

5 - дәріс. Тұлғайшілік конфликттер

«Тұлғайшілік конфликт» ұғымы.

Тұлғайшілік конфликттерді шешу тәсілдері.

Психологиялық қорғау.

Тұлғайшілік конфликт салдары.

Тұлғайшілік конфликт екі немесе одан да көп тараптардың өзара әрекетін білдіреді. Бір тұлғада бір уақытта бірнеше өзара бірін-бірі жоққа шығарушы қажеттіліктер, мақсаттар, құндылықтар мен қызығушылықтар болуы мүмкін. Олардың бәрі биологиялық сипатқа ие болса да әлеуметтік тұрғыдан анықталады, себебі олар нақты әлеуметтік қарым-қатынас жүйесімен байланысты. Сондықтан тұлғайшілік конфликт әлеуметтік конфликт болып табылады.

Тұлғаишілік конфликтінің бірі – *ішкі санасыз конфликт*. Оның негізінде біз ұмытып кеткен, бұрын толығымен шешілмеген кез келген конфликтті жағдаят жатыр. Санасыз деңгейде біз бұрын шешімін таппаған мәселелерді қарастырамыз, оларды қайта шешу мақсатында ескі конфликтті жағдаятты еріксіз түрде қайта орындаймыз. Санасыз түрде ішкі конфликтті қайта жаңғыртуға шешімін таппаған бұрынғы жағдаяттарға ұқсас жағдайлар себеп болады.

Тұлғаның ішкі және сыртқы қарама-қайшылығы өзара байланысты. Адамзат психикасы сыртқы қарама-қайшылықты ішкі қайшылыққа немесе керісінше аударуға қабілетті. Мұндағы аударма (трансферт) адамның өзінің ерігінсіз, санасыз түрде жүзеге асады.

Тұлғашілік конфликтерді шешу тәсілдері

Тұлғашілік конфликттен шығудың негізгі тәсілдерінің бірі жеке тұлғаның жағдаятын адекватты түрде бағалау болып табылады. Ол жеке тұлғаның өзін-өзі бағалауы мен туындаған мәселелердің қиындығын бағалауды қамтиды. Әлеуметтік психологияда *рефлексия* деген ұғым бар – адамның өзінің жағдаятына сыртқы бақылаушы тұрғысынан қарап, бір уақытта өзін осы жағдаятта сезіну мен басқа адамдар тарапынан қалай қабылданатынын түсінуді білдіреді. Рефлексия адамға өзінің ішкі шиеленіс, қасіреті мен дабылының шынайы себептерін анықтауға, болып жатқан жағдайды дұрыс бағалау мен конфликттен шығудың қисынды тәсілін табуға көмектеседі.

Танымал психотерапевт Макссуэлл Мольцтің «Мен – бұл Мен, немесе Қалайша бақытты болу керек» атты кітабында тұлғалық конфликтерді шешуде адамға көмектесетін бірнеше пайдалы кеңестерді береді.

жеке «Менінің» дұрыс образын жасау. Өзі туралы бар шындықты білу. Шындыққа тіке қарай алу;

факт туралы түсінікке емес, факттың өзіне ғана әрекет ету;

адамдар сен туралы не ойлайтындығына, өзіңді қалай бағалайтындығына көп көңіл бөлмеу;

сыртқы қоздырғыштарға тым эмоционалды түрде әрекет етпеу; оларға деген реакцияны кідірте білу («мен тек ертең уайымдаймын»)

реніш, өзіне деген аяныш сезімдерін өзінде сақтамау;

өзіңді және өзгені кешіре алу, кешіре білу сауығуға алып келеді;

өз агрессияңды дұрыс арнаға жұмсай алу.

Тұлғаишілік конфликттердің себебін ең алдымен адамның өзінен іздеу керек. Бұл үшін сіздің негативті реакцияңызды тудыратын осы секілді бірнеше жағдайға талдау жасап, бірнеше сұрақ қою керек:

- Бұл жағдайда мені ашуландыратын не?
- Осы жайтқа мен неге осылай әрекет етемін?
- Бұл жағдайда мен өзімді қалай ұстаймын?
- Бұл жағдайға.... басқалар неге өзгеше әрекет етеді?
- Мен бұған... қаншалықты адекватты әрекет етемін?
- Менің ашулануымның себебі неде?
- Мұндай жағдай бұрын менде болды ма?

Психологиялық қорғау

Ығыстыру — дәлелді ұмыту, санасыз аяғы жағымсыз ойларды «ығыстыру».

Рационализация/Оңтайландыру — өз әрекеттерін жеке қадір-қасиеті мен өзін-өзі құрметтеу сезімдері арқылы түсіндіру

Жекелену — индивид қатысуы керек болған оқиғалардың мүмкін болған салдары туралы ойлаудан бас тарту.

Проекция — басқа біреуге айыптау; тұлға үшін тиімсіз сезімдер мен импульсті басқа объектілерге тіркеу.

Сублимация — психиканың инстинкті формаларын түрлендіру жолымен индивид пен қоғам үшін барынша жарамды бағытқа өзгерту арқылы қобалжушылықтың алдын алуға болады. Мысалы, энергияны шығармашылыққа, әзілге және т.б. жұмсау.

Тұлғаишілік конфликт салдары

Тұлғаишілік конфликттер мен фрустрация тұлға және оны қоршаған адамдар үшін жағымсыз және жағымды салдарға ие болуы мүмкін.

Егер конфликттен шығу жолы табылмаса, ішкі қобалжу арта береді. Қобалжудың артуы белгілі бір мөлшер шегінен асса (*фрустрацияға төзудің жеке деңгейі*), психологиялық сәтсіздік орын алады, адам жан тепе-теңдігін жоғалтады. Мұндай жағдайда ол туындаған мәселені шеше алмайды.

Агрессияның қарама-қарсы жағы *регрессия* — жағымсыз қорғаныш механизмі (жағдаяттан қашу). Регрессия мәселені шешпейді, жағдаят қалады, шешімін таппаған конфликттің барлық энергиясы тұлғаны күйзелтуге бағытталады.

- Конфликтінің жағымсыз салдары қолайсыздыққа ұшырататын күйзеліс, жүйкенің тозуы, үрейдің артуы, жалпы психологиялық жабырқаушылық неемес шамадан тыс агрессияшылдықтың негізінде болады және оны конфликтке еш қатысы жоқ объектілерге бағыттауға болады.

- Конфликт пен фрустрацияның жағымды әсері төмендегідей:
- кедергінің болуы күшті жұмылдыруға және оны жеңу тәсілдерінің пайда болуына септігін тигізеді;
- тұлғашылық конфликт тұлғаның қиын жағдайларға бейімделуі мен жүзеге асыруға және организмнің күйзеліске тұрақтылығын арттыруға септігін тигізеді;
- сәтті шешімін тапқан конфликт мінезді шыңдайды, тұлғаның мінез-құлқында табандылықты қалыптастырады.

Тұлғашілік конфликтті шешудің барынша тиімді тәсілі тұлғаның адекватты эмоционалды реакциясы болып табылады – *конгруэнттілік* (эмоцияның дәл сәйкес келуі, оны ұғыну мен білдіру).

Өзін-өзі бақылауға арналған сұрақтар:

1. Тұлғаишілік конфликт неліктен әлеуметтік болып табылады?
2. «Фрустрация», «күйзеліс» ұғымдарына анықтама беріңіз.
3. Тұлғаишілік конфликттің ішкі және сыртқы себептерін атаңыз.
4. Ішкі санасыз конфликт дегеніміз не?
5. Тұлғаишілік конфликттерді шешудің негізгі тәсілдерін атаңыз.
6. Рефлексия дегеніміз не? Конфликтті шешудегі оның ролі қандай?
7. Сіз қандай психологиялық қорғау механизмдерін білесіз?

Пайдаланылган әдебиеттер

1. Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. - Киев, 1989. - С. 64, 71.
2. Шугуров М. В. Социальный конфликт и самоосуществление личности. — Саратов, 1994. — С. 15—16.
3. Личность. Внутренний мир и самореализация. — СПб., 1996. — С. 113-114.
4. Мольц М. Я. Я — это Я, или Как стать счастливым. / Пер. с англ. - СПб., 1992.
5. Робер М. А., Титман Ф. Психология индивида и группы. — М., 1988. - С. 87-90.
6. Фрустрация, конфликт, защита. // Вопросы психологии, 1991. №6, с. 71-72, 76-80.