



Москальова Алла Степанівна

*Професор кафедри психології
управління,
кандидат психологічних наук, доцент
член Української асоціації
організаційних психологів і психологів
праці України,
Асоціації психологів вищої школи України
Національної психологічної асоціації*

Попередження конфліктів в умовах карантину з метою збереження психічного здоров'я особистості

Як відомо, в науковій літературі *конфлікт розглядається як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною, тенденцій у свідомості окремого індивіда, у міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей, яке (зіткнення) супроводжується негативними емоційними переживаннями.*

У психології, вивчаючи конфлікт як процес, дослідники значну увагу звертають на характер його перебігу, пов'язуючи зі станом людини, викликаним несприйняттям навколишніх, спрямованим на самоствердження і проявом свого «Я» через зовнішній протест або внутрішній «бунт» емоцій. Такий стан людини отримав в літературі назву «конфліктність». В період перебування в ізоляції під час карантину часто приходиться чути від людей про зростаючу конфліктність. Вчені підмітили вплив конфліктогенів на виникнення конфліктів, які не сприяють збереженню психічного здоров'я, створюють в сім'ї нестерпні умови, розсварюють родичів та ін.

Конфліктоген – це слова, дії (або бездіяльність), що можуть призвести до конфлікту. Слово «можуть» є тут ключовим. Воно розкриває причину небезпеки конфліктогена. Те, що не завжди приводить до конфлікту, зменшує нашу пильність по відношенню до нього. Наприклад, неповажне звернення – не завжди приводить до конфлікту, тому і допускається багатьма з думкою про те, що «зійде». Проте часто не «сходить» і призводить до конфлікту. До психологічної характеристики конфліктогенів віднесено: прояв агресивності як спонтанної особистісної риси, прояв агресії як захисту; прояв егоцентризму особистості; прагнення до переваги і влади над іншими; прояв підсвідомого захисту на внутрішні та зовнішні конфліктогени (прізвиська, лайки, образи); прояв необґрунтованих страхів і тривожності. Можна спостерігати динаміку реакції на конфліктогени (рис. 1).

Динаміка реакції на конфліктогени



Рис. 1. Динаміка реакції на конфліктогени

Ще більша небезпека виникає з ігнорування дуже важливої закономірності – ескалації конфліктогенів. Полягає вона в наступному: на конфліктоген в нашу адресу, ми прагнемо відповісти сильнішим конфліктогеном, часто максимально сильним серед всіх можливих.

Зазвичай це виглядає наступним чином: перший конфліктоген – більш сильний конфліктоген у відповідь – ще сильніший конфліктоген у відповідь – конфлікт.

Ця схема дозволяє зрозуміти, чому 80% конфліктів виникають мимовільно.

Перший конфліктоген часто з'являється ситуативно, мимовільно, а далі вступає в дію ескалації конфліктогенів – і тоді вже виникає справжній конфлікт. Конфліктоген як потенційна можливість конфлікту перетворюється в його причину. Треба враховувати, що все розмаїття конфліктогенів поділяють на три групи: 1) прагнення до зверхності; 2) прояви агресивності; 3) прояви егоїзму (табл.1).

Таблиця 1

Характеристика конфліктогенів

Прагнення до зверхності (виявляються)	Прояви агресивності (різновиди)	Прояви егоїзму
<ul style="list-style-type: none"> • прямі вияви (наказ, погроза, зауваження, негативна оцінка, критика, звинувачення, сарказм); • поблажливе ставлення (прояви зверхності з відтінками доброзичливості: "Як можна цього не знати?", "Заспокойтесь", "Ви ж розумна людина, а робите..."); • хвалькуватість (перебільшення своїх успіхів); • категоричність, надмірна впевненість у своїй правоті, 	За походженням: <ul style="list-style-type: none"> • природна — як риса особистості, її виявляють тести на рівень агресивності; • ситуативна — як реакція на ситуацію; • вікова (наприклад, підліткова). 	<i>Егоїзм</i> — ціннісна орієнтація особистості, де пріоритетними виступають корисливі потреби без врахування інтересів інших людей.

<p>зловживання Я-висловлюваннями" ("Я вважаю", "Я впевнений", "Всі чоловіки — зрадники", і припинимо цю розмову");</p> <ul style="list-style-type: none"> • нав'язування порад; • перебивати співбесідника (підвищувати голос, вправляти); • приховування важливої інформації (поява пліток в організації, якщо керівник вчасно не повідомляє інформацію); • порушення етики (образити, не вибачатися, не привітатися тощо); • кепкування; • брехня — дуже сильний конфліктоген; • нагадування про ситуації, у яких партнер виявив слабкість ("...а я тобі допоміг..."). З цього приводу давньоримський історик і політик Тацит зауважив: "Благодіяння приємні, якщо за них можна відплатити, якщо ж ні — то замість вдячності виникає ненависть"; • перенесення відповідальності на інших. 	<p>2)За використовуваними засобами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вербальна; • фізична. <p>Людина з підвищеною природною агресивністю — дуже конфліктна особа, яка отримує психологічне розвантаження за рахунок інших (вампір).</p> <p>З низькою агресивністю — апатична, безхарактерна людина, не здатна відстояти свою думку, нерішуча.</p> <p>Ситуативна агресивність виявляється як захисна реакція на конфліктну ситуацію, спричинена фрустрацією (емоційним станом людини, викликаним непередбаченою перешкодою на шляху до мети). Схильність до фрустрації є індивідуальною характеристикою емоційно-вольової сфери людини, яку можна виявити за допомогою тесту Розенцвейга.</p>	
---	--	--

Спробуйте опрацювати запропоновану нижче вправу *«Сімейні правила та сімейні межі»*, це допоможе Вам розширити уявлення про особливості функціонування сім'ї; визначити наявні сімейні правила в межах батьківської або власної нуклеарної сім'ї; з'ясувати особливості сімейної комунікації.

Уявіть, що кожна сім'я — це певна територія.

Спробуйте собі уявити, що простір існування сім'ї — це не просто абстракція. Цей простір достатньо структурований, тобто існують певні домовленості щодо організації спільного життя. Навіть, якщо навмисно, члени сім'ї не обговорюють сімейні правила, вони все ж існують. Наприклад, «наша сім'я живе без правил» — це також є певним правилом у сім'ї.

Отже, якщо уявити, що сім'я — це територія, то на ній є певні «позначки» (або правила), які регулюють взаємини. На такій уявній мапі сім'ї є території,

які є найчастіше/найменше відвідуваними членами сім'ї або ті території, на які взагалі не можна заходити.

Умовно територію помешкання розділіть на зони: зона «Роби все, як тобі заманеться»; «не заходити! не обговорювати!»; «обережно!»; «територія задоволення».

А надалі спробуйте обійти всі зони за допомогою поданих запитань, при цьому з'ясувавши існуючі сімейні правила:

1. Які ситуації Ви пригадуєте з життя, які відповідають означеній території?
2. Як часто в своєму житті Ви заходите на цю територію?
3. Які емоції (почуття) виникають, коли Ви знаходитесь на цій території?
4. Якщо Ви знаходитесь на цій території, то як реагують на Вас інші члени сім'ї? Хто більше? Хто менше?
5. Коли Ви знаходитесь на цій території, то яким чином відбувається спілкування з іншими членами сім'ї?
6. Як інші члени сім'ї розуміють, що Ви зараз «зайшли» на цю територію?
7. Хто або що може вивести Вас із цієї території?

Наведемо приклад, яка надає можливість зрозуміти наслідки проявів агресивності в конфліктах

Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і наказав кожен раз, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях в стовп огорожі.

У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. Наступного тижня він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих в стовп цвяхів стало зменшуватися.

Нарешті настав день, коли хлопець жодного разу не втратив самовладання. Він розповів про це своєму батькові, і той дав йому нове завдання: цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути з стовпа по одному цвяху.

Йшов час, і прийшов день, коли він міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до паркану:

«Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш людині що-небудь зле, у нього залишається такий же шрам, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся – шрам залишиться назавжди».

Подумайте про те, які душевні рани ви можете завдати іншій людині. Це стане певним стримуючим фактором і дозволить уникнути наступного конфлікту.