

Внутрішньоособистісний конфлікт

Нарада з елементами тренінгу

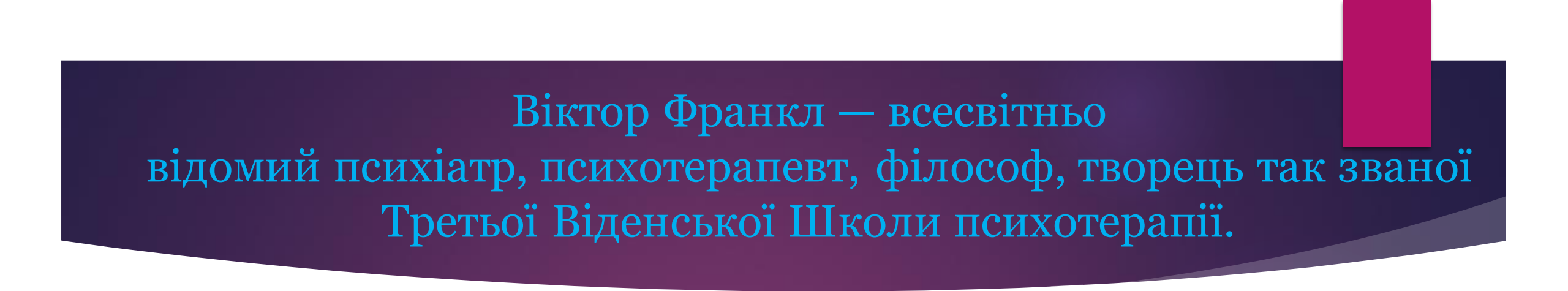
Підготував: психолог Танько Ю.Ю.

«Від народження до смерті людині постійно кидають виклик
дисонанс і несумісність, і вона намагається відповісти на них,
«стимулюючи психічне функціонування»

Філіс Тайсон, психотерапевт

«Позбавте людину цієї внутрішньої роботи й боротьби й ви
позбавите її повноцінного життя й розвитку, тому що саме
життя і є постійне вирішення протиріч» -

у свою чергу писав В. Франкл



Віктор Франкл — всесвітньо
відомий психіатр, психотерапевт, філософ, творець так званої
Третьої Віденської Школи психотерапії.

В основній праці Віктора Франкла «*Людина у пошуках сенсу*», що була вперше опублікована у 1946 році, викладений його екстремальний досвід виживання в концетраційному нацистському таборі.

Тезисно про цінності та сенс

1. Пошук кожною людиною сенсу є головною силою його життя, а не «вторинною раціоналізацією» інстинктивних потягів.
2. Сенс унікальний і специфічний тому, що він повинен бути і може бути здійснений тільки цією людиною і тільки тоді, коли вона досягає розуміння того, що могло б задовольнити її власну потребу в сенсі.
3. Людина здатна жити і навіть померти заради порятунку своїх ідеалів і цінностей!

4. Потреба в сенсі є для більшості фактом, а не сліпою вірою.

5. Ми не вибираємо сенс нашого існування, а швидше виявляємо його.

6. Людину - істота, чия основна місія полягає в реалізації сенсу і в актуалізації цінностей, а не в простому задоволенні потягів і інстинктів.

Безсумнівно, що пошук сенсу і цінностей швидше викликає внутрішню напругу, ніж призводить до рівноваги.

Однак саме ця напруга є передумовою психічного здоров'я.

Немає нічого в світі, що настільки ефективно допомагало б людині впоратися навіть з самими несприятливими умовами, як впевненість в тому, що сенс життя існує.

Є дуже багато мудрості в словах Ніцше: «Той, хто має велике «навіщо» жити, може винести будь-яке «як»»

Сенс життя

- сенс життя відрізняється від людини до людини, день у день, від години до години;
- важливий не сенс життя взагалі, а скоріше специфічний сенс життя даної особистості в даний момент часу;
- ми не повинні шукати абстрактного сенсу життя;
- кожен повинен виносити в душі конкретне призначення, яке вимагає своєї реалізації;
- **завдання кожного - єдине, як єдині і специфічні можливості її існування.**

Знайти сенс

Згідно логотерапії, ми можемо знайти сенс життя трьома шляхами:

- 1) здійснюючи справу (подвиг);
- 2) переживаючи цінності;
- 3) шляхом страждання.

Сенс любові

Любов є єдиним способом зрозуміти іншу людину в найглибшій суті його особистості.

Ніхто не може усвідомити суть іншої людини до того, як полюбив її.

У духовному акті любові людина стає здатним побачити істотні риси і особливості коханої людини, і, більш того, він бачить потенційне в ньому, то, що ще не виявлено, але має бути виявлено.

Крім того, люблячи, любляча людина змушує улюбленого актуалізувати свою потенційність.

Допомагаючи усвідомлювати те, ким він може бути і ким він буде в майбутньому, він перетворює цю потенційність в справжнє.

Сенс страждання

- людина готова страждати, за умови, що її страждання має сенс;
- страждання перестає бути стражданням в той момент, коли виявляється його зміст, як, наприклад, сенс жертвовності;
- у прийнятті неминучості страждання життя набуває сенсу в своїй найвищій точці, воно зберігає свій сенс буквально на межі;
- можна вважати, що сенс життя є безумовним, тому що він включає навіть потенційний сенс страждання.

Умови вирішення внутрішньоособистісних конфліктів

- ▶ навички саморегуляції негативних емоційних станів;
- ▶ варіативність і розвиненість способів вирішення проблемних ситуацій, здатність вибирати ефективні способи досягнення цілей;
- ▶ наявність реалістичної диференційованої часової перспективи;
- ▶ здатність приймати нові цінності і установки;
- ▶ гнучку і динамічну систему цінностей;
- ▶ розвиненість особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації і особистісного росту;
- ▶ оптимістичну картину світу;
- ▶ сформовану потребу в самореалізації;
- ▶ розвинуті рефлексивні навички;
- ▶ вміння ставити і корегувати цілі;
- ▶ реалістичне сполучення екстернального й інтернального локусу контролю

Таким чином, головним шляхом і умовою подолання внутрішньособистісних конфліктів є саморозвиток і самозміни особистості.

Подолання внутрішньособистісних конфліктів – дії, спрямовані на зниження гостроти суперечностей, відновлення узгодженості внутрішнього світу особистості, досягнення внутрішньої рівноваги і стабільності.

Це відбувається за рахунок ціннісно-мотиваційних перетворень і може проявлятися як в зміні ієрархії цінностей, так і зміні самої системи цінностей.

І включають в себе:

- усвідомлення і визнання суперечностей;
- бажання змінюватися і розвиватися;
- розуміння себе, власних потреб і пріоритетів, шляхів і способів досягнення цілей;
- здатність робити вибір і нести за нього відповідальність.

Особистісні чинники, які сприяють вирішенню конфліктів

- ▶ розвиток впевненості у собі, відчуття самоефективності і контролю за подіями власного життя;
- ▶ вибудовування несуперечливої, диференційованої, критично осмисленої системи цінностей;
- ▶ наявність реалістичного рівня домагань, реалістичного сполучення екстернального й інтернального локусів контролю;
- ▶ реалістичної часової перспективи;
- ▶ здатність змінюватися, приймати нові цінності;
- ▶ наявність знань, навичок і компетенцій необхідних для подолання зовнішньо-внутрішніх проблем, наприклад, рефлексивних навичок, навичок регуляції негативних психоемоційних станів, володіння алгоритмами вирішення різноманітних зовнішньо-внутрішніх проблем і т.п.