

Боднар Вікторія Іванівна
викладач кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини,
м. Умань

КОРЕКЦІЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт всередині психологічного світу особистості, який представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів) [1].

Внутрішньоособистісний конфлікт може проявлятися у двох формах: конструктивній та деструктивній. Конструктивний внутрішньоособистісний конфлікт сприяє формуванню та актуалізації прагнення до саморозвитку і самовдосконалення. Деструктивна ж форма внутрішньоособистісного конфлікту може стати причиною депресії, неврозів, появи хронічного поганого настрою, невпевненості в собі зниженої самооцінки та рівня домагань. Особливо патогенним і деструктивним внутрішньоособистісний конфлікт може ставати під час кризи підліткового віку, в ході якої відбувається радикальна перебудова особистості людини.

Варто зробити короткий теоретичний екскурс в історії дослідження внутрішньоособистісного конфлікту. Вивчення внутрішньо особистісних конфліктів у межах психологічної науки почалось відносно нещодавно.

Наукове вивчення внутрішньоособистісного конфлікту почалося в кінці XIX ст. і було пов'язане в першу чергу з ім'ям засновника психоаналізу – австрійського вченого Зігмунда Фрейда (1856 – 1939), що розкрив біопсихологічний і біосоціальний характер внутрішньоособистісного конфлікту. Він показав, що людське існування пов'язане з постійною напругою і подоланням суперечності між біологічними потягами і бажаннями людини (перш за все сексуальними) і соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомістю. У цій суперечності і постійному протиборстві названих сторін і полягає, по Фрейду, суть внутрішньоособистісного конфлікту.

[1]

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.Василюк, А.А.Файзуллаєв, Т.М.Титаренко, О.О.Донченко, Г.В.Ложкін, О.Ф.Бондаренко, 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.Василюк 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, С.Б.Кузікова, Т.Ю.Левченко, Н.І.Повякель, та ін.).

Було розроблено програму групової психокорекції, спрямованої на подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Метою програми стало зниження інтенсивності переживання підлітками внутрішньоособистісних конфліктів. Реалізація мети передбачала виконання таких завдань:

- надати учасникам у доступній формі вичерпну інформацію про виникнення внутрішньоособистісних конфліктів та способи їх подолання;
- навчити їх усвідомлювати власні внутрішньоособистісні конфлікти та розпізнавати їх прояви;
- надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для продуктивної роботи та успішного досягнення мети;

- формування правильної моделі поведінки під час конфліктної ситуації;

- надати учасникам тренінгу позитивний емоційний ресурс для завершення групової роботи та перенесення опанованих навичок у повсякденне життя.

Корекційна робота розрахована на 14 годин (7 занять по 2 години).

Перший етап полягає у наданні учасникам позитивного емоційного ресурсу для продуктивної роботи та успішного досягнення мети. Він включає ряд вправ спрямованих на пошук сильних сторін особистості, посилення власного почуття гідності, підвищення самооцінки. Пропонуються такі вправи як: «Ніхто з вас не знає, що я...», «Якщо б..., я став би...», «Я в конфлікті» та ін.

Другий етап має на меті навчити підлітків усвідомлювати внутрішньоособистісні конфлікти та їх прояви. Основними методами тут є мозковий штурм, психодраматичні вправи «Два стільці», «Перебільшення або повна зміна поведінки».

Після блоку активної практичної діяльності слідує теоретичний етап роботи, метою якого є надання вичерпної інформації про причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів та способи їх подолання. Основними методами тут є: інформаційні повідомлення з використанням мультимедійних засобів, творчий пошук вирішення поставленого завдання, робота в групах, групові обговорення. Особливе місце займають ігрові форми роботи для кращого засвоєння матеріалу. Пояснення теоретичних аспектів проблеми являє собою не одиничний безперервний процес, а розбитий на 20-30 хвилинні блоки. Протягом 7 занять.

На четвертому етапі відбувається знайомство учасників з поведінковими методиками подолання внутрішньоособистісних конфліктів та відпрацювання вже засвоєних навичок та подальше використання їх в повсякденному житті.

Внутрішньоособистісний конфлікт – складний за своєю природою та формою протікання. Його не завжди легко розпізнати адже часто він має латентну фазу протікання. Внутрішньоособистісний конфлікт проявляється у двох формах конструктивній та деструктивній. Конструктивний внутрішньоособистісний підхід сприяє формуванню та актуалізації прагнення до саморозвитку і самовдосконалення.

Деструктивна ж форма внутрішньоособистісного конфлікту викликає низку проявів, здатних порушити психоемоційний стан підлітка. До них належать: занижена самооцінка високий рівень тривожності, невпевненості в собі, невротичні прояви. Якщо конструктивний внутрішньоособистісний конфлікт, не є психотравмуючим, не потребує особливих корекційних втручань, то деструктивний внутрішньоособистісний конфлікт необхідно вчасно діагностувати та вжити відповідних заходів для часткового чи повного подолання внутрішньоособистісного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вахоцька І. О. Конфліктологія. – Умань: П.П. Жовтий О. – 2012. – 221 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 с.