

ANDREEVA J. F., LITOVCHENKO N. F.

THE POLITICAL CULTURE OF THE MODERN UKRAINIAN STUDENTS

The article is devoted to the analysis of the problem of political activity of Ukrainian students. The paper relies on the results of questioning, conducted at the Nizhyn Gogol State University. The criteria of political activity used during the interpretation of the results are as the following: the interest to the political, personal participating in political activity, taking part in the elections, meaningfulness of the elections, and mistrust to the institute of elections.

Keywords: political activity, political choice, mass-media manipulative influence, students.

Стаття надійшла до редколегії 11. 09. 2013 року.

УДК 159.923.

БАЛУШОК М. В.

Українська інженерно-педагогічна академія (м. Харків)

ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті узагальнено шляхи та засоби подолання внутрішньоособистісних конфліктів у різних напрямках психології та психотерапії. Визначено основні засади створення розвивально-корекційної програми з профілактики та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, конструктивний спосіб подолання конфлікту, деструктивний спосіб подолання конфлікту, напрями психотерапії (психодрама, НЛП, символдрама, гештальт-психотерапія).

Одним із найважливіших напрямків розробки проблематики внутрішньоособистісних конфліктів є класифікація існуючих та розробка надійних методів їх профілактики та подолання. Для цього доцільно звернути увагу на різні напрямки психології, психотерапії та створити таку психокорекційну програму, яка враховує передумови виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язані з особливостями віку, з одного боку, та використовує ресурси особистості – з іншого.

Метою статті є виявлення шляхів та засобів подолання внутрішньоособистісних конфліктів у різних напрямках психотерапії.

Завдання: 1) узагальнити шляхи та засоби подолання внутрішньоособистісних конфліктів у різних напрямках психотерапії;

2) обґрунтувати створення розвивально-корекційної програми з профілактики та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці.

Під вирішенням (подоланням) внутрішньоособистісних конфліктів розуміється відновлення узгодженості внутрішнього світу особистості, встановлення єдності свідомості, зниження гостроти протиріч життєвих відносин, досягнення нової життєвої якості. Вирішення внутрішньоособистісних конфліктів може бути конструктивним і деструктивним. К. О. Абульхановою-Славською, Л. І. Анциферовою, Н. Я. Большуно-

вою і Л. Б. Кузнецовою виділяються деякі умови конструктивного шляху вирішення внутрішньоособистісних конфліктів [1; 2]: усвідомлення конфлікту, аналіз причин його виникнення, ціннісно-сміслова переробка; активність особистості, спрямована на вирішення конфлікту; наявність специфічної мотивації вирішення конфлікту, що виражається у прагненні особистості до несуперечності; відгук особистості на систему цінностей і вимог власної «природи» як міри, з якими порівнюються вибори, що опосередковують учинки; відповідальність, яка дозволяє поєднати у часі причини і наслідки дій особистості, та свобода («усвідомлена активність» – Д. О. Леонт'єв) [6]. Конструктивне розв'язання конфлікту позначає черговий етап розвитку особистості, який у нормальному, поступальному русі піднімає її ще на один щабель, наближаючи до ідеалу повного розкриття сутності (ефективна особистість). Ошибираючи конструктивний шлях, особистість розуміє, у чому існує загроза й усвідомлює неузгодженість цінностей, мотивів, цілей. При конструктивному подоланні внутрішньоособистісних конфліктів досягається душевна рівновага, поглиблюється розуміння життя, виникає нова ціннісна свідомість. Деструктивних способів вирішення внутрішньоособистісних конфліктів безліч: від слідування простим поведінковим патернам через різноманітні невротичні та психосоматичні захворювання – до край-

нощів, якими є психози й у разі гострих конфліктних ситуацій – автоагресії; суїциди. Цей шлях веде до послаблення або уникнення психологічного дискомфорту і тривоги без вирішення конфлікту; він сприяє ухилянню від небезпечних ситуацій, проте не вирішує існуючу проблему. Так, ригідність мислення – це спосіб одягання у надійні обладунки з метою захисту їх від неврозу (Р. Мей). Віра у долю і формально-спонтанний вибір є механізмами уникнення всієї повноти відповідальності за власні конфлікти: негативні емоції пригнічуються ціною втрати здатності до творчості. Обмеження і збіднення особистості можуть усунути внутрішній конфлікт і його прояви, але, як указують деякі автори (Л. І. Анциферова, Є. П. Варламова, С. Ю. Степанов), при цьому відбувається відмова від свободи, оригінальності, можливості розширення меж діяльності та розвитку індивідуальності. Загальний принцип, що лежить в основі деструктивних способів вирішення внутрішнього конфлікту, – це скорочення сфери діяльності свідомості, зменшення активності з метою уникнення конфлікту. Деструктивний шлях – це шлях протистояння ситуації, що викликає конфлікт між складовими внутрішнього світу особистості, при якому пригнічуються негативні емоції, зменшується психологічний дискомфорт, але не усувається причина конфлікту.

В. В. Шпунтова [11] розроблено способи вирішення внутрішньоособистісного конфлікту цінностей. Перший спосіб вирішення конфлікту (і конструктивний, і деструктивний) пов'язаний зі зміною меж свідомості: це або «непускання» конфлікту у психічний простір особистості, що виражається у відмові помічати протидію цінностей, або розширення меж свідомості і зміна ставлення до конфлікту. Другий спосіб стосується вибору, який чинить сама особистість: це або формальна перевага однієї з наявних альтернатив (реактивний вибір – за О. Ю. Мандріковою), або усвідомлений вибір (активний), що відрізняється розгорнутою аргументацією суб'єктивних підстав. Третій спосіб вирішення об'єднує перший і другий: конфлікт усвідомлюється, але особистість або витісняє протиріччю цінність, мотиви, відмовляючись від неї, або, використовуючи захисні механізми, породжує нову цінність, яка «знімає» існуючий конфлікт. Більшість дослідників (Ф. Василюк, Є. Киршбаум, В. Роттенберг, І. Стойков, В. В. Шпунтова) вважають психологічний захист непродуктивним засобом вирішення внутрішнього конфлікту, вважаючи, що захисні механізми обмежують розвиток особистості, її «власну активність».

Таким чином, конструктивні наслідки вирішення внутрішньоособистісних конфліктів характеризують ефективність і творчість життєдіяльності особистості, а деструктивні – виявляють її слабке, розгублене, безпомічне і невиправдане «Я». Індивід усвідомлює себе особистістю на основі вирішення внутрішньоособистісних протиріч і конфліктів (Столін, 1983).

В. С. Мерлін вважав, що «психологічні конфлікти відіграють істотну роль у формуванні нових рис характеру і докорінній перебудові особистості» [8]. Внутрішньоособистісний конфлікт може сприяти формуванню адекватної самооцінки, що, у свою чергу, допомагає самопізнанню і самореалізації особистості.

Кожна зі шкіл психології та психотерапії знаходить свої методи роботи з внутрішніми конфліктами, які допомагають подолати їх конструктивним шляхом, актуалізуючи потенціал особистості. В основі психоаналітичної роботи у її класичному варіанті, спираючись на «симптоми», психоаналітик «ставить діагноз», виходячи з відомих йому схем виникнення патології, і далі використовує відпрацьовані у психоаналізі методи та техніки для їх подолання [13].

Терапевтична дія психоаналізу полягає у знищенні витіснення, наближуючи несвідоме до свідомого, він усуває умови для виникнення симптомів, перетворює патогенний конфлікт на нормальний, який певним чином повинен знайти вирішення» (Фройд, 1989). «Знищення» витіснення вимагає подолання опору, який підтримує витіснення. Саме опір призводить до того, що у процесі психоаналітичної терапії має місце несвідома протидія пацієнта лікарю та лікуванню. За допомогою конфронтації пацієнт «зустрічається» зі своєю проблемою.

Когнітивно-біхевіористські підходи – робота по покращанню «реагування» людини, що акцентує увагу на труднощах, заявлених нею самою. Орієнтація на більш ефективну адаптацію людини до соціального оточення, зміну когнітивних установок на більш адаптивні – лише як наслідок – на досягнення більшої внутрішньої гармонії.

У роботі з конфліктами у гуманістичній психології замість «лікування» вводиться поняття особистісного зростання (А. Маслоу, 1990). Відмова від орієнтації на пошук причин труднощів, що переживає людина у її минулому та перенесення акценту на «тут-і-тепер», на значення безпосереднього переживання теперішнього. Роль психотерапевта тут у тому, щоб сприяти внутрішньому процесу, що відбувається з клієнтом,

стимулювати його до «дослідження» власного досвіду.

Клієнт-центрована терапія має своєю ціллю «реалізацію наявних у потенційно компетентного клієнта здібностей, а не маніпуляцію більш-менш пасивною особистістю» (К. Роджерс, 1942). Посилення особистої конгруентності та конгруєнтності у спілкуванні з оточуючими є основним напрямком подолання внутрішніх та міжособистісних конфліктів. Психотерапевтичний процес – це проходження клієнтом через стадії «розблокування» внутрішньої комунікації між різними частинами свого «Я», розвиток діалогу у спілкуванні людини з самою собою.

Гештальт-терапія (Ф. Перлз), як й інші напрямки гуманістичної психології, акцентує увагу на суб'єктивному досвіді людини, який вона безпосередньо переживає (феноменологічний підхід), на взаємодії полярних сторін «Я», що протирічать та протидіють одна одній [10]. Усвідомлення цих протилежностей та раніше недиференційованих частин свого «Я» – шлях до кращого розуміння себе, формування та завершення гештальтів. Основною ціллю гештальт-терапії є відновлення цілісності, гармонії особистості, її інтегрованості через внутрішній діалог.

Цілі методу групової психотерапевтичної роботи – «розкриття, аналіз, усвідомлення та переробка проблем пацієнта, його внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів та корекція неадекватних відносин, установок, емоційних та поведінкових стереотипів на основі аналізу та використання міжособистісної взаємодії. Завдяки процесам, що виникають у групі, проявляються внутрішні конфлікти та порушення відносин людини, а за допомогою зворотнього зв'язку вона отримує можливість краще усвідомити свої проблеми. Крім того, сама групова динаміка породжує емоційні конфлікти між учасниками, що стають «матеріалом» терапевтичної роботи. Вирішення конфліктів кожного учасника за допомогою діалогу, що йде у групі, який стимулює діалог людини з самою собою.

Суть психодрами Дж. Морено полягає у тому, що природна схильність людини до ігор може бути використана для експериментування з життєвими ролями, для розкриття спонтанного початку у людині та розвитку її творчого потенціалу. Уявлення про інтрарольовий конфлікт у психодраматичній традиції пов'язано з поняттям кластерного ефекту – кожна роль містить у собі ряд парціальних ролей, субролей. Інтраперсональні рольові конфлікти, вважає Лейтц, беруть свій початок не в актуальній ситуації інди-

віда, а у його минулому [7; 9]. Інтерперсональний рольовий конфлікт виникає у ситуації взаємодії людей, взаємне рольове несівпадиння котрих породжує у них внутрішні проблеми.

Різноманітні напрямки психотерапії (психодрама, символдрама, НЛП, гештальт-психотерапія) пропонують також конкретні вправи, які можуть бути корисні психологам та психотерапевтам, що працюють із клієнтами з внутрішньоособистісними конфліктами. Вибір конкретних вправ може залежати безпосередньо від направленості та підготовки самого психолога та від конкретного випадку, особистості клієнта. Так, вправа «Монолог із двійником» за допомогою методу психодрами допомагає побачити інші сторони своєї особистості, прийняти її до уваги при прийнятті важливого рішення або для вирішення певного внутрішнього протиріччя або конфлікту. Вправа «Уявна соціограма» (психодрама) досліджує взаємини між членами групи, надає їм зворотній зв'язок щодо сприйняття у групі їх ролі, дає практику психодраматичних уявлень і демонструє взаємозв'язок між роллю та сторонами самого себе, які ми розкриваємо. Інформація, що отримується з уявної соціограми, може надалі стати основою для психодрами, чи стати методом роботи з рольовими внутрішніми конфліктами та конфліктами неадекватної самооцінки. Вправа «Перегляд стану стресу, тривожності, внутрішнього конфлікту» (НЛП) допоможе у роботі зі станами стресу, тривожності, внутрішнього конфлікту, полегшення емоційного стану при цих переживаннях шляхом дисоціації та пошуку необхідних ресурсів [12]. Робота з мотивом «Змія» за методом символдрами має на меті подолання внутрішньої дисоційованості, розщепленості особистості [3; 5]. Завдяки роботі з мотивом «змія» ми отримуємо можливість поєднати нашу власну внутрішню отруту (яка може бути одночасно й отрутою і ліками) з внутрішнім медом (символізує солодкість, радість і задоволення) і молоком (символізує материнську любов й емоційне тепло). Вправа «Протилежності: конфлікт «того, хто нападає» та «того, хто захищається» (гештальт-психотерапія) стає введенням у поняття «протилежності». Воно допомагає усвідомити конфліктні сторони особистості й отримати досвід активної боротьби з кимось.

Robert Elias Najemy [15] рекомендує наступну послідовність дій на шляху вирішення внутрішньоособистісних конфліктів: дізнатися, які частини особистості вступили у конфлікт, які глибокі твердження стоять за ними, за і проти ко-

жної з частин, прийняти кожну з частини та знайти позитивні функції кожної, дозволити кожній частині проявити себе через малюнок, танець тощо та дозволити їм спілкуватися між собою у формі діалогу до досягнення ними взаєморозуміння.

Harold Mosak, Carol LeFevre [14], послідовники А. Адлера, пропонують варіацію відомого методу «Порожнього стільця», намагаючись розмістити на двох різних стільцях альтернативні можливості, позитивні та негативні сторони обох. Цей метод допомагає завдяки символічному та фізичному поділу двох альтернатив, зламати коло та урівноважити за і проти, набути досвід себе як рішучої особистості. Ще одна запропонована авторами методика «Гра вірогідностей» полягає у тому, що психолог у роботі з клієнтом з наявним внутрішньоособистісним конфліктом пропонує йому зробити вибір у відсотках із ста з двох можливостей, вважаючи, що особистість почне рухатися у напрямку того, чого вона дійсно бажає. Якщо такий вибір ускладнюється, то можна використати фактор часу, наприклад, який вибір міг бути зроблений через півроку, кілька років.

Створюючи програми профілактичного та розвивального характеру по роботі з внутрішніми конфліктами для юнацтва, слід, перш за все, врахувати такі особливості віку: становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, суперечливість внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності і формування індивідуальності, максималізм світогляду, зміна інтересів, поглядів, ціннісних орієнтацій, життєвих планів, ідеалів, домінуючих мотивів. В останні роки дослідниками створюються психокорекційні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, комунікативної культури, емоційного інтелекту, самопізнання, самоприйняття, рефлексії, формування почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе, навичок цілепокладання та планування.

Розвивально-корекційна програма, створена на основі попереднього дослідження передумов появи внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці, використовує два основні напрями впливу: корекційний та ресурсний. Перший з них направлений на виявлення та корекцію тих якостей особистості, які у комплексі можуть спричинити стан внутрішньоособистісного конфлікту: неадекватний рівень домагань, невпевненість у собі, негативне самоставлення, вимогливість та ряд інших. Другий – направлений на те, щоб мобілізувати ресурси особистості, се-

ред яких життєві цінності, копінг-стратегії, саморегуляція та інші.

Розвивально-корекційна програма створена на вищезазначених засадах апробована на групі досліджуваних. Результати контрольного дослідження продемонстрували ефективність, що проявилась у зростанні в експериментальній групі ресурсних показників та зниженні показників, що підлягали корекції. У перспективі подальших досліджень – вдосконалення програми з метою можливої адаптації для різних мікрогруп юнацького віку.

Висновки:

1. Існують конструктивні та деструктивні шляхи вирішення внутрішніх конфліктів. Конструктивний шлях характеризується усвідомленням конфлікту, аналізом причин його виникнення, ціннісно-сисловою переробкою; активністю особистості; наявністю мотивації вирішення конфлікту, відгуку особистості, відповідальності. Деструктивний шлях – це шлях протистояння ситуації, при якому зменшується психологічний дискомфорт, але не усувається причина конфлікту.

2. Різні напрями психології та психотерапії пропонують свої методи роботи з внутрішніми конфліктами. У психоаналізі робота відбувається шляхом знищення витіснення, наближуючи несвідоме до свідомого. У гуманістичній психології замість «лікування» вводиться поняття особистісного зростання. Завдяки «розблокуванню» внутрішньої комунікації між різними частинами свого «Я», розвитку внутрішнього діалогу – у клієнт-центрованій психотерапії. Гештальт-терапія зосереджується на взаємодії полярних сторін «Я», що протирічать та протидіють одна одній.

3. Розвивально-корекційна програма використовує два основні напрями впливу: корекційний та ресурсний. Перший – направлений на виявлення та корекцію якостей особистості, які у комплексі спричиняють стан внутрішньоособистісного конфлікту: неадекватний рівень домагань, невпевненість у собі, негативне самоставлення, вимогливість та ряд інших. Другий – мобілізує ресурси особистості, серед яких життєві цінності, копінг-стратегії, саморегуляція тощо.

Список використаних джерел

1. Анциферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и техники ее бытия / Людмила Ивановна Анциферова // Психологический журнал. — 1993. — № 2. — С. 3—16.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. — М. : Мысль. — 1991. — 299 с.

3. Боев И. В. Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений: монография. — И. В. Боев, Я. Л. Обухов. Ставрополь: Сервисшкола, 2009. — 167 с.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Федор Ефимович Василюк. — М.: Издательство Московского университета, 1984. — М., 1984.
5. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я. Л. Обухова. / Х. Лейнер М.: «Эйдос», 1996.
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. — М.: Смысл, 1999. — 486 с.
7. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Грета Лейтц [Перевод с нем. А. М. Боковикова]. — М.: Когито-Центр, 2007. — 384 с.
8. Мерлин В. С. Личность и общество / Вольф Соломонович Мерлин. — Пермь, 1990.
9. Морено Я. Психодрама / Якоб Морено. — М.: Психотерапия, 2008. — 496 с.
10. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Ролло Мей. — М.: Класс, 1994.
11. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии / Фредерик Перлз. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2007. — 224 с.
12. Шпунтова В. В. Способы разрешения внутриличностного ценностного конфликта / Виктория Владимировна Шпунтова // Юбилейные чтения, посвященные 120-летию со дня рождения А. С. Макаренко: сб. научных трудов. — Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2008. — С. 105—114.
13. Холл М. Полный курс НЛП / Майкл Холл, Боб Боденхамер. — СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2008. — 635 с.
14. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / Зигмунд Фрейд. — СПб.: Питер, 2003. — 480 с.
15. Harold Mosak, The resolution of «intrapersonal conflict». Journal of Individual psychology. Texas Press, 2003. — 19—26 p.
16. Robert Elias. Najemy Dealing with Testing Times: "Remaining Strong, Healthy and Happy in Crises: Strategic Book Publishing, 120 p.

БАЛУШОК М. В.**ПУТИ И СРЕДСТВА ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО
КОНФЛИКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

В статье обобщены пути и средства разрешения внутриличностных конфликтов в разных направлениях психологии и психотерапии. Определены основные принципы создания развивающе-коррекционной программы по профилактике и разрешению внутриличностных конфликтов в юношеском возрасте.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт, конструктивный способ разрешения конфликта, деструктивный способ разрешения конфликта, направления психотерапии (психодрама, НЛП, символдрама, гештальт-психотерапия).

BALUSHOK M. V.**WAYS AND MEANS OF OVERCOMING INTRAPERSONAL
CONFLICT IN ADOLESCENCE**

The article summarizes the ways and facilities of resolving intrapersonal conflicts in different areas of psychology and psychotherapy. Highlighted the key principles of developing-correctional program for the prevention and resolution of intrapersonal conflict in adolescence.

Keywords: intrapersonal conflict, constructive way to resolve the conflict, destructive way of resolving the conflict, forms of therapy (psychodrama, NLP, symboldrama, gestalt-therapy).

Стаття надійшла до редколегії 10. 09. 2013 року.