

Попередження внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Внутрішньоособистісний конфлікт може призвести до значних негативних наслідків, що загрожує як самому підлітку, так і оточуючим. Під дозволом внутрішньоособистісних конфліктів слід розуміти відновлення узгодженості внутрішнього світу особистості, встановлення єдності її свідомості, зниження гостроти протиріч життєвих відносин. Як правило, подолання такого конфлікту призводить особистість до досягнення нової життєвої якості.

Кожен внутрішньоособистісний конфлікт індивідуальний, носить особистісний характер. Оскільки всі люди виходять з конфліктних ситуацій різним способом, єдиного рецепту ставлення до внутрішньоособистісних конфліктів немає і бути не може. Однак важливо усвідомлювати власні індивідуальні особливості і вибрати свій стиль вирішення внутрішніх протиріч. На успішне, конструктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів впливає ряд факторів. Дуже важливим фактором подолання внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці представляється тип темпераменту. Темперамент впливає на динаміку вирішення внутрішньоособистісних протиріч: на швидкість переживань, їх стійкість, ритм протікання та інтенсивність, спрямованість зовні або всередину. Значний вплив надають і статеві особливості особистості. З віком формуються типові для кожного індивіда форми дозволу. Крім того, до чинників конструктивного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів можна віднести глибинні світоглядні установки особистості, цінності, зміст її віри, досвід подолання себе, розвиненість її вольових якостей і соціальне становище.

Подолання внутрішнього особистісного конфлікту — це зняття внутрішнього напруження особистості, подолання протиріч між різними елементами її внутрішньої структури і досягнення стану внутрішньої рівноваги, стабільності і гармонії.

Конструктивне подолання особистісних конфліктів і криз у підлітковому віці припускає прийняття реальності, готовність до чесного аналізу сформованої ситуації, здатність розрізнити головне і другорядне, виділяти складові частини у виниклій проблемі і вирішувати її поетапно. Однак, незважаючи на необхідність індивідуального підходу до подолання внутрішніх особистісних конфліктів, можна сформулювати найбільш загальні і типові принципи і способи, що з урахуванням індивідуальної специфіки підліткового віку можуть використовувати підлітки. Перелічимо найбільш важливі з них.

1. Адекватне оцінювання ситуації. Спробувати виявити ті протиріччя, що послужили причиною конфлікту і викликали почуття тривоги, чи страху гніву.

2. Усвідомлення екзистенціального змісту конфлікту. Пропонується проаналізувати ступінь важливості його, оцінити з погляду місця і ролі у житті його наслідку. Причину, що викликала конфлікт, відразу ж варто відсунути на задній план у системі цінностей чи забути зовсім.

3. Локалізувати причину конфлікту. Виявити саму сутність його, відкинувши всі другорядні моменти і супровідні обставини.

4. Проявити сміливість в аналізі причин внутрішнього особистісного конфлікту. Навчитися подивитися правді в очі, відкинути всі пом'якшувальні обставини

5. «Випустити пар». Дати вихід гніву, що нагромадився, чи тривозі. Ф.Василюк відзначає, що емоційне переживання кризової ситуації, яким би сильним воно не було, саме по собі не веде до її подолання; так само аналіз ситуації, її обмірковування приводить лише до її кращого усвідомлення. Справжня ж проблема полягає у творенні нового змісту, смислу, коли результатом внутрішньої роботи особистості по подоланню, стають зміни в її внутрішньому суб'єктивному світі - знаходження нового змісту, нове ціннісне відношення, відновлення душевної рівноваги і т.д.

Література

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. М.: ЮНИТИ, 1999.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000.