

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У КОНФЛІКТІ

Фурс О.Й. кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України м. Біла Церква

***Анотація.** Визначені психологічні методики подолання негативних емоцій у конфлікті такі як: соціально-психологічний тренінг, індивідуально-психологічне консультування, аутогенне тренування, посередницька діяльність психолога, самоаналіз конфліктної поведінки. Розкриті їх переваги та можливості.*

Описані арт-терапевтичні методики які дозволяють людині краще зрозуміти себе та свого опонента у конфлікті, обрати з множини стратегій і тактик конфліктної поведінки найбільш раціональну, заспокоїтися та взяти під контроль негативні емоції у конфлікті, опанувати способи конструктивного розв'язання конфлікту.

***Ключові слова:** психологічні методики, тренінг, консультування, аутогенне тренування, арт-терапія, театральна гра, музикотерапія.*

Виклад основного матеріалу. Досвід та практика психотерапевтичної та психокорекційної роботи переконує, що зазвичай поведінка людини в конфлікті змінюється.

Серед методів психокорекції конфліктної поведінки виокремлюють такі: соціально-психологічний тренінг; індивідуально-психологічне консультування; аутогенне тренування; посередницьку діяльність психолога (соціального працівника); самоаналіз конфліктної поведінки, арт-терапевтичні методи саморегуляції психологічного стану та корекції поведінки у конфлікті тощо.

1. Соціально-психологічний тренінг (СПТ). Наукові дослідження, проведені вітчизняними психологами Е.Г. Барановим, О.І. Гончаровим, В.В.

Девятко, Ю.Н. Ємельяновим, А.Л. Лісовиком, І.О. Ламановим, Л.А. Петровською, засвідчують, що СПТ може бути використаний для корекції поведінки особистості в конфлікті. Застосування СПТ передбачає врахування певних принципів: «довірливого спілкування», що полягає в створенні обстановки довіри, відчуття спільності учасників СПТ; «тут і тепер», що полягає в аналізі ситуацій спілкування, які виникають у процесі спільної роботи учасників; «персоніфікації висловлювань», що вимагає від учасників відкритого висловлення своєї думки, зняття захисних реакцій, готовності нести відповідальність за свої дії; «активності», що реалізується у залученні всіх учасників у роботу, дискусію, вправи, ігри, виконання художньо-творчих завдань і т. д.; «акцентування мови почуттів», що передбачає вільне вираження своїх почуттів, які виникають у спілкуванні, і відкрити передачу їх тому, хто ці почуття викликав; «конфіденційності», що вимагає збереження учасниками в таємниці інформації, отриманої від інших учасників.

Базові методи СПТ становлять групова дискусія й ігрові методи. Групова дискусія як метод СПТ являє собою колективне обговорення певної проблеми з метою вироблення спільної думки щодо її вирішення. У ході дискусії відбувається зіставлення думок стосовно обговорюваної проблеми. Її цінність полягає в тому, що завдяки принципу зворотного зв'язку й майстерності керівника дискусії кожен учасник тренінгу одержує можливість побачити, наскільки значними є індивідуальні розходження людей у сприйнятті й поясненні одних і тих самих конфліктних ситуацій. Серед ігрових методів СПТ найбільше поширення одержали метод ділової гри й метод рольової гри.

2. Індивідуально-психологічне консультування. Воно розглядається як спосіб надання психологічної допомоги, спрямованої на зміну світосприймання й поведінки особистості в конфлікті. Психолог у ході консультування створює умови для змін у світосприйнятті того, кого він консультує. Ключем до таких змін є терапевтичні відносини між

консультантом і людиною, яка звернулася до нього. За допомогою психологічного консультування найчастіше забезпечуються позитивні зміни в конфліктній поведінці людей, що звернулися за допомогою.

3. Аутогенне тренування (АТ). Цей метод передбачає освоєння людиною прийомів м'язової релаксації, самонавіювання, розвитку концентрації уваги й сили уяви, умінь контролювати свою поведінку. За допомогою АТ можливе керування своїм психічним станом, зниження ситуативної тривожності й агресивності. Дослідження підтверджують психокорекційні можливості АТ у формуванні конструктивної поведінки в конфліктах.

4. Посередницька діяльність психолога. Діяльність психолога (соціального працівника) щодо надання допомоги в розв'язанні реальних конфліктів сприяє вибору оптимальних способів взаємодії з опонентом (Н.І. Вересов, Т.С. Сулимова). Індивідуальні бесіди з психологом, підготовка до спільної зустрічі з опонентом, спільна робота в триаді (Я–він–психолог) допомагають людині усвідомити нераціональність своєї поведінки, сприяють конструктивному розв'язанню міжособистісних суперечностей.

5. Самоаналіз конфліктної поведінки. Самоаналіз конфліктної поведінки застосовується, коли ми попадаємо в конфлікт або після його завершення. При застосуванні такого способу важливе дотримання відповідних принципів: об'єктивності, нейтральності, неупередженості, рівності критеріїв, відсутності "подвійного стандарту". Самоаналіз, підкріплений самостереженням, самоконтролем і самовладанням, дозволяє вдосконалювати стиль взаємодії з людьми.

6. Арт-терапія. Важливим засобом психологічного захисту особистості у конфлікті є мистецтво, адже воно створює зони захисного збудження, занурюючись у які, особистість переключається з негативних емоцій і складних психологічних проблем на позитивні емоції, релаксується і, заспокоюючись, легше опановує себе в конфлікті. Окрім того, мистецтво містить неперевершені зразки майстерного розв'язання конфліктів і тому

воно є цінним джерелом вивчення конфлікту та моделлю доцільної поведінки у конфліктній ситуації, яку запозичують морально орієнтовані споживачі мистецької продукції.

Розроблені психологами арт-терапевтичні методики дозволяють людині краще зрозуміти себе та свого опонента у конфлікті, обрати з множини стратегій і тактик конфліктної поведінки найбільш раціональну, заспокоїтися та взяти під контроль негативні емоції у конфлікті, опанувати способами конструктивного розв'язання конфлікту.

До використання методів арт-терапії в психокорекційних цілях зверталися такі вітчизняні дослідники – практики як Л. Абрамян, А. Варга, А. Захаров, А. Співаковська. Арт-терапія – це метод впливу на емоційний та фізичний стан людини за допомогою різних видів мистецтва. Основою арт-терапевтичної взаємодії є вираження та узагальнення неусвідомлюваного психологічного стану шляхом художньої експресії, оскільки творчий процес відкриває доступ до тих галузей досвіду, які зазвичай недоступні для концептуального аналізу. Завдання арт-терапії полягає у використанні різноманітних видів художньо-творчої діяльності з метою вираження змісту внутрішнього світу людини, конфлікту, який її мучить. Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам та сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витіснених переживань, сприяє підвищенню самооцінки та емоційного тону людини.

Використання методу арт-терапії може відбуватися через: використання вже відомих творів мистецтва, їх аналіз та інтерпретацію; заохочення особистості до самостійної творчості; поєднання опрацювання твору мистецтва із самостійною творчістю людини; встановлення продуктивної взаємодії між учасниками конфлікту у ході мистецької діяльності. Головне значення арт-терапії полягає у розвитку в особистості бажання до самовираження й самопізнання через мистецтво, а також у вдосконаленні її здатності до конструктивних дій з урахуванням реалій оточуючого світу.

Останнім часом в арт-терапевтичному середовищі популярним є інтегративний підхід, коли для саморозвитку і пізнання власної особистості або для досягнення конкретно поставлених психотерапевтичних цілей використовують образотворче мистецтво, театр, танець і музику.

Виконання танцювальних рухів дає можливість відчувати впевненість в собі, наслідком чого є розкутість та щирість у спілкуванні. У процесі роботи над малюнком відбувається впорядкування думок через надання кожному елементові цілісного малюнку свого місця на папері, в результаті чого людина навчається послідовно висловлювати свої побажання у конфліктній ситуації й чітко усвідомлювати своє місце у ній. Театральна гра дає можливість споглядати чи пережити на сцені конфліктні ситуації, що мали місце в житті людини, в результаті чого вона може віднайти нові варіанти поведінки в різних ситуаціях. Музикотерапія допомагає розслабитися, зняти напруженість, а це блокує можливість прояву некоректної поведінки у конфлікті. Використання музики з метою психокорекції негативних емоційних станів особистості називається музикотерапією. Ця методика передбачає вплив музики на емоційний та фізичний стан людини з метою гармонізації внутрішнього стану людини, звільнення її від душевного дискомфорту, конфлікту, відновлення душевного спокою, позитивного впливу на її психічне здоров'я у ході прослуховування музичних творів та музикування.

Музикотерапевти відзначають, що для кожної людини слід підбирати індивідуальні мелодії, але все ж існують і «мелодії-цілителі» для певного психологічного стану. Так, наприклад, для поліпшення настрою психотерапевти рекомендують слухати «Турецький марш» В.А. Моцарта, «Хабанеру» з опери Ж. Бізе «Кармен» або «Тріумфальний марш» з «Аїди» Дж. Верді. Забути про неприємності та проблеми допомагає «Аве Марія» й Серенада Ф. Шуберта та «Колискова» Й. Брамса. З метою активізації внутрішнього стану доцільно застосовувати концерти та сонати А. Вівальді. Відчуттям ранкової свіжості наповнюють душу «Ранок» Е. Гріга, «Ранковий

настрій» Р. Штрауса, симфонічний ескіз «Море» К. Дебюссі, «Пробудження птахів» О. Мессіана. При перевтомі варто поставити диски з записами Е. Преслі, Л. Армстронга або Д. Веллінгтона. При порушенні сну допоможуть «П'єси» П. Чайковського, «Мелодія» К. Глюка, «Мрії» Р. Шумана та «Сумний вальс» Я. Сібеліуса.

Процес виховання мистецтвом позитивно впливає на естетичну свідомість особистості, адже мистецтво формує високий рівень її духовних якостей, тобто духовний потенціал, на ґрунті якого вибудовується продуктивна стратегія розв'язання конфлікту. Естетичні почуття стають чуттєвим індикатором і допомагають визначити користь або шкоду того чи іншого явища, виступають збудниками поведінкових реакцій. Людина з позитивно розвиненою естетичною свідомістю підсвідомо переймає потребу високої моральності.