
Герасімова Н. Є. 

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри педагогіки і психології

ННІ педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Герасимова І. В. 

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри педагогіки і психології транзактний аналітик

ННІ педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ

При обґрунтуванні теоретичної моделі внутрішньоособистісного конфлікту студента ми зіткнулися з труднощами загального характеру, які відбивають справжній рівень розвитку теорії внутрішньоособистісного конфлікту, його сутності, джерел, динаміки. Різниця теоретичних і практичних підходів до пояснення цього явища, демонструє насамперед складність самого явища внутрішньоособистісного конфлікту, а також слабкість психолого-теоретичної бази сучасної науки про психіку для узгодженого розуміння проблем, пов'язаних із ним.

Проведені дослідження з визначення сутності внутрішньоособистісних конфліктів студентів, особливостей їх перебігу залежно від стану цього явища, створюють методичну й методологічну основу для пошуку шляхів розв'язання конфліктів у ЗВО. Обґрунтування методичних прийомів та підходів у цій роботі є також завданням дослідження.

На наш погляд, головна мета психокорекції при внутрішньоособистісному конфлікті полягає в тому, щоб визначити основну суперечність, вирішити її, створити умови для саморегулювання особистості, що дозволило б їй знайти найоптимальніші засоби забезпечення внутрішньої узгодженості, адаптації із зовнішнім середовищем, закріплення позитивного досвіду розв'язання своїх проблем, реалізації особистіснозначимих цілей; створення для особистості позитивно забарвленої життєво важливої домінанти, мети. До основних завдань психокорекції при внутрішньоособистісному конфлікті належать: формування правильного, адекватного ставлення до своїх проблем, мобілізація, заспокоєння, особистісна реконструкція, зміна суб'єктивного образу психотравмуючої ситуації.

Осердям корекційної роботи є правильне, доступне розумінню студента трактування суті, характеру, причин виникнення конфлікту, а також вироблення спільно з ним найефективнішого виходу із критичної для нього ситуації. Для цього на практиці реалізовувалася робота по наданню психологічної допомоги – консультативна та корекційна в групах активного соціально-психологічного навчання. Ці напрямки психологічної допомоги застосовувалися як певний алгоритм дій психолога під час комплектування тренінгових груп: I етап – встановлення доброзичливого, довірливого контакту зі студентами, ретельна психодіагностика з метою визначення рівня адаптації; II етап – визначення та формулювання проблем студентів з ознаками внутрішньоособистісних конфліктів, рівня їх усвідомлення та прагнення їх розв'язання. Для цього проводилися консультативні бесіди з кожним студентом, враховуючи принципи

психологічної допомоги: добровільність, доброзичливість, безоцінне ставлення, забезпечення конфіденційності бесіди, професійної мотивованості. III етап – визначення засобів та методів психокорекційної роботи. IV етап – проведення тренінгу; аналіз та порівняння результатів із попередньо отриманими даними.

Залежно від виду корекційна робота має свої особливості розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів серед студентів. Нами модифіковані та адаптовані особливості психопрофілактики та психокорекції зазначеного феномена запропоновані рядом науковців [1; 2] у відповідності до умов навчання студентів у ЗВО.

"Мотиваційний" конфлікт. Цей вид конфлікту відрізняється психологічною глибиною та драматизмом, зачіпає найбільш важливі змістоутворюючі мотиви, часто призводить до дезінтеграції цих мотивів. В основі конфлікту лежить суперечність між появою нових видів діяльності, соціальною позицією та готовністю й мотивами студента здійснювати цю діяльність. "Мотиваційний" конфлікт гостро переживається студентом, дезорганізує його діяльність, вимагає від нього пошуку нових змістоутворюючих мотивів, цінностей.

Розв'язання такого виду конфлікту відбувається на основі саморегулювальної діяльності студента зі створення системи нових значень, цінностей, що відбувається в результаті переживання. Усвідомлене саморегулювання – важлива умова успішності переживання особистісного розвитку й удосконалення. Його результатом має стати досягнення позитивних зусиль у сфері спонукання. Необхідною умовою саморегулювання є постановка усвідомлених завдань на змістовну перебудову та відчуження "негативного смислу" [3].

Тому при проведенні психокорекційної роботи зі студентами у цьому конфлікті важливим моментом виступає допомога особистості у визначенні, постановці й здійсненню завдань, дій щодо знаходження нових змістоутворюючих мотивів, цінностей, системи оптимального саморегулювання. Цьому сприяє як система організації навчання в групах АСПН, так і окремі її методики [4; 5]. Пробудженню адаптаційних резервів сприяють принципи організації взаємин між членами групи, невербальні методики, психомалюнки, психодрама та рольова гра.

На першому етапі нашої роботи зі студентом, який переживає такий вид конфлікту, особлива увага приділяється правильному визначенню характеру суперечності, причин виникнення та особливостей перебігу конфлікту. Оскільки "мотиваційний" конфлікт відрізняється особливою психологічною глибиною й драматизмом, на першому етапі важливо приглушити його, знизити значущість ситуації, яка переживається, надати емоційну підтримку студентові. Важливим аспектом роботи тут є також формування в студента установки на сприятливе розв'язання існуючих протиріч. Особливо результативною на цьому етапі виявилась методика комплексу тематичних малюнків, розроблена в останні роки академіком АПН України Т.С. Яценко [5], згідно якої передбачається виконання одночасно 38 тем. Серед цих тем є й ті, що пов'язані з новою соціальною позицією студентської молоді. На цих малюнках можна наочно бачити вплив внутрішньої проблематики автора на характер та особливості відносин, які він будує з оточуючими. Така методика дозволяє пізнати системні характеристики особистісних передумов дезадаптації студентів до умов ЗВО.

Ми вже зазначали, що конфлікт знаходить своє вираження в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Але, на наш погляд, основні зусилля на початковому етапі корекційної роботи при "мотиваційному" конфлікті, мусять спрямовуватися на емоційну та когнітивну сфери особистості. Зокрема, в когнітивній сфері на допомогу студентові в усвідомленні дійсних причин проблем, підвищення його самооцінки, віри у свої сили. В емоційній сфері на зниження рівнів тривожності й негативного фону настрою. Співвідношення зусиль і прийомів впливу психолога на когнітивну й емоційну сфери студента значною мірою залежить від його особливостей. На другому етапі роботи зі

студентом, після того, як у нього виробилося більш спокійне ставлення до своїх проблем, а також визначена основна суперечність, яка викликала конфлікт, усвідомлена внутрішня картина переживання, причини такого стану, здійснюється допомога в знаходженні нових цінностей, значень або реставрація старих.

На третьому, заключному етапі індивідуальної роботи надається допомога студентові у вдосконаленні системи саморегулювання, виробленню, відповідно до нових цінностей, прийомів і форм поведінкових реакцій, взаємовідносин із навколишнім середовищем. При цьому спостерігається поступове підвищення самооцінки студента, його внутрішньої узгодженості, ефективності комунікаційних зв'язків. Характерне також і підвищення ефективності діяльності суб'єктивного задоволення студентів від її результатів.

"Рольовий" конфлікт. В його основі лежить суперечність між соціальною або психологічною роллю, яку вимушена виконувати особистість, і мотиваційною готовністю студента це робити.

У цьому конфлікті на перший план виступає невідповідність між об'єктивними або суб'єктивними вимогами середовища до особистості студента і його здатністю виконувати ці вимоги. В результаті студент, з одного боку, змушений виконувати вимоги середовища, а з іншого – в ньому є ті або інші особистісні диспозиції, що виступають як внутрішня перешкода. Перешкода, на подолання якої він вимушений витрачати фізичні та психічні сили. Поступово відбувається виснаження сил студента. Рівень вимог середовища і сили внутрішніх перешкод врівноважують один одну, не дозволяючи йому знайти найбільш оптимальний вибір або вихід із цієї ситуації. В контексті задач адаптації студентів до умов ЗВО методами групової психокорекції шляхом АСПН велику користь приносить психодрама та рольова гра. Ці методи між собою дуже взаємопов'язані і сприяють точності психодіагностики та ефективності психокорекції учасників АСПН.

Результати дослідження змусили розробити підходи до розв'язання рольового конфлікту. Розв'язання його може, на наш погляд, відбуватися, по-перше, за рахунок зміни суб'єктивних вимог середовища. По-друге, зміни умов діяльності, при яких ці вимоги припиняють свою дію на особистість. По-третє, за рахунок корекції, зміни внутрішніх рис, установок, перешкоди й формування рис, які сприяють реалізації вимог середовища. По-четверте, зниженню особистісної значущості протиріч, які лежать в основі конфлікту. При рольовому конфлікті – "соціальної ролі", відбувається роздвоєння особистості студента між етичними або об'єктивними вимогами, обов'язками, що говорять як їй треба чинити, і особистісними особливостями, етичними нормами, які перешкоджають виконувати ці вимоги. Тому в процесі корекції при рольовому конфлікті "соціальної ролі" насамперед звертається увага на зниження особистісної значущості суперечності, яка лежить в основі конфлікту, розвитку психологічних прийомів управління й взаємодії з людьми, зниженню рівня переживання й тривожності. При рольовому конфлікті "психологічної ролі" на перший план виступає нездатність студента знаходити варіанти найоптимальнішої взаємодії з навколишнім середовищем. Для студентів, які переживають "усний" конфлікт, характерна ригідність, образливість, чутливість, неефективність психологічного захисту. У них спостерігається знижена самооцінка, бажання мати в ідеалі більш жорсткі, домінуючі риси. Крім того, для них характерний виражений мотив до афіліації, почуття самотності, порушення комунікаційних зв'язків, боязливість виділитися чим-небудь, тому, що існує побоювання некоректних санкцій з боку групи. З огляду на таке розуміння конфлікту, основні зусилля в психокорекції на першому її етапі націлені на зниження емоційного негативного фону; виділення й усвідомлення студентом причин ситуації, яка утворилася; допомоги в раціональній оцінці критичної ситуації, що склалася, емоційну його підтримку. На другому етапі здійснюється психокорекція окремих особистісних рис, передусім таких, як образливість, ригідність, підвищена чутливість. Для цього пропонуються психологічні прийоми, які дозволяють на суб'єктивному рівні долати ці риси. Змістом цього етапу є

також допомога студенту у створенні більш ефективної системи саморегулювання психологічного захисту, засобів взаємодії з навколишнім середовищем під час проходження груп АСПН. Активно на цьому етапі використовується метод невербальної взаємодії, рольова гра, аналіз конфліктів і протиріч студента з оточуючими, обговорення дій і мотивів сторін, що беруть у цьому участь.

Конфлікт "неадекватної самооцінки." При цьому конфлікті вимоги середовища або суб'єктивні вимоги до себе перевищують можливості студента. Шляхом психоаналізу комплексу психомалюнків виявляється, що у процесі цього конфлікту студент не може розв'язати проблеми, які вимагають від особистості психологічних зусиль, резерв яких виснажений. Це викликає в студента додаткові переживання, невдоволення собою, а в кінцевому підсумку призводять до дезінтеграції вольових, свідомих зусиль у подоланні труднощів.

Розв'язання цього виду конфлікту відбувається, передусім, за рахунок урівноваження суб'єктивних вимог до себе і своїх можливостей. Це досягається при виробленні в студента більш спокійного ставлення до своїх проблем, уміння виділяти головне в процесі особистісного зростання, більш високого рівня самоорганізації, зміни раціонального розподілу своїх зусиль, корекції деяких особистісних якостей. При цьому виді конфлікту спостерігається астенизація особистості, порушення сну. Тому в ході корекції, студенту необхідна допомога у виробленні оптимальнішого рівня організації своєї діяльності.

"Моральний" конфлікт. Ураховуючи те, що в основі цього конфлікту лежить суперечність між двома одночасно актуалізованими мотивами майже однакової сили, але протилежно спрямованими, його розв'язання відбувається шляхом вибору одного з них. Тому в ході психокорекції під час АСПН основна увага приділяється допомозі студенту в раціональному оцінюванні кожного з мотивів, їх плюсів і мінусів, оцінці відповідності особистісних особливостей студентів і ситуації, яка конкретно склалася. Як показує практика, на перших етапах роботи психолога зі студентом, який переживає цей вид конфлікту, коли здійснюється вибір мотиву, потрібно проводити зустрічі, приблизно 2-3 рази на тиждень під час консультацій у психологічній службі. Потім інтенсивність бесід із студентом знижується, сягаючи кількох разів на місяць. Особливо результативним є проходження груп АСПН.

Конфлікт "нереалізованого бажання". На наш погляд, це один з найскладніших у контексті психотерапії видів конфлікту. У його основі лежить суперечність між сексуальними або агресивними потягами й соціальними, етичними нормами особистості. Складність корекції при цьому виді конфлікту полягає в прихованому від свідомості значенні головної суперечності. Тому при індивідуальній роботі необхідно в психодіагностиці, психокорекції використовувати й методи психоаналізу. В цьому контексті доцільно застосування АСПН. Заняття в групі активного соціально-психологічного навчання дають можливість проникнути в індивідуальну неповторність психіки іншої людини, у приховані та неусвідомлені нею мотиви, перебороти психологічну анонімність, що істотно впливає на процес адаптації студентів до умов ЗВО. Задля отримання більш об'єктивної картини конфлікту, слід поряд із запропонованим блоком методик дослідження конфліктів, застосовувати також і різні проєктивні методики, а також спеціальні методики з виявлення рівня й спрямованості агресії. Питання про співвідношення й конкретне застосування подібних методик залежить від конкретної ситуації, а також корекційних завдань, які виконуються психологом у ході розв'язання певного виду конфлікту.

Вибір прийомів і методів психотерапії при вирішенні цього виду конфлікту залежить насамперед від правильного розуміння причин появи агресивності, або сексуальних потягів, розуміння їх міри значущості й неприйнятності для студента. Наприклад, якщо причини його агресивної поведінки пов'язані з переживанням критичної ситуації, де агресія

виконує основну функцію в системі психологічного захисту особистості, то на перший план корекції виступає робота зі зниження значущості суперечності, пошук інших найбільш ефективних засобів психологічного захисту. Якщо агресивні тенденції пов'язані з якимись глибокими, несвідомими протиріччями студента, психологічними травмами, то перед психологом ставляться завдання знайти приховані в цьому шарі особистості студента протиріччя та допомогти йому в їх усвідомленні й вирішенні. У цьому випадку застосовується психотренінг.

"Адаптаційний." конфлікт. В основі конфлікту лежить суперечність між особистісно-значущими мотивами особистості й можливістю реалізації їх у житті. При цьому виді конфлікту особливо результативною виявилася методика комплексу тематичних малюнків. Основні завдання корекційного впливу під час проходження груп АСПН полягають у формуванні в студента упевненості в собі, зниження суб'єктивної значущості існуючої суперечності, надання йому допомоги у формуванні позитивного досвіду подолання внутрішніх перешкод. Розв'язання конфлікту відбуватиметься через створення системи саморегулювання, при якій студент не зазнає значущих суб'єктивних труднощів у подоланні внутрішніх перешкод на шляху здійснення особистісно-значущих цілей. Тут важливого значення набуває зміна ставлення студента до себе, знаходження нових цінностей, формування упевненості в собі, накопичення позитивного досвіду власної поведінки. Цьому видові конфлікту властивий високий рівень прояву його ознак у всіх сферах особистості студента. Тому корекційна робота з розв'язання конфлікту мусить будуватися, комплексно охоплюючи емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Всі ці сфери взаємопов'язані між собою, але можуть заважати деякі особливості роботи в кожній з них.

Ми розуміємо, що оцінюючи запропоновані прийоми психокорекції внутрішньоособистісного конфлікту, більшість сучасних психотерапевтичних теорій, які засновані на базовому розумінні сутності цього явища, висувують свою методологію, техніку розв'язання існуючих у студентів проблем. У них найчастіше присутні окремі засоби, що зарекомендували себе, й прийоми інших психотерапевтичних шкіл. Тобто в цій ділянці практичної психології йде пошук відносно інтегральних, трансмодельних систем психокорекції, які включають у себе ті, що виправдали себе на практиці. Одне зі складних питань – визначення ефективності психокорекційного впливу. На наш погляд, при визначенні ефективності психокорекції треба орієнтуватися на такі критерії:

- 1) ступінь суб'єктивного задоволення студента при розв'язанні проблем, які в нього виникають;
- 2) ступінь відновлення порушених відносин студента в різних сферах, а також внутрішньої узгодженості;
- 3) ступінь поліпшення соціальної взаємодії з навколишнім середовищем.

Список використаних джерел:

1. Анцупов А. Я. Введение в конфликтологию / А. Я. Анцупов, А. А. Малышев. – К.: МАУП, 1996. – 103 с.
2. Анцупов А. Я. Конфликтология: Учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шилов. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
3. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В. И. Гарбузов. – С.Пб.: Сфера, 1994. – 159 с.
4. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К., 1996. – 263 с.
5. Яценко Т. С. Социально-психологическое обучение в подготовке будущих учителей / Т. С. Яценко. – К.: Вища школа, 1987. – 110 с.