

Олена ШТЕПА

ПРОДУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ШЛЯХОМ НАУЧІННЯ САМОРОЗУМІННЯ

Статтю присвячено проблемі духовного становлення особистості. На основі аналізу наукової літератури пропонується теоретична модель процесу саморозуміння. Окреслюється шлях саморозуміння через вирішення особистістю внутрішнього конфлікту. Обґрунтовується можливість навчання саморозуміння.

Для підвищення рівня власної професійної компетентності особистість сьогодення вибирає методи новітніх технологій навчання. Такий підхід залишається пріоритетним у справі саморозвитку – як професійного, так і особистісного.

Однією з найбільш значущих та важкодосяжних цілей навчання людини можна вважати отримання нового знання про самого себе. Відсутність або недостатність знання себе ускладнює вільне та відповідальне визначення людиною своєї позиції серед інших, а саме останнє характеризує людину як особистість.

З життєвим досвідом відтворення, оновлення своєї позиції стосовно значущих цінностей після пережитих життєвих колізій людина, хоча б частково, природно приходить до саморозуміння. Саморозуміння можливе за певних духовних станів, що зумовлюють продуктивне переживання людиною кризових життєвих ситуацій, наслідком якого може бути внутрішньоособистісний конфлікт.

Умовою переведення конфлікту у площину конструктивності ми бачимо інтенсифікацію процесу саморозуміння шляхом навчання особистості самоактуалізувати відповідні стани Духовності.

Компетентність як одна з духовних спроможностей людини характеризує здатність особистості до навчання. На наш

© Олена Штепа

погляд, саме у компетентності як здатності засвоювати нові знання раціональним або ірраціональним шляхом закладені передумови подальшого сенсоутворення.

У пошуках сенсу формується духовне-Я, яке є основою для можливості розуміння. Для людини неминучою стає ситуація морального вибору: чи діяти відповідно до вимог і запитів соціального оточення, чи піти шляхом саморозкриття.

Рішення на користь першого варіанту вибору знаходить підтримку у поглядах А.Адлера [3, 57], який доводить, що лише боротьба за мету в рамках соціальних інтересів забезпечує особистості можливість саморозкриття.

Вибір другого варіанту близький А. Маслоу [12, 203], який бачить у прагненні особистості до самореалізації та творчого самовияву здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Конструктивність виявляється у “русі від проблем нереальних до реальних”, що символізує роботу над собою, саморозвиток.

Результатом невідповідного рішення є соціальне, а по суті – духовне відчуження. Прагнучи до “не своєї” мети, людина не може залишатися собою, а значить вдягає маску, яка є відповідною до обраного ідеального образу, мети. Еквівалентом маски виступають, на думку М. Люшера [7, 14], “обов’язки, що витікають з наявних соціальних стосунків”, або “ролі”. Нам видається, що резюме даної тези є думка А. Пелипенко [9, 32] про те, що специфічні форми відчуження, зокрема духовне, значною мірою пов’язані із замиканням людини в обмеженому колі соціальних сценаріїв, певною мірою усвідомленим жалем за нереалізованими потенціями.

Якщо людина вирішила “трати не свою роль”, ця роль обмежує її духовне зростання. Пояснення механізму цього обмеження, на нашу думку, відображене у роздумах Д. Андреева [2, 57]. Мислитель вважає загрозливою для *духовного* розвитку людства підміну поняття *духовного* поняттям *інтелектуального* з метою вивести людську психіку зі сфери вищих цінностей у сферу цінностей утилітарних.

Шлях духовного становлення, зростання передбачає гармонійну перебудову елементів духовно викривленої

особистості, яка на початку цього шляху характеризується як людина, що не в стані керувати діючими всередині неї силами. “Так, розум затьмарений, мрійливий, тому що не стримується серцем і не керується волею; воля свавільна і безсердна від того, що не слухає розуму і не дивиться на серце; серце нестримане і сліпе, тому що не хоче триматися вказівок розуму і не тверезіє силою волі. Але крім того, що ці сили втратили взаємну допомогу, вони прийняли деяку ворожу одна проти одної спрямованість, одна заперечує іншу” [1, 24]. Даний опис став основою для наших наступних міркувань щодо проблеми духовних викривлень особистості.

Основою духовного викривлення особистості є взаємна неузгодженість між собою трьох основних елементів структури особистості – волі, розуму, серця. Такий виклад близький Д. Авдєєву [1, 38]. Під “мрійливим розумом” логічно припустити втікання людини до світу фантазій, у якому немає місця реальному (Ф. Перлз, А. Адлер, О.Ранк). За К. Хорні [13, 40–89], це рух “від людей”, прагнення триматися осторонь, що реалізується саме за відходу від реальності думками.

Некерованість волі виявляється у втраті свободи. Свобода відносно спадковості, середовища та потягів, за В. Франклом, є суттєвою ознакою гармонійного існування людини. У сприйнятті безвольної людини впливи оточення на неї є ворожими, оскільки вона не в змозі впливати на їх результат. Це породжує рух “проти людей” (К. Хорні).

Нестриманість серця породжує аритмічну частоту емоційних виявів на широкій амплітуді бажань. Як наслідок – переживання почуття провини за зроблене і жаль за нереалізованими можливостями (З.Фройд, А.Пелипенко). У русі “до людей” (К.Хорні) виявляється потреба у підтримці.

Розлад функціонування основних складових особистості викривлює їх взаємодію: розбита воля і примарні цілі нівелюють прийняття рішення. Незахищеність від впливів оточення та бажання залагодити свою провину змушують людину до дії в рамках певних соціальних ролей. До цих ролей вона не готова або не приймає їх, тому найчастіше ролі виявляються такими, що

обмежують особистість. Відірване від реальності, абероване мислення не дає людині усвідомити чітко, що причиною відчуваної нею провини є саме її вчинки; “логічним” результатом є проєкція – приписування іншим власних думок та дій.

Ланцюг викривленого взаємовпливу складових особистості можна розірвати шляхом впливу на певну його ланку – взаємозв’язок волі і розуму. Початок духовного становлення або відновлення особистості починається саме з цього кроку, оскільки, “крім волі до насолоди і влади у людини існує воля до життя, крім спадковості і середовища існує рішення” [11, 24].

Суть саморозуміння – у здатності людини прийняти рішення щодо вибору свого шляху, відповідного до її сутності. Це період, коли людина знаходиться у фокусі власної інтенції. Оскільки такий духовний стан є для людини особливим, екзистенційним, то прийняття нею рішення щодо власного життєвого шляху можна порівняти з “парадоксальною інтенцією” В. Франкла [11, 138]. “Людина усвідомлює актуальність свого ще не реалізованого задуму і у той самий час впевнена у неможливості його реалізації у майбутньому” [4, 12]. “Неможлива необхідність” – нам видається, саме так можна назвати ситуацію екзистенційного вибору.

Людині важко усвідомити, зрозуміти, що *неминуче розходження актуального та ідеального Я* є зоною духовного розвитку. Духовний розвиток гальмується зіткненням всередині особистості бажаного та дійсного, тобто “реальна” людина вже змінилася, а Я-ідеал, вибудований нею, не трансформувалася відповідно до її актуальних потреб та можливостей. Така картина внутрішньої дисгармонії характерна, зокрема, для невротичних проявів.

Стан необхідності розототожнення себе та свого ідеалу веде до виникнення внутрішнього сенсу. На наш погляд, припустимо продовжити синонімічний ряд поняття “внутрішній сенс” такими поняттями – “внутрішня людина”, “Інший”. Робота розуміння зводиться до розуміння існування Іншого [8, 82 – 93], зустрічі з самим собою, з “ідеєю” себе.

Оскільки світ ідей – це світ Духу, що не піддається рефлексії, людина опиняється в ситуації відсутності можливості порівнювати

себе ще з кимось. Останнє передбачає віднаходження внутрішньої цілісності. Розуміння існування Іншого веде до зміни уявлень про самого себе, зміни себе, тобто – до саморозуміння.

Результатом саморозуміння є духовний стан особистісної свободи. Він робить можливим виділення властивостей об'єктів, які дозволяють вирішити проблему, тобто сформувати внутрішню готовність до здійснення вибору [6, 426 – 436]. За внутрішньою готовністю іде усвідомлення зовнішніх можливостей вибору, що робить людину відкритою у спілкуванні з іншими людьми.

Таким чином, навчання саморозуміння полягає в умінні одночасно актуалізувати такі стани Духовності: 1) компетентність (як пізнання), 2) особистісну свободу (як творчий імпульс) та 3) взаєморозуміння з іншою людиною або людьми (як образом Іншого, що піддається рефлексії; останнє передбачає спілкування. Це досвід готовності до визнання існування нематеріального Іншого – “ідеї” самого себе).

Потреба у саморозумінні актуалізується, ускладнюється у складних життєвих обставинах, коли людині доводиться переживати необхідність здійснити життєво важливий вибір. Така проблемна ситуація у науковій літературі [10, 79] окреслюється як ненормативна криза. Подолання ненормативних криз найбільш ефективно за допомогою науління особистості саморозумінню.

Суть розробленого нами способу навчання саморозумінню полягає у суб'єктивному визначенні людиною свого стану у проблемній, кризовій ситуації у параметрах, що відображають актуалізовані духовні стани саморозуміння та самопізнання: пізнання (відомо/невідомо), творчість (можливо/неможливо) та спілкування (відкритість/замкнутість). Різні комбінації характеристик цих трьох параметрів утворюють континуум можливих внутрішньоособистісних конфліктів, що ускладнюють саморозуміння: 1) мрія, 2) перегляд цілей, 3) самореалізація, 4) захисні механізми, 5) фантазія, 6) духовна криза, 7) інтуїція, 8) недостатність інформації.

За вказаною методикою було проведено пілотажне дослідження (51 чол. віком від 15 до 60 років), яке включає такі етапи:

Інструкція: 1) будь ласка, сформулюйте і коротко запишіть проблемне питання, до обмірковування якого ви часто повертаєтеся, яке останнім часом не дає вам спокою (це питання не повинно стосуватися проблем фізичного здоров'я або економічних проблем); 2) дайте відповіді на такі запитання: а) на вашу думку, вам достатньо відомо про обставини, чинники даної ситуації, події, що її супроводжують? (варіанти відповіді: відомо / невідомо); б) чи хотіли б ви на даний час поговорити з кимось про ситуацію, що склалася; чи вважаєте, що ви відкриті для всебічного обговорення? (варіанти відповіді: відкритість / закритість); в) чи вважаєте, що дане питання може бути вирішено саме так, як ви бажаєте? (варіанти відповіді: можливо / неможливо).

Інтерпретація. Причинами внутрішньоособистісного конфлікту з назвою **"мрія"** можуть бути: а) хаотичність ієрархії мотивів особистості. Людина відчуває труднощі у чіткому визначенні рейтингу власних цілей на близьку чи/та далеку перспективу, відділити значуще від другорядного; звідси тривожність, напруженість, страх помилитися; б) наявність соціального тиску на особистість при виборі нею пріоритетного для себе напрямку діяльності. Людина вважає за необхідне йти обраним нею шляхом, проте макро- або, частіше, мікро-соціальне оточення вказує індивідові на несвоєчасність обраної цілі чи її невідповідність загальноприйнятим у цьому середовищі. Таким чином, особистість опиняється у ситуації вибору між самореалізацією та виправданням очікувань оточуючих.

Керуючись принципом позитивної психотерапії, для кожної конфліктної ситуації ми визначили позитивний момент. У випадку **"мрії"** цим **позитивом** є наявність мотиву дії, тобто людина усвідомлює значущість поставленої перед собою мети та відчуває внутрішню готовність до її досягнення.

"Перегляд цілей" часто спричиняють такі ситуації: а) невідповідність досягнутого результату до очікуваної цілі; б) **"мрія з минулого"**. Людині видається, що на даний момент у неї є нагода нарешті реалізувати те, що у минулому було дуже значущим. Проте здійснення колишньої мрії у теперішньому не приносить людині відчуття очікуваної радості. Перед особистістю постає питання:

невже її така довгоочікувана мета виявилася позбавленою сенсу, а теперішні зусилля були марними? Насправді ж, опинитися у такій ситуації було варто для того, щоб “відмовитись” від колишньої мрії, яка не дає людині можливості сформулювати актуальні цілі. Проте за даних обставин ця “відмова” є усвідомленою необхідністю, а не втечею через те, що не вистачило сил чи не посприяли обставини. Позитивом є процес аналізу наявної ситуації та, як результат, усвідомлення нової наповненої сенсом мети.

“Самореалізацією” окреслюється один із найсприятливіших періодів у житті людини, коли вона найбільш повною мірою здатна виявити власний потенціал. На нашу думку, самореалізація – це власне конструктивне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, що може бути спричинений: а) невизначеністю виду діяльності. Людина відчуває у собі значні сили до активних перетворень, проте не знає своєї “праці за покликом”; б) викривлене сприймання своїх сильних якостей. Часто воно пов’язано з особливостями самоакцептації – позитивного сприймання себе, що склалося під впливом думок та висловлювань значущих осіб. Останні можуть вважати найбільш позитивними рисами особи ті, що є відповідними до соціально-етичних норм даного мікросередовища, або такі, що, на їх думку, можуть допомогти особистості виявити себе з найкращого боку. Проте не завжди такі припущення мають високий рівень вірогідності. Отож, людина постає перед необхідністю переглянути і, можливо, переоцінити перелік власних сильних якостей, виявляючи які, вона реалізує індивідуальний стиль діяльності; в) бажання отримати негайний результат від докладених зусиль. Людині необхідно нагадати собі, що самореалізація, як і зростання вишуканих плодів, потребує наполегливої копіткої праці, результати якої відтерміновані в часі. За усіх перелічених труднощів ситуація не втрачає позитивного моменту – людина за даних обставин відрізняється оптимальним рівнем мотивації до об’єктивізації свого внутрішнього світу, тобто втілення свого задуму у реальність.

“Захисні механізми” ми бачимо як чинники внутрішнього конфлікту “другого кола”: за їх участі особистість намагається подолати конфліктну для себе ситуацію, проте причина конфлікту

при цьому так і залишається неусвідомленою. Нашарування захисних механізмів у буквальному сенсі поглиблюють проблему. Результат їх дії – уникання людиною конфлікту, що можна порівняти з нівелюванням природності на користь ерзацу. Але і така ситуація має свої позитивні моменти: 1) людина усвідомлює свою неготовність до прийняття рішення; отже, вона може уникнути імпульсивних необдуманих вчинків; 2) уникання конфлікту змушує людину раз у раз шукати шляхи уявного вирішення проблеми. В такий спосіб можуть бути знайдені альтернативні варіанти рішень складної ситуації, серед яких може виявитися і цілком прийнятний варіант.

“Фантазія” як спосіб побудови віртуальної реальності теж може містити паростки внутрішнього конфлікту, оскільки у людини, яка фантазує, мотивація реалізації ідей, думок, бажань характеризується дуже низьким рівнем, немає спроб здійснити щось у реальному часі. Для вирішення проблеми ситуація не є втраченою. Як позитив можна відзначити, що фантазія робить можливим створення парадоксальних варіантів рішень, які часто своєю оригінальністю виводять людину зі стану опору реальності або недіяння.

“Духовна криза” – найбільш складний варіант внутрішньо-особистісного конфлікту, оскільки торкається питання сенсу життя особистості. Людина переживає різкі психологічні зміни: точка відліку власного Я змінюється багаторазово за короткий проміжок часу, і особа не встигає “закарбувати” всі свої образи, ролі, персони. Нашаровуючись, останні спотворюють особистісну часову перспективу, і людині важко визначити, якою вона є і має бути. Здавалося б, нерозв’язанне питання. Проте людина здатна особисто на нього відповісти, тому що саме у ситуації духовної кризи у людини актуалізується прагнення саморозуміння. І це є вагомим позитивним моментом.

“Інтуїція” ми назвали ситуацію, в якій людина почуває себе невизначено через відсутність доказів на користь рішення, яке вона обрала для себе як найбільш прийнятне. Найточніше такий стан можна окреслити як недовіра людини до самої себе. Проте лише сама людина знає (навіть якщо і несвідомо), яке рішення є для неї

кращим. Позитив міститься у підтримці довіри до себе через самоінтерес. Прислухавшись до себе, особа зможе побачити справжній хід подій та суть речей. Угледіння істини – чи не варте воно невеликого ризику?

Ситуація, у якій людина переносить акцент з вирішення проблеми на збір даних про цю проблему, ми окреслили як *“недостатність інформації”*. Особистість не володіє (або володіє недостатньою мірою) індивідуальними засобами, прийомами, що забезпечуватимуть їй прийняття ефективних рішень у проблемних ситуаціях. Іншими словами, не сформована компетентність щодо даної конфліктної ситуації через *відсутність* життєвого досвіду або *неактуалізованість* цього досвіду. Можна сказати, що людині необхідно чітко сформулювати висновки за даними життєвої задачі. Позитивом є те, що за таких обставин людина відчуває своєрідний імпульс – потребу в організації, структуруванні знань. Це виявляється у прагненні визначити обставини, підвладні особі, та такі, що знаходяться поза її компетентністю на даний час.

Ті, хто “научався” розгорнутої інтерпретації власного актуального стану, прагнули розв’язати проблему і з’ясувати власну позицію. Для 58,8% із них психологи змогли дати позитивну відповідь. За допомогою представленої методики були розв’язані проблемні ситуації, які тривали від 1-2 тижнів до трьох років. Їх змістом були найчастіше непорозуміння у стосунках із значущими особами та труднощі професійної самореалізації.

1. Авдеев Д.А. Духовная сущность психических расстройств. – М.: Русский Хронограф, 1998. – 38 с.

2. Андреев Д.Л. К метаистории последнего столетия / Андреев Д.Л. Роза Мира. – М.: Реал-бук; К.: Ваклер, 1997. – 57 с.

3. Браун Дж. Психология Фрейда и постфрейдисты. Пер с англ. – М.: Реал-бук; К.: Ваклер, 1997. – 57 с.

4. Варбан С.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №8 – С. 7 – 9

5. Зеличенко А.И. Психология духовности. – М.: Издательство Трансперсонального Института, 1996. – С. 223 – 224.

6. Знаков В.В. Духовность человека в зеркале психологического знания и религиозной веры // Психология личности в трудах отечественных

психологов. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000. – С. 426 – 436.

7. Люшер М. Сигналы личности: ролевые игры и их мотивы. – Воронеж: ИПО “МОДЭК”, 1993. – С. 14 – 28.

8. Орлова Н.А. Встреча с Иным как встреча с самим собой (анализ понятия энантиодромии в работах К.Г. Юнга) // Вопросы психологии. – 2000. – №3. – С. 82 – 93.

9. Пелипенко А.А. Эвристика (что такое эвристика и ее методы в повышении творческого потенциала человека) // Мир психологии. – 1998. – №1. – С. 23 – 34.

10. Психологія особистості: Словник–довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – С.79 – 91.

11. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер.с англ. и нем / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 340 с.

12. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теория личности. Пер. с англ. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 203 с.

13. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – СПб.: Лань, 1997. – С. 40 – 89.

Елена Штепа. Продуктивное решение внутриличностных конфликтов путем обучения самопониманию. Статья посвящена проблеме духовного становления личности. На основе анализа научной литературы предлагается теоретическая модель пути самопонимания. Намечается путь самопонимания через разрешение внутриличностного конфликта. Обосновывается возможность обучения самопониманию.

Olena Shtepa. Self-comprehension, self-development, person, internal conflicting. The article is dedicated to a problem of spiritual construction of a person. On the basis of the analysis of the scientific literature an idealized model of the route of self-comprehension is offered. The path route of self-comprehension is tracked through the sanction of internal conflict of the person. The capability of training self-comprehension is substantiated.