



УДК 615.851

## ВПЛИВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ВИРІШЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.

*І.Є. Савченко, викладач ВП Національного університету біоресурсів і  
природокористування України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

*У статті розглядаються основні причини виникнення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці та розглядаються шляхи їх подолання за допомогою методу позитивної психотерапії.*

**Ключові слова:** міжособистісний конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, вікова криза, позитивна психотерапія, психотерапевтичний аспект, педагогічний аспект, андрагогічний аспект, соціальний аспект, між-культурної свідомість (крос-культурний аспект), інтер-дисциплінарний аспект.

Підлітковий вік - важкий час і для дітей, і для батьків. І ще не відомо, кому сутужніше. Батьки не знають, як поводитись з майже дорослими чадами:

забороняти чи дозволяти, а вчорашні діти намагаються самоствердитись самими різними способами. Цей період вважається самим конфліктним. У підлітковий період відбувається формування цінностей, усвідомлення себе як особистості, з'являються власні погляди на життя. Ця ще дитина бореться за свою волю з відчаєм юнацького максималізму: скандалами, сигаретами, алкоголем, відходом від дому і батьків. Насправді йому потрібна не стільки сама свобода, скільки визнання права самому приймати рішення. Тому головна порада батькам підлітків - поважайте у своїх дітях дорослих людей, тоді конфліктів у вашій родині буде набагато менше.

Підліткові, що переживає одну із самих гострих вікових криз, властивий конфлікт, викликаний суперечками із самим собою, самопізнанням, самоствердженням і спробами самореалізації. Цей внутрішній конфлікт виникає при невдоволеності життям, друзями, навчанням, стосунками з однолітками, невпевненістю в собі та через стреси.

Проблеми в різних сферах життя призводять до інших конфліктів:

- міжособистісний конфлікт виникає при спілкуванні індивідів з різними поглядами, цілями й характерами, їм складно знайти спільну мову;
- конфлікт між індивідом і групою виникає, якщо особистість займає позицію, що відрізняється від позицій групи, наприклад, весь клас зриває урок, а один підліток залишається в класі - його стосунки з класом будуть конфліктними, тому що він іде проти групи;
- міжгруповий конфлікт виникає через протиріччя та ідейні установки (не обов'язково реальні) двох різних груп.

Початок підліткового періоду пов'язаний з фізіологічними змінами. І це неминуче позначається на поведінці і взаємодії з оточуючими. Вступають у справу фізіологічні і гормональні процеси, пов'язані з інтенсивним дозріванням організму. Але проблеми фізіології загострюються кризами з попередніх стадій розвитку підлітка. Такі прояви, як відділення себе від батьків і їх опіки, ініціатива, хвороблива реакція на критику, - це потреба самому розпоряджатись власним життям. З'являється конфлікт, що заснований на попередній кризі розвитку 7 років (компетентність або неуспішність). Якщо в період початкової школи у дитини сформувалася така якість, як компетентність, їй легше адаптуватися в нових умовах, тому що у такого підлітка вже досить стійкі інтереси і прагнення. Якщо ж із цього віку дитина винесла "неуспішність", виникне конфлікт, пов'язаний з адаптацією до нового стану. Плюс вся ситуація відбувається на тлі того, наскільки батьки і найближче оточення підлітка готове сприйняти і зрозуміти його проблеми.



Внутрішній конфлікт проявляється у підлітка впаданням в крайнощі. То він міркує і поводить себе як зовсім дорослий, то, раптом, без всякої видимої причини перетворюється на інфантильну, примхливу дитину. То він готовий приймати рішення і відповідальність з дуже серйозних питань ( вимагає, щоб йому дозволили це робити), то виявляється абсолютно безвідповідальним у простих, давно обговорених речах (випрати шкарпетки і винести сміття). Раптом починають змінюватись звички, поведінка стає абсолютно іншою, манера розмовляти, міміка, жести - все міняється. З'являються нові інтереси, яким підліток віддається цілком, але незабаром так само швидко кидає їх і захоплюється чимось новим - як правило, під впливом однолітків.

Міжособистісні конфлікти - важкорозв'язні протиріччя, що виникає між людьми і викликане несумісністю їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб. Міжособистісний конфлікт може бути визначений як ситуація протистояння учасників, сприйманого і пережитого ними (або принаймні одним з них) як значуща психологічна проблема, яка потребує свого вирішення і викликає активність сторін, спрямовану на подолання виниклого протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох або однієї з сторін.

Міжособистісні конфлікти мають свої відмітні особливості, які зводяться до наступного:

1. У міжособистісних конфліктах протиборство людей відбувається безпосередньо, тут і зараз, на основі зіткнення їх особистих мотивів. Суперники стикаються віч-на-віч.
2. У міжособистісних конфліктах виявляється весь спектр відомих причин: загальних і приватних, об'єктивних і суб'єктивних.

3. Міжособистісні конфлікти для суб'єктів конфліктної взаємодії є своєрідним "полігоном" перевірки характерів, темпераментів, прояву здібностей, інтелекту, волі та інших індивідуально-психологічних особливостей.

4. Міжособистісні конфлікти відрізняються високою емоційністю і охопленням практично всіх сторін відносин між конфліктуєчими суб'єктами.

5. Міжособистісні конфлікти зачіпають інтереси не тільки конфліктуєчих, а й тих, з ким вони безпосередньо пов'язані або службовими, або міжособистісними відносинами.

Відносини з батьками несуть у собі ще один конфлікт. Коли дитина перебуває на ранній стадії розвитку, вона переживає найперший свій конфлікт, у якому заставляється довіра або недовіра до світу. Дитина, що звикла довіряти батькам, дружелюбна і товариська з іншими дорослими, з ним можна домовитись. І якщо батьки не роблять на нього зайвого тиску, зберігають дружні стосунки, конфлікт, як правило, згладжений, не заподіює підліткові зайвих переживань, не викликає бажання робити все навпаки. А от якщо в дитинстві дитина відчувала біль, відчуження, формується конфлікт або базова недовіра до світу. Така дитина, як правило, замкнута, нетовариська, мало кому довіряє, невпевнена в собі. Коли підходить пора підліткового віку, часто конфліктує, буває агресивною і дратівливою. Домовитися з ним буває дуже складно, тому що мало хто з дорослих має доступ до душі такого підлітка.

Прагнення бути незалежним проявляється, у першу чергу, у запереченні традицій, норм поведінки, способів подавати себе, манери вдягатися, прийнятих у суспільстві. Хоча, десь у глибині душі підліток відчуває потребу в авторитеті. Це протиріччя нерідко викликає особливо хворобливу реакцію у дорослих і служить додатковим каталізатором конфліктів. Поведінка підлітка, що зовні виглядає, як виклик, насправді є замаскованим бажанням приймати рішення і діяти самостійно. Якщо батьки неправильно зрозуміють зухвалу поведінку підлітка, у родині може початися справжня боротьба за владу. На певні дії підлітка потрібна абсолютно адекватна реакція батьків. Інакше далі ланцюгова реакція: бунт підлітка, порочне коло.



**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції  
«Сучасні тенденції соціально-економічного розвитку агропромислового  
виробництва України в контексті інтеграції у світову економіку»**

---

Ситуація погіршується тим, що обидві сторони шукають і знаходять підкріплення бездоганності власної позиції. Батьки впевнені, що піклуються про здоров'я, безпеку і благополуччя своєї дитини. Підліток переконаний, що не збирався робити нічого поганого і негожого, але його не чують, не розуміють і не бажають з ним рахуватись.

Але й батьки, що будували відносини з дітьми й один з одним на основі любові та порозуміння і творчо вирішували завдання, буває почувають себе збентеженими, зіштовхнувшись з загостренням начебто благополучно вирішених конфліктів. Насправді, все те, чого батьки досягли раніше, всі ті якості особистості, які придбав підліток, нікуди не зникли. Не зникла і любов сина або дочки до батьків, потреба в батьківській участі й підтримці, що в цей період ще потрібніша і важливіша, ніж раніше.

Важливі і наслідки конфліктів. В залежності від особливостей самого конфлікту, його сили і значимості для підлітка, його психологічних характеристик, конфлікт переживається підлітком по-різному. Підлітки дуже сильно переживають, коли розуміють, що перебувають у відкритому конфлікті з іншою людиною. Перше бажання підлітка - ухилитися від конфлікту в надії, що він розв'яжеться сам собою. Якщо предмет конфлікту або залучені в нього люди значимі для старшокласника, то він може вдатися до двох основних стилів поведінки: пристосування (однобічна поступка) або компроміс (взаємна поступка). При цьому поступка по суті своїй спрямована скоріше на порятунок стосунків, а не на вирішення проблеми.

Результатом конфлікту може бути стрес, наслідки якого можуть бути для підлітка дуже критичними, аж до депресії та інших серйозних розладів. Якщо конфлікт вже привів підлітка в стан стресу, щоб уникнути негативних наслідків рекомендується дотримувати наступної лінії поведінки:

- не слід пред'являти підліткові багато претензій і перекладати на нього свої очікування;
- терпляче і уважно вислухати підлітка: якщо він здатний розповісти про свої проблеми, пояснити, що ще є надія і він зможе боротись;
- уникайте і запобігайте самопокарань, не заохочуйте його схильність до самозвинувачень;
- намагайтеся знаходити йому заняття поза домом;
- будьте доступні і завжди готові знайти час для спілкування з підлітком;
- звертайте увагу на позитивні якості підлітка, намагайтесь їх закріпити;
- стимулюйте заняття фізичними вправами і заохочуйте будь-які захоплення спортом;
- якщо підліток уникає вас і інших людей, якщо виходу із ситуації не видно, зверніться за професійною психологічною допомогою.

Якщо допомогти підліткові впоратися з його внутрішніми конфліктами і підтримувати вдома здорову, дружелюбну атмосферу, згодом це допоможе йому впоратися з більш серйозними конфліктами, які очікують його в майбутньому.

Відомо, яку велику роль у житті підлітка відіграють друзі. Але при цьому в жодному віці не виникає такої кількості проблем, зв'язаних з однолітками. Одні проводять з ними майже весь особистий час, чим викликають невдоволення батьків, інші цураються однолітків, не знають, як знайти з ними спільну мову, піддаються глузуванням. У третіх занадто часто трапляються конфлікти, сварки, які потім глибоко переживають. Для підлітка важливо не просто бути разом з однолітками, але й мати серед них задовільне становище: лідера, гарного товариша, авторитетного в якійсь справі. Часто саме неможливість домогтися бажаного становища і є причиною недисциплінованості.



Якщо в підлітка конфлікт з однолітками, або в класі його часто зачіпають однокласники, йому не допоможуть поради: "Не звертай уваги", "Не приймай близько до серця". Він не може не звертати уваги, і йому погано від сформованої ситуації. Не варто шукати винуватого в ситуації. Якщо звинуватити в ній підлітка, то в нього створиться відчуття, що й вдома його не розуміють, ситуація тільки погіршиться. Якщо ж звинуватити у всьому однолітків, їхня невихованість і безконтрольність, то підліток віддалиться від них, замкнеться на собі та своїх переживаннях, тобто ситуація знову не буде задовільна.

Якщо підліток плаче, в першу чергу важливо його вислухати, не поспішати з порадами. Важливо просто побути поруч, послухати, дати йому зрозуміти, що батьки йому дійсно співчують ("Я розумію, це ...", "Смутно, що з тобою відбулася така історія", "Я б теж розлютилась"). А потім, коли емоції стихнуть, спробувати все-таки розібратися, як можна виправити ситуацію. Бажано при цьому дати можливість підліткові самому подумати над різними варіантами, спробувати побачити їх наслідки. Найважливіше для підлітка в цій ситуації - можливість поговорити з батьками, бути почутим.

Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя особистості (холістичний підхід) та оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція людини), з врахуванням всіх дійсних її складових. Не зважаючи на те, в якій сім'ї виховується дитина, повній чи дистантній. Уявлення, що Позитивна психотерапія - це психотерапія "лише про хороше", або уявлення, що своїм існуванням Позитивна психотерапія демонструє "негативність" інших напрямків психотерапії, є помилковими. Позитивна психотерапія – це «терапія реальністю», «здоровим глуздом».

Позитивна психотерапія - це мета-підхід, який спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток між-культурної свідомості (крос-культурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект).

Взагалі у позитивній психотерапії поняття «образ людини» тісно пов'язане із образом власне себе, але виникає і розвивається разом із людиною і характеризує якість гуманності (Воглер П, 1972). Визначається особистим досвідом взаємодії з основними та традиційними системами сім'ї (у вузькому та широкому змісті), суспільства, соціальної та етнічної групи тощо, релігійними, або науковими віруваннями – з одного боку і повсякденним зіткненням з постійно розвиваючою дійсністю з іншого. Щоб не заплутатись у даній концепції можна визначити три складові: 1) природа людини; 2) структура (модель) особистості; 3) теорія розвитку особистості.

Отже, відповідно до гіпотези Позитивної психотерапії, кожна людина хороша (добра, позитивна) за своєю природою і наділена всіма здібностями, які їй потрібно лише розвивати (Пезешкіана Х. 1998). Зовнішній світ створює умови та дає інструменти для саморозкриття та саморозвитку, подібно до того, як родючий ґрунт і підходящий клімат допомагають зерну перетворитися на дерево. Іншими словами, людина від природи є «чистою дошкою», на якій батьки і педагоги вписують власну мудрість та вислови...



**Список літератури:**

1. Абрамова Г.С. Вікова психологія. - М., 2001.
2. Андреев В.І. Основи педагогічної конфліктології. - М., 1995.
3. Анцупов А.Я. Профілактика конфліктів в шкільному колективі. М., Владос, 2003.
4. Білопільська А.М. Самосвідомість проблемних підлітків - М., 2007
5. Волков Б.С. Психологія підлітка. - М., 1994.
6. Гришина Н.В. Психологія підлітка. - СПб., 2005.
7. Катаєва - Венгер А.А Важкий вік: підлітки сьогодні - М., 2002.
8. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт: Пер. с нем. – М.: Март, 1996. – 336 с.
9. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. – Архангельск: Издательство Архангельского медицинского института, 1993. – 116 с.
10. Титаренко Г.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376с.

**ВЛИЯНИЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НА РЕШЕНИЕ  
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*И.Е. Савченко, преподаватель ОП Национального университета биоресурсов и природопользования Украины «Нежинский агротехнический институт»*

*В статье рассматриваются основные причины возникновения межличностных конфликтов в подростковом возрасте и рассматриваются пути их преодоления с помощью метода позитивной психотерапии.*

*Ключевые слова: межличностный конфликт, внутриличностный конфликт, возрастной кризис, позитивная психотерапия, психотерапевтический аспект, педагогический аспект, андрагогический аспект, социальный аспект, межкультурное сознание (кросс-культурный аспект), интер-дисциплинарный аспект.*

**EFFECT OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY FOR SOLVING  
INTERPERSONAL CONFLICT IN ADOLESCENCE**

*I.Ye.Savchenko, teacher SS National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine «Nizhyn Agrotechnical Institute»*

*This paper examines the main causes of interpersonal conflict in adolescence and discusses possible solutions using the method of Positive Psychotherapy .*

*Key words: interpersonal conflict, intrapersonal conflict, crisis age, positive psychotherapy, psychotherapeutic aspect pedagogical aspect andragogical aspect, the social aspect, inter- cultural awareness (cross- cultural aspects), inter- disciplinary aspect.*