

2. Педагогічна та вікова психологія

Психологічна профілактика попередження виникнення та подолання внутрішньособистісних конфліктів у підлітковому віці.(на прикладі тренінгової програми «Вчимось конструктивно вирішувати конфліктні ситуації»).

Боднар В. І., здобувач

кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини

У статті розглянута проблема використання соціально - психологічного тренінгу з метою психологічної профілактики попередження виникнення та подолання внутрішньособистісних конфліктів у підлітковому віці. Проаналізовано зміст особистісної реконструкції переживань і теоретико – практичного комплексу завдань «Вчимось конструктивно вирішувати конфліктні ситуації», спрямованого на усвідомлення внутрішньособистісних конфліктів, попередження виникнення та подолання вже існуючих внутрішньособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Ключові слова: внутрішньособистісний конфлікт, підлітки, попередження, подолання, особистісна реконструкція переживань, самовдосконалення, самопізнання.

В статье рассмотрена проблема использования социально – психологического тренинга с целью психологической профилактики предупреждения возникновения и преодоления внутриличностных конфликтов в подростковом возрасте. Проанализировано содержание личностной реконструкции переживаний и теоретико – практического комплекса задач «Учимся конструктивно разрешать конфликтные ситуации», направленного на осознание внутриличностных конфликтов, предупреждения возникновения и преодоления уже существующих внутриличностных конфликтов в подростковом возрасте.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт, подростки, предупреждения, преодоления, личностная реконструкция переживаний, самосовершенствования, самопознания.

The article considers the problem of using socio-psychological training with the purpose of psychological prevention of the occurrence and to overcome the interpersonal conflicts in adolescence.

Analyzed the content of personal reconstruction of experience and theoretical-practical set of tasks of "Learning to constructively resolve conflicts situations", aimed at awareness of intrapersonal conflicts, prevent and overcome the already existing interpersonal conflicts in adolescence.

Keywords: intrapersonal conflict, adolescents, prevention, management, reconstruction personal experiences, of self-improvement, self-knowledge.

Постановка проблеми. Умови життєдіяльності сучасної людини досить часто стають дестабілізованими. Це пов'язано не лише з економічними, політичними, ідеологічними кризами, але й з появою духовної спустошеності, почуття безвихідності та втратою життєвого сенсу.

Сучасний підліток живе у світі, складному за своїм змістом і тенденціям соціалізації. Це пов'язано, по-перше, з темпом і ритмом технологічних перетворень, що пред'являють до зростаючих людей нові вимоги. По-друге, з насиченим характером інформації, яка глибиною впливає на підлітка, в якого ще не має чіткої життєвої позиції. По-третє, з екологічними і економічними кризами у суспільстві, які викликають у дітей відчуття безнадійності і роздратування. При цьому у молодих людей розвивається відчуття протесту, часто неусвідомленого, і в той же час зростає їх індивідуалізація, яка при втраті загально соціальної зацікавленості веде до егоїзму. Підлітки більше інших вікових груп страждають від соціальної, економічної і моральної нестабільності в країні. [4]

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Психологічний аспект досліджуваної проблеми достатньо висвітлений у ряді робіт як зарубіжної (З.Фрейд, К.Юнг, К.Хорні та ін.), так і радянської та вітчизняної психології (О.М.Леонт'єв, В.М.Мясищев, Б.В.Зейгарник, В.С.Мерлін, Л.І.Божович, К.О.Абульханова-Славська, Б.С.Братусь, В.В.Столін, Ф.Ю.Василіук,

А.А.Файзуллаєв, Т.М.Титаренко, О.О.Донченко, Г.В.Ложкін, О.Ф.Бондаренко, М.І.Пірен, С.Р.Карташов та ін.).

У радянський період психології внутрішньоособистісні конфлікти вивчалися, як правило, з позицій діяльнісного підходу (О.М.Леонт'єв, В.В.Столін, К.О.Абульханова-Славська, В.С.Мерлін, Л.І.Божович, Б.В.Зейгарник, Б.С.Братусь, А.А.Файзуллаєв, Ф.Ю.Василук та ін.).

У сучасних вітчизняних дослідженнях внутрішньоособистісні конфлікти вивчаються у зв'язку з проблемами вікового становлення особистості; розглядаються фактори, які впливають на їх виникнення та перебіг (Т.М.Титаренко, О.О.Донченко, О.В.Киричук, Л.Е.Орбан, І.А.Грабська, Н.Ю.Максимова, Н.Г.Москаленко, А.М.Ануфрієва, та ін.).

Окремо відзначимо праці, що стосуються проблеми психологічного консультування і психотерапії внутрішньоособистісних конфліктів (О.Ф.Бондаренко, Л.Ф.Бурлачук, П.П.Горностай, Г.І.Онищенко, Н.Ф.Калина, Б.П.Лазоренко, О.П.Лисенко та ін.).

Внутрішньоособистісні конфлікти вивчаються і в зв'язку з проблемами професіоналізації особистості (Н.В.Чепелева, Г.В.Ложкін, Е.Ф.Зеєр, Е.Е.Симанюк, М.К.С.Б.Кузікова, Т.Ю.Левченко, Н.І.Повякель, та ін.).

Постановка завдання. Звернути увагу на проблему внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. Оприлюднити розроблену авторську тренінгову програму «Вчимось конструктивно вирішувати конфліктні ситуації», спрямовану на попередження та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складність вивчення й корекції феномена внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. Полягає в тому, що внутрішньоособистісний конфлікт досить специфічний, його специфічні особливості полягають в наступному: [2]

- Особливість структури конфлікту - відсутність суб'єктів конфліктного протистояння в особі окремих особистостей або груп, сторонами конфлікту стають різні внутрішньоособистісні світи;

- Специфічність форм протікання та прояви – такий вид конфлікту відбувається у формі важких внутрішніх переживань, супроводжується специфічними станами - страхом, депресіями стресом, може вилитися в невроз або психоз;
- Латентність протікання як для оточення, так часто і для самого індивіда. Внутрішньоособистісні конфлікти можна розділити на дві групи, виходячи з природи суперечностей, що лежать в основі конфлікту: результат переходу об'єктивних протиріч у внутрішній світ людини (моральні, адаптаційні конфлікти);
- Виникають з протиріч внутрішнього світу особистості, як відображення ставлення особистості до навколишнього середовища (мотиваційні конфлікти, неадекватна самооцінка).

У сучасній конфліктології виділяють три рівні розвитку внутрішнього психологічного протиріччя: [2,]

1. Психологічну рівновагу внутрішнього світу конкретної особистості;
2. Неможливість реалізації власних планів та розроблених програм, розрив життя, неможливість виконувати свої життєві функції до тих пір, поки не вирішиться життєва криза;
3. Порушення рівноваги, ускладнення основних видів здійснюваної діяльності, проекція внутрішнього психологічного дискомфорту у навчання, спілкування з оточуючими, зовнішній світ у цілому;

У зв'язку із цим, а також на основі аналізу наукових уявлень про формування й функціонування, перебіг протікання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. Ми пропонуємо способи їхнього подолання та самовдосконалення шляхом самопізнання та набуттям нових практичних навичок з використанням авторської тренінгової методики, основними положеннями якої є такі:

1. Усвідомлення знань про психологічну природу внутрішньоособистісного конфлікту;
2. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів через самопізнання;

3. Можливість розглянути конфлікт з різних сторін;
4. Навчитись конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій;
5. Ефективні способи вирішення конфліктів;
6. Актуалізація бажання саморозвитку та самовдосконалення;

Аргументуємо свою пошукову позицію. Конфліктність традиційно вважаються негативною рисою особистості. Невдачі, помилки в діяльності, невідповідність поведінки внутрішнім спонуканням протягом тривалого часу породжують негативний досвід, який посилює негативні переживання підлітка. Перебуваючи постійно у стані внутрішньоособистісного конфлікту підлітки не завжди усвідомлюють, що з ним відбувається, що є причиною їхнього поганого настрою, душевної тривоги, емоційних переживань, несприйняття їхньої позиції близькими та однолітками. А тому публічно не визнають або навіть не усвідомлюють наявності внутрішньоособистісного конфлікту. Лише через самопізнання можливе глибоке розуміння суб'єктом власних почуттів і переживань, що сприятиме його розвитку та самовдосконаленню. Отже, саме через самопізнання та усвідомлення власних переживань можливе прийняття власних недоліків та направлення їх в конструктивне русло у тому числі розуміння істинних причин, виявів і наслідків власних внутрішніх протиріч, що лягли в основу внутрішньоособистісного конфлікту.[1]

Так, пізнавальний інтерес до себе та власних почуттів зумовлений необхідністю в самоорієнтації та самореалізації, самоствердженні та самовдосконаленні.

Через усвідомлення себе зростають показники особистісної зрілості, досягається якісно новий етап життя. Це дозволяє людині усвідомлювати і коригувати власні переживання(в нашому випадку внутрішньоособистісний конфлікт).

Це виявлятиметься в розумінні власних моральних ідеалів, переконань, стимулів для дії потреб, цінностей, самомотивації, проблем самостійного вибору тощо. Внаслідок чого уже на наше переконання саме ці складові

дозволяють розглядати самопізнання, як основний шлях попередження виникнення та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків.

В ході вивчення даної проблеми нами сформульовано основні рекомендації щодо корекції та подолання внутрішньоособистісних конфліктів:

- Самопізнання сприятиме здатності та прагненню ефективно використовувати життєвий досвід та різнопланові знання;
- Емпірична інформація набута особистістю в процесі самопізнання є найбільш активним мотиватором до саморозвитку, оскільки постає безпосередньо продуктом діяльності людини;
- Цілеспрямоване самодослідження дозволить підліткам досягати об'єктивно – істинного знання про себе та природу своїх почуттів, потреб, переживань;

Таблиця 1

Програма тренінгу:

«Вчимося конструктивно вирішувати конфліктні ситуації»

1 - заняття	Розподіл часу	Види роботи
	30 хв.	Привітання, вступне слово. Мета та завдання тренінгу. Знайомство.
	20 хв.	Визначення правил роботи групи. Очікування.
	30 хв.	Мозковий штурм. «Алгоритм конфлікту». Обговорення.
	10 хв.	«Криголами»
	15 хв.	Презентація «Конфлікти». Обговорення.
	10 хв.	Вправа: «Накопичувальні компліменти»
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
2 - заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 2 –ї лінійки.
	15 хв.	Вправа: «Мене звать... Я люблю себе за те, що...»
	15 хв.	Мозковий штурм: «Етапи вирішення конфліктів». Обговорення.
	15 хв.	Інформаційне повідомлення: «Способи врегулювання конфліктів». Обговорення.
	15 хв.	Вправа: «Коло знайомств»
	10 хв.	Вправа: «Кажу, що бачу»
	10 хв.	Криголами
	20 хв.	Вправа: «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді»
	10 хв.	Вправа «Подарунки»
	5 хв.	Підведення Підсумків роботи.
3 - заняття		Види роботи

	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 3 – ї лінійки.
	5 хв.	Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»
	30 хв.	Інформаційне повідомлення: «Модель зміни поведінки». Обговорення.
	15 хв.	Рольова гра: Перебільшення або повна зміна поведінки
	5 хв.	Вправа: «Сигнал»
	20 хв.	Робота в малих групах: «Диспут»
	15 хв.	Рольова гра: "Згладжування конфліктів"
	15 хв.	Робота в групі: «Якщо б..., я став би...»
	10 хв.	Підведення Підсумків роботи.
4 – заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 4 –ї лінійки.
	10 хв.	Робота в малих групах: «Спіймай руку»
	30 хв.	Інформаційне повідомлення: «Правила безконфліктного спілкування». Обговорення.
	10 хв.	«Криголами»
	40 хв.	Робота в групі: «Контраргументи». Обговорення.
	10 хв.	Робота в малих групах: «Позиція».
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
5- заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 5 –ї лінійки.
	10 хв.	Вправа «Трамвайчик»
	20 хв.	Мозковий штурм: «Плюси і мінуси конфлікту»
	10 хв.	«Криголами»
	30 хв.	Робота в групі: «Я в конфлікті». Обговорення.
	20 хв.	Вправа «Падіння». Обговорення.
	10 хв.	Вправа «Побажання»
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
6 – заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 4 –ї лінійки.
	5 хв.	Вправа «Гуфі»
	30 хв.	Інформаційне повідомлення: «Техніки, що знижують напругу в конфлікті», «Техніки, що підвищують напругу в конфлікті». Обговорення.
	10 хв.	«Криголами»
	20 хв.	Вправа: «Робота з асоціаціями до поняття «конфлікт». Обговорення.
	20 хв.	Вправа: «Два стільці»
	15 хв.	Вправа: «Долонька»
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
7- заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 5 –ї лінійки.
	30 хв.	Вправа: «Я – це...»
	10 хв.	Робота в малих групах: «Спілкування в різних позиціях». Обговорення.

	50 хв.	Вправа «Я-Ти-повідомлення». Робота в групах. Обговорення.
	10 хв.	Вправа: «Остання зустріч»
	10 хв.	Потяг їде на південь
	15 хв.	Підсумки тренінгу: зворотній зв'язок, вручення сертифікатів тощо. Закриття тренінгу.

Таким чином, ми маємо аргументовані підстави для розробки соціально-психологічного тренінгу «Вчимось конструктивно вирішувати конфліктні ситуації» (далі – Тренінг) – новітнього теоретико – практичного комплексу завдань орієнтованих на самопізнання. Самодослідження, набуття та закріплення нових практичних умінь та навичок, усвідомлення конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій. Спрямованих на попередження виникнення та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці (дивитись таблицю).

Зміст Тренінгу побудовано на найбільш відомих концептуальних положеннях подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Стратегічна мета – Тренінгу попередження виникнення та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Заслуговують на увагу його окремі тематичні завдання, вправи, цікаві матеріали покликані стимулювати інтерес підлітків до самопізнання та самовдосконалення. Використаний авторський матеріал є результатом теоретичних досліджень та емпіричної роботи.

Отже, стратегічні завдання Тренінгу є такими:

1. Ознайомлення підлітків з природою конфліктів та специфікою їх протікання;
2. Формування у підлітків свідомого ставлення до власних потреб, міри їх задоволення та можливих шляхів реалізації;
3. Розуміння власного внутрішнього потенціалу;
4. Формування правильної моделі поведінки під час конфліктної ситуації;
5. Оцінка ставлення до себе та визначення шляхів формування позитивного уявлення про себе;
6. Навчити підлітків конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
7. Зростання рівня домагань через цілеспрямований розвиток самопізнання;

8. Самооцінка особливостей вольового розвитку та шляхів його вдосконалення;

Основними критеріями розробки його змісту є такі:

Вікові- психологічні особливості переживань підлітків;

Матеріал – Тренінгу призначений насамперед для підлітків, які попередньо мають потребу в самопізнанні вихідні уявлення про роль соціально - психологічного знання в повсякденному житті а також потенційно вмотивовані до самовдосконалення свого життя;

Суб'єктне й практичне значення, а не декларативне впровадження доказового індивідуального підходу до суб'єкта навчання й виховання (адаптація матеріалу для вільного користування, врахування інтересів і бажань підлітків, практична спрямованість знань).

Кожне тренінгове заняття пропонованого нами матеріалу передбачає вибіркоче тлумачення основної термінології та необхідні теоретичні матеріали для опанування практичними знаннями.

Разом з тим Тренінг має науково - популярну спрямованість попередньо визначає для себе коло зацікавлених осіб: тут ми використовували принцип цілеспрямованого створення емоційно забарвленої конфліктної ситуації, що разом спонукає до осмислення, переоцінки цінностей, зміни поглядів на ситуацію та на модель поведінки в конфлікті. Та пропонує шляхи подолання та розв'язання конфліктних ситуацій.

Наведемо фрагмент Тренінгу:

Вправа «Я в конфлікті».

Матеріали: папір, кольорові олівці, фломастери.

Мета вправи: висловити своє бачення самого себе в складній ситуації дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Хід вправи: Учасникам роздаються аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають будь-яке відокремлене місце. Протягом 10 хвилин їм треба буде намалювати картину, головна ідея якої виражається в її назві - «Я в конфлікті». Це може бути автопортрет або абстрактний твір. Головне - щоб робота передавала емоції, які автор найчастіше відчуває в конфліктних ситуаціях, говорила про його способи реагування на конфліктні ситуації та його поведінку в них. У процесі малювання важливо не оцінювати себе з боку, а передати реальне положення речей. Коли всі малюнки готові, ведучий збирає їх і перемішує, щоб не можна було здогадатися, де чий

малюнок. Учасники сідають у коло, і далі вони повинні обговорити, хто є творцем тієї чи іншої роботи. Малюнки пред'являються тренером по черзі. Природно, автор намагається ніяк себе не видавати. Він, а разом з ним і інші учасники, оскільки часто авторство встановлюється невірно, мають можливість отримати зворотній зв'язок про те, що група думає про їх поведінку і переживання в конфліктах, якими бачить їх у подоланні складної ситуації. Коли всі автори визначені, учасники обмінюються враженнями як від самого процесу малювання, так і від подальшого обговорення малюнків у групі.

Вправа «Два стільці».

Мета: навчити осмислювати свої емоції і почуття, знімати відчуття непорозуміння й образи.

Хід вправи:

Тренер пропонує одному з учасників. Взяти участь в даній вправі. Посеред кімнати ставиться два стільці. Учасник спочатку сідає на один стілець. І висловлює свою позицію в даній конфліктній ситуації. Другий пустий стілець знаходиться напроти учасника.

Завдання учасника уявити на стільці ту людину з якою в учасника в даний момент є конфліктна ситуація. Клієнт розповідає (пустому стільцю) про свої бажання, образи, переживання оцінки й вимоги. До того моменту поки в нього не закінчаться слова. Потім він пересідає на другий стілець і звертається до пустого стільця з позиції опонента висловлюючи йому свої претензії, переживання, образи, плани.

До уваги тренера: По завершенню вправи обговорити з учасником, які відчуття, переживання супроводжували його під час вправи? Чи вдалось зрозуміти опонента, подивитись на ситуацію з іншої сторони і знайти компромісне рішення для вирішення конфліктної ситуації?

У підлітковому віці внутрішньоособистісні конфлікти – це наслідки накопичених життєвих проблем, непорозумінь з близькими людьми, подій і суперечностей, що призводить до внутрішнього протистояння та розриву внутрішнього світу підлітка.[4]

Усвідомлення підлітками життєвих цінностей, цілей, планів, вихідною основою яких є «подія» це запорука конструктивних кінцевих і проміжних цілей буття людини, що власне є метою створення Тренінгу. На основі засвоєного матеріалу підліток осмислює «внутрішньоособистісний конфлікт».

Вчиться прогнозувати, попереджувати, долати конфліктні ситуації.

Наведемо фрагмент тренінгу:

Поради психолога профілактика та подолання внутрішньособистісних конфліктів:

- Не намагайтесь «осягнути неосяжне», неберіться за всі справи відразу;
- Не накопичуйте проблеми. Врешті – решт ситуація досягне того рівня, коли ви вже не зможете справитись з її вирішенням, що призведе до внутрішньоособистісного конфлікту;
- Вчіться володіти собою, контролювати і корегувати свою поведінку і почуття. Вмійте вчасно «взяти себе в руки» і підпорядкувати собі ситуацію;
- Помічайте реакцію тих, хто вас оточує на вашу поведінку і окремі вчинки. Придивляйтесь до поведінки інших;
- Ведіть здоровий спосіб життя. Укріплюйте свою душу і тіло.;

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, за результатами опрацювання матеріалів Тренінгу вважаємо, що у підлітків повинна сформуватися низка дієвих знань, практичних умінь та навичок подолання внутрішньособистісного конфлікту.

1. Ефективно організовувати власну діяльність.
2. . Розуміти зовнішні і внутрішні мотиватори, продуктивної діяльності та способи управління ними.
3. . Усвідомлювати мету діяльності її мотиви детермінанти.

Соціально – психологічний тренінг в умовах сьогодення потребує теоретичного та методологічного осмислення, що і становить перспективу подальших наукових досліджень.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Сходження духовності. / І. Д. Бех.- К.: Либідь, 2006. – 272 с.
2. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. - К.: МАУП, 2000. – 256с.
3. Пірен М.І. Конфліктологія / М.І. Пірен. - К.: КВГІ, 1997. – 260с.

4. Фельдштейн, Д. І. Психологія розвитку людини, як особистості / Д. І. Фельдштейн. – М.: МПСИ, 2009. – 1136 з.
5. Маслоу, А. Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія особистості :Тексти / Під ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М. :Педагогіка, 1982. – З. 108-118.