингової колоди «Супервізія». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 2017. Випуск I (57). С. 245 – 257.
33. Примуш М.В. Конфліктологія. Навч. посіб. К.: Професіонал, 2006. С. 288.
34. Руденко В.М. Математично статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 304.
35. Складенко О. М. Теоретичні та практичні аспекти впровадження когнітивно-поведінкового підходу у психотерапії інтерналізуючих розладів у дітей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2012. Вип. 37. С. 299-302. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_81 (дата звернення: 14.06.2020).
36. Сняданко І. І. Когнітивно-поведінковий метод як ефективний метод консультування в консультуванні студентів в технічних університетах.

- Молодий вчений*, 2014. №11. С. 326-331.
URL: <https://moluch.ru/archive/70/12104/> (дата звернення: 14.06.2020).
37. Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной). под ред. Карелина А.А. *Психологические тесты*. М., 2001. Т.2. С.69-77. URL: <https://vsetesti.ru/302/> (дата звернення: 14.06.2020).
38. Тітаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2009. №6. С. 184-185.
39. Что такое метафорические ассоциативные карты и с чем их едят? Механизмы воздействия и основные способы работы. URL: <https://cutt.ly/ErxkTIS> (дата звернення: 10.06.2019).
40. Шейнов В.П. Прикладна конфліктологія. Хрестоматія. Минск, 1996. URL: <http://www.koob.ru> (дата звернення: 14.06.2020).
41. Яхно Т.П., Куревіна І.О. Конфліктологія та теорія переговорів. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 168.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Квадрат Декарта

Що буде, якщо це трапиться?	Що буде, якщо цього не трапиться?
Чого не відбудеться, якщо це трапиться?	Що відбудеться, якщо це трапиться?

АНКЕТА ОЦІНКИ ВЛАСНОГО СТАНУ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ
КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Ім'я _____

Прочитайте питання та оцініть за шкалою від 1 до 7 наскільки це про Вас, де 1 – це точно не про мене, а 7 – це повністю відповідає дійсності.

1. Я дізнався більше про самого себе.
2. Я усвідомив свої дезадаптивні думки та поведінку в конфлікті.
3. Я змінив своє відношення до конфліктів.
4. Я переосмислив свою поведінку в конфлікті.
5. Я здобув навички вирішення конфліктів.
6. Я сформував нову стратегію поведінки в ситуаціях конфлікту.
7. Я вважаю, що те, що я отримав від зустрічей є корисним для мене.
8. Я почуваю себе мотивованим.
9. Я буду застосовувати здобуті знання та навички у подальшому вирішенні конфліктів.
10. Я буду продовжувати працювати над своїми думками та поведінкою в ситуаціях конфлікту.