

СПОСОБИ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЗДОБУВАЧІВ ЗП(ПТ)О

Фурс О.Й. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України м. Біла Церква

Анотація. Розглянуто наукові підходи до способів вирішення внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів закладів професійної освіти.

Запропоновано Програму вирішення внутрішньоособистісного конфлікту яка включає: компроміс, уникнення, переорієнтацію, сублімацію, ідеалізацію та витіснення.

Визначено механізми психологічного захисту до яких належать: витіснення, раціоналізація, заперечення, проєкція, придушення, відособлення, компенсація.

Ключові слова: внутрішньоособистісні конфлікти, здобувачі, вирішення, застосування, програма, витіснення, придушення.

Виклад основного матеріалу. Один із найскладніших психологічних конфліктів – внутрішньоособистісний конфлікт який панує у внутрішньому світі людини – гостре негативне переживання, яке викликано боротьбою структур внутрішнього світу, що затягнулась та відображає зв'язки із соціальним середовищем, які є антагоністичними.

Переживання здобувачем своєї неоднозначності, нездатності вирішити ту життєву чи навчальну проблему, складності й суперечності внутрішнього світу, усвідомлення мінливості власних бажань, прагнень і домагань, часто неможливості їх реалізації, коливання, сумніви, боротьба мотивів – усе це є полем внутрішньоособистісного конфлікту. Такий конфлікт, природно притаманний внутрішній структурі особистості і це нормальне явище.

Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту може бути конструктивним і деструктивним.

Під час конструктивного подолання внутрішньоособистісного конфлікту

досягається душевна рівновага, поглиблюється розуміння життя, виникає нова ціннісна свідомість.

Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту усвідомлюється через відсутність хворобливих станів, пов'язаних із конфліктом; зниження проявів негативних психологічних і соціально-психологічних чинників внутрішньо особистісного конфлікту; підвищення якості й ефективності професійної діяльності.

З метою вирішення внутрішньоособистісного конфлікту застосовують спеціальну програму поведінки особистості

Програма вирішення внутрішньоособистісного конфлікту

ПРОГРАМА	СУТНІСТЬ ДІЙ
Компроміс	Здійснення вибору на користь певного варіанта, поступившись при цьому іншими
Уникнення	Ухилення від вирішення проблеми
Переорієнтація	Зміна домагань відносно об'єкта, який викликав внутрішню проблему
Сублимація	Переведення психічної енергії в інші сфери діяльності: заняття творчістю, спортом, музикою й ін.
Ідеалізація	Мрії, фантазії, відхід від дійсності
Витіснення	Придушення відчуттів, бажань, устремлінь

До механізмів психологічного захисту належать витіснення, раціоналізація, заперечення, проєкція, придушення, відособлення, компенсація та ін.

Заперечення – один з онтогенетично найбільш ранніх і простих механізмів захисту. Заперечення розвивається з метою стримання негативних емоцій, викликаних попаданням людини у складну ситуацію і передбачає інфантильну підміну ухвалення рішення відповідно до нових обставин та їх

ігнорування.

Проекція – розвивається порівняно рано в онтогенезі для заборони відчуття неприйняття себе через нездатність впоратися з труднощами. Проекція передбачає приписування джерелу труднощів різних негативних якостей як раціональної основи для його неприйняття і само прийняття на цьому фоні.

Регресія розвивається в нашому ранньому дитинстві для обмеження відчуття невпевненості в собі та страху, невдач, пов'язаних із проявом ініціативи. Регресія передбачає повернення до дитячих стереотипів поведінки в ситуації внутрішнього конфлікту.

Заміщення розвивається для заборони емоції гніву на сильнішого або значущішого суб'єкта, щоб уникнути у відповідь агресії або ігнорування. Індивід знімає напругу, спрямовуючи агресію на слабший об'єкт або на самого себе. Заміщення має активні та пасивні форми і може використовуватися індивідами незалежно від типу конфліктного реагування.

Придушення розвивається для заборони страху, прояви якого неприйнятні для позитивного самосприйняття і загрожують потраплянням у пряму залежність від агресора. Страх блокується за допомогою забування його джерела, а також обставин, асоціативно пов'язаних із ним.

До придушення належать близькі до нього механізми ізоляції й інтроекції.

Ізоляція – сприйняття травмуючих ситуацій або спогад про них без відчуття тривоги.

Інтроекція – привласнення цінностей або рис вдачі інших людей для попередження погроз із їх боку.

Інтелектуалізація розвивається в ранньому підлітковому віці та передбачає довільне тлумачення подій для розвитку відчуття суб'єктивного контролю над ситуацією.

Сублімація – задоволення витісненого неприйняттого відчуття (агресивного або сексуального) здійсненням соціально схвалюваних

альтернатив шляхом перемикання на інший вид діяльності, а також здійснення привабливих, суспільно значущих вчинків.

Раціоналізація – пошук об'єктивних причин для виправдання дій, викликаних подавленими неприйнятними почуттями шляхом: дискредитації мети (знецінювання); дискредитації значущого іншого, який відмовляє в увазі; перевищення ролі умов, долі; утвердження шкоди на благо; переоцінка цінностей, всієї мотиваційної системи; самознеславлення.

Компенсація – онтогенетично найпізніший і складніший захисний механізм, який розвивається і використовується, як правило, свідомо і призначений для уникнення відчуття печалі, горя з приводу реальної або уявної втрати, неповноцінності. До нього входять механізми ідентифікації і фантазії.

Ідентифікація – моделювання поведінки іншої особи шляхом підвищення самооцінки або задоволення почуття обов'язку через можливу втрату.

Фантазія – втеча здобувача в уяву з метою відходу від реальних проблем, пов'язаних із вирішенням внутрішньоособистісного конфлікту.

Механізми захисту, що розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації і вирішення конфліктів здобувачів, можуть, за певних умов, викликати стани дезадаптації. В основі цієї невизначеності є позиція, що механізми захисту здебільшого є продуктами конфліктів раннього онтогенезу.

Вирішення внутрішньоособистісних конфліктів передбачає застосування основних принципів і способів, які з урахуванням індивідуальної специфіки можуть використовуватись у різних ситуаціях.

До них належать такі дії:

1. Адекватна оцінка ситуації і прагнення виявити ті суперечності, які послугували причиною конфлікту і викликали відчуття тривоги, страху або гніву.
2. Усвідомлення екзистенціального сенсу конфлікту, аналіз міри його важливості, оцінка місця і ролі з погляду наслідку.
3. Локалізація причини конфлікту, виявлення його суті.

4. Аналіз причин внутрішньоособистісного конфлікту.
5. «Випущення пару» з виходом накопиченого гніву, тривоги або емоції з використанням фізичних вправ та творчих занять.
6. Проведення індивідуального розслаблювального тренінгу.
7. Зміна умов або стилю навчання чи роботи, якщо внутрішньоособистісний конфлікт виникає постійно через несприятливі умови діяльності.
8. Вивчення можливості зниження рівня домагань, якщо здібності та можливості не відповідають прагненням та інтересам.
9. Відпрацювання уміння прощати не лише інших, але і себе.

Окрім вищевикладених дій, можна використовувати можливість сліз і при необхідності поплакати. Американський біохімік У. Фрей, який активно досліджував людські сльози, виявив, що у випадку, коли вони викликані негативними емоціями, в їх склад входить речовина, яка діє, як морфій і має заспокійливі якості. На його думку, сльози є захисною реакцією на стрес. Плач зі сльозами слугує сигналом для головного мозку, послаблюючи емоційну напругу, надаючи емоційну розрядку і полегшення.