

УДК: 159.922.8

© Балушок М.В., 2015 р.

<http://orcid.org/0000-0002-0962-0535>

М.В. Балушок
Українська інженерно-педагогічна
академія, м. Харків

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПО РОБОТІ ІЗ ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНИМИ КОНФЛІКТАМИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті описані напрями роботи із внутрішньоособистісними конфліктами. Корекційно-розвивальна програма направлена на формування конструктивної форми функціонування внутрішньоособистісного конфлікту шляхом розвитку та актуалізації ресурсів особистості, а також корекції психологічних особливостей, пов'язаних із появою внутрішньоособистісних конфліктів. Описано основні стадії та завдання корекційно-розвивальної програми. Наведені результати, що підтверджують ефективність проведеної програми.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, юнацький вік, цілепокладання, копінг-стратегії, невротичні схильності, ресурси.

М.В. Балушок

КОРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО РАБОТЕ С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМИ КОНФЛИКТАМИ

В статье описаны направления работы с внутриличностными конфликтами. Коррекционно-развивающая программа направлена на формирование конструктивной формы функционирования внутриличностного конфликта путем развития и актуализации ресурсов личности, а также коррекции психологических особенностей, связанных с появлением внутриличностных конфликтов. Описаны основные стадии и задачи коррекционно-развивающей программы. Приведены результаты, доказывающие эффективность проведенной программы.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт, юношеский возраст, целеполагание, копинг-стратегии, невротические склонности, ресурсы.

M.V. Balushok

THE CORRECTION-DEVELOPMENTAL PROGRAM FOR WORKING WITH INTRAPERSONAL CONFLICT

The article describes the areas of work with the intrapersonal conflict. Correction and development program aimed at creating a constructive forms of functioning intrapersonal conflict by developing and actualization of personal resources, as well as correction of psychological characteristics associated with the emergence of intrapersonal conflicts. Describes the basic stages and objectives of correction-developmental program. The results which were demonstrated prove the efficiency of the program.

Key words: intrapersonal conflict, adolescence, goal setting, coping strategies, neurotic tendencies, resources.

Постановка проблеми. Проблема конструктивного подолання внутрішньоособистісного конфлікту останнім часом стає все більш актуальною через широку поширеність даного феномену. Довго невіршений конфлікт може супроводжуватися невпевненістю, тривожністю, невротизмом, психосоматичними захворюваннями, а часом психозом та суїцидом. Разом з тим багато дослідників вважає внутрішні конфлікти необхідними для зросту особистості та переходу її на новий щабель розвитку. Тому надзвичайно важливим є не тільки психологічний супровід для подолання внутрішньоособистісного конфлікту, а сприяння його конструктивному функціонуванню шляхом актуалізації ресурсів особистості. У корекційних програмах спостерігається нестача врахування специфіки конкретного виду внутрішньоособистісного конфлікту, актуалізації ресурсів особистості, що зумовлює необхідність додаткових досліджень та підтвердження їх ефективності.

Аналіз актуальних досліджень. На даному етапі можна умовно виділити декілька можливих напрямків корекційної роботи із внутрішньоособистісними конфліктами.

Перший напрямок корекції представлений у роботах дослідників [4; 6; 7], які розглядають конструктивну форму внутрішньоособистісного конфлікту як фактор психологічного благополуччя, адаптаційного потенціалу, стресостійкості. Дослідниками підкреслюється необхідність розвитку навичок саморегуляції несприятливих емоційних станів, варіативності способів вирішення проблемних ситуацій, здатності приймати нові цінності і установки, гнучка і динамічна система цінностей, розвиненість особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації та особистісного росту, розвинені рефлексивні навички.

Інший напрямок підкреслює значення когнітивної оцінки внутрішньоособистісного конфлікту [2; 10]. Корекція полягає в усвідомленні конфліктів, у зміні ставлення до конфліктної ситуації, знаходженні позитивного сенсу конфліктної складової, нейтралізації негативних станів, дослідженні намірів, що стоять за внутрішньоособистісним конфліктом, у переформулюванні (рефреймінг) проблемної ситуації, трансформації старих і виробленні нових індивідуальних способів вирішення конфліктів.

Існує ряд робіт, в яких підкреслюється важливість підкріплення позитивного «Я-образу», адекватних навичок самооцінювання [3; 5]. Корекційні програми цього напрямку ґрунтуються на створенні позитивного образу «Я», самопізнання, формування почуття внутрішньої впевненості,

довіри до себе, підвищення стресостійкості, формування навичок комунікативної самопрезентації, конструктивного спілкування.

Напрями корекційної роботи залежать від розуміння самого феномену внутрішнього конфлікту, дослідження конкретних його видів [9]. На нашу думку існує необхідність створення таких програм, які з одного боку містять корекційну роботу із якість, що провокують появу внутрішніх конфліктів, а з іншого – розвивальну, направлену на пошук ресурсів та розвиток якостей, що сприятимуть конструктивному функціонуванню внутрішньоособистісного конфлікту.

Організація та методи дослідження. У констатуючому дослідженні брали участь 200 учасників. Корекційно-розвивальна програма проводилась на протязі 4 місяців на базі ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Кількість досліджуваних складала – 59 учасників.

В якості діагностичного інструментарію під час проведення першого та другого зрізів використовувались наступні методики: методика О.Б. Фанталової «Рівень співвідношення цінності та доступності в різних життєвих сферах», шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, методика «Дослідження невротичних схильностей» М.А. Кузнецова [8], методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, методика «Стиль саморегуляції» В.І. Моросанової.

Результати дослідження та їх обговорення. У констатуючому дослідженні встановлено, що неконструктивна форма функціонування внутрішньоособистісного конфлікту пов'язана із особистісною тривожністю, невротичними тенденціями самодостатності, досконалості, експлуатації інших [12].

Досліджуючи взаємозв'язок інтегрального показника дезінтеграції мотиваційно-особистісної сфери (внутрішньої конфліктності), ми дійшли наступних результатів. Інтегральний показник внутрішньої конфліктності корелює із загальним показником саморегуляції (0,15 $p < 0,05$). Даний зв'язок може свідчити, що внутрішня конфліктність у особистості із високими показниками саморегуляції дає їй можливість більшого усвідомлення власних конфліктів. На наш погляд, люди із високо розвинутою саморегуляцією, маючи внутрішній конфлікт, можуть використовувати її як ресурс та вирішувати власні конфлікти конструктивним шляхом. Інтегральний показник внутрішньої конфліктності корелює із такими копінг-стратегіями як «Прийняття відповідальності» (0,17; $p < 0,05$), «Самоконтроль» (0,15; $p < 0,05$), «Планування вирішення проблем» (0,16; $p < 0,05$). Ці дані підтверджуються загальним профілем внутрішньоконфліктної особистості – як особистості, як надміру відповідальної, що контролює усі почуття та емоції, а невміння їх виразити поглиблює внутрішній дискомфорт.

«Виражений невротичний» профіль характеризується розвитком на високому рівні невротичних схильностей «У владі через інтелект та волю», «У власних досягненнях», «У самодостатності і незалежності», «У досягненні досконалості і невразливості», ситуативною та особистісною тривожністю, копінг-стратегіями «Конфронтація» та «Втеча-уникнення» у порівнянні із «помірно вираженим» профілем.

Спираючись на результати констатуючого дослідження, корекційно-розвивальна програма направлена на формування конструктивної форми функціонування внутрішньоособистісного конфлікту. Корекційно-розвивальна програма містить в собі чотири етапи: мотиваційний, корекційний, розвивальний, рефлексивний.

Мотиваційний етап направлений на створення позитивної мотивації участі в програмі, забезпечення психологічного комфорту у групі, ознайомлення зі змістом програми, основними поняттями, усвідомленням можливості конструктивного та неконструктивного варіанту функціонування внутрішньоособистісних конфліктів. Для ефективності корекційно-розвивальної програми необхідна активність та зацікавленість учасників, згуртованість та позитивна мотивація участі у програмі. Дані завдання реалізовувались за допомогою групових вправ, рольових ігор, лекції на тему «Внутрішньоособистісний конфлікт: рушійна сила або перешкода розвитку особистості».

Корекційний етап включає інформаційну та інструментальну частину і направлений на усвідомлення власних цінностей та їх походження, визначення та усвідомлення власних невротичних схильностей та інших несвідомих особливостей особистості, корекція тривожності та невпевненості, визначення особливостей копінг-поведінки та системи саморегуляції. Як показують дослідження [1; 8; 13; 14] невротичні схильності, ірраціональні установки, дитячі сценарії можуть бути детермінантами появи внутрішнього конфлікту. Саме усвідомлення та робота із даними особливостями може бути умовою для розвитку конструктивної форми функціонування внутрішньоособистісного конфлікту. Зрілість способів подолання внутрішнього конфлікту пов'язують із розвитком копінг-стратегій та саморегуляції [7]. На даному етапі реалізовувались вправи на усвідомлення власних цінностей, постановку цілей, заснованих на цінностях, теоретичного матеріалу в формі лекцій, методик ідентифікації ірраціональних установок та несвідомих особливостей особистості, усвідомлення власних особливостей копінг-стратегій та саморегуляції.

Розвивальний етап включає інформаційну та інструментальну частину і направлений на розширення уявлення про ресурси особистості, формування навичок цілепокладання, способів подолання складних життєвих ситуацій, ідентифікації та аналізу власних внутрішніх конфліктів,

пошуку ресурсів, конструктивного внутрішнього діалогу. У нашому дослідженні встановлено, що однією з причин недоступності життєвих сфер цінностей є перенесення відповідальності назовні, складність у цілепокладанні, невміння спиратися на ресурси власної особистості. Завдання етапу реалізовувались за допомогою вправ, що сприяють підвищенню відповідальності за реалізацію життєвих сфер, активності та віри у власні здатності, пошуку ресурсів у власних цінностях, формуванню навичок метафоричного мислення, навичок діалогу між свідомою та підсвідомою частинами психіки, психосоматичного аналізу особистості [11], лекцій на теми «Цілі та цінності як вищий рівень регуляції поведінки», «Подолання складних життєвих ситуацій: стрес або ресурс».

Рефлексивний етап містить аналітичну та узагальнюючу частину. Даний етап направлений на аналіз та усвідомлення результатів корекційно-розвивальної програми, аналіз власних набутоків та усвідомлених особливостей власної особистості, що мають відношення до появи та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів за час проходження програми, аналіз змін у переживанні, протіканні, вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів, висновки та забезпечення активного застосування отриманих знань, умінь, навичок у подальшому житті. Завдання реалізовувались за допомогою групових дискусій, евристичної бесіди, вправ аналізу та усвідомлення результатів програми та вправ стимуляції змін.

До контрольної групи №1 та №2 увійшли студенти, які не брали участі у корекційно-розвивальній програмі (30). Студенти, які приймали участь у корекційно-розвивальній програмі, були поділені на дві групи: перша – у якій проводились усі етапи програми (15 учасників) та друга (14 учасників), з якої була вилучена друга стадія корекційного етапу та перша стадія розвивального етапу.

Значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами до розвивальної програми визначались за допомогою U-критерію Мана-Уїтні. Порівняння характеристик внутрішніх конфліктів та особливостей, пов'язаних із їх появою, в експериментальній та контрольній групах до початку проходження розвивально-корекційної програми не виявило значущих відмінностей. Для визначення значущості відмінностей рівня внутрішньоособистісних конфліктів та якостей, пов'язаних із його появою до та після проведення корекційно-розвивальної програми використовувався T-критерій Вілкоксона. Значущі відмінності у контрольній та експериментальній групах після впровадження корекційно-розвивальної програми визначались за допомогою U-критерію Мана-Уїтні (табл. 1).

Після впровадження корекційно-розвивальної програми відмічено значимі відмінності у експериментальній групі №1 та №2 у порівнянні із контрольними групами №1 і №2.

Таблиця 1

Рівень розвитку внутрішньоособистісного конфлікту та особливостей, пов'язаних із його появою, у контрольній та експериментальній групах після впровадження корекційно-розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних № 1		U	Групи досліджуваних № 2		U
	Контрольна №1, n=15	Експериментальна №1, n=15		Контрольна №2, n=15	Експериментальна №2, n=14	
Показник дезінтеграції МОС	43,3±13,5	35,3±9,4	59,5**	44,2±12,6	38,1±9	62*
Особистісна тривожність	42,3±4,8	36,2±3,2	43,5**	43±3,5	39±2,9	55*
Загальний показник саморегуляції	29,2±4,1	34±2,9	55**	30,2±3,6	35±2,6	57**
Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки»	9,5±1,9	12,06±2,05	43**	8,7±2,3	11,1±1,8	53*
Копінг-стратегія «Втеча–уникнення»	15,2±3,1	11,5±2,3	28**	14,9±2,7	10,9±2,1	38*
Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»	12±4,02	15,5±3,5	25,2**	12,8±3,7	13±3,1	76
Невротична схильність «У владі через інтелект і волю»	9,5±2,5	6,7±1,9	41**	8,7±3	7,1±2,2	86
Невротична схильність «У досконалості і невразливості»	8,5±3,2	4,5±2,4	34**	8,8±2,9	7,9±2,5	79
Невротична схильність «У самодостатності і незалежності»	8,3±1,9	5,1±2,3	39,5**	7,9±2,1	6,5±2,01	82

Примітка: * - на рівні значущості $p < 0,05$, ** - на рівні значущості $p < 0,01$

Особливо значимі відмінності показників внутрішньої конфліктності спостерігається у експериментальній групі №1, що підтверджує ефективність програми у повному варіанті у порівнянні із експериментальною групою № 2, де були вилучені друга стадія корекційного етапу та перша стадія розвивального етапу. У експериментальній групі №2 зміни також виявились значущими, але не по всіх показниках. Таким чином, дані стадії можна вважати стадіями високої важливості та детермінантами змін у показниках внутрішніх конфліктів. Зниження показників внутрішньої конфліктності свідчить про більшу гармонійність мотиваційно-особистісної сфери.

Встановлено зниження показників особистісної тривожності у обох експериментальних групах. Це свідчить про ефективність корекційної роботи із невпевненістю, тривожністю, невротичними схильностями та внутрішніми конфліктами в цілому.

У системі саморегуляції відмічено значуще підвищення загального показника саморегуляції у обох експериментальних групах. Такі зміни можна вважати такими, що сприяють конструктивному функціонуванню внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки високий рівень саморегуляції може виступати ресурсом конструктивного подолання внутрішнього конфлікту.

Показники копінг-стратегії конструктивного характеру, такі як «Пошук соціальної підтримки» в експериментальній групі №1 та №2 значимо збільшились, що свідчить про збільшення здатності учасників до залучення соціальних ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Показники копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» збільшились тільки у експериментальній групі №1, що свідчить про збільшення тенденції до сприйняття складних ситуацій, в тому числі внутрішнього конфлікту як більш позитивних, знаходячи в них більш глибокий та позитивний смисл, чому сприяла перша стадія розвивального етапу. Показники копінг-стратегії «Втеча-уникнення» значимо зменшились у обох експериментальних групах, що може бути пов'язано із підвищенням особистісної відповідальності як тенденції до активного подолання внутрішнього конфлікту, а не вилучення його за межі свідомого.

У учасників експериментальної групи №1 встановлено зниження показників невротичних схильностей «У владі через інтелект і волю», «У власних досягненнях», «Самодостатності та незалежності» на статистично значущому рівні. Значимо нижчі показники невротичних схильностей можуть свідчити, що учасники почали усвідомлювати власні невротичні схильності, робота з ними знизилася активність та актуальність їх використання. Так, можна вважати, що оволодіння навичками конструктивного самооцінювання, робота над усвідомленням емоцій та почуттів, ірраціональних установок особистості та ін. сприяли зменшенню рівня невротичних схильностей. Така динаміка може виступати умовою конструктивного функціонування внутрішньоособистісних конфліктів. У експериментальній групі №2 подібних змін не спостерігається, що пов'язано із вилученням стадії по роботі із невротичними схильностями.

Висновки. Таким чином контрольне дослідження рівня внутрішньоособистісного конфлікту та психологічних особливостей, пов'язаних із його появою підтвердило ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми. В результаті проходження програми встановлено статистично значимі відмінності у таких показниках експериментальної групи №1: знизився загальний показник дезінтеграції мотиваційно-особистісної сфери(внутрішня конфліктність), показник особистісної тривожності, підвищився показник саморегуляції, копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки», знизився показник ко-

пінг-стратегії «Втеча-уникнення», зменшилися показники невротичних схильностей «У владі через інтелект і волю», «У власних досягненнях», «Самодостатності та незалежності». У експериментальній групі № 2 встановлено відмінності по всіх вищезазначених показниках окрім показників невротичних схильностей, а також показники рівня внутрішньої конфліктності та особистісної тривожності знаходяться на меншому рівні значимості, що свідчить про необхідність використання усіх стадій запропонованої програми для забезпечення її повної ефективності.

Література

1. Берн Е. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Берн Э.; пер. с англ. — М.: Прогресс, 1988. — 399 с.
2. Букина А.А. Динамика внутриличностных конфликтов студентов-психологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. «Педагогическая психология» / А.А. Букина. — Ставрополь, 2005. — 23 с.
3. Герасимова Н.С. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Н.С.Герасимова. — К., 2004. — 22 с.
4. Грешнев Д.В. Психологические особенности внутриличностного конфликта: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.13 «Психология развития, акмеология» /Д.В. Грешнев. — Тамбов, 2002. — 20 с.
5. Гущина Т.Ю. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор соціалізації студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія»/ Т. Ю. Гущина. — К., 2008. — 24с.
6. Коронцевич О.А. Конструктивная конфликтность в структуре психологического благополучия / Конфликт и личность в изменяющемся мире //Материалы международной научно-практической конференции. Самара: Самарский государственный университет, 2000. —С 80-85.
7. Красильников И.А. Преодолевающая деятельность как личный способ психологической адаптации и разрешения внутриличностных конфликтов. —Пенза: Известия Пензенского гос. пед. ун-та им. В.Г. Белинского, 2008. — С. 231-235.
8. Кузнецов М.А. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки / М.А. Кузнецов, О.В. Грицук. — Х.: ХНПУ, 2011 — 204 с.
9. Развивающие программы в работе психолога системы образования: деятельностный подход / Отв. ред. Т.Б. Хомуленко. — Х.: ФО-П Шейніна О.В.; ХНПУ, 2012. — 399 с.
10. Степнов А. П. Ценностно-смысловые конфликты и их преодоление в деятельности гражданских государственных служащих: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.13 / А.П. Степнов. — М., 2012. — 24 с.

11. Хомуленко Т.Б. Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. — Вінниця: Нова книга, 2009. — 120 с.
12. Хомуленко Т.Б. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці / Т.Б. Хомуленко, М.В. Балущок // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України // За наук. ред. С.Д.Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип.27. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. — С. 594-610.
13. Хорни К. Наши внутренние конфликты / Хорни К.; пер. с англ. — М: Изд. Академический проект, 2007. — 224 с.
14. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Эллис А.; пер. с англ. — СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с. (Серия «Ступени психотерапии»).