

активні, щирі у своїх прагненнях конструктивного рішення тощо. Потрібно підібрати індивідуальний підхід до кожного учасника конфлікту і намагатися зробити так, щоб кожен зрозумів, прийняв власну відповідальність за проблему та її розв'язання. Якщо учасники конфлікту спочатку мають різні неконструктивні позиції, то з ними варто попрацювати індивідуально.

Доброго результату можна досягнути, запропонувавши клієнтам чітко сформулювати їхню мету, детально визначити і проаналізувати критерії її досягнення. Тут може допомогти процедура поступової деталізації та уточнення означених критеріїв.

Будь-яку процедуру примирення можна розпочинати лише тоді, коли всі учасники процесу свідомо займають позицію «клієнта»: активні, відповідальні, розуміють свою роль у процесі розв'язання конфлікту, мотивовані на конструктивну роботу.

ДОБРОВОЛЬСЬКА К.В., PhD- студентка, НаУКМА (Київ)

ОГЛЯД ІНСТРУМЕНТІВ ДІАГНОСТУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Для діагностування актуального стану людини, яка звертається за психологічною допомогою, потрібна точка відліку. Робота практичного психолога починається з окреслення кола питань, планування стратегії, з зазначення очікуваних в ході терапії змін. Така робота потребує певної системи координат, яка могла б допомогти представникам різних напрямків психотерапії, і в той же час була б корисною як для студентів, або спеціалістів-початківців, так і для досвідчених психотерапевтів. Одна з таких систем була запропонована в 1992 році групою психоаналітиків, психосоматично орієнтованих терапевтів і психіатрів у Німеччині. «Операціоналізована Психодинамічна Діагностика OPD» - посібник, розроблений групою спеціалістів, які об'єдналися для опрацювання терапевтичного інструментарію з метою навчання і клінічного застосування. Через 10 років використання і дослідження був розроблений посібник OPD-2, що пройшов розвиток від чисто діагностичного методу- до інструменту планування терапії і виміру змін.

Відповідно до OPD-2, діагностування та планування терапії здійснюється за визначеними чинниками, до яких зокрема входить робота з провідним внутрішнім конфліктом особистості.

Внутрішній конфлікт особистості відповідно до OPD-2 – це конкуренція різнонаправлених позицій всередині однієї людини – внутрішня боротьба мотивів, бажань, цінностей і ідей. Внутрішні неусвідомлені конфлікти відіграють вирішальну роль у виникненні психічних і психосоматичних розладів. Полюси конфлікту – це дві полярності у стереотипах поведінки людини, що визначають патерни поведінки, зокрема харчової поведінки. Вони проявляються як дві одночасні мотивації поведінки, спрямовані в протилежні сторони. Людина відчуває потребу їсти здорову їжу і вести здоровий спосіб життя взагалі, а також одночасно відчуває потребу насолоджуватись надмірною кількістю їжі, або задовольняти інші потреби, які не може задовольнити

напрямую, за допомогою їжі. Особливість внутрішнього конфлікту особистості – те, що такі різнонаправлені мотиви людини є неусвідомленими.

За OPD-2 розрізняють наступні внутрішні конфлікти:

1. Індивідуація - залежність
2. Підпорядкування – контроль
3. Потреба в турботі – самодостатність
4. Конфлікт самооцінки
5. Конфлікт провини
6. Едипальний конфлікт
7. Конфлікт ідентичності

Слід зазначити, що доросла розвинута людина у нормі має проявленими всі, або декілька з зазначених конфліктів, питання ставиться про здатність функціонально або дисфункціонально справлятися з ними.

Вважається, що у певної людини провідними є один-два конфлікта, відповідно до досвіду і стилю життя. За певних життєвих обставин, змін або травмуючих подій, можуть активізуватися додаткові конфлікти. Конфлікти можуть вважатися провідними, з точки зору OPD-2, якщо людина маніфестує їх своєю поведінкою протягом останніх двох місяців.

Кожен з внутрішніх конфліктів, вказаних вище, проявляється несвідомо, формує мотивацію та поведінку, в тому числі харчову поведінку людини.

Для ілюстрації роботи з внутрішнім конфліктом за OPD-2 як інструменту діагностування, пропоную розглянути роботу з конфліктом ідентичності людини.

Ідентичність здебільшого розглядають в соціальному контексті, як усвідомлення людиною, або групою людей своєї дотичності до певних явищ, або соціальних процесів. Ідентичність людини, або самоідентичність – власне усвідомлення людиною свого місця у певному контексті – відносно явищ, подій або груп людей. Ідентичність або самоідентичність стосується будь-яких сфер контексту життя, до яких людина хоче або не хоче бути причетною. Харчова поведінка людини, як і будь-яка інша її поведінка, може формуватися під впливом ідентичності, тобто, дотичності до певних видів харчової поведінки, що прийняті у суспільстві.

Формування ідентичності особистості – безперервний процес протягом життя. Ідентичність формується і змінюється протягом кожного етапу розвитку людини, і завжди пов'язана із ставленням до різних об'єктів. Таким чином, у дорослої сформованої людини існує декілька різних ідентичностей, які у безконфліктному сценарії проявляються як гармонійна самоідентичність, що перетікають одна в іншу. Успішне формування самоідентичності веде до відчуття добробуту і безпеки. Конфлікти ідентичності виникають внаслідок протиріч у повноті внутрішніх образів себе.

Конфлікт ідентичності, як і інші внутрішні конфлікти особистості відповідно до OPD-2, може відбуватися у активній або пасивній формі.

У пасивній формі конфлікт ідентичності проявляється браком ідентичності «хто я насправді?», «до чого я належу?». В харчовій поведінці людини бракує

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