

своєрідності, це призводить до байдужого ставлення до їжі, харчової поведінки, і тіла в цілому. Також пасивна форма конфлікту ідентичності може виражатися у безперервному наслідуванні різноманітних дієт і моделей харчової поведінки «за віяннями моди».

В активній формі конфлікт ідентичності людини виглядає як намагання агресивно транслювати свою ідентичність – підтримку певного підходу до харчування, вживання або невживання окремих продуктів. Характеристики – обмежений вибір і фіксація. Всі уявлення людини про себе – через призму способу харчування.

Укладачі посібника OPD-2 зазначають теми маніфестації конфлікту ідентичності: уявлення людини про себе такі, що розрізняються між собою і суперечать одне одному; хронічна боротьба за ідентичність, приховування дисонансів ідентичності, компенсаторна готовність прийняти чужу ідентичність.

OPD-2 пропонує наступні варіанти інтервенцій в роботі з проясненням конфлікту ідентичності: прояснення, у вигляді співбесіди або інтерв'ю, питань:

- чи відчуває людина розрив між своїми ролями як ... і як...?
- чи існують ситуації, у яких ідеї людини про себе настільки сильно конфліктують одна з одною, що людина не зовсім впевнена, яка з ідей характеризує її?
- чи визнає людина наявність протиріч у ідеях стосовно конкретної поведінки і способу життя?

Практична робота психолога побудована перш за все на проясненні конфлікту, усвідомленні (виводу з несвідомого людини) різнонаправлених конкуруючих мотивацій і прийняття кожної з них, осмислення людиною себе як цілісної особистості.

Список використаних джерел:

1. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. - К.: Кондор, 2015. - 469 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. - М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. - 344 с.
3. Операционализованный психодинамический диагностика: руководство по диагностике и планированию терапии OPD-2. - М.: Академический проект, 2011 – 464 с.

ДРАГОМАНОВА Т.В., PhD в сфері медичної психології, керівник центру соціально-психологічної підтримки (Київ)

ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК ТВОРЧОСТІ

Швидкоплинні зміни в суспільстві, в світоглядних орієнтаціях, соціально-політичні та економічні реалії, індивідуально-особистісні особливості розвитку особистості породжують різні внутрішні конфлікти в думках, почуттях, відносинах сучасної людини. В запропонованому дослідженні автор аналізує позитивний вплив творчого потенціалу особистості в процесі вирішення внутрішніх конфліктів; підкреслює, що через розвиток творчих здібностей

можливе досягнення нових шляхів пізнання, вирішення проблем, налагодження важливих взаємозв'язків.

В зарубіжних дослідженнях внутрішньо особистісний конфлікт розглядають виходячи з розуміння особистості в контексті певного психологічного напрямку: психоаналітичного (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер; гуманістичного (А. Маслоу); когнітивного (Г. Айзенк), гештальтського (К. Левін). Серед найбільш розповсюджених проблем аналізуються категорії внутрішньої боротьби, психологічного захисту. У вітчизняній психології проблеми внутрішніх конфліктів були досліджені А. Лурією, В. Мерліном. Причини внутрішньо-особистісних конфліктів особистості вивчав В. Мясіщев. На його думку, внутрішньо-особистісні конфлікти часто виникають в результаті зіткнення бажань особистості і реальності, яка їх не задовольняє. Конкретизація деяких особливостей цих конфліктів, дала змогу виявити, що незадоволеними потребами, які зумовлюють внутрішньо-особистісний конфлікт, є: потреба адекватної соціальної оцінки (трудової діяльності і особистих досягнень); любовно-еротичні потреби; потреба в дружньому спілкуванні; потреба самовираження і самоутвердження та деякі інші.

Практичне значення застосування розвитку різних творчих здібностей в процесі подолання внутрішніх конфліктів надзвичайно велике. Адже, для подолання напруження внутрішньо особистісного конфлікту необхідна своєчасна зміна стратегій діяльності, яка може відбуватися саме через розвиток творчого потенціалу. Занурюючись в творчу діяльність та зливаючись з предметом своєї творчості, людина поєднує себе з світом; цей шлях проходить через формування і задоволення вищих потреб. «Творчість – універсальна функція людини, котра веде до всіх форм самовираження» (А. Маслоу [3]). «Людина може проявляти творчість в своїх суспільних відносинах, в своєму вмінні спілкуватися з іншими людьми, в здатності експериментувати влюбій галузі знань» (Дж. Андерсон).

Для розуміння особливостей вирішення внутрішніх конфліктів через творчість важливо усвідомлювати, що міра прояву творчості в житті людини може бути різною. Людина може бути більш і менш творчою натурою. Творча діяльність пов'язана з такою якістю, як креативність: оригінальність, не тривіальність, семантична і адаптаційна гнучкість.

В період роботи автора психологом в військовій частині, в військовому комісаріаті в 2017-2019 році було проведене спостереження за особистісними змінами клієнтів в процесі психологічного консультування. У відповідності з цим дослідженням, можна стверджувати, що застосування корекційних арт терапевтичних методів для розвитку творчого потенціалу особистості в процесі подолання клієнтом внутрішньо особистісних конфліктів і адаптації мало значний позитивний вплив. Так, у клієнтів, які переживали депресивні та розлади, підвищувався настрій, приходило усвідомлення цінності власного життя. Позитивний результат був досягнутий у 68 % випадків.

Підсумовуючи вищесказане, слід зазначити, що, самореалізація в творчій діяльності: науковій, комунікативній, художній чи музичній – велика насолода, що відрізняє людину від тварини. «Якщо кому-небудь вдається вирішити істинно творчу задачу, в повній мірі пережити стан інсайта, то він переживає потужний емоційний підйом, котрий можливо порівняти з релігійним екстазом або закоханістю» (А. Енштейн). Крім того, можна згодитися з цікавим висновком Р. Мейя, який зазначає, що однією з основних цілей життя повинно бути не абсолютна гармонія, до якої приводить усунення конфлікту, а саме творче перетворення деструктивних конфліктів в конструктивні.

На основі проведеного дослідження рекомендовано:

1. В теоретичних і прикладних дослідженнях аналізу та експертизи внутрішньо особистісних конфліктів продовжувати поглиблення, систематизацію теорії і практики розвитку творчого потенціалу особистості як шляху вирішення конфліктів.
2. В процесі надання консультацій, здійснення виховного впливу для вирішення внутрішньо особистісних конфліктів фахівцями доцільно застосовувати спеціальний психолого-педагогічний вплив, переважно розвивально-корекційними методами з метою оптимізації розвитку творчих вмінь і навичок клієнта.
3. В період подальшої адаптації клієнта в процесі подолання ним внутрішньо особистісного конфлікту рекомендувати активно продовжувати вдосконалювати творчі уміння і навички, через самовиховання, самокорекцію.

Список використаних джерел:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М: Прогресс, 1995.
2. Галаган В. Я., Орлов В. Ф., Отич О. М. Конфліктологія: Конспект лекцій. Для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов, О. М. Отич. – К.: ДЕДУТ, 2008. – 293 с.
3. Герасіна Л. М., Панов М. І., Осіпова Н. П. Конфліктологія / За ред.. Л. Н. Герасіної, М. І. Пано́ва. – Х.: Право, 2002. – 256 с.
4. Лурия А. Маленькая книжка о большой памяти. М., 1968.
5. Маслоу А. Психология бытия. М: Рельеф – бук, 1997.

КІБЕНКО Е. О., студентка НаУКМА (м.Київ)

ПРАГНЕННЯ ДО ОБ'ЄКТИВНОСТІ В УЯВЛЕННЯХ ПРО ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ ЯК ПРИЧИНА ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

Останні десятиліття суспільство активно переживає динамічні зміни усталених ціннісних орієнтацій, руйнує старі стереотипи та породжує нові, стикається з численними викликами у сфері міжособистісних стосунків. Зокрема часто конфлікти виникають між членами подружжя, що не може не впливати деструктивно на стосунки у шлюбі.