

მანანა მაჩაბელი

ქორფლიქტაბისა და სტრუსების მართვა

სალექციო კურსი

(ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა
მონაპოვრების ფონზე)



გამომცემლობა „კენტავრი“
თბილისი _ 2015

ISBN 978-9941-9331-6-5 (პირველი გამოცემა)

როდესაც მომიხდა ამ სახელმძღვანელოზე მუშაობის დაწყება, წარმოგიდგინე წიგნი, რომელიც ერთდროულად მკაცრად მეცნიერულ კრიტერიუმებსაც დაკმაყოფილებდა და ამავე დროს ისეთი შემოწმებული ფაქტებით იქნებოდა გაჯერებული, რომლებიც სტუდენტის მეხსიერებაში ღრმად ჩაიბჭედებოდა, და მისი გასავლელი როული ცხოვრებისეული და პროფესიული გზის პიროვნული გზამკვლევიც იქნებოდა. მოვახერხე თუ არა დასახული მიზნის მიღწევა, სტუდენტებმა განსაჯონ. ეს წიგნი მათთვისაა დაწერილი.

რედაქტორი:

ლია გოგიაშვილი, ილიას უნივერსიტეტის გამომცემლობის რედაქტორი

სარედაქტო საბჭო:

რევაზ ჯორბეგაძე, ჯავახიშვილის უნივერსიტეტის სრული პროფესორი,
ფსიქოლოგის მეცნიერებათა დოქტორი

რუსულან მირცხულავა, ილიას უნივერსიტეტის ასოცირებული
პროფესორი, ფსიქოლოგის მეცნიერებათა დოქტორი

დამკაბადონებელი: ეკატერინე ოქროპირიძე

კორექტორი: მანანა სანადირაძე

© საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამომცემლობა „კენტავრი“, 2015

© Shota Rustaveli Theatre and Film Georgian State University
Publishing House “Kentavri”, 2015

© მანანა მაჩაბელი

© Manana Machabeli

ISBN 978-9941-9401-6-3 (მეორე გამოცემა)

შინაარსი

თავი I – კონფლიქტოლოგიის ჩამოყალიბება	5
თავი II – კონფლიქტოლოგიის საგანი და კვლევის მეთოდები	12
თავი III – შიდაპიროვნული კონფლიქტი	32
თავი IV – სტრესები	55
თავი V – კონფლიქტები, რომლებიც სოციალური სისტემის სხვადასხვა დონეზე წარმოიქმნებან	77
თავი VI – კონფლიქტის მოწესრიგება	125
ზოგმუნდ ფროიდი – გარდაუგალია თუ არა ომი (წერილი ალბერტ აინშტაინს)	133

თავი I

კონფლიქტოლოგიის ჩამოყალიბება

კონფლიქტოლოგია შედარებით ახალგაზრდა მეცნიერებაა. დასრულებული სახით იგი XX საუკუნის შუა წლებში ჩნდება. მაგრამ კონფლიქტები ყოველთვის არსებობდნენ და პირველ მცდელობებს, აეხსნათ კონფლიქტების წარმომობის მიზეზები, ძველი დროის მოაზროვნების თხზულებებში ვხვდებით, რომელნიც მიიჩნევდნენ, რომ თავისთავად კონფლიქტი არც ცუდია და არც კარგი. იგი ადამიანთა ნებისაგან დამოუკიდებლად არსებობს. მთელი სამყარო სავსეა წინააღმდეგობებით, რომლებთანაც კავშირშია როგორც თვით ბუნების არსებობა, ისე ადამიანების და ღმერთების არსებობაც კი. მართალია, მაშინ არ იხმარებოდა ტერმინი „კონფლიქტი”, მაგრამ უკვე ნათელი იყო, რომ „კონფლიქტი” – განსხვავებულ ძალთა დაპირისპირება არ ამოწურავს მთელ ცხოვრებას, არამედ იგი ამ ცხოვრების მხოლოდ ნაწილია.

კონფლიქტოლოგიის იდეათა ფორმირება

უმაღლეს ფასეულობად ძველი დროის მოაზროვნებს მიაჩნდათ არა ომი და ბრძოლა, არამედ მშვიდობა და სამყაროსთან თანხმობა. ჩინელი ფილოსოფოსი ლაოსი, რომელიც ცხოვრობდა და მოღვაწეობდა 579-499 წლებში ჩვენს წ. აღ-მდე, მიიჩნევდა, რომ სამყაროს პირველსაწყისები იანი(ნათელი) და ინი(ბნელი) იმდენად კი არ ეძრდვიან ერთმანეთს, რადგანადაც ერთმანეთს ავსებენ და ასე ქმნიან ერთიანის ჰარმონიას (1).

ჩინელი მოაზროვნის ამ შეხედულებებს ეხმიანება ძველი ბერძნი ფილოსოფოსის – ჰერაკლიტე ეფესელის (535-475 ჩ.წ.-ძ-მდე) მოსაზრებანიც, რომელიც კონფლიქტების წყაროს სამყაროს უნივერსალურ თვისებებში ხედავდა. მასში (სამყაროში) არსებულ დაპირისპირებულთა არსებო. ამავე დროს ამ მოაზროვნეს კარგად ესმოდა, რომ დაპირისპირებულობის და მტრობის გარდა სამყაროში არსებობს ჰარმონიაც, თანხმობაც. მისი თვალთახედვით ომი –

ყველა საგნის მამაა, მშვიდობა კი – დედა. ყველაფერი არსებული ურთიერთდაპირისპირებულთან ჰარმონიაში იმყოფება. უნივერსუმი მონაცემებით ხან ერთიანია და მეგობრული, ხანაც მრავლობითი და საკუთარ თავთან მტრული, რადგანაც ამ შემთხვევაში მას საფუძვლად სიძულვილი ედება (2).

დაპირისპირება – თანამედროვე ფილოსოფიური სწავლების – დიალექტიკის ცენტრალური კატეგორიაა, რომელიც იხილავს საერთო კატეგორიებს – ბუნების, საზოგადოების და ადამიანის ცნობიერების განვითარების კანონზომიერებებს. დიალექტიკის სწავლების შესატევისად ურთიერთდაპირისპირება, წინააღმდეგობა ერთიანი მთელის შემადგრენელ, მრავალფეროვან ელემენტებთანაა დაკავშირებული იმდენად, რამდენადაც აბსოლუტურად მდგრადი შესატევისობა არც ერთ არსებულ საგანს არ ახასიათებს, ამდენად, დაპირისპირება უნივერსალურ ხასიათს ატარებს, ისევე, როგორც კონფლიქტი, რომელიც ამ კავშირში, შესაძლოა, წარმოდგენილ იქნეს, როგორც დაპირისპირების განვითარებაში გამძაფრებული მომენტი, როგორც მის დამახასიათებელ მდგომარეობათა ან თვისებათა ერთერთი გამოვლინება. სწორედ იმ მიზეზით, რომ დაპირისპირება ატარებს უნივერსალურ ხასიათს, სამყარო განუწყვეტელ მოძრაობასა და განვითარებას განიცდის (3).

ბრძოლის კატეგორია დაპირისპირებულთა ცნებას ავსებს, დაპირისპირებულ მხარეთა ურთიერთობის ხასიათს აზუსტებს. ბრძოლა შეიცავს არა მარტო ურთიერთდაპირისპირებულ ძალთა ბრძოლის მომენტს, არამედ მათი თანაარსებობის მომენტსაც. ასე ხორციელდება მთელი პროცესის მთლიანობა.

შეა საუკუნეებში, როდესაც ქრისტიანული რელიგია გაბატონდა, რომელიც დაფუძნებული იყო ღმერთის წინაშე ადამიანთა შორის სიყვარულის, კაციონიურების და თანასწორობის იდეებზე, ადამიანთა შორის მშვიდობის დამყარება მაინც ვერ მოხერხდა. ამასთან შეტაკებები გრძელდებოდა არა მორწმუნეთა და ურწმუნოთა შორის, არამედ ერთმორწმუნეთა შორისაც. ამის თაობაზე ერაზმ როტერდამელი (1469-1539) წერდა: „ყველაზე დიდი აბსურდი ის გახლავთ, რომ ქრისტე ორივე ბანაკშია. რჩება შთაბეჭდილება, რომ იგი ბრძოლას საკუთარ თავთან აწარმოებს” (4).

რელიგიური ფილოსოფია ცდილობდა ღვთის მიერ შექმნილ სამყაროში ბოროტების არსებობა აეხსნა და გაემართლებინა, ამიტომაც

ამ ფაქტს საგანგებო ახსნა მოუძებნა – „ღმერთის გამართლება” ანუ „ტეოდიცე”, რომელიც თავისთავად, იმის ახსნას ცდილობდა, თუ რატომ უშენებდა კეთილი და ყოვლისშემძლე ღმერთი მის მიერვე შექმნილ სამყაროში უამრავ კონფლიქტს, გლობალურ კატასტროფებს, სასტიკ ომებს, მკვლელობებს, ადამიანთა უბედურებასა და ტანკვას (5).

ამ კითხვების გაჩენამ, თავის მხრივ, წარმოშვა ღმერთის უარყოფა, ათეიზმი. ამ კითხვების ირგვლივ კამათი ერთის წუთითაც არ შეწყვეტილა და დღესაც გრძელდება.

სოციალური კონფლიქტის საერთო კონცეფციას სოციოლოგიაში XIX და XX საუკუნეების მიჯნაზე აყალიბებენ გერმანელი მეცნიერები – მაკს ვებერი (1864-1920) (6) და გეორგ ზიმელი (1858-19180) (7). მათ დაამტკიცეს, რომ კონფლიქტები სოციალური ცხოვრების განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენენ. კონფლიქტებისადმი ფილოსოფიური მიდგომისაგან განსხვავებით, რომელიც თავისი ბუნებით ზოგადი და განვენებულია, კონფლიქტებისადმი სოციოლოგიური მიდგომა ეფუძნება ისეთი სპეციფიკური კვლევის მეთოდების გამოყენებას, როგორებიცაა: ანკეტირება, მასობრივ მონაცემთა სტატისტიკური ანალიზი, ინტერვიურება და ა.შ. კონფლიქტების შესასწავლად სოციალურ მეცნიერებათა მეთოდების გამოყენებამ კონფლიქტის არსზე წარმოდგენა ბევრად დეტალური, კონკრეტული და „ცოცხალი” გახდა.

კონფლიქტებს თავისი კუთხით იხილავს ფსიქოლოგია. სოციალური კონფლიქტი ვლინდება ადამიანთა არა მარტო გარე ქცევაში, არამედ ადამიანთა განწყობებში, ფასულობებში, შეხედულებებში, გრძნობებში, მოთხოვნილებებსა თუ ინტერესებში, ე.ი. ადამიანების ფსიქიკაში, ინდივიდუალურსა თუ კორპორატიულში.

თუ სოციოლოგია ორიენტირებულია სოციალურ ჯგუფებს შორის არსებულ კონფლიქტების ანალიზზე, ფსიქოლოგია ყურადღებას ამახვილებს, ძირითადად, პიროვნების შინაგან სამყაროში მიმდინარე კონფლიქტების, პიროვნებათაშორისი წინააღმდეგობების კვლევაზე, თუმცა, ამავე დროს, იგი იკვლევს განსხვავებულ სოციალურ ჯგუფებს შორის დაპირისპირებებისა და შეტაკებების მიზეზებსაც. მაგალითად – ეროვნებათშორის კონფლიქტებს.

ფსიქოლოგი კონფლიქტურ ურთიერთობებში ხედავს იმ განსხვავებული მოტივების, შეხედულებების, ინტერესების შეჯახებას,

რომელთა ერთდროულად დაგმაყოფილება შეუძლებელია. ასეთია, მაგალითად, კონფლიქტი, რომელსაც განიცდის ახალგაზრდა მისითვის საინტერესო ორ პროფესიას შორის არჩევანის გაკეთებისას. საკმაოდ მტკივნეული შეიძლება აღმოჩნდეს პიროვნების შინაგანი კონფლიქტი, თუ მას მოუხდება მოსალოდნელ ორ უსიამოგნებას, საფრთხეს შორის არჩევანის გაკეთება. ადამიანს, შესაძლოა, სამუშაო არ მოსწონდეს, სტულდეს კიდეც, მაგრამ ის ამ სამუშაოზე უარს ვერ ამბობს იმის შიშით, რომ შეიძლება საერთოდ უმუშევარი დარჩეს.

ასეთი შინაგანი კონფლიქტების სიტუაციებში, დისკომფორტის შეგრძნება, შფოთვა შესაძლოა იმდენად გაძლიერდეს, რომ ნევროზების და სტრესების წყაროდ იქცეს.

ადამიანის ფსიქიკის რღვევას და მის გამომწვევ მიზეზებს არა ერთი ფსიქოლოგი, ფსიქოანალიტიკოსი, ფსიქოთერაპევტი სწავლობდა და ხშირად განსხვავებულ თეორიებს აგებდა.

ავსტრიელი ფსიქოლოგი ზიგმუნდ ფროიდი (1856-1939) ნევროზების შესწავლისას მივიდა დასკვნამდე, რომ ადამიანის ფსიქიკის რღვევის მთავარ წყაროს პიროვნების ფსიქიკაში ცნობიერსა და არაცნობიერს შორის იმთავითვე არსებული კონფლიქტი წარმოადგენს, —კონფლიქტი ინსტინქტურ ლტოლვებსა და მორალურ, ზნეობრივ და სოციუმის მიერ დაწესებულ ნორმათა შორის. მისი თვალთახედვით, სწორედ ადამიანის სულში არსებული ეს დისპარმონია ყველა სოციალურ, პიროვნების შინაგან სამყაროში, პიროვნებათაშორის თუ სხვადასხვა სოციალურ ჯგუფს შორის არსებული კონფლიქტების წყაროს წარმოადგენს (8).

აი, რა შეფასებას აძლევს შტეფან ცგაიგი ფროიდის დამსახურებას ფსიქოლოგის და საერთოდ ადამიანის წინაშე: „სწორედ ზიგმუნდ ფროიდმა ფსიქოლოგია ადამიანის შინაგან ცხოვრებას მიუახლოვა. პირველად, თითქმის მხატვრული სიძლიერით, მან აღმოაჩინა ის დრამატული ელემენტები, რომლებიც ადამიანშია ჩადებული და ამ ელემენტების თამაში-კროთომა არაცნობიერის ბუნდოვან სიღრმეში არსებობს და რომელშიც უმნიშვნელო ბიძგიც კი, მომავალში, ადამიანს შორეულ შედევად უბრუნდება. არაცნობიერში წარსული-აწმყოს წარმოუდგენელი ხერხებით ეხლართება. არაცნობიერის აღმოჩენით ფროიდმა აღვიწერა მთელი სამყარო, გამოუცნობი და მაინც მიმზიდველი, როგორც სანახაობა თავისი კანონზომიერებით

როულად დასანახი. ფროიდის სწავლების მთავარი მიგნება ის არის, რომ მან დაამტკიცა – ადამიანის სულში მიძღინარე პროცესები აკადემიურ სქემატიზმს არ ექვემდებარება, ამიტომაც ადამიანი შემცენებულ და განცდილ უნდა იყოს მხოლოდ კონკრეტულ ადამიანთან ერთად. ადამიანის პიროვნებას განსაზღვრავს არა გაყინული ფორმულები, არამედ ამ პიროვნების განცდათა კვალი. სწორედ ამიტომ, ფროიდის მიხედვით, სულის მკურნალობა, ესაა პიროვნების შემცენება, მაგრამ შემცენება დამამკვიდრებელი, გამზიარებელი და სწორედ ამ თვისებათა გამო, ამომწურავად სრული. პიროვნებისადმი პატივისცემა ფროიდისათვის ნებისმიერი ფსიქოლოგის და მისი სულის აქიმობის საწყისს წარმოადგენს... ფროიდის წყალობით ჩვენ შევიტყვეთ – რაოდენ დაუცველია ადამიანის სული ტკივილისაგან, განსაკუთრებით ბავშვის სული და ვისწავლეთ იმის გაგება, რომ სულში, ამ მგრძნობიარე მატერიაში, უხეშად (ოუნდაც მხოლოდ სიტყვით) შეჭრას (სული კი დამახსოვრების საბედისწერო უნარითაა დაჯილდოვებული), შეუძლია ადამიანის შემდგომი ბედი მთლიანად დაარღვიოს” (თარგმანი ჩემია. მ. მ.) (9).

ზიგმუნდ ფროიდის ერთ-ერთი მიმდევარი, კარლ ოუნგი (1875-1961) გვაწვდის ადამიანთა კლასიფიკაციას, რომლის საფუძველს წარმოადგენს ის განსხვავებული კრიტერიუმები, რომელთა დახმარებითაც ადამიანები ახერხებენ ინტრაფსიქური კონფლიქტების მოწესრიგებას, კონფლიქტების დაძლევას. ამ კლასიფიკაციის მიხედვით ადამიანები განიყოფიან ორ ძირითად ფსიქოტიპად: ინტრავერტებად და ექსტრავერტებად. ინტროვერტი მთლიანად საკუთარ შინაგან სამყაროზეა მიმართული, ახასიათებს ჩაკეტილობა, ადამიანებისაგან დისტანცირება, გარესამყაროსაგან განრიდება. ექსტრავერტები კი პირიქით – გარესამყაროსაკენ არიან მიმართულნი. მათი აზროვნება და ქცევა გარეგავლენებისადმი ღიაა. (10).

ამერიკელი ფსიქოლოგისა და ფსიქოთერაპევტის ერიკ ბერნის (1902-70) აზრით, თითოეული ადამიანი სტერეოტიპების საცავს წარმოადგენს, რომელსაც აპირობებს აღზრდის სპეციფიკა, ამ სიტყვის ფართო მნიშვნელობით. ამავე დროს ადამიანში რაღაც ისეთი არსებობს, რაც მას სპონტანური ქმედებებისაკენ უბიძგებს. ამ ქმედებებს ბიძგს ბავშვური „მინდა” ან „არ მინდა” აძლევს (ეძოცა, იმპულსი და ა.შ.) ადამიანები ცდილობენ „მინდა”-„არ მინდა”

შესატყვისობაში მოიყვანონ. მხოლოდ ის, ვინც ამას წარმატებულად ახერხებს, გარესამყაროს ჰარმონიულად ერწყმის.

ტრანსაქციური ანალიზი, რომლის დამარსებელიც ე. ბერნია, წარმოადგენს ჯგუფური ფსიქოთერაპიის სისტემას, რომელშიც ინდივიდების ურთიერთქმედების ანალიზი „მე”-ს სამ ძირითად მდგომარეობას ეფუძნება:

1. „ბავშვი”. 2. „მშობელი”. 3. „ზრდასრული”.

ადამიანები, რომლებიც პირველ ჯგუფს განეკუთვნებიან, სპონტანური, ემოციური ქცევის განხორციელებისაკენ არიან მიღრეკილნი.

მეორე ჯგუფს მიგუთვნებულ ადამიანებს ახასიათებთ სტერეოტიპული აზროვნება, უყვართ ჭკუის სწავლება.

მესამენი კი გამოიჩინან პრაგმატულობით.

კონფლიქტური სიტუაციები სწორედ მაშინ იჩენენ თავს, როდესაც ურთიერთობას ამყარებენ ის ადამიანები, რომელთა ფსიქიკაში ერთმანეთის მსგავსი დომინირებული მდგომარებაა. მაგალითად, ორი „ბავშვი”, ან ორი „მშობელი” (11).

90-იან წლებში ამერიკელმა ფსიქოლოგმა პ. თომასმა შემოგვთავაზა ორიგინალური ტესტური მეთოდიკა, რომლითაც შესაძლებელია განისაზღვროს კონფლიქტის სიტუაციაში ადამიანის ქცევის თავისებურება. ტომასი მიიჩნევდა, რომ ადამიანები კი არ უნდა გაურბოდნენ კონფლიქტებს და არც მათი ნებისმიერი ხერხებით გადაწყვეტისაკენ იწრაფოდნენ, არამედ კონფლიქტების მართვა უნდა შეძლონ.

რაღაც კილმართინ ერთად მან შეიმუშავა კონფლიქტის მოწესრიგების ორგანზომილებიანი მოდელი. პირველი განზომილება გულისხმობს პიროვნების იმგვარ ქცევას, როდესაც იგი სხვა ადამიანების ინტერესებზე კონცენტრირებული. მეორე კი გულისხმობს სხვათა ინტერესების იგნორირებას და მხოლოდ საკუთარი ინტერესების დაცვას. ეს მეთოდიკა განსაზღვრავს კონფლიქტურ სიტუაციებზე ადამიანის რეაგირების ტიპიურ ხერხებს, ავლენს რთულ სიტუაციებში პიროვნების სხვებთან ურთიერთობის ტენდენციებს.

პ. თომასმა, კონფლიქტურ სიტუაციაში ადამიანის ქცევის 5 სახეობა გამოყო:

1. განშორება, ანუ კონფლიქტიდან გასვლა, თავის არიდება.

2. შეჯიბრი, ანუ ძალის მეთოდი.
3. შეგუება, ანუ ცალმხრივი დათმობის მეთოდი.
4. კომპრომისი, ანუ ურთიერთდათმობა.
5. თანამშრომლობა, ანუ ურთიერთსასარგებლო გადაწყვეტილებების მიღება.

კითხვები გამეორებისთვის

1. რამ შეუწყო ზელი კონფლიქტოლოგის იდეათა ფორმირებას?
2. რას ნიშნავს „ტეოდიცეა“?
3. სოციოლოგიაში სოციალური კონფლიქტის კონცეფციის ავტორები ვინ არიან?
4. ზიგმუნდ ფროიდი ადამიანის ფსიქიკის რღვევის მთავარ წყაროდ რას მიიჩნევდა?
5. კარლ იუნგის მიხედვით, ადამიანები ინტრაფსიქიკური კონფლიქტის მოწესრიგებას როგორ ახერხებენ?
6. რას წარმოადგენს ტრანსაქციური ანალიზი?
7. კონფლიქტურ სიტუაციაში კ. თომასმა ადამიანის ქცევის რამდენი სახეობა გამოყო?

თავი II

კონფლიქტოლოგის საგანი და კვლევის მეთოდები

კონფლიქტში პირობითად შეიძლება გამოვყოთ შემდეგი ჯგუფები:

1. კონფლიქტის სტუქტურა.
2. კონფლიქტის მიმღინარეობის დინამიკა.
3. კონფლიქტის მართვა.
4. კონფლიქტის ტიპოლოგია.

განვიხილოთ თითოეული ეს ჯგუფი ცალ-ცალკე.

ნებისმიერი ობიექტის სტრუქტურას განიხილავენ, როგორც მისი შემადგენელი ნაწილების, ელემენტების და მათ შორის არსებული კავშირების ერთობლიობას, რომელიც, თავის მხრივ, ამ ობიექტის მთლიანობას უზრუნველყოფს.

კონფლიქტურ ურთიერთობათა ძირითადი ელემენტებია:

1. კონფლიქტის ობიექტი.
2. კონფლიქტში მონაწილე მხარეები.
3. კონფლიქტის პირობები, სოციალური გარემო.
4. კონფლიქტის სუბიექტური აღქმა და პირადული ელემენტები.

1. კონფლიქტის ობიექტი.

ნებისმიერი კონფლიქტი გარკვეული მიზეზის გამო იჩენს თავს. მაშასადამე, კონფლიქტს მიზეზი აქვს და იგი აუცილებლად რაიმე მოთხოვნილების დაკმაყოფილების აუცილებლობით ჩნდება. სწორედ ის ფასულობა, რომელსაც შეუძლია დაკმაყოფილოს ეს მოთხოვნილება და რომლის დაუფლების სურვილის გამოც წარმოიშვება კონფლიქტი, წარმოადგენს კონფლიქტის ობიექტსაც. ობიექტს აქვს მატერიალური, სულიერი თუ სოციალური ფასეულობანი.

2. კონფლიქტის მონაწილენი

კონფლიქტში შესაძლებელია ჩართული იყვნენ, როგორც ცალკეული ინდივიდები, ისე სოციალური ჯგუფები, ორგანიზაციები, სახელმწიფოები, სახელმწიფოთა კოალიციები. კონფლიქტის მთავარ მონაწილეებად ერთმანეთს დაპირისპირებული მხარეები გვევლინებან, ანუ, ერთმნეთის მოწინააღმდეგები. ამ ერთმანეთს დაპირისპირებულთა სიტუაციაში ერთმა მხარემაც უარი რომ განაცხადოს ბრძოლის გაგრძელებაზე, კონფლიქტი წყდება.

იმის მიხდვით, თუ რა ხასიათისა არიან დაპირისპირებული მხარეები, კონფლიქტი ოთხი განსხვავებული ფორმით ვლინდება:

1. პიროვნების ფსიქიკაში არსებული კონფლიქტი. ამ დროს პიროვნებისათვის დამახასიათებელი ერთი ასპექტი ეწინააღმდეგება პიროვნების მეორე ასპექტს. ასეთ, ინსაიტური კონფლიქტის საუკეთესო მაგალითად ჩაითვლება უილამ შექსპირის პატლეტი (12).

2. პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი წარმოიშობა მაშინ, როდესაც ერთი პიროვნება მეორე პიროვნებას უპირისპირდება. ამ კონფლიქტის მაგალითად მოვიყავთ ფრიდრიხ შილერის „ყაჩაღების“ გმირებს: კარლ და ფრანც მოორებს (13).

3. კონფლიქტი, რომლის დროსაც ერთმანეთს უპირისპირდებან – პიროვნება და ჯგუფი. (გალილეო გალილეი) (14).

4. კონფლიქტი, რომელშიც ერთი ჯგუფი მეორეს უპირისპირდება. მნიშვნელობა არა აქვს, ჯგუფები მცირე ზომისაა თუ მსხვილი გაერთიანებება – კათოლიკები და პროტესტონტები (ბართლომეს ღამე) (15) ეროვნებები, კლასები, სახელმწიფოები.

კონფლიქტებში ჩაბმულ მთავარ, წამყვან მხარეებს გარდა, კონფლიქტში სხვებიც იღებენ მონაწილეობას, რომლებიც მეორეხარისხოვან როლს თამაშობენ. კონფლიქტში ჩართულ მეორეხარისხოვან მონაწილეებს შორისაც არსებობს განსხვავება. შეიძლება კონფლიქტის მონაწილე მეორეხარისხოვანი ინდივიდუმი მნიშვნელოვან როლს თამაშობდეს, შეიძლება „ბრბოს“ (16) შემადგენლი ნაწილის როლი ერგოს.

კონფლიქტის ხასიათი მარტო დიდ და მცირე ჯგუფებში არსებულ ობიექტურ ფაქტორებზე როდია დამოკიდებული, დიდი მნიშვნელობა აქვს, თუ კონკრეტული პიროვნება სუბიექტურად როგორ აღიქვამს

კონფლიქტს. ამასთან, უნდა აღინიშნოს, რომ სუბიექტური აღქმა ყოველთვის და მეტწილადაც ობიექტურ ვითარებას როდი შეესატყვისება.

ობიექტური ფაქტორების სუბიექტურ აღქმაზე შემდეგი ფაქტორები მოქმედებენ:

1. წარმოდგენა საკუთარ პიროვნებაზე, ანუ რა ვარ „მე”(17) და ამ კონფლიქტში რა როლი მენიჭება.
2. წარმოდგენა კონფლიქტში ჩაბმულ სხვა მონაწილეებზე, ანუ როგორ აღიქვამს პიროვნება „სხვებს”.
3. სუბიექტის წარმოდგენები იმ გარე ვითარებებზე, რომელშიც კონფლიქტი იშლება.

კონფლიქტურ სიტუაციაზე სწორედ ეს სუბიექტური წარმოდგენები და იდეალური სურათები, რომლებიც ხშირად სინამდვილისაგან საკმად დაშორებულნი არიან, და არა თავად ობიექტური რეალობა, იქცევა ხოლმე კონფლიქტანტების ქცევის მამოძრავებელ სტიმულად.

იმის თქმა, რომ სუბიექტური და იდეალური წარმოდგენები არ არიან ობიექტური რეალობით გამოწვეულნი, რა თქმა უნდა, არ შეიძლება, მაგრამ, როგორც ჯერ კიდევ იმანუილ კანტმა (18) შენიშნა, ადამიანის ცნობიერება ასახავს არა მხოლოდ ობიექტურ სინამდვილეს, არამედ ამ ასახვაში ჩართულია ადამიანის ბუნება, როგორც ჩვენი ცნობიერების შემადგენელი აუცილებელი ნაწილი. ამიტომაც არის, რომ ის დამოკიდებულებანი, რომლებიც არსებობენ ჩვენს წარმოსახულ სურათებსა, წარმოდგენებსა და რეალობას შორის, თავისი ბუნებით რთულნი არიან და არა მარტო რეალობას არ შეესატყვისებიან, არამედ მისგან შეიძლება ძლიერადაც განსხვავდებოდნენ, რაც, თავის მხრივ, კონფლიქტების გაჩენის კიდევ ერთ პირობას წარმოადგენს.

კონფლიქტის დინამიკა

კონფლიქტის განვითარებაში შეიძლება გამოვყოთ სამი ძირითადი სტადია:

1. ლატენტური სტადია (წინაკონფლიქტური სიტუაცია).
2. ღია კონფლიქტის სტადია.
3. კონფლიქტის გადაწყვეტის (დასრულების) სტადია.

1. მომავალი კონფლიქტის ყველა ძირითადი ელემენტები – კონფლიქტის მიზეზი და კონფლიქტის მთავარი მონაწილენი ფარულ (ლატენტურ) ეტაპზე იწყებენ აღმოცენებას. მაშასადამე კონფლიქტურ ქცევათა უმთავრესი ბაზისური წანამძღვრები სახეზეა. კერძოდ: შესაძლო დაპირისპირების გარკვეული ობიექტი, დაპირისპირებული ორი მხარე, რომლებიც ამ ობიექტზე ერთდროულად აცხადებენ პრეტენზიას. ამავე დროს ორივე მხარისათვის სავსებით ნათელია, რომ შექმნილია კონფლიქტური სიტუაცია.

კონფლიქტის განვითარების „საინკუბაციო“ პერიოდში, შესაძლოა მხარეებმა სცადონ მიაღწიონ შეთანხმებას, როგორიც არის, მაგალითად: შრომის პირობების გაუმჯობესებაზე თანხმობის მიღება, უკანონოდ სამუშაოდან დათხოვნილთა სამუშაოზე აღდგენა და სხვა მრავალი. მაგრამ, ამ პერიოდში ერთი მხარის მცდელობები და მოთხოვნები თუ არ დაემაყოფილდება, კონფლიქტი ახალ სტადიაში, ღია კონფლიქტის ეტაპზე გადადის.

2. დაპირისპირებულ მხარეთა კონფლიქტურ ქცევაზე გადასვლა იმის ნიშანია, რომ კონფლიქტის „ლატენტური“ პერიოდი ღია კონფლიქტის ეტაპზე გადავიდა, რას ნიშნავს ეს? ეს ნიშნავს იმას, რომ ერთი მოწინააღმდეგე მხარე თავის მოწინააღმდეგის მიღწევებს ბლოკებს და ყოველ ღონეს ხმარობს და ნებისმიერ ხერხს იყენებს საკუთარი მიზნების მისაღწევად.

კონფლიქტურ ქცევებს სხვა მახასიათებლებიც აქვს, კერძოდ:

1. კონფლიქტში ჩართულ ადამიანთა რიცხვი იზრდება.
2. საქმიანი პრობლემები, რომლებიც წარმოადგენდნენ კონფლიქტური ქცევის დაწყების საბას, პირადულ პრობლემად იქცევა.
3. კონფლიქტის ემოციური ფონი მუქდება, მატულობს ნეგატიური

გრძნობები: სიძულვილი, აგრესია და სხვა.

4. ფსიქიკური დაძაბულობა ზღვარს სცილდება და შესაძლოა, სტრესულ სიტუაციამდე განვითარდეს (19).

კონფლიქტის ღია სტადიაზე გადასვლას **ესკალაცია** ეწოდება. ესკალაცია გულისხმობს დაპირისპირებულთა ბრძოლის ხასიათის ინტენსიფიკაციას, ერთმანეთის საწინააღმდეგოდ მიმართულ დამანგრეველ ქმედობათა ზრდას, რაც კონფლიქტის ნებატიურად გადაწყვეტის წანამძღვრებს წარმოადგენს.

ესკალაციის შედეგი, რომელიც მთლიანად დაპირისპირებულ მხარეთა პოზიციებზეა დამოკიდებული, განსაკუთრებით კი იმ მხარის პოზიციებზე, რომელიც მეტ რესურსსა და ძალას ფლობს, შეიძლება კატასტროფული აღმოჩნდეს. მაგრამ ხდება ხოლმე, რომ ორივე დაპირისპირებული მხარე დაძაბულობის შემცირებისაკენ მიისწრაფვის, სურს დათმობებზე წასვლა და თანამშრომლობის აღდგენა, რაც იმის მომასწავებელია, რომ კონფლიქტი ახალ ფაზაში შედის – კონფლიქტის გადაწყვეტისა და დასრულების ფაზაში. კონფლიქტის პრაქტიკული გადაწყვეტის, მოწესრიგების თეორიული უზრუნველყოფა კონფლიქტოლოგის უმთავრეს მიზანს წარმოადგენს.

კონფლიქტის კვლევის მეცნიერული მეთოდები

ნებისმიერი მეცნიერების საკვლევ ობიექტთან მჭიდროდაა დაკავშირებული მისი კვლევის მეთოდები. (**მეთოდი** ბერძნული სიტყვაა და გამოკვლევის, კონკრეტული ამოცანის გადაწყვეტის ხერხს ნიშნავს).

მეთოდი არის სინამდვილის ათვისებისათვის საჭირო გარგებული წესების, ხერხების, პრაქტიკული თუ თეორიული ნორმების ერთობლიობა. მეთოდების ერთობლიობას ხანდახან მეთოდოლოგიას უწოდებენ.

სამეცნიერო მეთოდი გვაახლოებს ობიექტის არსთან, გვიადვილებს მის გაგებას. იდეათა დიალექტიკა ხომ თვით საგანთა დიალექტიკა.

გარე სამყაროსთან ურთიერთობისას, ძველ დროშიც იყენებდნენ რაღაც მეთოდოლოგიას. უნივერსალურ მეთოდთაგან,

რომლის გამოყენებითაც ადამიანებს სურდათ სამყაროსთან არსებული პრობლემების გადაწყვეტა, იყო ცდისა და შედეგის მეთოდი. ბუნებრივია, რომ ამ მეთოდის გამოყენებით დადგებითი შედეგის მიღება დამოკიდებული იყო ცდების რაოდენობასა და მათ მრავალფეროვნებაზე. ადამიანი რაც მეტ მცდელობას განახორციელებს ერთი მიმართულებით, საგარაუდოა, რომ ერთ-ერთი მცდელობა შედეგს მოუტანს.

მეთოდოლოგიის საგანგებო სფეროდ გამოყოფა სოციალურ ქცევებში აზრობრივი ოპერაციების როლის გაზრდასთანაა დაკავშირებული. სწორედ აზრობრივი ოპერაციების გაზრდამ უკარნახა მეცნიერებს, რომ აუცილებელი იყო პრობლემების გადაწყვეტის ყველაზე ეფექტური ხერხების სწავლების შემოღება.

სამეცნიერო კვლევების ძირითადი პრინციპები

თანამედროვე მეცნიერება მნიშვნელოვან შედეგთა მიღების უზრუნველსაყოფად ისეთ უმთავრეს პრინციპებს აღიარებს, როგორებიც არის:

1. დეტერმინიზმის პრინციპი, ანუ სინამდვილის ყველა მოვლენის მიზეზ-შედეგობრივი შინაგანი კავშირების დადგენის პრინციპი.
2. სისტემურობის პრინციპი, რომელიც მოითხოვს ყველა მოვლენას შორის შინაგანი კავშირების – ბუნებრივი, სოციალური, ფინანსური კომპონენტების მთლიანობით სისტემაში განხილვას.
3. განვითარების პრინციპი, რაც იმის აღიარებას ნიშნავს, რომ სინამდვილეში ყველა საგნი და მოვლენა განუწყვეტელ ცვალებადობას, გარდაქმნას, განვითარებას განიცდის. ერთი ფორმიდან და დონიდან განვითარების სხვა ფორმასა და დონეზე გადადის.

ადამიანთა შორის კონფლიქტური ურთიერთობა სოციალური ცხოვრების ერთ-ერთ სფეროს წამოადგენს, ამიტომაც მისი მეცნიერული შესწავლა, კონფლიქტის სტრუქტურიდან გამომდინარე, ნაკარნახევია კონფლიქტის ობიექტის თავისებურებით, ანუ, მისი

სოციალურ-ფსიქოლოგიური ბუნებით.

თანამედროვე პირობებში, როდესაც ნებისმიერი მეცნიერების ფარგლებში წარმოიებული ძიებანი და ამ ძიებათა შედეგები, ანუ აღმოჩენები, მეცნიერების ყველა დარგს შორის მჭიდრო ურთიერთობის ხასიათს იღებს, განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს თითოეული კერძომეცნიერული პრინციპის და მეთოდის სხვა მეცნიერების არეალში გამოყენება. ასე მაგალითად: კონფლიქტოლოგიის შესწავლის მიზნით თეორიულ-საინფორმაციო, მათემატიკური მეთოდების გამოყენებამ კონფლიქტოლოგიის კვლევის სფერო ბევრად უფრო გააღრმავა.

კონფლიქტის კვლევის მეთოდები

კონფლიქტის შემსწავლელი მეცნიერების მეთოდოლოგია მოიცავს კვლევის სამეცნიერო მიდგომების მთელ კომპლექსს. კონფლიქტის შესწავლაში თავისი წვლილი შეაქვთ: ფილოსოფიას, ზოგად მეცნიერებას, კერძო მეცნიერებას და საერთო ანგარიშში, კონფლიქტების კვლევა წარმოადგენს მეთოდებისა და კვლევის ხერხების მთლიანობით სისტემას.

კონფლიქტის შემადგენელ ნაწილებზე, როგორებიცაა: კონფლიქტის მონაწილენი, კონფლიქტის მიზეზები და შედეგები, ყველაზე სრულ ინფორმაციას გავწვდის შემდეგი მეთოდები:

1 სტრუქტურულ-უზუნქციური მეთოდი.

2 პროცესუალურ-დინამიკური.

3 ტიპოლოგიზაციის.

4 პროგნოზული.

5 კონფლიქტის გადაწყვეტის მეთოდი.

თუ პირგელი სამი მეთოდი კონფლიქტური სიტუაციის ახსნას ემსახურება, პროგნოზული მეთოდი კონფლიქტის შესაძლო განვითარების და შედეგების წინასწარ განჭვრეტას უზრუნველყოფს. ხოლო კონფლიქტის გადაწყვეტის მეთოდი, კონფლიქტური სიტუაციის მართვის პრაქტიკულ ამოცანებზეა ორიენტირებული.

ზემოთ დასახელებულ თითოეულ მეთოდს განმასხვავებელი ნიშნები აქვს:

1 სტრუქტურულ-უზუნქციური მეთოდი ხელს უწყობს კონფლიქტურთიერთობათა ძირითადი ელემენტების გამოაშკარავებას, თითოეული

მათგანის როლის განსაზღვრას. სტრუქტურული მიდგომისათვის დამახასიათებელია მოვლენის სტატიკურ მდგომარეობაში განხილვა. ამ მეთოდის უპირატესობა ისაა, რომ იგი ისეთ მოძრავ მოვლენაში, როგორიცაა სოციალური კონფლიქტი, კონფლიქტის შემადგენელი, მდგრად მდგომარეობაში მყოფი ზოგიერთი ელემენტის დადგენაში გვეხმარება. ამ მეთოდის გამოყენებით გამოიკვეთა კონფლიქტური სიტუაციის ობიექტი, კონფლიქტში მონაწილეთა შემადგენლობა, კონფლიქტური ურთიერთობის დაძაბულობის ხარისხი და ა.შ. მაგრამ ამ მეთოდს აქვს სუსტი მხარეც, სახელდობრ – სოციალური პროცესის სტატიკური განხილვა, რომელიც მოკლებულია პროცესუალობას.

- 1 პროცესუალურ-დინამიკური მეთოდი ისეთ სოციალურ მოვლენას, როგორიცაა კონფლიქტი, განიხილავს დროში მიმდინარე დინამიკური ხასიათის მატარებელ პროცესად. პროცესუალური ანალიზის უმთავრესი ინსტრუმენტი ითვალისწინებს კონფლიქტის ძირითადი ეტაპების განსაზღვრას. მაგალითად, კონფლიქტი, რომელიც საპროტესტო მიტინგებით დაიწყო, შესაძლოა მასობრივი დემონსტრაციების სახით გაგრძელდეს და ძალოვანი შეტაკებების სახით დასრულდეს. კონფლიქტის დინამიკა შესაძლებელია ესკადლაციის სახით გამოიხატოს, ანდა დაძაბულობის შემცირებით და განმუხტვით დასრულდეს.
- 2 ტიპოლოგიზაციის მეთოდი სოციალურ-ფსიქოლოგიური ანალიზის კიდევ ერთი ეფექტური მეთოდია. ტიპოლოგიზაცია ხელს უწყობს არა მარტო კონფლიქტის განსხვავებულ სახეობათა აღწერას, არამედ სოციალურ დაპირისპირებათა მრავალფეროვნობის ფორმებში უმთავრესი მახასიათებლებისა და მდგრადი არსებითი ნიშნების გამოკვეთასა და მათი ხასიათის დადგენას.
- 3 მაგრამ დასახელებული მეთოდების უცილობელი მნიშვნელობები უზრუნველყოფენ მხოლოდ კონფლიქტურ სიტუაციათა მეცნიერული ახსნის ფუნქციას, მაგრამ მეცნიერული კვლევის უმთავრესი ფუნქცია ის არის, რომ წინასწარ განსაზღვროს და განჭერიტოს ესა თუ ის რა მოვლენაა მოსალოდნელი მომავალში. თავის მხრივ, პროგნოზირება ეყრდნობა სტრუქტურულ, გენეტიკურ და ტიპოლოგიურ მახასიათებელთა წინასწარ ჩატარებულ ღრმა კვლევის შედევთა ანალიზს. ამავე დროს, პროგნოზული მეთოდი აღწერს კონფლიქტის განვითარების

შესაძლო ვარიანტებს, პროგნოზული მეთოდი ადგენს კონფლიქტის მოწესრიგების ოპტიმალურ გზებსა და ხერხებს.

- 4 კონფლიქტის გადაწყვეტის ჩარჩოებში განიხილება როგორც ძირითადი სტრატეგიები, ისე კონფლიქტის მოწესრიგების სხვადასხვა ტაკტიკა. ამგარ სტრატეგიებს განეკუთვნება: კონფლიქტიდან გასვლა, კონფლიქტის ძალისმიერი ჩაბობა, კომპრომისები, ურთიერთდაომობა (20).

ნებისმიერი კონფლიქტი მთლიანობითი ხასიათის დინამიკურ სისტემას წარმოადგენს. კონფლიქტი ყოველთვის პროცესია, ერთი სიტუაციიდან მეორე სიტუაციაზე გადასვლა და თითოეული ეს სიტუაცია ხასიათდება კონფლიქტში მონაწილე მხარეებს შორის არსებული დაპირისპირების დაძაბულობის ხარისხით.

ჩვენი საგნის ჩარჩოებში ყურადღებას შევაჩერებთ კონფლიქტის პიროვნულ ელემენტებზე, რადგანაც კონფლიქტი პიროვნების ფსიქიკური მიმდინარეობს, თუ კონფლიქტი იშლება ორ პიროვნებას შორის, ან კონფლიქტი შიდაკორპორაციული ხასიათისაა, ყველგან და ყოველთვის ობიექტურ სიტუაციაში პიროვნება მოქმედებს მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი თვისებების, ობიექტურ გარემოებათა მისეული წარმოდგენების, აგრეთვე სხვათა და საკუთარი პიროვნების მისეული აღქმის საფუძველზე.

კონფლიქტის პიროვნული ელემენტები

კონფლიქტის პიროვნულ ელემენტებს განეკუთვნება: ცალკეული ადამიანის ფსიქოფიზიკური, ფსიქიკური, ეთიკური და ქავეკითი თვისებები, რომელიც ზემოქმედებას ახდენს კონფლიქტური სიტუაციის აღმოცენებასა და განვითარებაზე.

პიროვნების ხასიათის თვისებები, მისი ჩვევები, გრძნობები, ნებელობა, ინტერესები და მოტივები, ყველა ზემოხსენებული ადამიანური თვისება და ამათ შეიძლება დაემატოს სხვა თვისებებიც, დიდ როლს ასრულებენ ნებისმიერი კონფლიქტის დინამიკაში.

ყველაზე დიდი ხარისხით მათი ვავლენა ვლინდება მიკროდონეზე, პიროვნებათაშორისი და ჯგუფის შიგნით განვითარებულ კონფლიქტებში.

კონფლიქტის დინამიკაში მონაწილე პიროვნულ ელემენტებს

შორის პირველყოვლისა უნდა აღინიშნოს:

1. ქცევის ძირითადი ფსიქოლოგიური დომინანტები.
2. პიროვნების ხასიათის თვისებები და პიროვნებათა ტიპები.
3. პიროვნების განწყობანი, რომლებიც ინდივიდუალობის იდეალურ სახეს ქმნიან.
4. არაადეკვატური შეფასებები და აღქმები.
5. ქცევის მანერები.
6. ეთიკური ფასეულობანი.

ადამიანთა პიროვნებისათვის დასახელებულ მახასიათებლთა შორის განსხვავებები, მათი შეუსაბამობანი და დაპირისპირებული ხასიათი შესაძლოა კონფლიქტის საფუძველი გახდეს.

ადამიანთა ქცევის ძირითადი ფსიქოლოგიური დომინანტები

კონფლიქტის მონაწილე ადამიანთა პიროვნულ ფაქტორებს შორის ძირითად როლს ასრულებს პიროვნების ქცევის ფსიქოლოგიური დომინანტები:

1. ფასეულობებისადმი ორიენტაციები. 2. მიზნები. 3. მოტივები.
4. ინტერესები. 5. მოთხოვნილებები.

თთოველი მათგანი არა მარტო ერთმანეთთან შინაგანადაა დაკავშირებული, არამედ ერთი მეორისაგან გამომდინარეობს.

განვიხილოთ ცალ-ცალკე ეს დომინანტები.

1. ადამიანთა ფასეულობებზე ორიენტაციები ყალიბდება პიროვნების სოციალიზაციის პროცესში და იმ მოალურ, იდეოლოგიურ, პოლიტიკურ პრინციპებში გამოიხატება, რომლებიც კონფლიქტის მიმართ შეფასებას აყალიბებენ, რაც თავის მხრივ, პიროვნებას სიტუაციის შესატყვის ქცევისაკენ უბიძგებენ. პიროვნება ყოველთვის მიმართულია, ორიენტირებულია მისთვის მისალებ და გაშინაგნებულ ფასეულობებზე. სწორედ ეს ფასეულობები ეხმარება პიროვნებას, კონფლიქტის ობიექტების დიფერენციაცია მოახდინოს იმ მნიშვნელობის მიხედვით, რომელსაც თავად ანიჭებს მათ და თავადვე განსაზღვროს, მიიღოს თუ არა კონფლიქტში მონაწილეობა.
- მაგ: კონფლიქტის ერთი საგნის გამო რელიგიური და ურწმუნო, ათეიისტი ადამიანების ქცევა განსხვავებული იქნება. რელიგიური

ადამიანი, რომელიც კონფლიქტური სიტუაციის განმუხტვისაკენ ილტვის, იხელმძღვანელებს ბიბლიის მცნებით „არა კაც ჰკლა”, „შეიყვარე მტერი შენი”, მეორე კი, გამოიყენებს ბიბლიის სხვა შეგონებას: „კბილი, კბილის წილ”, ან „ვინც ჩვენთან არ არის, ის ჩვენი მტერია”.

მიზანი გახლავთ კონფლიქტის უკვე გაცნობიერებული, წინასწარ განჭვრეტილი შედეგი, რომლის მიღწევასაც ესწრაფვის ადამიანი და სწორედ მის მისაღწევად საჭირო ქცევებს ახორციელებს. კონფლიქტის მონაწილეთათვის, წარმოდგენა მათთვის სასარგებლო შედეგის შესახებ, ქცევის მიმართულებასაც განაპირობებს. მაგრამ ეს მხოლოდ მაშინ ხდება, როდესაც მიზანსა და ქცევის მოტივს შორის შესაძლებელია კავშირის დამყარება.

3. მოტივი არის პიროვნების ამა თუ იმ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილების მიზნით მოქმედებისაკენ მზადყოფნის აღძვრა. ამრიგად, სუბიექტების კონფლიქტში ჩართვა ნაკარნაზევია პიროვნული ინტერესების რეალიზაციის შესაძლებლობით. ასეთ შესაძლებლობებს კი სუბიექტს კონფლიქტური სიტუაცია სთავაზობს. (21).

4. კონფლიქტის მონაწილეთა ინტერესები – ეს გახლავთ კონფლიქტის მონაწილეთა მიერ კონფლიქტის ობიექტის საკუთარ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილების საშუალებად აღქმა. ამრიგად, ინტერესს მოთხოვნილება აღძრავს.

5. მოთხოვნილება. ფსიქოლოგის თვალთახედვით, არის ის დომინანტი, რომელიც სუბიექტს უბიძგებს, კონფლიქტის ობიექტს მიაწეროს თავისი არსებობისათვის, თავისი სიცოცხლისათვის აუცილებელი სასიცოცხლო მნიშვნელობები, ამიტომაც სწორედ მოთხოვნილება წარმოადგენს სუბიექტის აქტივობის სიღრმისეულ წყაროს და სწორედ მოთხოვნილებაა ის ძალა, რომელიც სუბიექტს კონფლიქტში მონაწილეობას შთააგონებს. ამავე დროს, მოთხოვნილებათა ნიადაგზე აღძრული კონფლიქტური ქცევა პიროვნების ინტერესებთან, მოტივებთან, მიზნებთან და ფასეულობათა მიმართ მის ორიენტაციებთან მჭიდროდაა დაკავშირებული.

„პიროვნების განვითარება განხილული უნდა იყოს როგორც მოთხოვნილება – დისპოზიციის შედარებით სპეციფიკური, განსაზღვრული და დაკავშირებული სისტემების შექმნა, რომელიც მოქმედებს სელექციური რეაქციების სახით იმ აღტერნატივების მიმართ, რომელთაც მოქმედი თვითონ უწევს ორგანიზებას.”(22).

ადამიანთა განსხვავებილი ხასიათები და პიროვნებათა ტიპოლოგია

კონფლიქტის წარმოქმნასა და განვითარებაში უდიდეს როლს ასრულებს პიროვნების ხასიათის თვისებები, ხასიათის ბაზისური მახასიათებლები. ადამიანის ეს ფსიქოფიზილოგიური მახასიათებლები ტემპერამენტის, თვითშეფასების, სიტყვებზე პიროვნების რეაგირების და ქცევების თავისებურებებში ვლინდება. ამ პრობლემასთან დაკავშირებით გამოყოფენ ორ ძირითად პიროვნეულ ღერძს.

- ექსტრავერსია – ინტროვერსია.
- ემოციური სტაბილურობა – ემოციური არასტაბილურობა.

იმის მიხედვით, პიროვნებაში თუ რომელი მახასიათებელი ჭარბობს, ადამიანთა შემდეგ ტიპებს გამოყოფენ:

1. **ექსტრავერტები** ისეთი ადამიანები არიან, რომლებიც მუდმივ გარე სტიმულაციას ითხოვენ, ახალ შთაბეჭდილებათა მიღებას ელგვიან, რისეისკენ აქვთ მიდრეკილება, უყვართ ცვლილებები. ახასიათებთ თავისუფალი, შეუზღუდავი ქცევა, სიხალისე და უეთქებადობა.
2. **ენტროვერტები** სასიცოცხლო აქტივობის სტიმულებს საკუთარი შიდასამყაროს სიღრმეებიდან იღებენ. ახასიათებთ ჩაკეტილობა, უარს ამბობენ სოციურთან ურთიერთობაზე, მათი ქცევების რიტმი ნელია, არიან სერიოზულები, წესრიგის მოყვარულნი. მართალია, მათი სამეცნიერო წრე ვიწროა, მაგრამ ერთგულებით გამოირჩევა.
3. **ემოციურად არასტაბილური ადამიანები** მუდმივ ემოციურ დამაბულობას განიცილან, საფრთხის მოლოდინში იმყოფებან, საკუთარ შეცდომებსა და წარუმატებულობას გამძაფრებულად განიცდიან.
4. **ემოციურად სტაბილური ადამიანებისათვის** დამახასიათებელია გაწონასწორებულობა, ხასიათი მოუქნელია, სხვა ადამიანების განცდებს ზერელედ აღიქვამენ.

ზემოთ ჩამოთვლილ ადამიანათა ტიპოლოგიურ მახასიათებელთა უკიდურესი გამოვლინებები იშვიათობაა, მაგრამ იმის მიხედვით, თუ რა ხარისხით აქვს, ეს მახასიათებლები ადამიანს გამოყოფენ

პიროვნების ოთხ ძირითად ტიპს:

- მელანქოლიკი.
- ქოლერიკი.
- სანგვინიკი.
- ფლეგმატიკოსი.

1. მელანქოლიკი არის ადამიანი, რომელიც თავის პიროვნებაში შეითავსებს ინტროვერტისა და ემოციურად არასტაბილურის ბუნებას.

მას ახასიათებს ჩაკეტილობა, პესიმიზმი, შფოთვა, უხასიათობა. ასეთი ადამიანი გაუწინასწორებელია. ახალ ადამიანებთან ურთიერთობა აშფოთებს, რადგან მათგან საშიშროებას მოელის. უჭირს ახალ გარემოსთან შეგუება. ყოველივე ზემოთქმული, აიძულებს მას ადამიანებისაგან განრიდებას და საკუთარ თავში ჩაკეტვას. მის სახის ნაკვთებს აკლია გამომსახველობა, რაც ამნელებს მის გრძნობათა და განცდათა წვდომას.

2 ქოლერიკი თავის პიროვნებაში შეითავსებს ექსტავერტობასა და ემოციურ არასტაბილურობას. ადვილად სწყონს, მოუსვენარი და ადვილად აღგზნებადია, იმპულსური, უხეში, აქტიური და თავშეუკავებელი. ქოლერიკი სიამოვნებით იწყებს ახალ საქმეს, მაგრამ მალევე ბეზრდება. ახასიათებს გუნება-განწყობილების სწრაფი ცვალებადობა. სხვებთან ურთიერთობისას მოუთმენელობას ამჟღავნებს და ადვილად ფეთქდება.

3. სანგვინიკში გართიანებულია ინტროვერტობა და ემოციური მდგრადობა. სიდინჯით, დაფიქრებულობით, თავშეკავებით, მშვიდობისმოყვარეობით, გაწონასწორებულობით და სანდოობით გამოირჩევა.

4. ფლეგმატიკოსი არის ინტროვერტული და ამავე დროს ემოციურად სტაბილური პიროვნება. მას ახასიათებს შემდეგი თვისებები: მონდომებულობა, დაფიქრებულობა, თავშეკავებულობა, მშვიდობისმოყვარეულობა, გაწონასწორებულობა, საიმდოობა, სიმშვიდე, მეგობრობაში სანდოა და არ უყვარს გარემო ცვლილებები. ძლიერ და სანგრძლივ გამლიზიანებლებს კარგად უმკლავდება (23).

უნდა აღვინშოთ, რომ პიროვნების ინდივიდუალური ფსიქოფიზიოლოგიური მახასიათებლები თავისი არსით არც „კარგია“ და არც „ცუდი“, როგორც იტყვიან – ჩვენი უარყოფითი თვისებები ჩვენი დადებითი თვისებების გაგრძელებაა. მაგრამ... ყველა ჩვენ მიერ განხილული პიროვნული თვისება კონფლიქტის აღმოცენებასა და განვითარებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს.

ფსიქოფიზიოლოგიური მახასიათებლები

კონფლიქტის პიროვნულ ელემენტებს მიეკუთვნება ადამიანთა ფსიქოფიზიოლოგიური მახასიათებლებიც, რომლებშიც გამოიყოფა ორი, განსხვავებული ტიპი:

1. მხატვრულ-შემოქმედებითი და 2. მოაზროვნე.

ასეთი დაყოფა განპირობებულია იმ ფაქტით, რომ, როგორც ვიცით, ადამიანის თავის ტვინი ორი ნახევარსფეროსაგან შედგება და თოთოვეული მათგანი ორგანიზმისა და საერთოდ ფსიქიკის ყველა ფუნქციაზე აგებს პასუხს.

მხატვრულ-შემოქმედებით ადამიანებში ტვინის მარჯვენა ჰემისფეროა დომინანტური ანუ, წამყვანი. ასეთი ტიპის ადამიანებს მეტად ცოცხალი შეგრძნება, აღქმა და მხატვრული სახეებით მდიდარი წარმოსახვა ახასიათებთ.

მოაზროვნე ტიპის ადამიანებთან დომინანტი მარცხენა ჰემისფეროა. ასეთ ადამიანებს აბსტრაქტული აზროვნება, თეორეტიზირებისკენ მიდრეკილება, მკაცრი ლოგიკური მსჯელობა ახასიათებთ. მათ ემოციურ მხარეს რაციონალობა სძლევს. ადამიანის თუ რომელი ტიპია უკეთესი და რომელი უარესი, საკითხის ამგვარი დაყენება მცდარ დასკენამდე მიგვიყვანს. აქ საუბარია მხოლოდ ადამიანის მიერ სამყაროს აღქმის ორ სპეციფიკურ თავისებურებაზე. მაგრამ, როდესაც საქმე ეხება ადამიანთა შორის ურთიერთობებს, ეს ფსიქოფიზიოლოგიური მონაცემები, ადამიანთა შორის ეს განსხვავებები, შესაძლოა კონფლიქტის დაწყების მაპროცენტულ მიზეზებად იქცნენ.

არაადეკვატური შეფასებანი და აღქმანი

საკუთარი „მე“-ს და „სხვათა“ არაადეკვატური აღქმა და შეფასება კონფლიქტის წარმომობის მნიშვნელოვან ელემენტს წარმოადგენს. თუ ადამიანი გაზვიადებულად აფასებს საკუთარ და სხვათა პიროვნულ თვისებებს, ჯგუფში აუცილებლად სხვადასხვა სახის გაუგებრობა, წინააღმდევობა ჩნდება და შესაძლოა ყოველივე ეს კონფლიქტში გადაიზარდოს. მაგალითად: თუ ადამიანს თავი ჯგუფის არაფორმალურ ლიდერად წარმოუდგენია, და პერია, რომ ჯგუფში გაზვიადებული ავტორიტეტით სარგებლობს, სინამდვილეში კი, მის

კოლეგებს იგი საკმაოდ უფერულ, ჯგუფის ჩვეულებრივ წევრად მიაჩნიათ, ასეთი განსხვავებული შეფასებები, ბუნებრივია, ჯგუფში კონფლიქტის დაწყების მაპროვოცირებელი მიზეზი გახდება.

არააღეკვატურ შეფასებებს საფუძვლად უდევს შემდეგი სახის ტიპობრივი შეცდომები:

1. შარავანდედის ეფექტი (24). ასეთი სახის შეცდომას უშებს ადამიანი მაშინ, როდესაც სურს, სხვა პიროვნება მხოლოდ და მხოლოდ მისი გარეგანი მახასიათებლების მიხედვით შეაფასოს. ამ შემთხვევაში, მის ხელი არსებული ინფორმაციის სიმუარის გამო, გარეგნობის და ქცევის მიხედვით ხდება ადამიანის სხვა პიროვნულ თვისებებზეც დასკრინის გამოტანა.

შარავანდედის ეფექტი ორი სახისაა: 1. პოზიტიური (დადებითი შარავანდედის ეფექტი) და 2. ნეგატიური (უარყოფითი შარავანდედის ეფექტი). მაგალითად: პირველად შეხვდით ადამიანს და მან თქვენზე არაჩვეულებრივი შთაბეჭდილება დატოვა. თქვენი ურთიერთობა ამ პირველი შეხვედრის შემდეგ გაგრძელდა. შემდგომი მისი ქცევები თქვენთვის მხოლოდ დადებითი ნიშნების მატარებელი იქნება. ვთქვათ, იგი შეხვედრებზე ყოველთვის იგვიანებს. თქვენ მას უსათუოდ გაამართლებთ – „ძალიან დაკავებულია” – აი მიზეზი მისი დაგვიანებისა. საერთოდ, ამ პიროვნების უარყოფით თვისებებს თქვენ არც შემჩნევთ და არც მხედველობში მიიღებთ. და პირიქით, თუ პიროვნება პირველივე შეხვედრაზე თქვენზე უარყოფით შთაბეჭდილებას ახდენს, და გიხდებათ ამ ადამიანთან ურთიერთობის გაგრძელება, მის, თუგინდ, დადებით ქცევებს, თქვენ ან არ შემჩნევთ ან სათანადოდ არ შეაფასებთ.

შარავანდედის ეფექტი ხშირად განსხვავებული კონფლიქტების წარმოშობის წყაროდ იქცევა. მაგ: თუ მოსწავლეს თავიდანვე მიაკრეს „ზარმაცის”, „უვიცისა” და „უზრდელის” იარღიყი, მომავალში მისთვის გაძნელდება ამ იარღიყების მოშორება და იმის დამტკიცება, რომ ის მოკლებულია ამ თვისებებს და სრულიად ნორმალური პიროვნებაა. მაგრამ დადებითი შარავანდედით შემკობილი მოსწავლისათვის, რომელსაც „ვუნდერკინდად” აღიარებენ, მომავალში ასევე რთული იქნება „ვუნდერკინდის” ტვირთის ტარება, რადგანაც მან ყველა ღონე უნდა იხმაროს, რომ როგორმე „ვუნდერკინდის” გაამართლოს, ეს კი, ხშირ შემთხვევებში მიუღწეველია.

როგორც დადებით შარავანდედს, ისე უარყოფითსაც, შეუძლია

შიდაპიროვნული და პიროვნებათშორისი კონფლიქტების საბაბი გახდეს.

2. ბუმერანგის ეფექტი. წშირად ინფორმაციის წყარომ აუდიტორიასა ან ცალკეულ პიროვნებაზე ზემოქმედებით, შეიძლება მოსალოდნელი შედეგის საპირისპირო შედეგი გამოიწვიოს. ეს ეფექტი, როგორც წესი, მაშინ იჩენს თავს, თუ ნდობა ინფორმაციის წყაროს მიმართ დაკარგულია, თუ გადაცემული ინფორმაცია დადი ხნის განმავლობაში რეალობას, სინამდვილეს არ შეესატყვისებოდა ან, თუ ინფორმაციის გამცემი უუბიექტი ინფორმაციის მიმღებისათვის უსიამოვნო და არასაიმედოა. ამ შემთხვევაში, ინფორმაციის გამცემმა სრული სიმართლეც რომ ილაპარაკოს, მას არ დაუჯერებენ.

3. სიახლის ეფექტი. ადამიანთა მიერ ერთმანეთის შეფასებისას, თუკი ეს შეფასება უცნობ ადამიანს ეხება, მაშინ, პირველი ინფორმაცია მის შესახებ უფრო მნიშვნელოვანია, ხოლო თუ ფასდება უკვე ნაცნობი ადამიანი, მნიშვნელოვანი ჩდება მის შესახებ ბოლო, ანუ უფრო ახალი ინფორმაცია.

4. შემწყნარებლობის ეფექტი – ეს არის ისეთი ტენდენცია, როდესაც პიროვნება როგორც საკუთარ თავს, ისე სხვა ადამიანებს, ტენდენციურად, დადებით პიროვნულ მახასიათებლებს მიაწერს ან პირიქით, მისი ტენდენციური შეფასებანი უარყოფითი მხარეებისაკენ იხრება.

5. ლოგიკური შეცდომა – თავისი ბუნებით ახლოს დგას შარავანდების ეფექტთან. ადამიანის პიროვნულ თვისებებს, ლოგიკის მოშველიებით, ერთმანეთს უკავშირებენ. მაგალითად, თუ ადამიანი აგრესულობის სკალაზე მაღალ შეფასებას იღებს, ლოგიკური მსჯელობის საფუძველზე, მას ენერგიულობის სკალაზეც მაღალ შეფასებას ანიჭებენ. მაშასადამე, ლოგიკური შეცდომის გამო, თუ ადამიანის ერთი რომელიმე პიროვნული მახასიათებელი მაღალ შეფასებას იმსახურებს, ამ მახასიათებელს ლოგიკურად სხვა მახასიათებელთან აკავშირებენ. ან პირიქით, ერთ პიროვნულ მახასიათებელზე მიღებული დაბალი შეფასება სხვა დაბალ პიროვნულ მახასიათებლებთან ლოგიკურად წყვილდება.

6. სოციალური სტერეოტიპის შეცდომა – სოციალური სტერეოტიპი სოციალური ობიექტის გამარტივებული და მყარი სახეა: ეს ეხება ჯგუფს, ინდივიდს, მოვლენას. სტერეოტიპული აზროვნება ადამიანების მიერ სხვა ობიექტთა თუ მოვლენათა შეფასებაში

მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. ამასთან, თუ სტერეოტიპული აზროვნება შეზღუდულად მიწოდებული ინფორმაციის პირობებში იჩქნის თავს, რომელიც უძეტეს შემთხვევაში მცდარია და შესაძლოა, სხვა ადამიანების შესახებ მცდარი წარმოდგენების საფუძვლად იქცეს, რაც თავის მხრივ, ადამიანთა შორის ურთიერთობებს გაართულებს და საბოლოო ანგარიშით კონფლიქტის განვითარებასაც ხელს შეუწყობს. მაგალითად, თუ სტუდენტს ლექტორი მოსაწყენ, უინტერჯესო, არაპროფესიონალ პიროვნებად მიაჩნია, ან თუ ახალგაზრდების აზრით, ხანდაზმულებმა არაფერი იციან და არც არაფერი გაეგებათ, ან თუ ვინმე თვლის, რომ ყველა კავკასიელი – ბანდიტია, ცხადია, რომ ამ ადამიანებს შორის კონფლიქტი გარდაუვალია.

7. ცენტრალური ტენდენციის შეცდომა იმ შემთხვევაში კლინდება, როცა შემფასებელი გაურბის მაღალ და დაბალ შეფასებებს და სარგებლობს მხოლოდ შეფასების სკალის საშუალო ჭულებით. ასეთი შეფასების შედეგად კი, დაწესებულებების ხელმძღვანელის თვალში ყველა თანამშრომელი ინდივიდუალობას მოკლებული აღმოჩნდება და საერთო საქმის კეთებისას დაიკარგება ჯგუფში თითოეული პიროვნების მიერ შეტანილი წვლილი, მაშასადამე საქმე გვექნება გაუპიროვნებობასთან.

8. მომხიბდვლელობისა და ურთიერთსიმპათიის შეცდომა. ეს შეცდომა იმ შემთხვევაში იჩქნის თავს, როდესაც ახლობელი ადამიანისადმი სიმპათიის გამო, მის პიროვნულ თვისებებს მაღლა ვწევთ და პირიქით, ვინც არ მოგვწონს, მათ პიროვნულ თვისებებს გამდაბლებთ. ამ შეცდომასთან მეორე შეცდომაცაა დაკავშირებული, სახელდობრ ის, რომ თუ ადამიანი გვაქებს და ვუყარებართ, ვთვლით, რომ ისიც სამაგიერო სიყვარულს იმსახურებს და ამასთან, მის პიროვნებას გადამეტებულად დადგებითად ვაფასებთ.

9. სიახლოვის შეცდომა. ასეთი სახის შეცდომას ვხვდებით იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანს, პიროვნული მახასიათებლების მიხედვით, სხვასთან, ისეთივე სტატუსისა და ისეთივე სოციალური როლის მქონე პიროვნებასთან ყოველგვარი შედარების გარეშე კი არ ვაფასებთ, არამედ შეფასება სწორედ შედარების ფონზე ხდება.

ქცევის წესები

კონფლიქტის შემადგენელი ერთ-ერთი ელემენტია ქცევის წესები, ქცევის თავისებურებანი. ადამიანს სხვადასხვა კულტურული დონის, ჩვევების, წესების მქონე ადამიანებთან უხდება ურთიერთობა. ეს განსხვავებანი შესაძლოა განპირობებული იყოს როგორც ხასიათის განსხვავებით, ისე განათლებით, ფასეულობათა მიმართ ორიენტაციებით, ცხოვრებისეული გამოცდილებით და სხვა მრავალი თვისებით. ე. ი. ისეთი ფაქტორებით, რომელებიც დაკავშირებულია პიროვნების სოციალიზაციის პროცესთან. მაგრამ, ამავე დროს, პიროვნებათაშორისი ურთიერთობებისას შეიძლება შევწვდეთ საურთიერთობოდ რთულ პიროვნებებს, რომელთა ქცევა საზოგადოებისათვის ძნელად მისაღებია და რომელთაც კონფლიქტის გამოწვევა შეუძლიათ.

ნაშრომში „ურთიერთობა რთულ ადამიანებთან“ რობერტ მ. ბრემსონმა რთულ საურთიერთობო ადამიანებში გამოყო შემდეგი ტიპები (25):

1. „აგრესივისტები“ ყოველთვის ცდილობენ, მწარე სიტყვებით და სიტყვიერი კბერით ადამიანები მწყობრიდან გამოიყვანონ, და თუკი მათ არ უსმენენ, მყისიერად ღიზიანდებიან.

2. „მწივანები“ ყოველთვის ნახულობენ წუწუნის მიზეზს. პრობლემის გადასაწყვეტად ნაბიჯსაც არ დგამენ და პასუხისმგებლობას არასოდეს კისრულობენ.

3. „მიჩუმათებულინი“ სიტყვამვირები და უთქმელები არიან. არავინ იცის, თუ რას ფიქრობენ და საერთოდ რა სურთ.

4. „გადამტეტებულად თვინიერნი“ ნებისმიერ გადაწყვეტილებაზე თანახმანი არიან, მართალია, დახმარებას გპირდებიან, მაგრამ დაპირებას არ ასრულებენ. მათზე დამყარებულ იმედებს არასოდეს ამართლებენ.

5. „პერმანენტული პესიმისტები“ ნებისმიერი საქმის წარუმატებლობას წინასწარმეტყველებენ და „არას“ თქმას ესწრაფებიან, რადგანაც თვლიან, რომ წამოწყებული საქმიდან არაფერი გამოვა.

6. „ყველაფრის მცირენი“ საკუთარ თავს სხვებზე მაღლა აყენებენ, რადგანაც თვლიან, რომ ნებისმიერ სფეროში ჭეშმარიტება მხოლოდ მათვისაა ცნობილი და ეს ყველაზ იცოდეს. მათი

მოქმედება შეიძლება ბულდოზერის მუშაობას შევადაროთ, რადგან ისინიც თავიანთი „ვაი ცოდნით” ბულდოზერივით ყველას გადაუვლიან ხოლმე.

ამერიკელმა კონფლიქტოლოგმა ჯინ გ. სკოტმა ზემოთ დასახელებულ მნელად საურთიერთობო ტიპებს კიდევ რამდენიმე ტიპი დაუმატა (26):

1. „მაქსიმალისტები” – ასეთ ადამიანებს თუ რამე სურთ, იმ წუთშივე უნდათ მისი მიღება, იმ შემთხვევებშიც, თუკი ამის აუცილებლობა არც არსებობს.

2. „გულჩათხრობილნი” – ყველა წყენასა და ტკივილს, უკმაყოფილებას გულში იხვევენ და მერე უცბად, მოულოდნელად გეცემიან სწორედ მაშინ, როდესაც გვონია, რომ, თითქოს, ყველაფერი მშვენივრად მიდის.

3. „უმწიდესობისტები” კვალის დაფარვას სიცრუით და ტყუილების მთელი სერიით ცდილობენ, ასე რომ, ბოლოს მნელი გასარკვევია, რისი დაჯერება შეიძლება და რისი – არა.

4. „ცრუ ალტრუისტები” თითქოს სიკეთეს გიკეთებენ, მაგრამ ამ სიკეთეს გულის სიღრმეში ნანობენ, რაც სხვა გარემოებაში უთუოდ გამოაშკარავდება. მათი მხრიდან მოსალოდნელია მოგიწყონ საბოტაჟი, ნაჩუქარის უკან დაბრუნება, ან კომპენსაცია მოგთხოვონ..

5. „მოთამაშენი” – პიროვნებათაშორის ურთიერთობებში გვხვდებიან ეწ. მოთამაშენი, რომლებიც მოქმედებენ „კი,...მაგრამ....” სტილში და რომელთა ბუნება მშვენივრად ასახა ერიკ ბერნმა წიგნში „თამაშები, რომელსაც ადამიანები თამაშობენ, ადამიანები, რომლებიც თამაშებს თამაშობენ”. გარეგნულად მათი ქცევა სხვა, ფიქრები კი სულ სხვა. თქვენ არაფერი გეცოდინებათ მათი განზრახვების შესახებ მანამ, სანამ მათ მიერ დაგებულ მახეში არ გაებმებით.

კითხვები გამეორებისთვის

1. დაასახელეთ და დაახასიათეთ კონფლიქტურ ურთიერთობათა ძირითადი ელემენტები.
2. კონფლიქტის განვითარებაში რომელ ელემენტებს გამოყოფით?
3. როგორია სამეცნიერო კვლევების ძირითადი პრინციპები?
4. კონფლიქტის კვლევის რა მეთოდები იცით?
5. ადამიანთა ქცევის რა ძირითად ფსიქოლოგიურ დომინანტებს იცნობთ?
6. კონფლიქტის წარმოქმნასა და განვითარებაში პიროვნების ხასიათის თავისებურებანი რა როლს თამაშობენ?
7. რას ნიშნავს არაადეკვატური შეფასებანი და კონფლიქტის წარმოქმნაში რა როლს თამაშობენ?

თავი III

შიდაპიროვნული კონფლიქტი

კონფლიქტის ზღვრული ობიექტი პიროვნებაა. მაგრამ, ამავე დროს, თითოეული ადამიანი დამოუკიდებელ გენერატორს წარმოადგენს, რომელის შიდა სამყაროშიც კონფლიქტები იშლება. გადაუჭარბებლად შეიძლება იმის თქმა, რომ ყოველი ნორმალური ადამიანის სიცოცხლე კონფლიქტების საპროცესო ველია, და ეს კონფლიქტები იშლება არა მარტო პიროვნების გარემოსთან დაპირისპირებით, არამედ კონფლიქტში თვით ადამიანის ფსიქოლოგიური დომინანტები უპირისპირდებიან ერთმანეთს.

ეს გარემოება სრულიადაც არ უნდა გვაშინებდეს. ჯერ კიდევ ე. კანტის თვალთახედვით, ადამიანი, რომელიც საკუთარ თავს ყოველთვის მართალ ადამიანად მიიჩნევს, რომელიც ე.წ. „სუფთა სინდისით“ ცხოვრობს, არ გახლავთ მორალური ადამიანი. ადამიანის დანაშაულის გრძნობის გარეშე ცხოვრება – ნონსენსია. რუსმა ფილოსოფონმა ვლადიმირ სოლოვიოვმა თეზის – „ვაზროვნებ, მაშასადამე ვარსებობ“. დაუპირისპირა საკუთარი თეზისი – „მრცხვენია, მაშასადამე ვარსებობ“ (27).

შიდაპიროვნული დაძაბულობა თუ კონფლიქტური სიტუაცია, გარკვეულ ფარგლებში არა მარტო ბუნებრივი ხასიათისაა, არამედ პიროვნების ზრდისა და განვითარების აუცილებელი პირობაცაა. საკუთარი თავით უკმაყოფილება, კრიტიკული დამოკიდებულება საკუთარი „მეს“ მიმართ, ის უძლიერესი ბერკეტებია, რომელებიც ადამიანს თვითსრულყოფისა და თვითრეალიზაციისაკენ უბიძგებენ და ამით სავსე და მნიშვნელოვანი ხდება არა მარტო ადამიანის სიცოცხლე, არამედ თვით სამყაროს სრულყოფილების მიღწევასაც უწყობს ხელს.

მეცნიერებზე ბევრად ადრე, შიდაპიროვნული კონფლიქტები აღწერეს და მათი წვდომა შეძლეს მწერლებმა.

ვაჟა-ფშაველა ღრმად სწვდება ადამიანურ ფასეულობებზე ორიენტირებული პიროვნების შინაგანი კონფლიქტის უმაღლეს გამოხატულებას. ჯოყოლა – ქისტია. მის წინაშე დგება დილემა, მის პიროვნებაში ორი უმაღლესი ადამიანური კატეგორია ერთმანეთს ეჯახება. ცალ მხარესაა თემი, სოციუმი, რომლის წიაღშიც გაიზარდა

და შეისისხლხორცა მისი ტრადიციები. მეორე მხარეს კი – სტუმარ-მასპინძლობის ტრადიცია. რომელი ფასეულობა სძლევს? ხევსური ზვიადაური მტერია, ქისტთა სისხლის დამღვრელი. მაგრამ ამ წუთას ზვიადაური მისი ოჯახის სტუმარია, ამიტომ სახლში მომხვდურ ქისტებს ჯოფოლა ასე პასუხობს:

დღეს სტუმარია ეგ ჩემი,
თუნდ ზღვა ემართოს სისხლისა,
მითაც მე ვერ ვუღალატებ,
ვფიცავ ღმერთს, ქმნილსა იმისა.

ვის გაუყიდავ სტუმარი?
ქისტეთს სად თქმულა ამბადა? (28).

არჩევანი გაკეთებულია. მაგრამ, თემის წინააღმდეგ აღმდგარი პიროვნება განწირულია.

შიდაპიროვნული კონფლიქტების კვლევა XIX საუკუნეში დაიწყო და ამ სახის კვლევები ავსტრიელი მეცნიერის ზიგმუნდ ფროიდის სახელთანაა დაკავშირებული, რომელმაც პიროვნების შინაგანი კონფლიქტების ბიოფსიქოლოგიური და ბიოსოციოლოგიური ბუნება ახსნა. მან გვაჩვენა, რომ ადამიანის არსებობა დაკავშირებულია იმ მუდმივ დაბაბულობასა და წინააღმდეგობების დაძლევასთან, რომლებიც არსებობენ ბიოლოგიურ ლტოლვებსა თუ სურვილებს და სოციალურ-კულტურულ ნორმებს შორის, არაცნობიერსა და ცნობიერს შორის. სწორედ ამ ძალებს შორის ბრძოლა წარმოადგენს შიდაპიროვნული კონფლიქტების წყაროს. „მთებედავად იმისა, რომ ჩვენ ვამყობთ კაცობრიობის კულტურული მიღწევებით, იძულებულები ვართ, ვაღიაროთ, რომ ამ კულტურის მოთხოვათა შესრულება ჩვენთვის როლია, რომ ამ კულტურაში თავს კარგად ვერ ვერძნობთ, რაღაცაც ის შეზღუდვები, რომლებსაც კულტურა ჩვენს ლტოლვებს ადებს, ჩვენს ფსიქიკას მძიმე ტვირთად აწვება” (29).

ფსიქოანალიზის სხვა წარმომადგენლებიც, როგორებიც არიან კარლ ოუნგი, კარენ პორნი და სხვებიც, აგრძელებდნენ შიდაპიროვნული კონფლიქტების შესწავლას.

კარლ ოუნგი, ფროიდის მოსწავლე, შვეიცარიელი ფსიქოლოგი და ფსიქოთერაპევტი, წერს: „არაცნობიერის ზონაში, რომელიც ცნობიერების კრიტიკისა და კონტროლისაგან სანდოდ არის

დაცული, ჩვენ ფსიქიკურის ყველა სახის ზემოქმედებისა და მისგან წამოსული ინფექციებისაგან სრულიად დაუცველნი ვართ. როგორც სხვა სახის საშიშროებისას, ჩვენ შეგვიძლია ფსიქიკური ინფექციების თავიდან არიდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გვეცოდინება, რამ, სად და როგორ უნდა შემოგვიტოს”. ამის ზედმიწევნით ცოდნა, ბუნებრივია, მეტად რთულია, ამიტომაც შიდაკონფლიქტური სიტუაციაც შექმნილია” (30).

ქურტ ლევინის კონფლიქტური სიტუაციის სამი სახეობა

დიდი წვლილი პიროვნების შინაგან კონფლიქტების პრობლემების კვლევაში გერმანელმა ფსიქოლოგმა (შემდეგ ამერიკაში მოღვაწეობდა) კურტ ლევინმა (1890-1947) შეიტანა, რომელმაც შიდაპიროვნული კონფლიქტური სიტუაცია განსაზღვრა, როგორც ისეთი სიტუაცია, როდესაც ინდივიდზე ერთნაირი სიდიდისა და სიძლიერის ურთიერთსაწინააღმდეგოდ მიმართული ძალები ზემოქმედებენ. მან გამოყო კონფლიქტური სიტუაციის სამი სახე:

1. ადამიანი იმყოფება ორი, ერთნაირი სიძლიერის მქონე, ერთდროულად მოქმედი დადებითი ძალის პირობებში. მაგალითად, წარმოვიდგინოთ სიტუაცია, როდესაც ვირი იმყოფება ორი, ერთნაირი სიდიდის თვის ზენის შორის და მაინც შიმშილით კვდება, რადგანაც არჩევანი ვერ გაუკეთებია, თუ რომელი ზვინისკენ აიღოს გეზი.

2. ადამიანი იმყოფება დაახლოებით ერთნაირი სიძლიერის ორ უარყოფით ძალას შორის. მაგალითად, ბავშვმა ან მისთვის საძაგელ საგანმი უნდა იმეცადინოს და საშინაო დავალება გააკეთოს, ან დასჯა არ ასცდება.

3. ადამიანზე ზემოქმედებს ერთმანეთის საპირისპიროდ მიმართული, ორი ერთნაირი სიძლიერის ძალა. მაგალითად, ბავშვს სურს ხელი გადაუსვას ძალლს, მაგრამ ვერ ბედავს, რადგანაც ეშინია (31).

შიდაპიროვნული კონფლიქტის კვლევა შემდგომ ეტაპზე ჰუმანიტარული ფსიქოლოგიის წიაღში გაგრძელდა. ამ მიმართულების ერთ-ერთი ლიდერია ამერიკელი ფსიქოლოგი კარლ როჯერსი (1902-1987). იგი მიიჩნევს, რომ პიროვნების სტრუქტურის ფუნდამენტურ კომპონენტს „მე-კონცეფცია” წარმოადგენს. ეს ნიშნავს იმას,

ადამიანი თუ როგორ პიროვნებად აღიქვამს საკუთარ თავს, როგორია მისი „მე”, რომელიც გარე სამყაროსთან ინდივიდის ურთიერთობის პროცესში ყალიბდება. თვითრეგულაციის გზით ადამიანის ქცევას სწორდ „მე-კონცეფცია” წარმართავს.

მაგრამ, ძალიან ხშირად, „მე-კონცეფცია” არ ემთხვევა საკუთარ იდეალურ „მე”-ზე ადამიანის წარმომადგენს. მათ შორის, ანუ იდეალურ „მე”-სა და რეალურ „მე”-ს შორის შეიძლება წინააღმდეგობა წარმომაშვას, რაც შიდაკონფლიქტის წარმოშობის საფუძველი ხდება, რასაც შეუძლია ადამიანი ფსიქიკურ დაავადებამდე მიიყვნოს (32).

მასლოუს ადამიანის მოთხოვნილებათა თეორია

შიდაკონფლიქტურ კონცეფციათა შორის ფართო გავრცელება პუმანიტარული ფსიქოლოგიის წარმომადგენლის, ამერიკელი ფსიქოლოგის, აბრაჰამ მასლოუს (1908-1968) კონცეფციამ ჰქონა. მასლოუს მიხედვით, პიროვნების მოტივაციურ სტრუქტურას იერარქიულად ორგანიზებული მოთხოვნილებების რიგი აყალიბებს:

1. ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებანი.
2. უსაფრთხოების მოთხოვნილებანი.
3. სიყვარულის მოთხოვნილებანი.
4. პატივისცემის მოთხოვნილებანი.
5. თვითაქტუალიზაციის მოთხოვნილებანი.

ადამიანში ყველაზე მაღალი მოთხოვნილება თვითაქტუალიზაციის მოთხოვნილებაა, ანუ ადამიანის პოტენციური უნარების და ნიჭის რეალიზაციის სურვილი. ეს მოთხოვნილება ადამიანის სრულყოფისაკენ სწრაფვაში აისახება. მაგრამ ეს მოთხოვნილება, ხშირად, დაუცმეყოფილებელი რჩება. თვითაქტუალიზაციისაკენ უამრავი ადამიანი ისწრაფვის, მაგრამ მათგან ძალიან მცირე ნაწილი აღწევს შედეგს, თვითრეგულიზდება. ადამიანის თვითრეგულიზაციისაკენ სწრაფვასა და რეალურად მიღწეულ შედეგს შორის ეს ხლება წარმოშობს კიდეც შიდაპიროვნულ კონფლიქტს (33).

შინაგან კონფლიქტთა განხილვისას არ შეიძლება გვერდი ავტორით ავსტრიელი ფსიქოლოგისა და ფსიქიატრის ვიქტორ ფრანკლის თეორიას (1905-1997), რომელმაც ფსიქოთერაპიაში სრულიად ახალი მიმართულება შექმნა – ლოგოთერაპია. ამ

მეცნიერის განსაზღვრებით, ლოგოთერაპია ადამიანის არსებობის არსეს ეძიებს (34).

ფრანკლის კონცეფციის თანახმად, თითოეული ადამიანის სიცოცხლის მამოძრავებელი ძალაა სიცოცხლის არსის ძიება და მისთვის ბრძოლა. ისევე, როგორც მასლოუს თვითრეალიზაციის მიღწევა, სიცოცხლის არსის მოძიებაც მეტად რთულია და რეალურად ამას ძალიან ცოტა ვინმე თუ ახერხებს. ამიტომაც ადამიანის შიდა სამყაროში ისეთი სიტუაცია იქმნება, რომელსაც ფრანკლი ეგზისტენციურ ვაკუუმს უწოდებს (ეგზისტენციური, ლათ. existentium – არსებობა), რომელიც ინდივიდში სიცარიელისა და სიცოცხლის უაზრობის განცდას წარმოშობს, რაც, თავის მხრივ, შიდა კონფლიქტის წარმოქმნას ბადებს.

შიდაკონფლიქტის არსი ამრიგად განისაზღვრება:

1. შინაგანი კონფლიქტი პიროვნების სტრუქტურის ისეთი მდგომარეობაა, როდესაც პიროვნებაში ურთიერთგამომრიცხვა და ერთმანეთისადმი საწინააღმდეგოდ მიმართული მოტივები და ადამიანურ ფასეულობათა ორიენტაციები თანაარსებობენ. ეს ის ბორკილებია, რომელთა დამსხვრევა პიროვნებას არ შეუძლია, ამიტომ იგი ვერ ახერხებს ქცევის პრიორიტეტების გამოკვეთას. ანუ, შიდაპიროვნული კონფლიქტი პიროვნების შიდა სტრუქტურის ის მდგომარეობაა, რომელსაც პიროვნების სტრუქტურის შემადგენელ ელემენტთა შორის ანტაგონიზმი ახასიათებს.

ახლა ჩვენ უკვე შეგვიძლია გამოვყოთ პიროვნების შინაგან კონფლიქტთა შემდეგი მახასათებლები:

1. შიდაპიროვნული კონფლიქტი პიროვნების შინაგანი სტრუქტურის ელემენტებს შორის ურთიერთობისას ჩნდება.
2. შიდაპიროვნული კონფლიქტის მხარეებად გვევლინებან პიროვნების სტრუქტურაში ერთდროულად არსებული განსხვავებული დონის, და ერთმანეთის საპირისპირო ინტერესები, მოტივები, მიზნები და სურვილები.
3. შიდაპიროვნული კონფლიქტი მხოლოდ იმ შემთხვევაში იჩენს თავს, როდესაც პიროვნებაზე ზემოქმედებენ ერთნაირი სიძლიერის ძალები, წინააღმდეგ შემთხვევაში, მაგალითად, თუ ადამიანს ორი მხრიდან ელის საფრთხე, იგი აირჩევს უფრო სუსტს, ხოლო დასჯასა და დაჯილდოებას შორის, მისი არჩევანი, რა

თქმა უნდა, ჯილდოზე შეჩერდება.

4. ნებისმიერ შინაგან კონფლიქტს თან ახლავს ნეგატიური ემოციები.
5. ნებისმიერი შიდაპიროვნული კონფლიქტის საფუძველია:
 - * ურთიერთსაპირისპირო პოზიციები.
 - * ურთიერთსაწინააღმდეგო მოტივები, მიზნები.
 - * მოცემულ პირობებში, მიზნის მისაღწევად გამოყენებული ურთიერთსაწინააღმდეგო საშუალებები (მაგ: მიზანი – ბრძოლაში გამარჯვება. ამავე დროს ქრისტიანული მცნების „არა კაც ჰქონა“-ს დაცვა).
 - * რომელიმე მოთხოვნილების დაკმაყოფილების და ამავე დროს მისგან განრიდების შეუძლებლობაც.

ამასთან, უნდა გვაჩსოვდეს, რომ ზ. ფროიდის მიხედვით, შიდაპიროვნული კონფლიქტი არა მხოლოდ გაცნობიერებული ხასიათისაა, არამედ ხშირად იგი არაცნობიერ მდგომარეობაში იმყოფება, რაც სრულიადაც არ ნიშნავს იმას, რომ მისი არაცნობიერი ბუნება პიროვნებისთვის ნაკლებ მნიშვნელოვანი და ნაკლებად დამანგრეველია.

შინაგან კონფლიქტთა გამომწვევი მიზეზები და მათი შედეგები

ადამიანის შინაგანი კონფლიქტი, ისევე როგორც ნებისმიერი სახის კონფლიქტი, „ცარიელ აღგილზე“ არ აღმოცენდება. ადამიანი სოციალურ სამყაროში ცხოვრობს, იგი ჩართულია მრავალფეროვან საზოგადოებრივ ურთიერთობაში, რომლებიც მასზე, როგორც პიროვნებაზე, სხვადასხვა ნიშნით და განსხვავებული მიმართულებით ზემოქმედებენ. ვერც ერთი ინდივიდი, როგორც სოციალური არსება, საზოგადოებრივ დამოკიდებულებათა ამ სისტემის მიღმა ვერ განვითარდება. მხოლოდ საზოგადოებაში შეუძლია პიროვნებას საკუთარ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილება, მის წინაშე დასახულ მიზანთა მიღწევა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, იცხოვრო საზოგადოებაში და ამ საზოგადოებისაგან თავისუფალი იყო – ნონსენსია. მეორე მხრივ, ყოველი პიროვნება თავისუფლებასა და თვითრეალიზაციას ესწრაფვის. ეს ობიექტური წინააღმდეგობები პიროვნებასა და საზოგადოებას შორის, თავის

საწყისშივე განსაზღვრავს განსხვავებული ხასიათის შიდაპიროვნულ კონფლიქტთა წარმოქმნას.

პიროვნების შინაგან კონფლიქტთა გამომწვევი მიზეზები

ადამიანის დამოკიდებულება სამყაროსადმი, სხვა ადამიანებისადმი და საკუთარი თავისადმი წინააღმდეგობრივ ხასიათს ატარებს, რაც პიროვნების შინაგანი სტრუქტურის შემადგენელი ელემენტების ურთიერთსაპირისპირო ხასიათს აპირობებს.

შიდაპიროვნული კონფლიქტის წარმოშობის მიზეზების უფრო კონკრეტული განხილვისას, შეიძლება გამოვყოთ სამი სახეობა:

1. შინაგანი მიზეზები, რომლებიც თვით პიროვნების წინააღმდეგობრივ ბუნებაზეა დამყარებული.

2. გარე მიზეზები, რომლებსაც პიროვნების სოციალურ ჯგუფში დაკავებული ადგილი განსაზღვრავს.

3. გარე მიზეზები. ამჯერად, მათ პიროვნების საზოგადოებაში დაკავებული ადგილი განსაზღვრავს.

მაგრამ, შიდა კონფლიქტის ყველა ზემოდასახელებული მიზეზი ერთმანეთთან მჭიდროდაა დაკავშირებული და მათი დიფერენციაცია საკმაოდ პირობით ხასიათს ატარებს.

შინაგანი მიზეზები

შიდა კონფლიქტის წარმოქმნის შინაგანი მიზეზები პიროვნების განსხვავებულ მოტივებს შორის დაპირისპირებებში, პიროვნების შინაგანი სტრუქტურის ელემენტებს შორის არსებულ უთანხმოებებში უნდა ვეძებოთ. რაც უფრო რთულია ადამიანის შინაგანი სამყარო, რაც მეტადაა მისი გრძნობები გაფაქიზებული, რაც უფრო მაღალი ფასეულობები და დიდი პრეტენზიები აქვს, და ამასთან ერთად თვითანალიზის უნარსაც ფლობს, მით უფრო ძლიერად ვლინდება მის პიროვნებაში შინაგანი კონფლიქტი.

რა წინააღმდეგობები იწვევს შიდაპიროვნულ კონფლიქტს?

- წინააღმდეგობა სოციალურ ნორმასა და ლტოლვებს, სურვილებს შორის, რასაც ზ. ფროიდი უსვამდა ხაზს.
- წინააღმდეგობა ინდივიდის მოტივებს, ინტერესებსა და მოთხოვნილებებს შორის. მაგალითად, თეატრში წასვლა გინდა

და ამავე დროს ხეალინდელი სემინარისათვის მომზადებაა საჭირო. ორივეს ერთად ვერ განახორციელებ.

- წინააღმდეგობა პიროვნების სოციალურ როლებს შორის. სამსახურში საქმე მოითხოვს გვიანობამდე შეყოვნებას, ამ დროს კი ბავშვის ბაზში გასეირნება გქონდათ დაგეგმილი და შვილი გელოდებათ.
- წინააღმდეგობა სოციალურ ფასეულობათა და დადგენილ ნორმებს შორის. მაგალითად, როგორ შევუთავსოთ ერთმანეთს ქრისტიანული ფასეულობა – „არა კაც ჰქო“ და ბრძოლის ველზე საკუთარი სამშობლოს დაცვა.

გარეგანი მიზეზები

შიდა კონფლიქტის გარეგანი მიზეზები განპირობებულია:

* ჯეუფში პიროვნების ადგილით.

* ორგანიზაციაში პიროვნების ადგილით.

* საზოგადოებაში პიროვნების ადგილით.

სოციალური გარემო და პიროვნება კარენ პორნის მიხედვით

თავის კვლევებში, რომელიც ეხებოდა პიროვნების ჩამაყალიბებაზე სოციალური გარემოს გავლენას, გერმანელი მეცნიერი, პიროვნების სოციოკულტურული თეორიის დამფუძნებელი კარენ პორნი ხაზს უსვამს პიროვნებაზე კულტურულ და სოციალურ გავლენებს. მისმა იდეებმა დიდად შეუწყო წელი პიროვნებებს შორის ინდივიდუალური განსხვავებებისა და პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების უკეთ გაგებას, .მან აჩვენა, რომ წშირ შემთხვევაში, სწორედ საბაზრო დამოკიდებულებანი, განაპირობებს შიდაპიროვნული კონფლიქტის წარმოქმნას და განვითარებას, და უფრო მეტიც, ხელს უწყობს ნევროტული პიროვნების ჩამოყალიბებას.

კარენ პორნიმ 10 ნევროტული მოთხოვნილება აღწერა, რომელთაც ადამიანები იყენებენ მაშინ, როდესაც სხვებთან ურთიერთობისას თავს უსუსურად გრძნობენ და საკუთარ უსაფრთხოებაში დარწმუნებულნი არ არიან. ამ გრძნობებს კი მათში ბაზალური შფოთვა აღძრავს. პორნის თვალთახედვით, ნევროტული ქცევის ეტიმოლოგია ბავშვობის ასაკში უნდა ვეძებოთ, როდესაც

მშობელსა და შვილს შორის ურთიერთობები დარღვეულია.

მისი თვალთანედვით, ბაზარი და საყოველთაო კონკურენცია პიროვნების სტრუქტურაში წინა ხაზზე მეტოქეობის პრობლემებს წამოწევს.

როდესაც წარმოებს ბრძოლა ყველა-ყველას წინააღმდეგ, მუდმივი მეტოქეობა და კონკურენცია გადაიზრდება ხოლმე პიროვნების მტრულ დამოკიდებულებაში არა მარტო სხვების მიმართ, არამედ საკუთარი თავის მიმართაც. ადამიანი მუდმივად უკავითებილოა საკუთარი პიროვნებით. საბაზრო ურთიერთობის ბატონობის პირობებში მთელი კულტურა და სოციოკულტურული გარემო აძლიერებს მეტოქეობას და ინდივიდუალიზს, რაც წარმოადგენს არა მარტო ეკონომიკური წინსვლის მამოძრავებელ ძალას, არამედ ადამიანის მთელ ცხოვრებას განმსჭვალავს.

ასეთ გარემოში პიროვნება საკუთარ თავთან განუწყვეტელ კონფლიქტშია. ერთი მხრივ, საზოგადოება პიროვნების წარმატებებით და მიღწევებით აღვრთოვანებულია. ამ დროს მნიშვნელობა არა აქვს, თუ რა ხერხებით არის მიღწეული ეს წარმატება. მეორე მხრივ – საზოგადოებას მოსწონს რელიგიური პიროვნება, რომელიც აღტრუიზმით, თვითიერებით, სიკეთით გამოირჩევა და ასეთ პიროვნებას ქებას ასხამს, აჯილდოებს.

განსაკუთრებული სირთულე, რომელსაც საბაზრო ურთიერთობების პირობებში აწყდება პიროვნება ისაა, რომ მეტოქეობისას ის გარკვეულ აგრესიულობას უნდა ავლენდეს, ამ დროს კი საზეოგადოება მისგან უანგარობასა და თვითშეწირვასაც კი მოითხოვს. პორნომ თავის ნაშრომებში გამოყო საბაზრო კულტურაში არსებული მთელი რიგი წინააღმდეგობები, რომელიც, თავის მხრივ, ხელს უწყობენ შიდაკონფლიქტების წარმოქმნას;

1. წინააღმდეგობა, რომელიც არის მეტოქეობასა და წარმატებას, ერთი მხრივ, და ადამიანურობასა და მეგობრულ სიყვარულს შორის, მეორე მხრივ, წარმატების მისაღწევად ადამიანი კველა ღონესა და ხერხს ხმარობს. ეს კი ნიშნავს, რომ იგი არა მარტო მიზანსწრაფული უნდა იყოს, არამედ აგრესიულიც.

მიზნის მიღწევის გზაზე მას უნდა შეეძლოს სხვების გზიდან ჩამოშორება, ხელის კვრა. მეორე მხრივ, ადამიანს იმთავითვე შესისხლხორცებული აქვს ქრისტიანული იდეალები, რომლებიც გვასწავლიან, რომ სხვისი კუთვნილების მისაკუთრების სურვილი,

დიდი ცოდვაა. რომ, მისი ეს სურვილი, ეგოისტურია და მოუწოდებენ ადამიანებს იყვნენ მორჩილნი, და თუ ერთ ლოფაში გაარტყეს, ადამიანმა მეორე ლოფა უნდა მიუშვიროს. .

2. წინააღმდეგობანი ადამიანის მოთხოვნილებებსა და სტიმულებს და მათ მისაღწევად აღმართულ წინაღობებს შორის. საბაზრო კულტურაში ეკონომიკური მიზეზები განაპირობებენ რეკლამირების ფართო მასშტაბს. უწყვეტად მიმდინარეობს მოხმარების საგანთა დემონსტრირება. მაგრამ ადამიანთა უმრავლესობისათვის ამ მოთხოვნილებათა და გამოყოფილების საშუალებანი მკაცრად შეზღუდულია, და შედეგად ადამიანი სურვილსა და ამ სურვილის განხორციელებას შორის ხლეჩას იღებს.
3. წინააღმდეგობა თავისუფალ არჩევნისა და ამავე დროს, უამრავ შეზღუდვას შორის. საზოგადოება ადამიანს კონსტიტუციით ანიჭებს თავისუფლებას, დამოუკიდებლობას. მას შეუძლია საკუთარი ნების კარნახით აშენოს საკუთარი ცხოვრება. რეალობა კი ყოველივე ამას შეუძლებელს ხდის. შედეგად, ადამიანი ორ უკიდურესად განსხვავებულ შეგრძებას შორის მერყეობს – მას თითქოს აქვს შეუზღუდავი უფლებები და ამავე დროს, აბსოლუტურად უსასოო (35).

პიროვნების არსა და არსებობას შორის კონფლიქტი ერთს ფრომის მიხედვით

პიროვნების შინაგანი კონფლიქტების წარმოქმნაზე საბაზრო ურთიერთობის გავლენის შესასწავლად წარმოებული კვლევებით, ამერიკელმა ფსიქოლოგმა და ფილოსოფონმა, პიროვნების ჰუმანიტარული თეორიის ავტორმა, ერის ფრომმა (1900 – 1980) ამ პრობლემების ახალი მახასიათებლების გამოყოფა შეძლო. ფრომი მიიჩნევდა, რომ თანამედროვე დასავლური საზოგადოება შეიძლება დახასიათდეს ტერმინებით: „დიდი საზოგადოება”, „საბაზრო ურთიერთობები”. ამ საზოგადოების უმთავრესი სენია საყოველთაო კონკურენცია და გაუცხოება. სწორედ ეს მახასიათებლები გასდევს „განვითარებული კაპიტალიზმის” საზოგადოების არსებობის ყველა სფეროსა და ყველა დონეს. ეს დამოკიდებულებანი სუფექს მთლიანად მთელ საზოგადოებაში, სოციალურ ფენებსა და ჯგუფებში,

გაერთიანებებსაა და ცალკეულ ინდივიდებში. ასეთი სახის დამოკიდებულებანი თვით ოჯახებშიც აღწევს, სადაც ძალაუფლების, პრესტიჟისა და სტატუსის მოსაპოვებლად გააფრთხებული ბრძოლები მიმდინარეობს. დაბოლოს, გაუცხოება პიროვნების შინაგან სტუქტურაშიც აღწევს და საკუთარი არსისაგან ადამიანის თვითგაუცხოებას ახდენს. პიროვნების არსისა და მის რეალურ არსებობას შორის კონფლიქტი წარმოიშობა.

პიროვნების თვითგაუცხოების და თვითრღვევის პროცესი განსაკუთრებულად მბაჟრდება ჩვენს დროს, როდესაც საბაზრო ორიენტაციები პროგრესირებს და ვითარდება სრულიად ახალი ბაზრის, ე.წ. „პიროვნების ბაზრის” მიმართულებით. ამ ბაზარზე დღეს გადიან ჩინოვნიკები, კომერსანტები, ადმინისტრატორები, ექიმები, მეცნიერები, იურისტები, არტისტები, პოლიტიკოსები და ა.შ. ყველა ესენი საბაზრო საქონლად არიან ქცეულნი. ამავე დროს, პიროვნება, როგორც საბაზრო საქონელი, და ბაზრზე გამოტანილი ჩვეულებრივი საქონელი, სრულიად ერთნაირი კრიტერიუმებით ფასდება. საქონელი და პიროვნება ფასდება არა მისი არსის მიხედვით, მას ახლავს არა ხარისხობრივი განსაზღვრულობა, არამედ მიმით, თუ როგორია მასზე მოთხოვნილება. ამ მიზეზით, ადამიანი იძულებულია „პიროვნების ბაზარზე” მარკეტინგის პრინციპით იმოქმედოს, ანუ რაც შეიძლება ძვირად და მოხერხებულად გაყიდოს თავისი თავი. მთავარია, რომ შენზე მოთხოვნილება იყოს, არ გაქრეს, არ დაგივიწყონ და ამ დროს მნიშვნელობა არა აქვს, თუ ვინ და რა პიროვნება ხარ. ამ მიზეზების გამოა, რომ პიროვნება გაორებას განიცდის. იგი გრძნობს, რომ ერთდროულად გამყიდველიც არის და გასაყიდი საქონელიც. უპირველესი, რაც ადამიანს აღელვებს, არის ის, რომ როგორმე არ დაკარგოს საკუთარი თავის გაყიდვის უნარი. იგი ფიქრობს, რომ მხოლოდ შემდეგ, მომავალში ააწყობს საკუთარ ცხოვრებასაც და ბედნიერებასაც მიაღწევს (36).

შინაგანი კონფლიქტის უარყოფითი შედეგები

შინაგანი კონფლიქტები ორი სახისაა: კონსტრუქტიული შედეგის მომტანი (ფუნქციური, პროდუქტიული), და დესტრუქტიული (დისფუნქციური, არაპროდუქტიული). პირველს დაღებითი შედეგი მოჰყვება, მეორეს – უარყოფითი. შიდაპიროვნული კონფლიქტი დესტრუქტულია იმ შემთხვევაში, თუკი პირვება შექმნილი კონფლიქტური მდგომარეობიდან გამოსავალს ვერ პოულობს, ძალა არ შესწევს შიდა სტრუქტურის წინააღმდეგობანი დროულად და დადებითად გადაწყვიტოს.

პიროვნებისთვის შინაგან კონფლიქტს შემდეგი უარყოფითი შედეგები მოაქვს:

- პიროვნების განვითარების შეწყვეტა, რაც დეგრადაციის დაწყების საწყისია.
 - პიროვნების ფსიქიკური და ფიზიოლოგიური დეზორგანიზაცია.
 - პიროვნების აქტივობის, ეფექტურობის და ქმედითუნარიანობის დასუსტება.
 - საკუთარი თავის ურწმუნობა, დათრგუნულობა, ზოგადი დეპრესია.
 - აგრესის გამოვლენა, ან პირიქით, მორჩილება, რომელსაც პიროვნება თავდაცვის მიზნით იყენებს.
 - არასრულყოფილების სინდრომი. საკუთარი პიროვნების ზედმეტ ადამიანად მიჩნევა.
 - სიცოცხლის ფასეულობათა რღვევა, და საერთოდ ცხოვრების აზრის დაკარგვა.
2. შიდაპიროვნული კონფლიქტის უარყოფითი შედეგები ეხება არა მარტო პიროვნების მდგომარეობას, მის შინაგან სტრუქტურას, არამედ სხვა ადამიანებთან ურთიერთობებსაც – ოჯახში, სკოლაში, უმაღლეს სასწავლებელში, ორგანიზაციაში და ა.შ..
ასეთი ნეგატიური შედეგებია:
 - * არსებული პიროვნებათაშორისი ურთიერთობის დესტრუქცია.
 - * პიროვნება მოულოდნელად ჯგუფს განერიდება, არავის ელაპარაკება, უქრება გატაცებები, ერთი სიტყვით, აკეთებს იმას, რასაც ფსიქოლოგიაში „უკან დახევა” ეწოდა.
 - * კრიტიკისადმი გამძაფრებული მგრძნობელობა.

- * კრიტიკანობა, გინება, საკუთარი პიროვნების განდიდება და ამის დემონსტრირება.
 - * დევიანტური (გადახრილი) ქცევა და სხვათა ქცევაზე არააღეყვატური რეაქცია.
 - * ყოველგვარ ლოგიკას მოკლებული, მოულოდნელი კითხვების დასმა და ყოვლად შეუსაბამო პასუხების გაცემა, რაც მოსაუბრეს აბნევს.
 - * მკაცრი ფორმალიზმი, მიზანდასახული კირკიტი, ფორმალური ზრდილობა, სხვების უჩუმრად თვალთვალი.
 - * ქვეჭნის ცოდვებში დამნაშავეთა ძიება – ან ყველას და ყველაფრის დადანაშაულება ყველა ცოდვაში, ან თვითგანქიქება და თვითგვემა.
3. თუ შიდაპიროვნული კონფლიქტი დროულად არ აღიკვეთა, მას შეუძლება ბევრად უფრო რთული და დამანგრეველი შედეგები მოჰყვეს, რომელთაგან სხვებზე ძლიერია სტრესი, ფრუსტრაცია და ნევროზი.

სტრესი (ინგლ. სიტყვაა—stress—დაბაბულობას, დაწოლას, დათრგუნვას, დატვირთვას ნიშნავს). სტრესი შეიძლება გამოვლინდეს ფიზიოლოგიურ, ფსიქიკურ და ქცევით დონეებზე. თუ კონფლიქტი ძალიან შორის წავიდა და პიროვნებას არ ძალუშს მისი დროულად და კონსტრუქციულად გადაწყვეტა, პიროვნება სტრესულ მდგომარეობაში ვარდება და ამ მდგომარეობას შეუძლია კონფლიქტის შემდგომი განვითარების საბაზი გახდეს, უფრო მეტიც, შეუძლია ახალი კონფლიქტების წარმოშობაც.

ფრუსტრაცია (ლათინური სიტყვაა – frustration – განსიბვლას, წარუმატებლობას, ამაო მოლოდინს ნიშნავს). ეს ისეთი ფსიქიკური მდგომარეობაა, რომელსაც ადამიანის მიზნის მიღწევის გზაზე აღმართული ობიექტური თუ სუბიექტური სირთულეები იწვევს. ფრუსტრაცია წარუმატებლობის ან წინააღმდეგობის ფატალური გადაულახაობის ძალიან მძიმე განცდაა. ფრუსტრაცია შეიძლება განვიხილოთ როგორც ფსიქოლოგიური სტრესის ერთ-ერთი სახეობა.

ფრუსტრაცია შიდაპიროვნული კონფლიქტის ნეგატიური შედეგია. იგი მაშინ ჩნდება, როდესაც დაბაბულობის ზრდა აღემატება ფრუსტრაციულ ტოლერანტობას, ანუ პიროვნების მდგრადობას ფრუსტრატორების მიმართ. ფრუსტრატორი წარმოადგენს

ფრუსტრაციის გამომწვევ მიზეზს. მას თან სდევს უარყოფითი ემოციების მთელი გამა: სიბრაზე, რისხვა, გაღიზიანება, დანაშაულის გრძნობა და სხვა. რაც უფრო ძლიერია შიდაპიროვნული კონფლიქტი, მით უფრო ღრმაა ფრუსტრაციაც. ამ მდგომარეობას ადამიანები სხვადასხვაგვარად ერევან. თითოეულ პიროვნებას მგრძნობელობის განსხვავებული ზღურბლი აქვს და ფრუსტრაციის დაძლევის ინდივიდუალურ გასაღებს და ძალას ფლობს.

ნევროზები (ბერძნ. სიტყვაა. ახალი ლათინური – neurosis – ნერვის ნიშანებს). ნევროზები ადამიანებში ყველაზე მეტად გავრცელებული ნერვულ-ფსიქიკური აშლილობებია, და მათ ფსიქოგენური ბუნება აქვს. ნევროზებს პიროვნებასა და მისთვის მნიშვნელოვან ფაქტორებს შორის აღმართული გადაულახავი წინააღმდეგობა უდევს საფუძვლად. პიროვნების სიღრმისული კონფლიქტი, რომლის გადაწყვეტაც ადამიანს დადებითად და რაციონალურად არ შეუძლია, წარმოადგენს ნევროზის გაჩენის უმთავრეს პირობას. როდესაც კონფლიქტის გადაწყვეტა შეუძლებელია, ჩნდება ავადმყოფური განცდები, როგორებიცაა: წარუმატებლობის, მოთხოვნილებათა დაუკმაყოფილებლობის, სიცოცხლის უაზრობის, ცხოვრებისეულ მიზანთა მიუღწევლობის უმძიმესი განცდები. ნევროზის გაჩენა მიუთითებს, რომ პიროვნების შინაგანი კონფლიქტი ნევროტულ კონფლიქტში გადაიზარდა (37).

4. ნევროტული კონფლიქტი, როგორც პიროვნების შინაგანი კონფლიქტის უმაღლესი სტადიის ჩამოყალიბება, ყველა ასაკშია მოსალოდნელი, მაგრამ უმეტეს შემთხვევაში იგი ყალიბდება ბავშვობაში, როდესაც სოციალურ გარე სამყაროსთან და პირველ ყოვლისა, მშობლებთან ურთიერთობა ირდვევა.

პიროვნების შინაგან კონფლიქტთა პოზიტიური შედეგები

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, პიროვნების შინაგანი კონფლიქტი როგორც დესტრუქციულ, ასევე კონსტრუქციულ ხასიათს ატარებს, პოზიტიურად მოქმედებს პიროვნების შიდა პროცესების სტრუქტურაზე, მათ მიმდინარეობის დინამიკაზე და ხელს უწყობს პიროვნების ოვითგანვითარებასა და თვითდამკვიდრებას.

სინამდვილეში, სწორედ კონფლიქტის შედეგად, ამ კონფლიქტის

გადაწყვეტისა და შიდაპიროვნული წინააღმდეგობების დაძლევით ფალიბდება ადამიანის ხასიათი, ძლიერდება მისი ნებელობა და მთლიანად პიროვნების ფსიქიკური ცხოვრება იხვეწება. თუ ადამიანს წართმევენ ამ შინაგანი ბრძოლის და მოქმედების შესაძლებლობებს, ეს ნიშნავს, რომ მას წართვა სრულფასოვანი და სისხლსაგსე ცხოვრება და განვითარების შესაძლებლობა, რადგან თვით სიცოცხლე არის წინააღმდეგობათა დაძლევის მუდმივი პროცესი. თანამედროვე ფსიქოლოგის ერთ-ერთი წარმომადგენელი, დღეს კლასიკოსად აღიარებული ვ. ფრანკლი წერდა: „გთვლი უდიდეს შეცდომად იმ მტკიცებულებას, რომლის მიხედვით ადამიანს პირველ რიგში წონასწორობა ან როგორც ამას ბიოლოგიაში უწოდებენ – „ჰომეოსტაზური” მდგომარეობა ესაჭიროება. სინამდვილეში ადამიანს არა წონასწორობა, არამედ ღირსეული მიზნებისათვის ბრძოლა სჭირდება”.

პიროვნების შინაგანი კონფლიქტების პოზიტიური შედეგების განხილვისას, შეგვიძლია შემდეგი მახსისათებლები გამოვყოთ:

1. კონფლიქტები ხელს უწყობს პიროვნების ყველა რესურსის მობილიზაციას იმ წინააღმდეგობათა დასაძლევად, რომლებიც მის პიროვნულ განვითარებას ხელს უშლიან.

2. კონფლიქტები ხელს უწყობს პიროვნების მიერ საკუთარი თავის შეცნობას და ამ ნიადაგზე თვითშეფასების აღეკვატურ გამომუშავებას.

3. შიდა კონფლიქტები აკაუებს ნებისყოფას და აძლიერებს ადამიანის ფსიქიკას.

4. შიდა კონფლიქტი პიროვნების თვითგანვითარებისა და თვითაქტუალიზაციის საშუალებაა.

5. კონფლიქტის დაძლევა პიროვნებას სიცოცხლის სისავსის განცდას ანიჭებს, ამიდიდრებს და აესებს მას, ადამიანი ზეიმობს საკუთარ თავზე გამარჯვებას. პიროვნების რეალური „მე” ცოტათი მაინც უახლოვდება მის იდეალურ „მეს”.

შინაგანი კონფლიქტის გადაწყვეტა

შინაგანი კონფლიქტის არიდება შეუძლებელია. ამიტომაც კონფლიქტების ნეგატიური გავლენისაგან თავის დასაღწევად

გარევეული ხერხები უნდა ვისწავლოთ. უცილებელია დავეუფლოთ შიდა კონფლიქტების პროფილაქტიკის მრავალფეროვან ხერხებს, რათა შევძლოთ კონფლიქტის ჩაქრობა იმ შემთხვევაში, როდესაც კონფლიქტმა მოახერხა ჩვენი შიდა სამყაროს დაპყრობა. უნდა გვახსოვდეს, რომ კონფლიქტის წარმოქმნის წინააღმდეგ წინასწარ მიღებულ ზომებს შეუძლიათ კონფლიქტის არიდება, რაც ბევრად ადგილი შესასრულებელია, ვიდრე უკვე წარმოქმნილ კონფლიქტის ჩაქრობა.

შეიცან თავი შენი

იმისათვის, რომ პიროვნება წინ აღუდგეს შიდაპიროვნული კონფლიქტის წარმოქმნას, მან უნდა კარგად იცოდეს, თუ როგორი პიროვნებაა, რით და რა თვისებებით ხასიათდება. ერთი სიტყვით, მისი მამოძრავებელი პრინციპი უნდა იყოს: „შეიცან თავი შენი”. სწორედ ეს სიტყვები იყო გამოკვეთილი ძველბერძნულ ქალაქ დელფოს აპოლონის ტაძრის შესასვლელზე და შემთხვევითი არ გახლავთ ის ფაქტი, რომ სოკრატეს ფილოსოფიაში ამ პრინციპს წამყვანი ადგილი უკავია.

მართლაც, ადამიანი შიდაპიროვნული კონფლიქტის სიტუაციაში რომ არ აღმოჩნდეს, პირველ ყოვლისა მან უნდა გაიცნობიეროს – „ვინა ვარ მე? რატომ მოვევლინე ამ სამყაროს? რა არის ჩემი ცხოვრების აზრი?” და ა.შ. ე.ი. აუცილებელია შეიქმნას სწორი, ზუსტი „მე-სახე”, რადგანაც მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეძლებს პიროვნება გამოკვეთოს, თუ რა ღირებულებებია მისთვის მთავარი, ის ღირებულებები, რომლებიც პიროვნების სიცოცხლეს აზრს ანიჭებს და რომელი ღირებულებებია მისთვის მეორეხარისხოვანი. რომელ ღირებულებებს იგი ზვარაკად შეეწირება და რომელს – გვერდს ჩაუვლის და არც შეამჩნევს.

მაგრამ საკუთარი თავის შეცნობა რთული საქმეა, რადვანაც პიროვნება მუდმივად ჩამოყალიბების პროცესშია. იგი მრავალწახნაგა და მრავალი ხარისხის ნიშნითაა აღბეჭდილი.

შინაგან კონფლიქტთა გადაწყვეტის გზები

გადაწყვიტო შინაგანი კონფლიქტი, მოერიო მას, ეს ნიშნავს, მოიხსნა შიდაპიროვნული დაძაბულობა, დაძლიო შენი პიროვნების შინაგანი სტრუქტურის შემადგენელ ელემენტთა შორის არსებული წინააღმდეგობა და აღიდგინო შინაგანი წონასწორობა, სტაბილურობა და ჰარმონიულობა, და სულში სიმშვიდე გაამეფო.

ყოველი შინაგანი კონფლიქტი ყოველთვის ინდივიდუალური, პიროვნული, ხასიათისაა, ამიტომ მისი გადაწყვეტა პიროვნებისათვის დამახასიათებელ ისეთ ფაქტორებზეა დამოკიდებული, როგორებიცაა: ასაკი, სქესი, სასიათი, ტემპერამენტი, სოციალური მდგომარეობა, ღირებულებები და ა.შ. სწორედ ამ მრავალფეროვანი ფაქტორების შინაგან კონფლიქტებში მონაწილეობა ართულებს შიდა კონფლიქტების მოწესრიგებისა და დაძლევის უნივერსალური, ყველასათვის ერთნაირად გამოსაყენებელი ხერხების გამოყოფასა და დადგენას. თუ ბავშვის დასამშვიდებლად საკმარისია მას კანფეტი მივაწოდოთ, აღელვებული ქალისა თუ მამაკაცის დასამშვიდებლად ეს ხერხი არ ივარებს. მამაკაცების შიდაკონფლიქტების გადაწყვეტის ხერხებმა, შესაძლოა, ქალების შიდა კონფლიქტის გადასაწყვეტად ვერ იმუშაონ.

შინაგან კონფლიქტთა გადაწყვეტის ზოგადი პრინციპები

მიუხედავად იმისა, რომ თითოეული ადამიანის შინაგანი კონფლიქტის მოწესრიგებასა და დაძლევას ინდივიდუალური მიღვომა ესაჭიროება, მაინც არის შესაძლებელი ჩამოვაყალიბოთ ზოგადი და ტიპობრივი ხერხები, რომელთა, ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინებით, ნებისმიერი ინდივიდის შინაგან კონფლიქტთა მოსაწესრიგებლად გამოვიყენებთ. გთავაზობთ ამ ხერხებს:

1. აუცილებელია სიტუაციის აღეკვატური შეფასება, მისი კონტროლზე აყვანა, იმ წინააღმდეგობათა გამოვლენა, რომელმაც კონფლიქტი აღძრა და შფოთვის, შიშის და რისხვის გრძნობები დაბადა.

2. აუცილებელია კონფლიქტის ეგზისტენციური არსის გაცნობიერება, სიტუაციის გაანალიზება და მისი შეფასება იმ

კუთხით, თუ რა როლს თამაშობს იგი თქვენს ცხოვრებაში, რა ადგილი უჭირავს, და თქვენთვის რა შედეგების მომტანი იქნება. თუ ამ მოთხოვნებს დააკმაყოფილებთ, ადგილი შესაძლებელია, რომ მიზეზმა, რომელმაც კონფლიქტი გამოიწვია, უკანა პლანზე გადაინაცვლოს ან საერთოდ დავიწყებას მიეცეს.

3. უნდა მოახერხოთ კონფლიქტის ლოგილიზაცია. ამისათვის კი აუცილებელია მისი არსის გამოვლენა. ყველა მეორეხარისხოვანი მომენტების და მათი თანმხლები ვითარებების უკუგდება.

4. საჭიროა სიმართლეს თვალებში ჩახედოთ, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ეს სიმართლე იყბინება. ნუ შეშინდებით, უშიშრად განიხილეთ თქვენი შფოთვის მიზეზბი.

5. როგორც ამბობქნ, „გამოუშვით ორთქლი”, მიეცით გამოსავალი თქვენს რისხვას, ემოციებსა და შფოთვას. ამისათვის გამოგადგებათ ფიზიკური ვარჯიში, შემოქმედებითი მუშაობა. წადით კინოში, თეატრში, წაიკითხეთ საყვარელი წიგნი. ისინი შიდაპიროვნულ კონფლიქტს მეურნალობენ. ყველამ ვიცით, როგორ იზიდავს ადამიანებს კრიმინალური ისტორიები. სოციოლოგიურ გამოკვლევათა მონაცემებით, სატელევიზიო გადაცემა „კრიმინალური ქრონიკები” უამრავ მაყურებელს იზიდავს და ამ გადაცემის რეიტინგი მაღალია. თანამედროვე საზოგადოებაში სწრაფი ტემპით იზრდება სტრესები და ფრუსტრაციები, ამიტომ აუცილებელია ანტიდეპრესოული თერაპია.

6. მიმართეთ რელაქსაციურ ტრენინგებს. აირჩიეთ ტრენინგის ის სახეობა, რომელიც თქვენთვის მისაღები და შესაფერია.

7. შეცვალეთ მუშაობის პირობები ან სტილი. ამის გაკეთება რეკომენდებულია იმ შემთხვევებში, როდესაც შინაგანი კონფლიქტის წარმოქმნას სამუშაო გარემო და პირობები უწყობენ ხელს.

8. იფიქრეთ იმაზე, რომ იქნება აჯობებს, დაბლა დაწიოთ თქვენი პრეტენზიების თამასა? იქნება, თქვენი უნარები და შესაძლებლობანი თქვენს მისწრაფებებსა და მოთხოვნებს არ შეესატყვისება?

9. ისწავლეთ მიტევება და მიუტევეთ არა მარტო სხვებს, არამედ შეუნდეთ საკუთარ თავსაც. ბოლოს და ბოლოს, ამ ქვეყნად უცოდველი არავინაა და თქვენც გამონაკლისს არ წამოადგენთ.

10. იტირეთ, რამდენიც გნებავთ. ამერიკელმა ბიოქიმიკოსმა უ. ფრეიმ აღმოაჩინა, რომ როდესაც ტირილის მიზეზი ნეგატური ემოციებია, ცრემლის შემადგენლობაში შედის ისეთი ნივთიერება, რომელიც მორფის მსგავსად მოქმედებს და ხასიათდება

დამაწყნარებელი თვისებებით. ტირილი ადამიანის ტვინს აძლევს სიგნალს, რათა მან შეასუსტოს ემოციური დაძაბულობა. მაგრამ მეცნიერული კვლევების გარეშეც კარგად ვიცით, რომ ცრემლებს ადამიანისათვის ემოციური განტვირთვა და შვება მოაქვთ (38).

პიროვნების ფსიქოლოგიური დაცვა

თანამედროვე კონფლიქტოლოგია და ფსიქოლოგია პიროვნების შინაგანი კონფლიქტების გადასაწყვეტად ფსიქოლოგიური დაცვის მთელ რიგ მექანიზმებს გვაწვდის, რომლებიც პიროვნების სტაბილურობის შესანარჩუნებლად გამომუშავებულ საგანგებო მარეგულირებელ სისტემას წარმოადგენს. ფსიქოლოგიური დაცვა მიმართულია შიდაკონფლიქტების თანმხლებ ისეთ ნეგატიურ განცდათა შესასუსტებლად და გასაქრობად, როგორებიცაა შეოთვა და შიში. ფსიქოლოგიური დაცვის არსი და ფუნქციაა უარყოფითი ემოციებისაგან პიროვნების ცნობიერების დაცვა. დღესდღობით ტერმინი „ფსიქოლოგიური დაცვა“ გამოიყენება ყველა იმ ქცევის აღსანიშვად, რომელიც ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს აქრობს.

ფსიქოლოგიური დაცვის ფენომენი, მისი განსხვავებულ გამოვლინებები მეცნიერებზე ბევრად უფრო ადრე, აღწერეს ფილოსოფოსებმა (სოკრატე, პლატონი, ეპიკურე, კანტი, ვს. სოლოვიოვი, ბერდიაევი და სხვა) და მხატვრული ლიტერატურის ბრწყინვალე წარმომადგენლებმა.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთი უმთავრესი მექანიზმია სიტუაციის ინტელექტუალიზაცია. მისი არსი ის არის, რომ ადამიანი, მისთვის თვით უმნიშვნელოვანეს სიტუაციებს ნეიტრალურად განისილავს, განერიდება საკუთარ ემოციებს, თითქოს ამ სიტუაციას გვერდიდან უყურებს.. ჩვეულებრივ ადამიანებში ასეთი ქცევა გაკვირვებას იწვევს. სწორედ ასეთი შემთხვევა აქვს აღწერილი პლატონს თავის „ფედონში“. სოკრატეს სიკვდილი აქვს მისჯილი. მან საწამლავი უნდა დალიოს და ამ დროს, სოკრატე საკუთარ სიკვდილზე კი არ ფიქრობს, არც იმაზე, თუ როგორ დასაფლავებას მოუწყობენ, არამედ სხვა ადამიანებზე – „ვგონებ, დროა, რომ განვიძანო“, უუბნება სოკრატე იმათ, ვინც უკანასკნელ გზაზე უნდა გააცილოს. – „ვფიქრობ, საწამლავი განბანვის შემდეგ დავლიო და

ამით ქალებს ზედმეტი უსიამოვნო საქმე ავაცილო. აღარ დასჭირდებათ მკვდარი სხეულის გაბანვა”. როგორც ვხედავთ, თვით სიკვდილის წინაშე, სოკრატე მშვიდად მსჯელობს სხვათა მოქმედებების შესახებ და ამ სერხით სიმშვიდეს და სულიერ წონასწორობას ინარჩუნებს. სწორედ ეს გახლავთ სიტუაციის ინტელექტუალიზაცია (39).

ადამიანს ზარავს სიკვდილი, სიცოცხლის დასასრული. ფსიქოლოგიური დაცვის შესანიშნავი მაგალითია ეპიკურეს განსჯა სიცოცხლისა და სიკვდილის შესახებ – „როდესაც ჩვენ ვართ, სიკვდილი ვერ არაა, ხოლო როდესაც სიკვდილი გვეწვევა, მაშინ ჩვენ უკვე აღარა ვართ”. მაშასადამე, ყველაზე საშინელ ბოროტებას, სიკვდილს, ჩვენს სიცოცხლესთან არავითარ კავშირი არა აქვს (40).

ფსიქოლოგიური დაცვის არანაკლებ ბრწყინვალე მაგალითებს ჩვენ მხატვრულ ლიტერატურაში ვხვდებით (პრუსტი, ფლობერი, ცვაიგი, პუშკინი, დოსტოევსკი, ვაჟა, ოთარ ჭილაზე და მრ. სხვა). ლიტერატურული გმირები წარმოგვიდგებიან რეალურ ცხოვრებაში როგორც მთლიანი პიროვნებები, ამიტომ მათი ფსიქოლოგიური დაცვის სერხები ნაჩვენებია ერთმანეთთან ურთიერთკავშირში და არა ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლად, ისე, როგორც ეს სამეცნიერო გამოკვლევებში ხდება.

პიროვნების ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები

პიროვნების ფსიქოლოგიური დაცვის მეცნიერული ანალიზი XIX საუკუნის მიწურულს დაიწყო. კერძოდ ზიგმუნდ ფროიდის, გამოკვლევებით, რომელიც ამ ფენომენს არაცონბიერი ინსტინქტური საწყისიდან გამომდინარე ხსნიდა (ძირითადად სექსუალური საწყისიდან), რომელიც ცნობიერ „მე”-სთან დაჯახებისას (შინაგანი „ცენზურა”) სხვადასხვა გარდაქმნას განიცდის, ისეთს, როგორიცაა: განდევნა, სუბლიმაცია, რეგრესია და სხვა (41).

თანამედროვე მეცნიერება გამოჰყოფს პიროვნების ფსიქოლოგიური დაცვის შემდეგ ძირითად მექანიზმებს:

1. განდევნა – ესაა პირცესი, რომლის დროსაც პიროვნებისთვის მიუღებელი აზრები, მოგონებები, განცდები ცნობიერებიდან განიდევნება

და გადადის არაცნობიერის სფეროში, იმის მსგავსად, როგორც უდისკიპლინო სტუდენტი შეიძლება „განდევნონ” აუდიტორიიდან.

2. სუბლიმაციის დროს ფსიქიკის ონსტინეტური ფორმები – ლიბიდონალური ენერგია და აგრესია გარდაიქმნება ინდივიდისა და საზოგადოებისათვის უფრო მისაღებ ფორმებად. ფართო გაგებით, სუბლიმაცია ნიშნავს ინდივიდის აქტივობის უფრო მაღალ დონეზე გადართვას. ასეთ ფორმებად გვევლინება ადამიანის შემოქმედებითი მუშაობის განსხვავებული სახეები და ადამიანის სხვადასხვა გატაცება.

3. რევრესია – ეს ის პროცესია, როდესაც პიროვნება ქცევის ფსიქიკური განვითარების მაღალი დონიდან, ქცევის უკვე განვლილ დონეს უბრუნდება. რევრესია გულისხმობს რეალობიდან გაცევას და პიროვნების განვითარების იმ საფეხურზე დაბრუნებას, რომელსაც პიროვნება როგორც სიამოვნების მომტანს, ისე განიცდიდა. როდესაც შინაგანი კონფლიქტის სიტუაციაში მყოფი ინდივიდი „ბავშვობაში ვარდება”, მისი ქცევა ღრმა ფუნქციურ ხასიათს იღებს. ადამიანი, რომელიც გართულებულ, მძიმე სიტუაციაში იმყოფება, ხშირად პირში იღებს ყველაფერს, რაც ხელთ მოხვდება – თითს, კალმისტარს, სათვალის ყურს. ამ ქცევათა და მოქმედებათა მნიშვნელობა და აზრი არის ბავშვობის დაცულ, კომფორტულ სიტუაციაში დაბრუნება, იმ პერიოდში დაბრუნება, როდესაც ბავშვი ძუძუს სწოვდა.

4. რაციონალიზაცია – პიროვნებისათვის მიუღებელ აზრებსა და ქცევებს ადამიანი საკუთარ თავს უმაღავს. გამალებით ექცებს საკუთარ ქცევათა გასამართლებელ მოტივებსა და მიზეზებს. ამ გზით პიროვნება საკუთარ შინაგან კომფორტს უზრუნველყოფს და ახერხებს შინაგანი კონფლიქტის ჩაქრობას. რაციონალიზაცია ემსახურება საკუთარი ღირსებისა და თვითპატივისცემის შენარჩუნებას.

5. პროექცია – ეს არის საკუთარი თვისებების, გრძნობების და მდგომარეობის (ცნობიერი თუ არაცნობიერი), გარე ობიექტზე გადატანა. ამ გზით ადამიანი საკუთარ „დანაშაულს” სხვას მიაწერს, მას, ვინც მისთვის სირთულეების წარმოქმნის წყაროს წარმოადგენს.

ამ სხვას ნეგატიური თვისებები მიეწერება და თავად პიროვნება ამ ნეგატიურ თვისებებს იხსნის. პროექცია კარგად იკითხება ვაძოთქმაში: „შენ თვითონ ხარ შტრიზ”.

6. ჩანაცვლება ორი სახით კლინდება:

ა. ობიექტის ჩანაცვლება – იმ ობიექტიდან, რომელმაც ნეგატიური გრძნობები და მოქმედებები გამოიწვია, ისეთ ობიექტზე გადატანა, რომელსაც ამგარ გრძნობებთან და მოქმედებებთან არაფერი აკავშირებს. ამ მოვლენას მაშინ ვხვდებით, როდესაც პიროვნებას არ შეუძლია საკუთარი აზრების გამოთქმა, საკუთარი გრძნობების გამომჟღავნება იმ პიროვნების მიმართ, ვინც მასში წყვნა, რისხვა, შიში გამოიწვია. გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს როგორც სოციალური, ისე ფიზიკური ხასიათის. მაგ: თქვენმა უფროსმა შეურაცხყოფა მოგაყენათ, დაგმიცირათ, თქვენ კი არ შეგიძლიათ მას დამსახურებული, ღირსეული პასუხი გასცეთ. ამიტომაც თქვენი რისხვა კაბინეტის კარს დაატყდება – თქვენ კარს ხმაურით გაივახუნებთ.

ბ. გრძნობის ჩანაცვლება – დაცვის ამ მექანიზმს ახასიათებს იმ პიროვნების მიმართ, რომელიც თქვენში უქმაყოფილებას იწვევს, გრძნობის ჩანაცვლება საპირისპირო გრძნობით. მაგალითად, თუ პროფესორმა სტუდენტი არადამაკმაყოფილებელი ქულით შეაფასა, კეთილი და იუმორით დაჯილდობული პიროვნებიდან სტუდენტის თვალში ის „ხეპრედ“ იქცევა. გრძნობის ჩანაცვლების მაგალითი შესანიშნავად ჩანს ივანე კრილოვის იგავში „მელა და ყურძნი“. ვერ სწოდება რა ყურძნს, მელა თავს იმშვიდებს: „მკვახე იყო ის ყურძნენი და მომკვეთდა კბილებსაო“.

7. ინტელექტუალური ჰაცია – ნიშნავს ადამიანის წინაშე არსებული პრობლემების ანალიზს, რომლისთვისაც აზროვნებითი კომპონენტის აბსოლუტიზაცია და ემოციის სრული იგნორირებაა დამახასიათებელი. ამ დაცვითი მექანიზმის ამოქმედებისას, პიროვნებისათვის მნიშვნელოვანი მოვლენები ნეიტრალურად, ემოციების გარეშე იხილება, ინტელექტუალურიზაციის ეს მექანიზმი ჩვენ სოკრატეს მაგალითზე აღვწერეთ.

8. ოდენტივიკური – პიროვნება საკუთარ თავს სხვა პიროვნებასთან ან ჯგუფთან აიგივებს. როგორც დაცვითი მექანიზმი, იდენტიფიკაცია ეხმარება პიროვნებას მისთვის „მნიშვნელოვან სხვათა“ ქცევის მოდელების შეთვისებაში. ადამიანი სძლევს დაუცველობის განცდას, შფოთვას და უზრუნველყოფს ჯგუფის წევრებთან კავშირს. იდენტიფიკაცია ადამიანს საკუთარი თავის რწმენას უძლიერებს.

9. ვანეურება – ამ მექანიზმით პიროვნება მომავალი მოვლენების და მოქმედებების ნეგატიური შედეგების შესახებ ფიქრზე უარს

ამბობს. ჩვეულებრივ ეს გამოიხატება სიტყვებით – „რაც იქნება, იქნება“.

10. *წარმოსახვა (ფარგლებით)* – ეს მექანიზმი ერთვება მაშინ, როდესაც პრობლემური სიტუაცია, რომელიც პიროვნების შინაგან კონფლიქტს წარმოშობს, გაურკვეველია. წარმოსახვა ქმნის ქცევის მოდელებს და წარმოსახვით ხატებს, რომლებიც რეალურ ქცევებს ანაცვლებენ. ხშირად პიროვნებას, რომელიც საკუთარ თავთან კონფლიქტშია, წარმოსახულ სიტუაციაში გაქცევა სურს.

ასეთია შინაგანი კონფლიქტებისაგან პიროვნების დაცვის ძირითადი მექანიზმები. მაგრამ აუცილებელია ისიც დავუმატოთ, რომ ეს მექანიზმები შეიძლება წარმატებულიც იყოს და წარუმატებელიც. ეს კი მათი არსებობის დრამატიზმია.

კითხვები გამეორებისთვის

1. რას წარმოადგენს შიდაპიროვნული კონფლიქტი?
2. რაში ხდავს ზიგმუნდ ფროიდი შიდაპიროვნული კონფლიქტის მიზეზებს?
3. შიდაპიროვნული კონფლიქტისაგან თავის დასაცავად, კარლ იუნგის აზრით, პიროვნებას რა მექანიზმები გააჩნია?
4. რას წარმოადგენს მასლოუს მოთხოვნილებათა პირამიდა?
5. რა მიზეზები განაპირობებს შინაგან კონფლიქტებს?
6. კარენ ჰორნუს მიზედვით, როგორ მოქმედებს პიროვნებაზე კულტურული და სოციალური გარემო?
7. შინაგან კონფლიქტს რა უარყოფითი შედეგები მოყვება?
8. შინაგან კონფლიქტს შეუძლია თუ არა, პიროვნებას პოზიტიური შედეგები მოუტანოს?
9. პიროვნების ფსიქოლოგიური დაცვის რომელ მექანიზმებს იცნობთ?

თავი IV

სტრესები

პრაქტიკულად, ნებისმიერი კონფლიქტის შედეგია სტრესი. ისეთი უსიამოვნო შეფერილობის ნიშნები, როგორებიცაა: აღგზნებადობის მატება, ყურადღების გაფანტულობა, უმიზეზო დაღლილობა და მრავალი სხვა, რომელიც თავს მყისიერად იჩენენ და უცხო თვალისოფას ადვილად შესამჩნევია. „ნუ ნერვოულობა”, „მოუშვი” – გვირჩევენ ახლობლები. ჩვენც გვირჩევნია, არ ვინერვიულოთ, მაგრამ, სამწუხაროდ, რომ არ გამოგვდის? სტრესული სიტუაცია მთლიანად გვითრევს. უსიამოვნო აზრები გონებაში უნდღლიერ გვიტრიალებს, უხეში სიტყვები თავისით წყდება ბაგეებს. მძიმე დაავადებამდე ერთი ნაბიჯილა რჩება.

შეიძლება თუ არა სტრესთან ბრძოლა? შეიძლება! მაგრამ სამი აუცილებელი პირობა უნდა შევასრულოთ.

1. უნდა ზედმიწევნით ვიცოდეთ სტრესის ბუნება და მისი განვითარების სტადიები.

2. ნათელი წარმოდგენა უნდა გვქონდეს სტრესული სიტუაციის მიმდინარეობის შესაძლო გავლენაზე.

3. მზად უნდა ვიყოთ სტრესის გავლენის წინააღმდეგ საბრძოლველად.

სტრესის არსი და ბუნება

სიტყვა „სტრესი” ინგლისურად „დაძაბულობა”-ს ნიშნავს. მეცნიერებაში ეს ტერმინი 1936 წ. დაამგიდრა კანადელმა ფიზიოლოგმა ჰანს სელიემ, რომელიც იკვლევდა სტრესის, როგორც ორგანიზმზე ექსტრემალური ფაქტორების (სტრესოგენების) გავლენას.

სტრესის განვითარების ფაზები (გ. სელიუს მიხედვით)

სტრესი არის ორგანიზმის არასპეციფიკური პასუხი მაშინ, როდესაც ორგანიზმს უხდება ნებისმიერი იმ სირთულის გადალახვა, რომელიც მასში დაბაძულობას იწვევს.

ტერმინი „არასპეციფიკური“ ამ შემთხვევაში აღნიშნავს იმ საერთოს, რომელიც ორგანიზმის შეგუბელი ნებისმიერი რეაქციებისთვისაა დამახასიათებელი. ყინვაში ჩვენ ვცდილობთ მეტი გიმოძრაოთ, რათა გავზარდოთ ორგანიზმის მიერ გამომუშავებული სითბოს რაოდნობა. კანის ზედაპირზე კი განლაგებული სისხლძარღვები ვიწროვდება, რითაც მცირდება ორგანიზმის მიერ სითბოს გაცემა. ზაფხულის ცხელ დღეებში პირიქით, ორგანიზმი რეფლექტორულად ოფლს გამოჰყოფს და ამით ზრდის ორგანიზმის მიერ სითბოს გაცემას და ა.შ. ეს სპეციფიკური რეაქციებია, რომლითაც ორგანიზმი გარემოს მოთხოვნებს პასუხობს. მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში, აუცილებელია გარემოსთან შეგუბა, აუცილებელია, ორგანიზმის ნორმალური მდგომარეობის აღდგენა. სტრესის არსიც სწორედ ის არის, რომ ორგანიზმი გადამეტებულად ცდილობს გარე გავლენებთან ადაპტირებას, ამასთან მნიშვნელობა არა აქვს, სიტუაცია, რომელსაც ჩვენ შევეჯახოთ, სასიამოვნოა თუ უსიამოვნო. რა უცნაურადაც უნდა მოგვეჩვნოს, სიცხე, სიცივე, სიხარული, მწუხარება, წამლები, სელიუს კვლევებით, ორგანიზმში ერთნაირ ბიოქიმიურ ცვლილებებს იწვევს. გარე გავლენებზე სტრესორული ეფექტი მათზე შემგუებელ პასუხებზე არ არის დამოკიდებული.

სტრესული რეაგირების დინამიკაში გ. სელიუს ზედავს სამ ფაზას:

1. შფოთვის რეაქცია, რომელიც ვლინდება დაცვითი ძალებისა და ორგანიზმის რესურსების მობილიზაციაში.
2. წინააღმდეგობის გაწევის ფაზა, რომელიც სტრესის გამომწვევი ზემოქმედების წინააღმდეგ ორგანიზმს ეხმარება მის წარმატებულ დაძლევაში.
3. გამოფიტვის ფაზა. ძლიერი, გახანგრძლივებული და ინტენსიური ბრძოლა აქვეითებს ორგანიზმის საადაპტაციო შესაძლებლობებს და ასუსტებს სხვადასხვა დაავადების წინააღმდეგ ბრძოლის უნარს.

სტრესის ფიზიოლოგიური ბუნება

სტრესის ფიზიოლოგიური და ბიოქიმიური ბუნება კარგად არის შესწავლილი. სტრესის გამომწვევი ფაქტორის (კონფლიქტი, მოულოდნელი მოვლენა და სხვა) ზეგავლენით, თავის ტვინის ქრებული ყალიბდება აღგზნების მდგრადი კერა – ეწ. დომინანტა. გაჩენისთავე დომინანტა წარმოშობს ჯაჭვურ რეაქციას: აღგზნებაში მოდის აგრეთვე შუა ტვინის ერთ-ერთი უმთავრესი სტრუქტურა – ჰიპოთალამუსი, რომელსაც, თავის მხრივ, ააქტიურებს მასთან დაკავშირებული შინაგანი სეკრეციის წამყვანი ჯირკვალი – ჰიპოფიზი. ჰიპოფიზი სისხლში გამოაფრქვევს სპეციფიკურ ჰორმონს, ხოლო მისი გავლენით თირკმელზედა ჯირკვალი ადრენალინს და სხვა, ფიზიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს გამოყოფს (სტრესის ჰორმონებს), რომელებიც სტრესულ მდგომარეობას ქმნიან: პულსი ჩქარდება, სუნთქვა ხშირდება, მატულობს სისხლის წნევა და სხვა.

სტრესის თანმხლები ბიოქიმიური ძვრები, გარე საფრთხეზე ორგანიზმის თავდაცვითი რეაქციების ხანგრძლივ ევოლუციურ პროცესში ჩამოყალიბდა. მისი ფიზიოლოგიური დანიშნულებაა ორგანიზმის სასიცოცხლო ძალთა მობილიზაცია მტერთან საბრძოლველად ან მისგან გასაქცევად, მაგრამ თანამედროვე ადამიანი, პირველყოფილი ადამიანისაგან განსხვავებით, ფიზიკური ძალის გამოყენებით ან გაქცევით თავის პრობლემებს არც ისე ხშირად წყვეტს. და აი, ჩვენს სისხლში მოგზაურობენ თავიანთ უუნკიას მოკლებული ჰორმონები, რომელებიც აღაგზნებენ ორგანიზმს და ნერვულ სისტემას დაწყნარების საშუალებას არ აძლევენ. ფიზიკურ აქტივობაზე ამ ჰორმონების დახარჯვით, სტრესი დაკარგავდა თავის დამანგრეველ ძალას.

სტრესული მდგომარეობა თავისთვის იმდენად საშიში არ არის, არამედ საშიშროება იმაშია, რომ მას შეუძლია მთელ რიგ ორგანულ დარღვევათა პროცესირება, ისეთების, როგორებიცაა: გულ-სისხლძარღვა, ალერგიული, იმუნური და სხვა დაავადებები.

ამ დროს ადამიანის სასიცოცხლო და შემოქმედებითი აქტივობა ქვეითდება. თითქოს ყოველგვარი მიზეზის გარეშე ადამიანი დუნდება, პასიური, გაღიზიანებული ხდება, აწუხებს უძილობა, ყველა და ყველაფერი მის უკმაყოფილებას და გაღიზიანებას იწვევს. ყველა ეს მდგომარეობა სტრესის ტიპური სიმპტომებია.

იბადება კითხვა – შესაძლებელია თუ არა სტრესისაგან თავის დაღწევა?

პასუხი ამ კითხვაზე უდავოდ უარყოფითი უნდა იყოს. სტრესის თავიდან აცილება შეუძლებელია, რადგანაც მას რეფლექტორული ბუნება აქვს, ანუ როგორ სიტუაციაზე ორგანიზმი ავტომატურად პასუხობს. ეს ადამიანის ბუნებრივი ბიოლოგიური თავდაცვითი მექანიზმებია. მათი ნერვული ნიშნავს ადამიანში სიცოცხლის ჩაქობას, გარე გამოიზიანებლებისადმი უგრძნობელ არსებად მის გადაქცევას.

სტრესი და დისტრესი

სტრესი სიცოცხლის აუცილებელი კომპონენტია. სტრესს შეუძლია ორგანიზმის მდგრადობა ნეგატიური ფაქტორებისადმი არა მარტო შეამციროს, არამედ გაზარდოს კიდეც. სტრესის ამ პოლარული ფუნქციების უკეთ გაგებისათვის გ. სელიუმ გამოყო თავად 1. სტრესი და 2. დისტრესი.

სტრესი არის დაძაბულობა, რომელიც ორგანიზმს ნეგატიური ემოციების გამომწვევი წყაროს წინააღმდეგ საბრძოლველად ააქტიურებს.

დისტრესის ტერმინი მიანიშნებს იმ გადამეტებულ დაძაბულობაზე, რომელიც აქვეითებს ორგანიზმის შესაძლებლობას – ადეკვატურად უპასუხოს გარე სამყაროს მოთხოვნილებას. დისტრესთან ბრძოლა აუცილებელია. არ უნდა დაგუშვათ, რომ სტრესი დისტრესში გადაიზარდოს.

აქ შეგვიძლია ადამიანის სხეულის ტემპერატურასთან პარალელი გავავლოთ. როდესაც ადამიანი ავად ხდება, სხეულის ტემპერატურა იმატებს. რადგან ამ დროს ავადმყოფის შეგრძნებები საკმაოდ უსიამოვნოა, ბევრი ჩვენგანი სიცხის დაწევას მედიკამენტების მიღებით ცდილობს. მაგრამ თანამედროვე მედიცინა გვირჩევს სხვას: გარკვეულ ზღურბლამდე (დაახლოებით 38 გრადუსი) სიცხის დაწევა წამლებით არ ღირს, რადგან ტემპერატურის მატება ნიშნავს იმას, რომ იმუნური სისტემა გააქტიურდა და ორგანიზმი ცდილობს ავადმყოფობასთან საკუთარი ძალებით გამკლავებას. მედიკამენტების გამოყენებით ჩვენ იმუნურ სისტემას კი არ ვეხმარებით, არამედ ხელს ვუშლით, რადგან მედიკამენტი ხელოვნური ნიშანია, რათა

იმუნურმა სისტემამ გააქტიურება შეწყვიტოს. მედიკამენტების გამოყენება სასურველია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ტემპერატურის ზედა ზღურბლი კიდევ უფრო ზევით აიწევს, რაც იმის მაჩვენებელია, რომ ორგანიზმი პრობლემას მხოლოდ საკუთარი ძალებით ვერ მოაგვარებს.

ამრიგად პრაქტიკული დასკვნები ასეთია:

- * ნუ გაურბიხართ სტრესს. სტრესი არის „არომატიც და სიცოცხლის გემო“ (გ.სელიი).
- * სტრესსა და დისტრესს შორის საჭიროა ბარიერის აღმართვა.
- * იმის აღიარება, რომ სტრესის არიდება შეუძლებელია და იგი ფუნქციურად სასარგებლოა, სრულიადაც არ ნიშნავს იმას, რომ ჩვენ სტრესები საგანგებოდ ვეძებოთ და ხელოვნურად შევქმნათ. ამაზე თვით ცხოვრება იზრუნებს...
- * სტრესულ სიტუაციასთან გამკლავება გონების კარნახით უნდა ხდებოდეს.
- * სტრესების, ისევე როგორც დაავადებების, პროფილაქტიკა უფრო ადვილია, ვიდრე შემდგომ მათი შედეგების მკურნალობა. სტრესების პროფილაქტიკისთვის საჭიროა მათი გამომწვევი მიზეზების გარკვევა. გამომწვევ მიზეზებს შორის კი კონფლიქტები ლიდერობს.

სტრესის მიზეზები და წყაროები

სტრესის მიზეზების ჩამოთვლა შეუძლებელია. მისი გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს საერთაშორისო კონფლიქტები, ქვეყანაში პოლიტიკური ვითარების არასტაბილურობა, სოციალურ-ეკონომიკური კრიზისები და სხვა.

ორგანიზაციური ფაქტორები

სტრესების მაპროცეცირებელი ფაქტორების მნიშვნელოვანი წილი ჩვენი პროფესიული მოვალეობების შესრულებასთან არის დაკავშირებული. მენეჯმენტის სპეციალისტები სტრესის გამოწვევის შემდეგ საორგანიზაციო ფაქტორებს გამოყოფენ:

- * შესასრულებელი სამუშაოთი გადატვირთვა ან ძალიან მცირე სამუშაო დატვირთვა.

* როლების კონფლიქტი. ეს კონფლიქტი მაშინ იჩენს თავს, როდესაც თანამშრომელს ურთიერთგამომრიცხავ მოთხოვნებს წაუყენებენ.

* როლების გაურკვევლობა. თანამშრომელმა არ იცის, თუ მისგან რა ხასიათის სამუშაოს შესრულებას ეღიან.

* არასაინტერესო სამუშაო. ადამიანი, რომელიც მისთვის საინტერესო საქმეს აკეთებს, ნაკლებად ნერვიულობს და ნაკლებად აწუხებს ფიზიკური სისუსტე, ვიდრე ის ადამიანი, რომელიც იძულებულია მისთვის არასაინტერესო საქმე აკეთოს.

* ცუდი ფიზიკური გარემო (ხმაური, სიცივე, დახუთულობა, ცუდი განათება და სხვა).

* უფლებებსა და პასუხისმგებლობას შორის არასწორი შეფარდება.

* ორგანიზაციაში ინფორმაციის გაცვლის ცუდი არხები და სხვა.

სტრესოგენური ფაქტორების სხვა ჯგუფს შეიძლება ორგანიზაციულ-პიროვნული ეწოდოს, რამდენადაც ისინი პროფესიისადმი ადამიანის სუბიექტურ დამოკიდებულებებს ასახავენ.

გერმანული ფსიქოლოგები ვ. ზიგრტი და ლ. ლანგი თანამშრომელთა მიერ გამოვლენილი „შიშების” რამდენიმე სახეს გამოყოფენ:

* სამუშაოს ვერდაძლევის შიში.

* შეცდომის დაშვების შიში.

* სხვამ არ აჯობოს.

* სამუშაოს დაკარგვის შიში.

* საკუთარი „მე”-ს დაკარგვის შიში.

სტრესოგენებია აგრეთვე კოლექტივში დაბაბული მორალურ-ფსიქოლოგიური კლიმატი, გადაუწყვეტელი კონფლიქტები, სოციალური მხარდაჭერის არარსებობა და სხვა.

როგორც ვხედავთ, სტრესების მიზეზები საიდუმლოებით მოცული არ არის. საქმე იმაშია, თუ რა გზებით მოვახერხოთ სტრესის პროფილაქტიკა. უმთავრესი წესი ასეთია:

საჭიროა ის სტრესოგენური სიტუაციები, რომლებზეც ზემოქმედება შეგვიძლია, მკაფიოდ იყოს განცალკევებული იმ სტრესოგენური სიტუაციებისაგან, რომელთა შეცვლა ჩვენს ძალებს აღემატება. ნათელია, რომ ქვეყანაში ან მსოფლიოში კრიზისულ სიტუაციაზე, მოახლოებულ საპენსიო ასაკზე და სხვა მსგავს

მოვლენებზე ცალკე აღებული ადამიანი ზემოქმედებას ვერ შეძლებს.

ამიტომ ასეთი სახის შემთხვევები გვერდზე უნდა გადავდოთ და ყურადღება გავაძახვილოთ იმ სტრესოგენურ ფაქტორებზე, რომელთა შეცვლაც ჩვენ რეალურად შეგვიძლია.

სამუშაო სიტუაციებში სტრესების პროფილაქტიკა

სტრესების დიდ ნაწილს სხვადასხვა სამუშაო სიტუაციებით წარმოქმნილი კონფლიქტების წყალობით ვიღებთ. თითოეულ ამ შემთხვევაში ჩათრეულია სამუშაო ურთიერთობათა „ვერტიკალი“ – ხელმძღვანელი – ხელქვეთი. იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც კონფლიქტი რიგით თანამშრომლებს შორისაა, ხელმძღვანელს არ შეუძლია კონფლიქტის მოწესრიგების საქმეში არ ჩაერთოს.

სტრესების პროფილაქტიკისათვის მართვის ფსიქოლოგია გვაძლევს რეკომენდაციებს, რომელთა გათვალისწინება საჭიროა, ერთი მხრივ, ორგანიზაციის ხელმძღვანელთათვის, და მეორე მხრივ – თანამშრომლებისათვის. ხელმძღვანელს ურჩევენ თანამშრომლთა შორის არსებული კონფლიქტის მოწესრიგებას, ხოლო თანამშრომლებს ურჩევენ, თავად დაიცვან თავი სტრესისაგან და სხვებისათვის სტრესის წარმოქმნის მიზეზად არ იქცნენ.

ანტისტრესული სახელმძღვანელო

იმისათვის, რომ კოლექტივში სტრესების დონე მინიმუმამდე შემცირდეს და თანაც შრომის შედეგებმა არ იკლოს, ხელმძღვანელი შეძლებ რეკომენდაციებს უნდა იცავდეს:

* ხელმძღვანელს მოეთხოვება, ზედმიწევნით იცნობდეს თავისი თანამშრომლების უნარებსა და მიღრეკილებებს და შესასრულებელი სამუშაო, სირთულის კვალობაზე გაანაწილოს.

* „ბიუროკრატია“ არ უარყოს. ეს ნიშნავს, რომ მან თანამშრომელთა უფლებებისა და პასუხისმგებლობის ზღვარი უნდა დაადგინოს, რაც კოლექტივის წევრებს უამრავ მცირე კონფლიქტს და წყენას აარიდებს.

* ნუ გაღიზიანდება, თუკი თანამშრომელი სამუშაოს შესრულებაზე

უარს აცხადებს. უმჯობესია, მასთან ერთად უარის თქმის მიზეზი გაარჩიოს.

* ხელმძღვანელმა თანამშრომლების მიმართ ნდობა და მხარდაჭერა უნდა გამოხატოს.

* ხელმძღვანელი კონკრეტულ სამუშაო სიტუაციისა და თანამშრომელთა ინდივიდუალური თავისებურებების შესატყვის სტილს უნდა იყენებდეს.

* წარუმატებლობის შემთხვევაში, პირველ ყოვლისა, ხელმძღვანელმა უნდა შეაფასოს ის გარემოება, რომელშიც თანამშრომელს უხდებოდა მუშაობა და არა მისი პირადი თვისებები.

* ურთიერთობათა არსენალიდან ხელმძღვანელმა არ უნდა გამოთიშოს თანამშრომელთან კომპრომისი, დათმობა და თუ საჭიროება მოითხოვს, ბოლიშის მოხდაც.

* ხელმძღვანელმა სარკაზმით, ირონიით არასოდეს არ უნდა მიმართოს თანამშრომელს.

* ხელმძღვანელი უნდა ცდილობდეს, მოხსნას თანამშრომლებს შორის დაგროვილი სტრესი და ამავე დროს მათი დასკვნების, ემოციური განტვირთვის და გართობის პრობლემებიც მხედველობიდან არ უნდა გამორჩეს.

ხელმძღვანელის მიერ ამ, არც ისეთი როული, რეკომენდაციების შესრულება კოლექტივში სტრესების დონეს საგრძნობლად შეამცირებს.

ანტისტრესული დაქვემდებარება

მენეჯმენტის ფსიქოლოგები სტრესის შესამცირებლად თანამშრომლებს შემდეგი მეთოდების გამოყენებას ურჩევენ:

* თუ თანამშრომელს მუშაობისათვის შექმნილი პირობები და თავად შესასრულებელი სამუშაო არ მოსწონს, ანაზღაურების რაოდენობა არ აქმაყოფილებს, ამასთან, სოციალურ კიბეზე ზევით ასკლის პერსპექტივაც არ ჩანს და სხვა საორგანიზაციო პარამეტრებიც მისთვის მიუღებელია, თანამშრომელი უნდა შეეცადოს გააანალიზოს, შეძლებს თუ არა ორგანიზაცია ამ პარამეტრების შეცვლას. ეს ნიშანავს იმას, რომ პიროვნებამ თავისთვის გაარკვიოს, არსებობს თუ არა ორგანიზაციაში მისთვის ისეთი მიზანი, რომლისთვისაც

ბრძოლა ღირს.

* თანამშრომელმა კოლეგებთან საკუთარ პრობლემებზე უნდა ისაუბროს და ხელმძღვანელსაც გააცნოს ეს პრობლემები. ამავე დროს, მან უნდა იზრუნოს იმაზე, რომ მას ბრალმდებლის ან მოწუწუნის სახელი არ მიეკეროს

* თანამშრომელი უნდა ეცადოს, ხელმძღვანელთან ეფექტურანი, საქმიანი ურთიერთობა დაამყაროს. ამასთან, ხელმძღვანელის წინაშე მდგომი პრობლემების მასშტაბებიც შეაფასოს და მას საკუთარი პრობლემებიც გააცნოს. ხელმძღვანელობა, როგორც წესი, „უკუკავშირს” საჭიროებს, მაგრამ, სამწუხაროდ, ამას ყოველთვის ვერ ახერხებს.

* თუ თანამშრომელი გრძნობს, რომ დაკისრებული სამუშაოს შესრულება მის ძალებს აღემატება, „არას” სათქმელად ძალა უნდა ეყოს. მაგრამ ეს „არა” კარის მიჯახუნება არ უნდა იყოს. მან აუცილებლად უნდა ახსნას, რომ იგი ახალი სამუშაოს შესრულების წინააღმდეგი კი არ არის, მაგრამ ამის გაკეთებას შეძლებს, თუ ძველი საქმეების ნაწილს ჩამოაცილებენ.

* თანამშრომელი არ უნდა მოერიდოს არც ხელმძღვანელს და არც კოლეგებს და მოითხოვოს, რომ შესასრულებული სამუშაოს არსი ნათლად აუხსნან.

* თუ წარმოიქმნა „საწარმოო როლების” კონფლიქტი, მაგალითად, დაავალეს მეტად მნიშვნელოვანი ანგარიშის დაწერა, და ამავე დროს კლიენტების განუწყვეტელ ზარებზე მან პასუხი უნდა გასცეს, თანამშრომელმა დროულად უნდა დააყენოს საკითხი, რომ ამ ორი საქმის ერთდროულად შესრულება შეუძლებელია. ხელმძღვანელობამ ყურადღება ამ დროს უნდა გაამახვილოს იმაზე, რომ საქმე დაზარალდება და არა თანამშრომლის პიროვნება.

* დააძლეოს მუშაობისას, დასკვნებისათვის მცირეოდენი დრო უნდა გამოინახოს. როგორც გამოცდილება აჩვენებს, მიზანშეწონილია, რომ დღეში ორჯერ, 10-15 წუთით, თანამშრომლები საქმეს გამოეთხონ და მოდუნდნენ. ამით შრომისუნარიანობა მთელი დღის განმავლობაში შენარჩუნდება.

* სასარგებლოა იმის ცოდნა, რომ მუშაობაში ფატალური წარუმატებლობა იშვიათობას წარმოადგენს. ადამიანი შეცდომებზე სწავლობს. აუცილებელია უარყოფითი ემციიებისაგან განმუხტვა, ოღონდ საზოგადოებისათვის მისაღები ფორმით. თუ ადამიანი ძალზე

გაღიზიანებულია, კარი კი არ უნდა მიაჯახუნოს და კოლეგებს უყვიროს, არამედ საჭიროა, გამოძებნოს ის საშუალებები, რომლებზეც მოახერხებს საკუთარი რისტვის გადატესვას. მაგალითად: შეიძლება ფანქარი გადატეხოს, ძველი ქაღალდები ნაკუწებად აქციოს. დაელოდოს საღამოს ან დასვენების დღეებს და ფიზიკურად დაიტვირთოს, უკეთესია, თუ ეს დატვირთვა მოითხოვს რაღაცაზე დარტყმას (ფეხებურთი, ხელბურთი, ჩოგბურთი, ლეიბის ან ნოხის გაბერტყვა და სხვა).

აუცილებელია, ერთმანეთში არ აირიოს პირადი და სამუშაო დამოკიდებულებები.

სტრესის გამძლე ინდივიდუალური სტრატეგია და ტაქტიკა

სტრესზე საუბარი დავიწყეთ გ.სელიეს თეზისებით იმის შესახებ, რომ „სტრესი არის „სიცოცხლის არომატი და გემო“ და რომ „სტრესისაგან სრული თავისუფლება სიკვდილის ტოლფასია“. სპეციალისტები, რომლებიც სამოცდაათ წელზე მეტ ხანს სწავლობდნენ სტრესის ფენომენს, დარწმუნდნენ გ.სელიეს თეზისების ჭეშმარიტებაში. დღესდღობით აღიარებულია, რომ ადამიანის უნარი, ღირსეულად მიიღოს სტრესი და მინიმუმამდე დაიყვანის ორგანიზმის დანაკარგები, დამოკიდებულია ადამიანის სიცოცხლისადმი დამოკიდებულებაზე, ანუ იმაზე, თუ როგორ ხედავს იგი ცხოვრებას, რასაც ლიტერატურაში და ფილოსოფიაში სიცოცხლის სიყვარულს, სიცოცხლის წებას უწოდებენ.

სტრესის სოციალური შემადგენლები

როგორც უკვე ვიცით, სტრესი პიროვნების ფსიქოფიზიკური რეაქციაა და არა მხოლოდ ორგანიზმის რეაქცია, როგორც ამას ადრე ვარაუდობდნენ. სტრესის განვითარებაში არსებით როლს ადამიანური ქცევის შემადგენელი სოციალური ელემენტები ასრულებენ.

სტრესული რეაქციის სტრუქტურაში გამოყოფენ სამ ძირითად ელემენტს:

1. სტრესოგენული მოვლენის შეფასება.

2. ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური და ბიოქიმიური ცვლილებები.

3. ადამიანის ქცევის ცვლილება.

ცხადია, რომ ამ ტრიადის პირველი ელემენტი თავისი საწყისით სოციალურია. სტრუსოგენური მოვლენის შეფასება ყოველთვის სუბიექტურია, რომელზეც მოქმედებს „საგნითა ბუნების“ შესახებ ჩვენი ცოდნის სიღრმე, პირადი გამოცდილება (დადებითი თუ უარყოფითი), ზოგადი სოციოკულტურული განწყობანი და აგრეთვე მოვლენის გაშლისას ჩვენი ემოციური მდგომარეობა – მცდარი შიშები, მცდარად შეფასებული მოვლენები, რომლებმაც შესაძლოა ჩვენი წყნარი ცხოვრება დაარღვიოს, ჩვენ ორგანიზმში ფიზიოლოგიური და ბიოქიმიური ცვლილებები გამოიწვიოს.

სოციალურ ფაქტორებთან კიდევ უფრო მჭიდრო კავშირშია სტრუსული რეაქციის მესამე ელემენტი – ქცევა. მიუხედავად იმისა, რომ სტრუსული რეაქციის დროს იცვლება ადამიანის ფსიქოფიზიოლოგიური სტრუსულურა, ადამიანს მაინც არ შეუძლია ანგარიში არ გაუწიოს საზოგადოებაში დაკანონებულ ქცევის ნორმებს, განწყობებს, აკრძალვებს. პრინციპულ მნიშვნელობებს იძენს აგრეთვე ინდივიდის რწმენები, მისი შსოფლმშედველობა, ჩვევები, საკუთარი ემოციების ფლობის უნარი.

ამრიგად, ჩვენ ვხედავთ, რომ სტრუსული რეაქცია, ძირითადად, სოციალურ ფენომენს წარმოადგენს. მაშასადამე, სტრესის წინააღმდეგ ბრძოლა შესაძლებელია, პირველ ყოვლისა, სტრუსული რეაქციის სოციალურ შემადგენლებზე ზემოქმედებით, რაც გაცილებით აღვილი სამართავა, ვიდრე ჩვენი ფიზიოლოგია.

ისმის კითხვა – უარყოფით ემოციებს ადამიანისათვის ყოველთვის ზიანი მოაქვთ?

ადამიანის სტრუსული მდგომარეობების და სომატური დაავადებების კავშირი დამტკიცებული ფაქტია. ნათელია ისიც, რომ ადამიანის დაავადება, ხშირ შემთხვევაში, ემოციათა სიჭარბითაა გამოწვეული – დადებითი ხასიათისაა ემოცია, თუ – უარყოფითი. ცნობილი ფაქტია, რომ გამარჯვებული ადამიანის იარები უფრო ადრე შუშმდება, ვიდრე დამარცხებული ინდივიდის. იმავე სახის იარები – გახანგრძლივებული ჭმუნვა, შფოთვა, დათრგუნული მდგომარეობა წინ უსწრებს უამრავ სომატურ აშლილობას: ჰიპერტონია, ინფარქტი, წყლულოვანი თუ ალერგიული დაავადებები – აი რა მოყვება ჩვენს უარყოფით ემოციებს.

მაგრამ, თუ უარყოფითი ემოციები ესოდენ მავნებელია, მაშინ რატომაა, რომ მათი რაოდენობა ბევრად აღემატება დადებით ემოციებს (ამ ფაქტს გერმანელმა ფსიქოლოგებმა ჯერ კიდევ XIX საუკუნეში მიაქციეს ყურადღება).

უარყოფითი ემოციები გონიერი თავისებური მზვერავები არიან. მათ შეიძლება ჩვენი ორგანიზმის დაცვის მეწინავე რაზმი ვუწოდოთ. მათი მიზანია, პიროვნებისთვის სახიფათო სიტუაცია მყისიერად შეაფასონ და მოქმედებისაკენ გვიბიძგონ ბევრად უფრო ადრე, ვიდრე ცნობიერება შეძლებს ამ სიტუაციის განალიზებას. ამიტომა ასე სწრაფი ჩვენი რეაქციები ტკივილზე, სიცივეზე, საშიშროებაზე და ა.შ. ჩვენი ოგანიზმი მოვლენის უარყოფით ემოციურ შეფასებაზე სწრაფად პასუხობს ისეთი ცვლილებებით, როგორებიცაა არტერიული წნევის მომატება, კუნთური ტონუსის და სისხლში შაქრის შემადგენლობის ზრდა და ა.შ. მაგრამ ორგანიზმის მობილიზაცია მუდმივი ვერ იქნება. მას მოქმედება უნდა მოჰყევს – შეტევა, გაქცევა, აქტიური წინააღმდეგობის გაწევა და მრავალი სხვა. მაგრამ თანამედროვე ცივილიზაცია ადამიანს ამ შესაძლებლობებს არ აძლევს და აიძულებს, მუდმივად დაძაბული იყოს, რაც ორგანიზმში დისპარმონიას, და საბოლოო ჯამში, სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი სისტემების რღვევას იწვევს.

ამრიგად, გამოდის, რომ უარყოფითი ემოციები, რომლებიც ევოლუციური განვითარების გზით ჩამოყალიბდნენ როგორც „მზვერავები”, თანამედროვე ცივილიზაციის პირობებში დამნაშავე პროვოკატორებად იქცევიან, რომლებიც ჩვენ იმავე მოვალეობის მიზნების სარჯოზე ხდებოდეს. თუ პოლიტიკოსი ავადა, მას გაზრდების კითხვას უკრძალავნ, ორგანიზაციის ხელმძღვანელებს, რომლებმაც ინფარქტი გადაიტანეს, კოლექტივში მიმდინარე პროცესებზე ინფორმაციას უმალავნ, ხოლო სხვა, ჩვეულებრივ მოქალაქეებს ცუდ ინფორმაციას არ აწვდიან. მთავარია, არ აკლელდეთ! ამ დევიზმა ჩვენს ცნობიერებაში იმდენად მყარად გაიდგა ფესვები, რომ ვერაგ ჩანაცვლებას ვერ ვამჩნევთ – უარყოფითი ემოციური აღგზნებადობის მოხსნა რწმენად იქცევა, თითქოს ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად ნებისმიერი ემოციური აღგზნებადობის მოშორებაა საჭირო.

უარყოფითი ემოციები მართლაც ასე მავნეა და დადებითი ემოციები კი უდავოდ სასარგებლო?

ამ კითხვაზე არაერთგაროვანი პასუხები არსებობს. ცნობილი ფაქტია, რომ ომის დროს ან სხვა ექსტრემალურ სიტუაციებში, როდესაც ემოციური დაძაბულობა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გრძელდება და უარყოფითი ემოციების რაოდენობა მკვეთრად იზრდება, ფსიქოსომატური და გაციებით გამოწვეული დაავადებები მკვეთრად იკლებს. თითქოს ყველაფერი უკუღმა უნდა ხდებოდეს – ადამიანური ძალები ზღვრისდეა მისული, კეთების და საყოფაცხოვრებო პირობები აუტანელია, სტრესოგნული ფაქტორები მატულობს, მაგრამ ავადმყოფობები უკან იხევს! აი, ომის დამთავრების შემდეგ, როდესაც ადამიანები თანდათანობით ნორმალურ ცხოვრებას უბრუნდებიან, როდესაც ცხოვრება აღარ მოითხოვს არანორმალურ ემოციურ დაძაბულობას, ავადმყოფობები ბრუნდებიან.

არც დადებითი ემოციებია მარტივი. მედიკოსებმა და ფსიქოლოგებმა დიდი ხანია რაც შეამჩნიეს და გამოყვეს ადამიანის მდგომარეობის თავისებური „ფენომენი”, რომელმაც „მიღწევის დაავადების” ან „მიღწევის დეპრესიის” სახელწოდება მიიღო. ეს დაავადება თავს იჩენს მაშინ, როდესაც ადამიანი, რომელმაც ძალიან დიდი მიზანი დაისახა და მის მისაღწევად არანორმალური ძალის სხმევა დასჭირდა და საბოლოოდ დასახულ მიზანს მიაღწია, სიხარულს და აღფრთვოვანებას კი არ განიცდის, როგორც ეს მოსალოდნელი იყო, არამედ პირიქით, განხიბლულია, ცხოვრებამ მისთვის აზრი დაკარგა, ის თითქოს გამოშიგნულია. აღმოჩნდა, რომ დროის ის მონაკვეთი, რომელიც წარმატების პიკს უშუალოდ მოსდევს, ადამიანის ჯანმრთელობისათვის საზიანოა. მისი ორგანიზმის მდგრადობა არა მარტო ფსიქოსომატური, არამედ ინფექციური დაავადებებისადმი კლებულობს.

მდგომარეობას ემოციების არარსებობაც ვერ შველის. მონოტონური, რუტინული ცხოვრებისაგან შეიძლება ძლიერი სტრესი ჩამოყალიბდეს. ჩვენს გაღიზიანებას სიტუაციის უცვლელობა, ერთფეროვნება იწვევს.

ამრიგად, არც ნებისმიერი უარყოფითი ემოციები ვნებს ადამიანის ჯანმრთელობას, მაგრამ არც მშვიდი და წყნარი ცხოვრება ფიზიკური სიჯანსალის გარანტიას არ იძლევა. ე. ი. თვით ემოციათა ნიშანი – დადებითი თუ უარყოფითი, სტრესის ნეგატიური შედეგების

განმაპირობებელი არ არის. სტრუსის ასე თუ ისე გადასაწყვეტად, დამატებითი რგოლი უნდა არსებობდეს, რომელიც თავის თავად იკისრებდა პასუხისმგებლობას. ასეთ რგოლად „ძიების აქტივობა” ითვლება.

„ძიების აქტივობის” კონცეფცია

ჯერ კიდევ გასული საუკუნის 60-70-იან წლებში ცხოველებზე მრავალრიცხოვანმა ექსპერიმენტმა დაადასტურა, რომ ნეგატიური ემოციური მდგომარეობა დაავალების მიმდინარეობას ართულებს და პირიქით, დაღვისით ემოციები დაავალებას აქრობენ. მაგრამ მოგვიანებით, უარყოფითი ემოციური სტიმულაციების პვლევისას აღმოჩნდა, რომ ცხოველების ორგანიზმში პათოლოგიური პროცესები შესაძლებელია შენელდნენ მაშინაც კი, როდესაც ცხოველები უარყოფით ემოციას განიცდიან, მაგრამ ეს ხდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ცხოველი „აქტიურ თავდაცვით” რეაქციას ახორციელებს. ექსპერიმენტის მსვლელობისას, საგანგებოდ დაავალებულ ვირთხაზე ელექტროდენით მოქმედებდნენ. თუ ვირთხა აგრესიულად რეაგირებდა: გალიას კბენდა, ჩხაპნიდა, ექსპერიმენტორის კბენას, გაქცევას ცდილობდა, მაშინ მის ორგანიზმში ავადმყოფისათვის დამახასიათებელი ცვლილებები იძლოკებოდა. მაგრამ, თუ ვირთხა გალიას კუთხეში მიიყუჯებოდა, თავის დასახსნელად არაფერს აქეთებდა, პათოლოგიური პროცესები საგრძნობლად ჩეარდებოდა და ხშირ შემთხვევაში ფატალური შედეგით მოაწერდებოდა.

თუ გავიხსენებთ გსელიეს წინააღმდეგობის სამ ფაზას, წინააღმდეგობის ფაზა გამოფიტვის ფაზაში გადადის, ანუ სტრუსს დისტრესი ცვლის. ეს კი ნიშნავს, რომ ინდივიდი წინააღმდეგობის გაწევაზე უარს აცხადებს და პათოლოგიური პროცესების განვითარებას გზას უხსნის. ხოლო ექსტრემალურ სიტუაციებში აქტიურად გამოსავლის ძიება ფსიქოსომატურ დაავალებებს უკან ახევინებს. „ძიების აქტივობის” მოქმედებისას, ორგანიზმის ყველა რესურსის მობილიზაცია ხდება და ჩვეულებრივი ყოფითი დაავალებები ორგანიზმს ვეღარ ერევიან.

როცა ადამიანები, რომლებმაც ომის საშინელება გამოიარეს, მშვიდობიან ცხოვრებას უბრუნდებიან, რომელიც მათგან უკიდურეს

დაძაბულობას უკვე აღარ მოითხოვს, საძიებო აქტივობა მცირდება, ორგანიზმი ერთგვარ „დემობილიზაციაში” მიდის და ფსიქოსომატური დაგვადებები ბრუნდება.

როგორც ჩანს, „მიღწევის დეპრესია”-საც იგივე მექანიზმი უდევს საფუძვლად. სანამ ადამიანი მიზნის მისაღწევად იბრძვის, მისი ორგანიზმი დისტრესისაგან დაცულია. მაგრამ, როგორც კი მიზანი მიღწეულია და ჩნდება გამარჯვებით ტკბობის მომენტი, ძიების აქტივობა მცირდება, რაც ზრდის სხვადასხვა დაავადების საშიშროებას.

ფიქციური ფინალიზმი

XX საუკუნის დასაწყისში ავსტრიელმა ფსიქოლოგმა ალფრედ ადლერმა (1870-1937) ჩამოაყალიბა ე.წ. ფიქციური ფინალიზმის კონცეფცია, რომლის მიხედვით ჩვენი ძირითადი სასიცოცხლო მიზნები, როგორც წესი, უბრალოდ ფიქციებს წარმოადგენენ, რომლებსაც რეალობასთან საერთო არაფერი აქვთ. უამრავი ადამიანი ფიქრობს, რომ დაძაბული მუშაობით წარმატებას მიაღწევს. პრაქტიკულად მას უზრუნველყოფილი მომავალი ელის: წარმატება, სიმდიდრე, სახელი და დიდება და ა.შ. ხშირ შემთხვევებში ეს მოლოდინები არ მართლდება. მაგრამ დაძაბულ მუშაობას შედეგი მაინც მოჰყვება: ადამიანი პროფესიონალად ყალიბდება, საშუალო მატერიალურ ანაზღაურებას იღებს და ადამიანების მცირე ჯგუფის აღიარებასაც იმსახურებს. ყველაფერი ეს, რა თქმა უნდა, ის არ არის, რის მიღწევასაც პიროვნება იმედოვნებდა, მაგრამ ეს არც ისე ცუდია.

ადლერს შეიძლება არ დავთანხმოთ იმ საკითხში, რომ ჩვენი მიზნების უმრავლესობა ფიქციურ ხასიათს ატარებს, მაგრამ არც იმ ფაქტის უარყოფა შეიძლება, რომ ჩვენ მიერ დასახული უმთავრესი მიზნების განხორციალებისკენ სწრაფვას ხშირად ისეთ მიზანთა განხორციელებამდე მივყავართ, რომელთა შესახებ არც გვიფიქრია. მაგ: შუა საუკუნეების ალქიმიკოსები ფილოსოფიური ქვის აღმოჩენისათვის ძალას არ იშურებდნენ. ფილოსოფიური ქვა ალქიმიკოსებმა ვერ მიიღეს, სამაგიეროდ, ქიმიური ელემენტების თვისებები შეისწავლეს.

რამდენად რაციონალურია ჩვენი რწმენები

ძალიან ხშირად ჩვენს საკუთარ თავს და გარშემომყოფებს გაუმართლებლად გაზრდილ მოთხოვნებს წავუყენებთ ხოლმე. ამ მოთხოვნებს საფუძვლად ირაციონალური რწმენები უდევს საფუძვლად. ირაციონალური იმ მიზეზით, რომ მათ რეალური საფუძველი არ გააჩნიათ. როგორც წესი, ჩვენ ადამიანურ ქცევებს კატეგორიულად ვაზოგადებთ და ამას გარდა, ჩვენს ცნობიერებაში მყარად არის ფესვგადგმული ისეთი სტერეოტიპული წარმოდგენები, რომელთაც წარსულში, შესაძლოა, გარკვეული რეალური საფუძველი ჰქონდათ, მაგრამ ახლა ეს საფუძველი დაიკარგა და ჩვენს ცნობიერებაში მხოლოდ ინერციით აგრძელებს არსებობას, როგორც, მაგალითად, მტკიცებულება, რომ „ქალი კარგი დიასახლისი უნდა იყოს”, ან „მამაკაცი ოჯახის მარჩენალია”. ოდესღაც ეს ალბათ ასე იყო და ამ მტკიცებულებებს რეალური საფუძველიც ჰქონდათ, მაგრამ ახლა მათ დაგარგეს რეალური საფუძველი და მხოლოდ ინერციით აგრძელებენ არსებობას. ირაციონალურობას ამ მტკიცებულებებს მათი კატეგორიული ხასიათი ანიჭებს. კატეგორიულობა კი გამონაკლისს არ უშვებს. ასე უნდა იყოს და მორჩა! და როდესაც რეალობა ამგვარ მტკიცებულებებს არ შეესატყვისება, ბუნებრივად წარმოიქმნება ემოციურ მდგომარეობათა რღვევა, რომელსაც ქრონიკული სტრესი მოჰყვება.

ქვემოთ მოცემულია ამერიკელი ფსიქოლოგების მიერ ფორმულირებული ორი სვეტი (ალბერტ ელისი). ერთ სვეტში ტიპური ირაციონალური რწმენებია ჩამოთვლილი. მეორე სვეტში – მათი რაციონალური უარყოფა.

ირაციონალურ რწმენები	რაციონალური უარყოფა
1. მე მჭირდება ახლობლების სიყვარული და დახმარება.	1. შენ თავად უნდა გიყვარდეს სხვები და არ ელოდო მათ სიყვარულს და დახმარებას არ ელოდო.
2 ღირსეულ ადამიანად რომ იგრძნო თავი, შენ მიმართ წამოყენებულ მოთხოვებს უნდა შეესატყვისებოდე სხვებისაგან მაღალი პროფესიონალიზმით უნდა გამოირჩეოდე, და ერთ საქმეში მაინც დიდ წარმატებას მიაღწიო.	2. საკუთარი თავი რეალისტურად უნდა აღიქვა, ანუ როგორც არასრულყოფილი ქმნილება, ადამიანური შეზღუდვებითა და სისუსტეებით. საერთოდ, უმჯობესია გწადდეს არა სრულყოფილი მოქმედება, არამედ ჩვეულებრივი მოქმედება. შენი შესაძლებლობის ფარგლებში რასაც აქეთებ, მაქსიმალურად უნდა გააკეთო. მხოლოდ ასეთია თვითგნებითარების გზა.
3. ცხოვრებაში ყველაფერი აუცილებლად სწორად უნდა ხდებოდეს. თუ ვხედავ, რომ ვერასოდეს მივაღწევ იმას, რაც სწორად და აუცილებლად მიმაჩნია, ცხოვრება ჩემთვის აუტანელი და საშინელი ხდება.	3. ცხოვრება და ადამიანები ისეთია, როგორიც არის. მართალია, მე მივისწრაფვი, რომ ცხოვრებაში ყველაფერი ჩემი სურვილის მიხედვით ხდებოდეს, მაგრამ ისიც კარგად ვიცი, რომ ყველგან და ყოველთვის ასე არ ხდება. თუ სასურველს ვერ ვაღწევ, სასოწარევეთაში არ ვვარდები. ყურადღებას სხვაზე ვამახვილებ, სხვაგან ვიწყებ სასურველის ძებნას, იქ სადაც შევძლებ ამის მიღწევას.
4. ადამიანები სამართლიანები, ერთმანეთის მიმართ კეთილგანწყობილი უნდა იყვნენ. თუ ადამიანები უსამართლოდ, უნაშესოდ და არაეთიკურად იქცევიან, მაშასადამე ისინი ცუდი ადამიანები არიან და უდავოდ გაპიცხვასა და მკაცრ სასჯელს იმსახურებენ.	4. ცხოვრება სავსეა უსამართლობით. ადამიანები ხშირად სულელურად, დაუფიქრებლად, უსამართლოდ, არაეთიკურად იქცევიან. თუ შეგიძლია, დაეხმარე მათ, რომ უკეთესები გაზინდენ.

5. ცხოვრება ყოველთვის სიხარულის მომტანი, სასამოქნო უნდა იყოს. ნებისმიერი ფრუსტრაცია (იმედების შსხვრევა), დისკომფორტი, განცდა და ტკივილი აუტამულია.	5. წარმატებას ძალის ხარჯვის გარეშე, უტკივილოდ ვერ მივაღწევ. მე შემიძლია მიზნის მისაღწევად დისკომფორტს, წამებას, ტკივილს გავუძლო, თუმცა, როდესაც ამის გადატანა მიზდება, მე ნამდვილად მტკივა.
6. აუცილებლად უნდა მედგრენ გვერდზე ისეთი ადამიანები, რომლებსაც შეიძლება დაეყრდნო.	6. მეგობრობა და ადამიანებთან ურთიერთობა ცხოვრების მნიშვნელოვანი ნაწილია. მაგრამ უფრო მნიშვნელოვანია, თუ საკუთარი თავის იმედი გექნებათ და არ საჭიროებთ ვიღაცას, ვინც ამ ცხოვრების გზაზე სიარულში დაგეხმარებათ.
7. შეიძლია ამა თუ იმ ადამიანის ფასი და (თვითონ საკუთარი თავის ფასიც) წარმოსახვით ზოგადადამიანურ სკალაზე განსახლვრო და ამ შეფასების მიხედვით იმოქმედო.	7. ადამიანები ძალზე როთული არსებანი არიან. მათ ერთი საზომით ვერ მიუღები. წარმოუდგენელია მათი „ფასი“ რაღაც საერთო სკალის მიხედვით გაიზომოს.
8. წარსულის მძიმე გამოცდილება არღვევს აწმყოს. წარსულის გამოცდილების, ისევე როგორც მემკვიდრეობითი ფაქტორების და ა.შ. შეცვლა შეუძლებელია, ასევე წარმოუდგენელია როგორც საკუთარი პიროვნების, ისე საკუთარი ცხოვრების შეცვლაც.	8. წარსული გამოცდილების გადახედვა შესაძლებელია. შეიძლება აწმყოს – წარსული გამოცდილების შუქზე ინტერპრეტირება.
9. ემოციურ აშლილობებზე, ძირითადად, მე ვარ პაუნისმგებელი. სიტუაციას ანალიზის საფუძველზე მე შემიძლია საკუთარ ემოციათა მართვა. ნებისმიერ მოვლენაზე საკუთარი აზრი მაქს და შემიძლია როგორც მათი შეფასება, ისე მოვლენათა შედეგების პროგნოზირებაც.	9. ემოციურ აშლილობებზე, ძირითადად, მე ვარ პაუნისმგებელი. სიტუაციას ანალიზის საფუძველზე მე შემიძლია საკუთარ ემოციათა მართვა. ნებისმიერ მოვლენაზე საკუთარი აზრი მაქს და შემიძლია როგორც მათი შეფასება, ისე მოვლენათა შედეგების პროგნოზირებაც.

10. ყოველი ადამიანი სხვაზე უნდა ფიქრობდეს და მის განცდებსა და პრობლემებს იზიარებდეს.	10. მე მისამოვნებს სხვათა დახმარება. მაგრამ ეს დახმარება მით უფრო ეფექტურიანი იქნება, თუ მე თავად სიმშეიდეს შევინარჩუნებ და შევძლებ, ზუსტად შევფასო, თუ რით შემიძლია დახმარება.
11. მუდმივად უნდა გახსოვდეს და გეშინოდეს, რომ ცხოვრებაში საგნებისა თუ ადამიანებისაგან საფრთხეა მოსალოიდნელი, წინააღმდეგ შემთხვევაში საფრთხის არიდებას ვერ შეძლებ.	11. შიში და შფოთვა არ სპობს ჩვენი ღელვის საგნებსა და მოვლენებს. მე შევეცდები, მოვერიო სახითვით მოვლენებს, მაგრამ თუ ეს შეუძლებელი იქნება, გარდაუგალს უდრტვინველად მივიღებ.
12. აუცილებელია ყველა შენი პრობლემის ყველაზე სწორი გადაწყვეტის გამომტება.	12. იმისათვის, რომ ცხოვრებისაგან სიხარულს ვიღებდე, უნდა შემებლოს იმ გადაწყვეტილებების მიღება და რისკის გაწევაც, რომელიაც არაეთარი გარანტიები არ ექნებათ.
13. აუცილებელია სხვა ადამიანების გრძნობების და მათთან ურთიერთობების მართვა.	13. თუმცა მსურს სხვათა პატივისცემით და სიყვარულით ჰსარგებლობდე, მაგრამ არავითარი კანონი არ არსებობს, რომელიც სხვებს ჩემს სიყვარულსა და მორჩილებას აიძულებს.
14. სჯობს სირთულეებს მოერიდო, ვიღრე შეებრძოლო მათ და გადალახო ისინი.	14. თუ მე სირაქლემასავით თავს იმწაში ჩამალავ, პრობლემები თავისით ვერ მოგვარდება.
15. იმისათვის, რომ შენს სიმართლეში დარწმუნდე, აუცილებელია ჯერ ეს სიმართლე სხვას დააჯერო.	15. კარგად ვიცი, რომ შეიძლება ისეთი სიტუაცია წარმოიშვას, როდესაც უმრავლესობა გამოსავალს ვერ ზედავს (არ შეუძლია, არ სურს), ამას გარდა, შეცდომის დაშვების არ მეშინა და ბოლოს, ერთსა და იმავე საკითხზე შესაძლებელია განსხვავებული აზრი არსებობდეს. ჩემთვის სხვა ადამიანების დარწმუნება აუცილებელია მანამ, სანამ თავად არ დარწმუნდება ჩემს სიმართლეში.

მარცხენა სვეტში ჩამოთვლილი მტკიცებულებანი ჩვენი ცხოვრების მოწყობის შესახებ სტანდარტულ მტკიცებულებებს შექმატყვისებიან. მაგრამ, თუ ჩვენ შევეცდებით, რომ ცხოვრებაში ისინი მკაცრად და თანმიმდევრულად გავატაროთ, სიცოცხლე კოშმარად გვექცევა, და მყარი სტრესი უზრუნველყოფილია. თუმცა, რაციონალურ და ირაციონალურ მტკიცებულებათა შორის ზღვარი შეფარდებითია და კონკრეტულ სიტუაციებში შესაძლოა მათი ჩანაცვლება. მტკიცებულებათა ერთმანეთისაგან განცალკევება შხოლოდ პრაგმატულ და საჯა იდეას წარმოადგენს – სამყაროსაგან სრულყოფილებას არ უნდა ველოდოთ. იგი უნდა მივიღოთ როგორც ობიექტური, ჩვენგან დამოუკიდებელი რეალობა და მხოლოდ შემდეგ, ჩვენი ძალების შესაბამისად შევიცადოთ მის შეცვლას. თუ დავაკვირდებით, შევამჩნევთ, რომ ირაციონალური მტკიცებულებანი არა მარტო სხვებს, ჩვენც გვხება და აქაც სტრესული რეაქციების წყაროს დავინახავთ, რადგან ის, რაც უნდა იყოს და ის, რაც სინამდვილეშია – ორპოლუსიანია. ან საკუთარ თავზე დიდი წარმოდგენა გვაქვს, ან პირიქით – დადაბლებული თვითშეფასება.

რა უფრო ხშირად გვხვდება? როგორც ამას მრავალრიცხოვანი გამოკვლევები ცხადყოფენ, უმეტესობა საკუთარი „მეს“ გადამეტებით აფასებს. ჩვენ საკუთარ თავს ვაფასებთ არა როგორც ჩვეულებრივ, საშუალო მონაცემების და შესაძლებლობების მქონე ადამიანს, არამედ, საკუთარ პიროვნებას, ცოტათი მაინც, უფრო მაღალ შეფასებას ვაძლევთ. მაგრამ, შესაძლებელია კი, რომ თითოეული ჩვენგანი, ყველა ერთად, ჩვეულებრივზე მაღლა ვიდგეთ? ცხადია, რომ ეს ილუზია, რომელიც გვეხმარება საერთოდ სამყაროზე და ამ სამყაროში ჩვენს ადგილზე ოპტიმისტური ხედვა შევინარჩუნოთ.

თუმცა, ამ ამაღლებულ წარმოდგენას საკუთარ თავზე, ხშირად იმდების გაცრუება მოჰყვება.

მაიერსმა, ცნობილმა ფსიქოლოგმა, „თვითპატივისცემის ფორმულა“ შექმნა, რომლის მიხედვით თვითპატივისცემის ხარისხი დამოკიდებულია წარმატების დონე (მრიცხველი) შეფარდებული მოთხოვნილებაზე (მნიშვნელი). თუ ასეთი გაყოფის შედეგი მცირეა, იქნებ ღირდეს საკუთარი დაჩემების, მოთხოვნილების დაბლა დაწევა?

მაგრამ მოთხოვნილებათა ძლიერ დაწევაც არ ღირს. მასაც

შეუძლია სტრესის გამოწვევა, ოღონდ სხვა მიზეზით. ბედი, რომელიც შენ არ გერგო, საკუთარი თავის უბედურ პიროვნებად აღქმა, უბედურ ვარსკვლავზე დაბადებულად თავის მიჩნევა, აწეულ თვითშეფასებაზე არანაკლებ სტრესოგენურია. ამიტომაც სტრესების პროფილაქტიკაში ხშირად გამოიყენება თვითშეფასების აწევის ხერხი.

რეკომენდებულია, რომ მუშაობა სამ დონეზე წარიმართოს:

* სხეულებრივი – (საკუთარი ჯანმრთელობა, სწორი კვება, გარეგნობა და ა.შ.)

* ემოციური – (ეძებეთ თქვენთვის ემოციურად კომფორტული სიტუაციები, რომელიმე საქმიანობაში პატარა წარმატება მაინც უზრუნველყოფავთ. მოუწყევთ როგორც საკუთარ თავს, ისე სხვებსაც პატარა დღესასწაულები და სხვა).

* განსჯითი – ისეთად მიიღეთ და შეიყვარეთ საკუთარი თავი, როგორიც ხართ. აქ, რა თქმა უნდა, არ ვსაუბრობთ ნარცისიზმზე და თვითტკბობაზე, არამედ მხედველობაში გვაქვს იმის აღიარება, რომ თქვენი სიცოცხლე ფასეულია და განუმეორებელი. ის ფაქტი, რომ ჩვენთვის ჩვენი მშობლებისა და შვილების უარყოფითი თვისებები კარგადაა ცნობილი, ჩვენ ისინი ნაკლებად როდი გვიყვარს. რატომ არ შეიძლება რომ ჩვენს საკუთარ თავს ასევე მოვეპყრათ?

ის, რაზედაც საუბარი გვქონდა, იმდენად ნათელია, რომ გვიკვირს, საიდან ჩნდება დაწეულ თვითშეფასებასთან დაკაშირებული სტრესები? პასუხი მარტივია: ამაში დამნაშავეა ჩვენი სიზარმაცე, ინერტულობა, საკუთარ ძალებში ჩვენი ურწმუნობა.

არა ერთი ადამიანი ვიცით, რომლებმაც „თავად შექმნეს საკუთარი თავი“ (self-made man), მათი მაგალითი ნათელყოფს იმას, თუ რისი გაკეთება შეგვიძლია ჩვენი მიზანსწრაფულობით, ნებისყოფის დაძაბვით, მეთოდურობით, რომ ჩვენს ხელშია საკუთარი ცხოვრების უკეთესობისკენ შეცვლის სადაცები. თვით ის ინერცია, რომელიც ცხოვრებას ახასიათებს, დიდ ძალას წარმოადგენს. აბა, გაიხსენეთ კლასიკური ფიზიკის პირველი წესი (ინერციის კანონი) – თუ სხეულზე რამე ძალა არ მოქმედებს, მაშინ იგი ან სრულ უძრაობის მდგომარეობას ინარჩუნებს, ან სწორხაზოვნად, თანაბარად მოძრაობს. ეს ფიზიკის კანონი, ჩვენს ცხოვრებაში გადმოტანილი, ნიშნავს იმას, რომ, თუ ჩვენ ჩვენი ცხოვრების გასაუმჯობესებლად არაფერს ვაკეთებთ, ცხოვრება თავისთავად უკეთესობისაგან

არ შეიცვლება, მაგრამ საქმარისია დავიწყოთ საკუთარ თავზე ან გარემოზე ზემოქმედება, მაშინ, იგივე ინერციის ძალა მხარს დაუჭერს ჩვენს ძალისხმევას, შეუნარჩუნებს ჩვენს ენერგიას ძალას და მუდმივობას მიანიჭებს.

კითხვები გამეორებისთვის

1. რა არის სტრესი?
2. როგორია სტრესის ფიზიოლოგიური ბუნება?
3. რა მიზეზები განაპირობებენ სტრესის წარმოქმნას?
4. რას წარმოადგენს „ძიების აქტივობის“ კონცეფცია და ვინ არის მისი ავტორი?
5. რას ნიშნავს რაციონალური და ირაციონალური რწმენა?

თავი V

კონფლიქტები, რომლებიც სოციალური სისტემის სხვადასხვა დონეზე ფარმოიქმნებიან

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი ორ ან მეტ პიროვნებას შორის ურთიერთობებში ვლინდება და იგი ყველაზე მეტად გავრცელებული კონფლიქტების ჯგუფს მიეკუთვნება. ასეთი კონფლიქტები როგორც თანამშრომლებს, ისე ძალზე ახლობელ ადამიანებს შორისაც ჩნდება.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტების თავისებურებანი

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტისას თითოეული მხარე საკუთარი მიზნების, საკუთარი მოსაზრების დამკვიდრებისაკენ იღტვის. ცდილობს, მეორე მხარეს მისი „შეცდომები“ დაანახოს და დაუმტკიცოს, რომ იგი არასწორ პოზიციაზე დგას. ასეთ სიტუაციებში ადამიანები ურთიერთდადანაშაულებას, თავდასხმას, სიტყვიერ შეურაცხყოფას, ურთიერთდამცირებას და მსგავს ქცევებს მიმართავენ. ბუნებრივია, რომ ასეთი ქცევა სუბიექტში უარყოფით ემოციებს აღძრავს, რაც, თავის მხრივ, კიდევ უფრო ამიმძებს კონფლიქტში ჩართულ პიროვნებათა ურთიერთობას და მათ ექსტრემალური ქმედებისაკენ უბიძებს. კონფლიქტის პირობებში ძნელია საკუთარ ემოციათა მართვა. კონფლიქტის დასრულების შემდეგაც, მისი მონაწილენი კარგა ხანს ფიზიკურად და სულიერად თავს ცუდად გრძნობენ.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის ფუნქციები

პიროვნებათაშორის კონფლიქტებს ახასიათებს როგორც კონსტრუქციული, ასევე დესტრუქციული ფუნქციები. კონსტრუქციულ ფუნქციებს განეკუთვნებიან:

- * შემუცნებითი (კონფლიქტი აშიშვლებს სუბიექტებს შორის არსებულ ფარულ წინააღმდეგობებსა და ურთიერთობათა არასამედოობას).
- * განვითარების ფუნქცია (კონფლიქტი მასში მონაწილე სუბიექტების განვითარების მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენს და ზელს უწყობს ურთიერთობის პროცესის დახვეწას).
- * ინსტრუმენტული (კონფლიქტი პიროვნებებს შორის არსებული წინააღმდეგობების გადაწყვეტის ინსტრუმენტს წარმოადგენს).
- * გადაწყვიბის (კონფლიქტი ხსნის იმ ფაქტორებს, რომლებიც პიროვნებებს შორის არსებულ ურთიერთობებს ძირს უთხრიან).

კონფლიქტის დესტრუქციული ფუნქციები დაკავშირებულნი არიან:

- * უკვე არსებული ერთობლივი საქმიანობის ნგრევასთან.
- * პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების გაუარესებასა და რღვევასთან.
- * კონფლიქტის მონაწილე სუბიექტების ნეგატიურ თვითშეგრძნებასთან.
- * შემდგომი ერთობლივი მოქმედებების დაბალ ეფექტიანობასთან.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის სტრუქტურა და ელემენტები

კონფლიქტების სისტემატურმა შესწავლამ მეცნიერები მთიყვანა დასკვნამდე, რომ პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი ხასიათდება სტრუქტურითა და მასში შემავალი ელემენტების ერთობლიობით.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის ელემენტებია ის სუბიექტები, რომლებიც კონფლიქტში არიან ჩართული, მათი პიროვნული მახასიათებლები, მიზნები და მოტივები, მათი მომხრეები და ბოლოს თვით კონფლიქტის მიზეზი.

კონფლიქტის სტრუქტურაში იგულისხმება კონფლიქტის ელემენტებს შორის არსებული ურთიერთობიმართებები და კავშირები. კონფლიქტი ყოველთვის დინამიკურია, განვითარების პროცესშია, სწორედ ამიტომაც, მისი ელემენტები და სტრუქტურა მუდმივ ცვალებადობას განიცდის.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის დინამიკა

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი სამი პერიოდისაგან შედგება:

1. კონფლიქტის წინარე პერიოდი (ობიექტურად არსებული პრობლემური სიტუაციის წარმოქმნა, მისი გაცნობიერება, პრობლემის უკონფლიქტოდ გადაწყვეტის მცდელობები, წინაკონფლიქტური სიტუაცია).

2. კონფლიქტი (ინციდენტი, ესკალაცია, ურთიერთსაწინააღმდეგო ქმედებების ბალანსირება, კონფლიქტის დასრულება).

3. პოსტკონფლიქტური სიტუაცია (ურთიერთობათა ნაწილობრივი ნორმალიზაცია, ურთიერთობათა სრული ნორმალიზაცია).

ფსიქოლოგიის დოქტორი დანიელ დენა, კონფლიქტების მოწესრიგების ერთ-ერთი პიონერი, პიროვნებებს შორის ურთიერთობათა გაუმჯობესების თავის ოთხნაბიჯიან მეთოდში, კონფლიქტის განვითარების სამ დონეს გამოყოფს:

I დონე – შეხლის დონე, ხასიათდება ისეთი პატარა უსიამოვნებების ზრდით, რომლებიც სუბიექტებს შორის არსებულ ურთიერთობებს ჯერ კიდევ რღვევით არ ემუქრება.

II დონე – დაჯახება. კონფლიქტის ამ დონეზე იმატებს შეხლათა რიცხვი, რომლებიც მაღე დაჯახებაში გადაიზრდება. ფართოვდება ჩატუბის გამომწვევ მიზეზთა არეალი. დაპირისპირებული მხარეები ერთმანეთთან ურთიერთობის გაგრძელების ყოველგვარ სურვილს კარგავენ.

III დონე – კრიზისი – ხასიათდება: დაჯახებების კრიზისში გადაზრდით. ყოველგვარი ურთიერთობების გაწყვეტით.

კონფლიქტის ამ დონეზე მასში ჩართულ სუბიექტთა ემოციური არამდგრადობა ისეთ ხასიათს იღებს, რომ იქმნება საშიშროება, კონფლიქტი ფიზიკურ ბალანსიაში არ გადაიზარდოს (42).

განსხვავებული ავტორები კონფლიქტის გადაწყვეტის თავისებურ ტაქტიკასა და სტრატეგიებს გვთავაზობენ, მაგრამ, ნებისმიერ შემთხვევაში, პიროვნებათაშორისი კონფლიქტების წარმოსაქმნელად აუცილებელია ურთიერთსაწინააღმდეგო, ერთმანეთის გამომრიცხავი მოტივებისა და სიტუაციების არსებობა. ამ დროს მნიშვნელობა არა აქვს, მოტივი ან სიტუაცია ობიექტურად არსებობს თუ გამოგონილია.

ადამიანთა განსხვავებული შეხედულებანი, განსხვავებული

შეფასებანი კამათის დაწყების სიტუაციას ბადებენ. თუ ასეთი სიტუაცია კამათის ერთ-ერთი მონაწილისათვის საფრთხის შემცველია, სწორედ ამ საფრთხის არსებობა აძლევს ბიძგს კონფლიქტური სიტუაციის წარმოქმნას.

კონფლიქტური სიტუაცია ხასიათდება დაპირისპირებულ მხარეთა შორის განსხვავებული მიზნების არსებობით. მხარეებისათვის სასურველი ობიექტის ხელში ჩაგდების სურვილით. მაგალითად, მოსწავლეთა შორის ლიდერობის საკითხი. კონფლიქტის გაჩენისათვის აუცილებელია რაღაც მიზეზი, რომელიც ერთი მხარის მოქმედებას გააქტიურებს. მიზეზად ნებისმიერი გარემოება შეიძლება იქცეს. მაგ. ლიდერობის პრედენდენტების მისამართით ნებისმიერი მოსწავლის მიერ ნეგატიური აზრის გამოოქმა.

კონფლიქტის სუბიექტები არიან ის მონაწილენი, რომლებიც საკუთარ ინტერესებს იცავენ და საკუთარი მიზნის მიღწევას ელტვიან. სუბიექტები ყოველთვის საკუთარი პიროვნების მოთხოვნილებიდან გამომდინარე მოქმედებენ.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის ობიექტად მიიჩნევენ იმას, თუ კონფლიქტში ჩართულ პიროვნებებს რის მიმართ აქვთ პრეტენზიები. მაგალითად, ცოლი და ქმარი საოჯახო ბიუჯეტის ერთპიროვნულად განკარგვაზე პრეტენზიას აცხადებენ. მაშასადამებათ ურთიერთსაწინააღმდეგო ინტერესები ამოძრავებთ. ამ შემთხვევაში კონფლიქტის საგანია საოჯახო ბიუჯეტი.

ნებისმიერ პიროვნებათაშორის კონფლიქტს ბოლოს და ბოლოს თავისი დასასრული აქვს. კონფლიქტის მოწესრიგების ფორმები კონფლიქტის ჩამოყალიბებისა და განვითარების პროცესის მონაწილე სუბიექტების ქცევაზეა დამოკიდებული. კონფლიქტის ამ ნაწილს კონფლიქტის ემციურ მხარეს უწოდებენ და იგი კონფლიქტის ყველაზე უფრო მნიშვნელოვან ნაწილად მიიჩნევა.

პიროვნებათაშორის კონფლიქტში ჩართულ პიროვნებათა ქცევის თავისტურებანი

1. კონკურენცია – ქცევის ამ მოდელისათვის დამახასიათებელია მიზანსწრაფულობა, უკომპრომისობა, ყოველგვარ თანამშრომლობაზე უარის თქმა და მიზნის მისაღწევად ნებისმიერი ხერხის გამოყენება.

2. განრიდება — უკავშირდება კონფლიქტიდან გასვლის მცდელობებს. ამ დროს პიროვნება კონფლიქტს დიდ მნიშვნელობას არ ანიჭებს, შესაძლოა, იმიტომ, რომ იგი კონფლიქტის გადაწყვეტის გზებს ვერ ხედავს.

3. შეგუება — პიროვნება მზად არის, უგულებელყოს საკუთარი ინტერესები, რათა დაპირისპირებულ მხარესთან ურთიერთობა შეინარჩუნოს, რადგან მისთვის ურთიერთობა ბევრად ფასეულია, ვიდრე კონფლიქტის გამომწვევი საგანი თუ ობიექტი.

4. კომპრომისი — ქცევის ეს ფორმა ორივე მხარისაგნ ურთიერთდათმობას მოითხოვს, რაც ორივე მხარისათვის მისაღები გადაწყვეტილების გამოტანას უზრუნველყოფს.

5. თანამშრომლობა — ამ შემთხვევაში ორივე მხარე პრობლემის გადაწყვეტის გზებს ერთობლივად ეძებს. მხარეთა ასეთი პოზიცია ურთიერთდაპირისპირების გამომწვევი უთანხმოებების მიზეზებს ააქცარავებს და კრიზისიც თავიდან აცილებულია და თანაც დაპირისპირებულ მხარეთა ინტერესები შეუბდალავი რჩება.

6. ასერტული ქცევა — (ასერტული — ინგლ. სიტყვაა — assert — დამტკიცება, დაცვა) ქცევის ეს ფორმა გულისხმობს ადამიანის მიერ საკუთარი ინტერესების დაცვის და საკუთარ მიზანთა მიღწევის უნარს, ოღონდ, ამ დროს, სხვა ადამიანების ინტერესებიც გათვალისწინებულ უნდა იქნეს. ასერტულობა გულისხმიერ დამოკიდებულებას გულისხმობს როგორც საკუთარი თავისადმი, ისე პარტნიორისადმი. ასერტული ქცევა კონფლიქტის აღმოცენებას ხელს უშლის, მაგრამ, თუკი კონფლიქტი მაინც განვითარდა, ასერტული ქცევით კონფლიქტიდან გამოსვლის სწორი გზა მაღლევე გამოიხება.

ჩვენ მიერ განხილული ქცევის მოდელები შეიძლება როგორც სპონტანურად დაიბადოს, ისე ცნობიერად, წინასწარი განზრახვით განხორციელდეს.

ადამიანთა განსხვავებული ქცევის ტიპოლოგია

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტების წარმოშობასა და მათ მოგვარებაში გადაწყვეტი როლს ასრულებს ის, თუ კონფლიქტში როგორი ხასიათის და ტემპერამენტის ადამიანები არიან ჩართული, რაც

უთუოდ გათვალისწინებულ უნდა იქნეს კონფლიქტის წარმოშობის საწინააღმდეგოდ მიმართული გამაფრთხილებული ზომების მიღებისა და კონფლიქტის მშვიდობიანი გზით დასრულებისათვის.

ო. კრეგერი და ჯ. ტიუსონი თვლიან, რომ პიროვნებათა შორის არსებულ ურთიერთობებში გადამწყვეტ როლს სწორედ ამ ურთიერთობებში ჩართულ ადამიანთა განსხვავებული ხასიათი ასრულებს. ასე რომ, ადამიანთა ხასიათის გაუთვალისწინებლად, კონფლიქტის გადაწყვეტა შეუძლებელია (43).

პიროვნების თავისებურებანი ხომ მის ტემპერამენტში, ხასიათში, მისი პიროვნების განვითარების დონეში, მის ღირებულებებში ვლინდება.

1. ტემპერამენტი თანდაყოლილი თვისებაა. იგი ადამიანს დაბადებიდან ეძლევა და სწორედ იგი განაპირობების ადამიანის ფსიქიკური პროცესების, რეაქციების, და მდგომარეობების სისწრაფეს, ტემპო-რიტმს, ინტენსიურობას.

ტემპერამენტის კლასიფიკაცია პირველად, ჯერ კიდევ ჩვ. წელთაღრიცხვამდე V საუკუნეში მოვცა ბერძენმა მედიკოსმა ჰიპოკრატემ და მას შემდეგ მის მიერ ჩამოყალიბებულ ტემპერამენტის კლასიფიკაციას მნიშვნელოვანი ცვლილებები არ განუცდია, იგი ი.პ. პავლოვის სწავლებამ მხოლოდ გაამდიდრა. პავლოვი, როგორც ვიცით, იკვლევდა უმაღლესი ნერვული მოქმედების მექანიზმებს, ამიტომ, სანგვინიკის დახასიათებისას, ხანდახან უმატებენ შემდეგ განსაზღვრებებს: ძლიერი, გაწონასწორებული და მოძრავი, ფლეგმატიკოსის განსაზღვრას ემტება – ძლიერი, გაწონასწორებული და ინერტული; ქოლერიკების განსაზღვრა კი ასეთი ხასიათისაა – ძლიერი, გაუწონასწორებული, ხოლო მელანქოლიკებში კი ხაზი ესმება მათ სისუსტეს.

სანგვინიკებს ახასიათებთ ცქვიტი მოძრაობა, შთაბეჭდილებათა ცვალებადობისაკენ მიღრეკილება, გულისხმიერება, გულღიაობა და თანაზიარობა. ფლეგმატიკოსს ახასიათებს მოქმედების ნელი ტემპი, იგი მდგრადი ხასიათისაა, ჩაკეტილია საკუთარ თავში, მისი ემოციური მდგომარეობა სუსტადაა გამოხატული, მისი ნებისმიერი მსჯელობა ლოგიკურობით გამოირჩევა. ქოლერიკის ქცევას გახსნილობა ახასიათებს, გუნება-განწყობილება მკვეთრად ეცვლება, არამდგრადია, ყველაფრზე მძაფრად, მშთვოთვარედ რეაგირებს. მელანქოლიკები გამოირჩევიან არამდგრადობით, ძალზე იოლია მათი

გულისტკენა, სხვებისათვის ჩაკეტილნი არიან, ახასიათებთ ღრმა ემოციური განცდები.

ტექპერამენტი, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, პიროვნებათაშორის კონფლიქტებში ჩართულ ადამიანთა ქცევაზე მნიშვნელოვან ზეგავლუნას ახდენს. მაგალითად, ქოლერიკის კონფლიქტურ სიტუაციაში ჩათრევა ადვილია, ხოლო ფლეგმატიკოსის წონასწორობიდან გამოყანა კი – ძალზე რთული.

2. ადამიანთა ხასიათების ტიპოლოგია პირველად კ. გ. ოუნგმა განიხილა თავის ნაშრომში „ფსიქოლოგიური ტიპები”: მოგვიანებით ამ თემაზე მუშაობდა იზაბელ ბრიგს-მაიერსი. მის მიერ ჩამოყალიბებულ ადამიანთა ხასიათების ტიპოლოგიაში ურთიერთდაპირისპირებული ოთხი წყვილია გამოყოფილი:

ექსტრავერტები – ინტროვერტები;

სენსორულები – იტუისტები;

მოაზროვნენი – მგრძნობიარენი;

გადამწყვეტელები – აღქმადები.

ხასიათის თითოეულ ტიპს ზემოთ დასახულებული უპირატესობანი შეესატყვისება. ამრიგად, გამოდის ადამიანის ხასიათის სულ თექვსემეტი ტიპი.

ხასიათი შვიდი წლის ასაკისათვის, თავის ტვინის მარცხნა და მარჯვენა ნახევარსფეროების ასიმეტრიის ხარჯზე ყალიბდება და შემდეგ ადამიანის მთელი შემდგომი ცხოვრების განმავლობაში ხასიათი არ იცვლება. მარჯვენა ჰემისფერო ემოციებისა და არაცნობიერის ფორმირებაში მონაწილეობს, მარცხენა ჰემისფერო კი – ლოგიკურ და მსჯელობით ქმედებებს აწესრიგებს. სწორედ ამიტომაც ექსტრავერტები არასოდეს იქცევიან ინტროვერტებად და პირიქით, ინტროვერტი ექსტრავერტად არასოდეს გარდაიქმნება, სწორედ ისევე, როგორც ადამიანი, რომელიც მარცხენა სელს სხვადასხვა საქმიანობისათვის უკეთ იყენებს, როგორიც არის წერა, ჭამა, ჩოგბურთის თამაში და კიდევ მრავალი სხვა ქმედება, ვერასოდეს ისწავლის ასევე მოხერხებულად მარჯვენა ხელის ხმარებას. მხოლოდ უზომო ძალისხმევითაა „საკუთარი ბუნების” შეცვლა შესაძლებელი, და ისიც, ეს ცვლილება მხოლოდ ქცევაში გამოვლინდება.

განსხვავებული ხასიათის ადამიანები, შესაძლოა, ისეთ სიტუაციაში აღმოჩნდნენ, როდესაც მათ მოუწევთ რაღაც პრობლემის

ერთობლივად გადაწყვეტა და მათი ერთობლივი ქმედება ასეთ დროს შეიძლება ჩაშლის წინაშე აღმოჩნდეს. მაგალითად: ექსტრავერტები და ინტროვერტები ერთმანეთისაგან სამყაროსადმი განსხვავებული დამოკიდებულებით გამოირჩევიან. ექსტრავერტების ინტერესები გარე სამყაროზეა კონცენტრირებული, ხოლო ინტროვერტები საკუთარ, შიდა სამყაროზე არიან ფიქსირებულნი. ექსტრავერტი დინამიკურია, გაუჩერებლად ლაპარაკობს, ინტროვერტი კი, სანამ სიტყვას წარმოთქმას, ყველაფერს უურადღებით წონის. ექსტრავერტი პრობლემის განხილვისას წამოჭრილ სიახლეს აღფრთოვანებით ხვდება, ინტროვერტს კი, რაღაც ახლისაკენ შემობრუნება, ძალზე როულ მდგომარეობაში აყენებს. მისთვის, ამ სიახლის მიღება, გარკვეულ დროს მოითხოვს.

როგორც აღნიშნეთ, პრობლემის ერთობლივი განხილვის პირობებში ექსტრავერტი შეუჩერებლად ლაპარაკობს, ინტროვერტი კი სიჩუმეს ამჯვებინებს ინტროვერტის სიჩუმე ექსტრავერტმა შეიძლება თანხმობის ნიშანდ მიიღოს და საკუთარი გადაწყვეტილების გატანა სცადოს. ასეთი სიტუაცია კი კონფლიქტის დაწყების საწინდარია.

ექსტრავერტებს, ისევე როგორც ინტროვერტებს, ინფორმაციის მოძიება ურთიერთსაწინააღმდეგო გზებით შეუძლიათ – სენსორული ან ინტუიციური. სენსორული ტიპის ადამიანები ინფორმაციის მოძიებისას, ძირითადად, საკუთარ გრძნობებს ეყრდნობიან. მათთვის აუცილებელია ყველაფერი საკუთარი თვალით ნახონ, ხელით შეეხონ, მოისმინონ, დაყნოსონ. მათთვის მნიშვნელოვანია დეტალები და ფაქტები, ხოლო მათი მნიშვნელობა ნაკლებად აინტერესებთ.

ინტუიციური ადამიანები შეგრძნების ორგანოებით შეგროვილი ინფორმაციის წვდომას ინტუიციის დახმარებით ცდილობები და ყველაფერს გლობალურად უდგებიან. ასე რომ, ამ ორი განსხვავებული ხასიათის ადამიანის შეხვედრა შეიძლება კონფლიქტით დასრულდეს.

3. მოუხედევად იმისა, რომ ადამიანთა ტემპერამენტისა და ხასიათის სხვაობა კონფლიქტების წარმოქმნასა და განვითარებაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს, მათი გავლენა ადამიანთა ქცევის მოტივაციაზე, გარე სტიმულებზე მათ რეაქციაზე გაცილებით რთულ ხასიათს ატარებს. საბოლოო გადაწყვეტილება პიროვნებას გამოაქვს. პიროვნული განვითარების დონე პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის აღმოცენების კიდევ ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს.

პიროვნება სოციალიზაციის პროცესში, საზოგადოებრივ მოთხოვნილებათა შესატყვისად ვითარდება და იხვეწება. ადამიანს მუდმივად საკუთარ ქცევათა კორექტირება უხდება, სწირედ ამის გამო მან საკუთარი ტემპერამენტი და ხასიათი მუდმივად უნდა აკონტროლოს. თუ პიროვნება ამას ახერხებს, მას სოციუმთან ნაკლები წინააღმდეგობა ხვდება. პრობლემები თავს წამოყოფენ მაშინ, როდესაც ადამიანის ქცევა მისი ტემპერამენტისა და ხასიათის ტყვეობაში აღმოჩნდება (44).

პიროვნების „მე-კონცეფციის“ ძალზე საინტერესო და მნიშვნელოვანი დეფინიცია კარლ როჯერსმა ჩამოაყალიბა. „მე-კონცეფცია“ როჯერსის მიხედვით არის თითოეული ადამიანის თავის თავზე მის მიერვე აგებული, გაცნობიერებული განუმეორებელი სისტემა, რომელიც ყალიბდება პიროვნების მიერ თვითდაკვირვებისა და თვითანალიზის შედეგად, როდესაც ადამიანი აანალიზებს საკუთარ ქცევებს, განცდებს, აზრებს, მდგომარეობებს, რაც ეხმარება ადამიანს, გამოკვეთოს გარე სამყაროში საკუთარი ადგილი. „მე-კონცეფცია“ არის მხოლოდ პიროვნებისათვის გასაგები მისი შინაგანი სამყაროს რაობა. „მე-კონცეფცია“ არის წარმოდგენა არა მარტო იმაზე, თუ როგორი ვართ ჩვენ სინამდვილეში, არამედ იმაზეც, თუ როგორები გვინდა ვიყოთ. „მე-კონცეფცია“ მოიცავს იმ იდეალებსაც, რომლისაკენაც პიროვნება მიისწრაფვის. ადამიანის მიერ საკუთარი თავის შეფასებაში მისი პიროვნების ღირსების დონე ჩანს და „მე-კონცეფციის“ შექმნის და დახვეწის პროცესი ადამიანის მთელი ცხოვრების განმავლობაში მიმდინარეობს.

პიროვნებათაშორისი ურთიერთობებში ადამიანები ყოველთვის შექმნილი სიტუაციის ადეკვატურად როდი იქცევიან. მათი ქცევის მოტივაცია ხშირად დამოკიდებულია ისეთ ფაქტორზე, როგორიცაა მათ პიროვნებაზე საკუთარი ხედვა. ფსიქოლოგები მიიჩნევენ, რომ „მე-კონცეფცია“ არის როგორც ადეკვატური ხასიათის, ისე „მე-კონცეფცია“ არსებობს როგორც აწეული, ასევე დაწეულიც. სწორედ ამგვარი თვითშეფასებანი ადამიანების მოთხოვნილებებსაც განაპირობებს.

ადეკვატური თვითშეფასებისას ადამიანები ცხოვრებაში გაცილებით მეტ წარმატებებს აღწევენ და სხვებთან ურთიერთობებისას ნაკლებ კონფლიქტებში ერთვებიან. აწეული თვითშეფასებისას, როდესაც ადამიანი ყველგან და ყოველთვის საზს უსვამს თავის უპირატესობას,

მას, როგორც წესი, სხვებთან ხშირად ექმნება პრობლემები. არავის მოსწონს, როდესაც მას ვინმეზე დაბლა აყნებენ! იმ ადამიანებს, რომლებსაც დაწეული თივთშეფასება აქვთ, საქმეში წარუმატებლობა ხშირად თან სდევთ და მაშასადამე – წარუმატებლობის განცდაც. დაწეული თვითშეფასება ადამიანში არასრულყოფილების კონფლიქტების აჩენს.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები ადამიანთა ურთიერთობების სხვადასხვა სფეროში იჩენს თავს. ისეთებში, როგორიცაა კონფლიქტი ოჯახში, ან პედაგოგიურ პროცესში წარმოქმნილი კონფლიქტები.

ოჯახში წარმოქმნილი კონფლიქტები

ოჯახი ადამიანთა ურთიერთობოქმედების უნიკალური ინსტიტუტია. უნიკალობა იმაში მდგომარეობს, რომ ოჯახი არის რამდენიმე ადამიანის უმჭიდროვესი კავშირი (ცოლი, ქმარი, შვილები, დედამთილი, მამამთილი, სიდედრი, სიმამრი...) და ამ ადამიანებს ზნეობრივი მოვალეობანი აკავშირებთ.

ოჯახი ყოველთვის განვითარების პროცესშია, ამის გამო ხშირად გაუთვალისწინებელი სიტუაციები იქმნება და ოჯახის წევრებს უხდებათ ამ ცვლილებებზე რეაგირება. მათ ქცევებზე კი გავლენას ახდენს მათი ტემპერატური, ხასიათი და მათი პიროვნების თავისებურებანი, ამიტომ გასაკვირი არ უნდა იყოს, რომ ოჯახის წევრებს შორის დროდადრო შეტაკებები იმართება. ნებისმიერი ოჯახის ცხოვრებაში, რომელსაც თანაარსებობის ხანგრძლივი დრო აკავშირებს, არის პერიოდები, როდესაც ოჯახში ისეთი მნიშვნელოვანი ცვლილებები ხდება, რომელთაც კონფლიქტური სიტუაციების გამოწვევა შეუძლიათ.

ოჯახის შექმნის საწყისი პერიოდია ქორწინება. ეს არის ახალშეუდლებულების ერთმანეთისადმი ადაპტირების პერიოდი. სტატისტიკური მონაცემებით, ოჯახების დაახლოებით 30% მეუღლეთა ერთად ცხოვრების სწორედ პირველი წლის განმავლობაში ირღვვება.

მეორე პერიოდია ბავშვის გაჩენა, ბავშვის მოვლა კი დიდ დროს მოითხოვს, რაც მეუღლების პროფესიულ ზრდას ზღვდავს. ამავე დროს, მშობლებს უხდებათ საკუთარ გატაცებებზე, საყვარელ

საქმიანობაზე უარის თქმა. თანდათან მშობლებს დაღლილობა იყყრობს. თავს იჩენს მშობლების განსხვავებული წარმოდგენები ბაგშების აღზრდის საკითხებზე. შესაძლოა, მშობლებს ბაგშების მომავალი პროფესიის შესახებაც განსხვავებული მოსაზრებები ჰქონდეთ, რაც აუცილებლად პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის გაჩენის მაპროვოცირებელ მიზეზად იქცევა.

მესამე პერიოდია ოჯახში ახალი წევრის შემატება – რძალი, სიძე, შვილიშვილები, მეორე მხარის მშობლები. მოახლოებული სიბერე ხელს უწყობს პრობლემათა გაჩენას.

თითოეულ ზემოთ ჩამოთვლილ პერიოდს ახასიათებს თავისებური, მისთვის დამახასიათებელი კონფლიქტური სიტუაციები. ოჯახურ, კონფლიქტებზე გარე ფაქტორებიც მოქმედებენ. პირველ ყოვლისა კი ის ცვლილებები, რომლებიც საზოგადოებაში ხდება. მაგალითად, მორალურ და კულტურულ კრიტერიუმთა ცვალებადობა, ინტელექტუალურ მოთხოვნილებათა დაკამაყოფილების ნაცვლად, მომწვეველობის კულტის გაბატონება და ხორციელ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილება (პროსტიტუცია საქართველოში ლეგალური უნდა იყოს თუ ტაბუდადებული და ა.შ.), ოჯახის სოციალური დაუცველობა, უმუშევრობა და მრავალი სხვა.

კონფლიქტების მიზეზები

ოჯახის შექმნის პირველ პერიოდში მეუღლეთა შორის წარმოქმნილ კონფლიქტთა ტიპური მიზეზები შემდეგია:

1. მეუღლეთა პიროვნული შეუთავსებლობა.
2. ოჯახში ლიდერობის პრეტენზიები. პრეტენზიები პიროვნულ უპირატესობაზე.

- 1 საოჯახო საქმეების განაწილება.
 - 2 პრეტენზიები ბიუჯეტის განკარგვაზე.
 - 3 მეგობართა თუ ნათესავთა რჩევების გათვალისწინებით მოქმედება.
 - 4 ინტიმურ-პირადული ადაპტაცია.
1. მეუღლეთა პიროვნული შეთავსებულობა გულისხმობს იმას, რომ ცოლსაც და ქმარსაც ფასეულობებზე ორიენტაციები, სოციალური განწყობები, ინტერესები, მოტივები, მოთხოვნილებები, ხასიათი,

ტემპერამენტი, პიროვნული განვითარების დონე ერთმანეთის მსგავსი აქვთ. პიროვნული შეუთავსებლობა თავს მაშინ იჩენს, როდესაც ზემოთ ჩამოთვლილ ინდივიდუალურ-ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებზე თითოეულ მხარეს საკუთარი, სრულიად განსხვავებული წარმოდგენები აქვს. მაგალითად, ოუ ცოლის ხასიათის ტიპი სენსორულია, მისი „ბუნება” მოითხოვს, რომ ოჯახში ყველაფერი დეტალიზებული იყოს, თითოეული საგანი თავის ადგილზე უნდა იმყოფებოდეს იმ რიგით, როგორც ეს მას ესმის. მისი მეუღლის ხასიათი კი ინტუიციურია. ამიტომ, როდესაც ქმარი სახლში ბრუნდება, მას შეუძლია ფეხსაცმელი სრულიად უადგილო ადგილას გაიხადოს და ოთახის შუაგულში დაყაროს. მისთვის ამას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს, მაშინ, როდესაც ცოლს ქმრის ამგვარი საქციელი აგიებს და წონასწორობიდან გამოჰყავს. ამ გაგიუებას კი მოჰყვება ჩხუბი და დავიდარაბა, ლექციის კითხვა და სხვა.

ამგვარი კონფლიქტების თავიდან არიდება შესაძლებელია მხოლოდ საკუთარი ხასიათის აღზრდით და მისი მართვით. ძალზე როგორია უკვე ჩამოყალიბებული ორი „მე”-დან ერთი „ჩვენ”-ის ჩამოყალიბება. მეუღლეები ერთმანეთის ჩვევებსა და ჩვეულებებს გავებით უნდა მოეკიდონ, რაც მომავალი, პარმონიული ოჯახური ცხოვრების საწინდარი შეიქნება.

2. ოჯახში ლიდერობა – ცოლი ან ქმარი, ან ორივე ერთად შესაძლოა შეუღლებამდე ლიდერებად იყვნენ ჩამოყალიბებული. ოჯახის შექმნასთან ერთად მათში ლიდერობის სურვილი არ ქრება, რაც ოჯახში გაუთავებელ კონფლიქტებს იწვევს. ამ მდგომარეობიდან გამოსვლის ერთად ერთი საშუალებაა წარმოქმნილი სიტუაციის ერთობლივი განხილვა და ლიდერობაზე კატეგორიული უარის თქმა.

მეორე მხარის მოსაზრებებისადმი ლოიალური დამოკიდებულება და ოჯახური პრობლემების ერთობლივად გადაწყვეტა.

3. პიროვნული უპირატესობა – ოჯახური ცხოვრების საწყის ეტაპზე ხშირია შემთხვევები, როდესაც მეუღლეებიდან ერთ-ერთი ცდილობს, მეუღლეს საკუთარი უპირატესობა, საკუთარი პიროვნული აღმატებულობა დაუმტკიცოს. მსგავს ქცევას ერიკ ბერნი აღწერს ნოველაში „ძვირფასო”. ამ ნოველაში ქმარი, სტუმრების თანდასწრებით, ხმამაღლა და დაცინვის კილოთი, საკმაოდ ცუდად ახასიათებს თავის მეუღლეს და ამ დროს მეუღლეს მიმართავს კითხვით – „ხომ ასეა, ჩემო ძვირფასო?” ქმრის ამგვარი მოქცევა,

ბუნებრივია, ცოლს უხერხულ მდგომარეობაში აყენებს და გუნება-განწყობილებას საბოლოოდ უფუჭებს.

მეუღლეების მხრიდან ასეთი ქცევა ცუდი აღზრდის, უზრდელობის მაჩვენებელია.

4. ოჯახური საქმეები – ზოგიერთ ოჯახში საოჯახო საქმეები მკაცრად განსაზღვრულია – კაცის გასაკეთებელი საქმე და ქალის გასაკეთებელი საქმე. არის ოჯახები, სადაც ეს დაყოფა პრობლემებს არ ქმნის, მაგრამ უმრავლეს ოჯახში ასეთი დაყოფა დიდად პრობლემურია და გაუთავებელ კონფლიქტებს იწვევს. ასეთ ურთიერთობებზე გავლენას პიროვნებათა ხასიათების განსხვავებული ტიპოლოგია ახდენს და ზოგჯერ ამას ემატება მეუღლებიდან ერთ-ერთის ან ორივე მეუღლის სიზარმაცე. უბრალოდ, ეზარება მეუღლის თხოვნის შესრულება – ან, რომ მან კარი დაკეტოს, ან შვილს წყალი დაალევინოს, ნაგავი გადაყაროს და მისთანები.

5. საოჯახო ბიუჯეტი – ცოლ-ქმარს შორის პრობლემა შეიძლება წარმოიქმნას იმ შემთხვევაში, როდესაც ცოლს მეტი შემოსავალი აქვს და ამას თავის მეუღლეს ხშირად ახსენებს, ამადლის და ასეთი ქცევით მის ღირსებას ამცირებს. კონფლიქტის გამოწვევა შეუძლია იმ ფაქტსაც, როდესაც მეუღლეებიდან ერთ-ერთი თვლის, რომ მეორე მხარე გაცილებით მეტს ხარჯავს, ვიდრე ამას საოჯახო ბიუჯეტი გაუძლებს. ისეთ საგნებს ყიდულობს, რომელთა გარეშეც იოლად შეიძლება ცხოვრება. მეუღლეები უნდა შეეჩიონ აზრს, რომ ნებისმიერი ოჯახური პრობლემა შეერთებული ძალებით უნდა წყდებოდეს, ამიტომ, ხარჯვითი ნაწილი მეუღლეებმა ერთმანთს უნდა შეუთანხმონ.

6. ნათესავები და მეგობრები – ნებისმიერი ოჯახი, ბუნებრივია, ხშირად აწყდება რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებს, რომელთა დაძლევა ცოლსა და ქმარს დამოუკიდებლად არ შეუძლიათ. ასეთ ვითარებაში ისინი დასახმარებლად ნათესავებსა და მეგობრებს მიმართავნ. დავუშვათ, ცოლს ეჩვენება, რომ მისი მეუღლე მას ნაკლებ დროსა და ყურადღებას უთმობს, ვიდრე ეს ქორწინებამდე იყო, დაუმსახურებლად უხეშად ექცევა. ცოლი რჩევისა და დახმარებისათვის მშობლებთან ან დაქალებთან გარბის. თუ ქალის ნათესავები და მეგობრები გამოცდილი ადამიანები არიან და თავადაც აქვთ მსგავსი რამ გამოვლილი, რა თქმა უნდა, ქალს ურჩევენ, რომ თავად გაარკვიოს სიტუაცია, სხვების გარეშე, გააანალიზოს

საკუთარი ქცევები და დაფიქრდეს – იქნებ ზოგ რამეში თვითონაც სცოდავს... იქნებ ქმრის უხეშობა და უყურადღებობა მის საქციელზე რეაქცია?

მაგრამ არსებობენ ისეთი მშობლები და მეგობრები, რომლებიც „დაჩაგრული“ ცოლის მხარეს იმთავითვე იჭერენ ყოველგვარი დაფიქრებისა და ანალიზის გარეშე და იწყებენ ჭკუის სწავლებას და დარიგებების მიცემას ასეთი სიტყვებით: „იცი, ასეთ დროს მე როგორ მოვიქცეოდი“. თუ ასეთ რჩევას „დაჩაგრული“ ქალი ჟურად იღებს და მის შესაბამისად იმოქმედებს, შედეგად უეჭველად კონფლიქტი შერჩება ხელში. ნათესავებისა და მეგობრების რჩევები უნდა მოვისმინოთ, ოღონდ კარგად უნდა გვახსოვდეს, რომ შექმნილ სიტუაციაში ჩვენ უკათ ვერ გვავით და გადაწყვეტილების მიღებაც ჩვენ თავად, დამოუკიდებლად უნდა შევმოოთ იმ შემთვევებშიც, თუკი ჩვენი გადაწყვეტილება მცდარი აღმოჩნდება. ამით ჩვენ საკუთარ გამოცდილებას ვიღებთ და ამდენად შეცდომაც კი ჩვენს პიროვნებას მნიშვნელოვნებად ამდიდრებს. მაგრამ თუკი შექმნილი მდგომარეობიდან გამოსავალს ვერ ვპოულობთ, აუცილებელია კონფლიქტოლოგს მივმართოთ.

7. **ინტიმურ-პირადული ადაპტუაცია** ინტიმურ ურთიერთობებში მეუღლებისაგან მორალურ, ფსიქიკურ და ფიზიოლოგიურ დაკმაყოფილების მიღწევას მოითხოვს. თუკი ერთ-ერთი მხარე მაინც, ფიზიკური ურთიერთობისას, ფსიქიკურ, მორალურ ან ფიზიოლოგიურ დაუკმაყოფილებლობას განიცდის, პრობლემა თავისთავად ვერ გადაწყდება. ჩემირად ინტიმური სიახლოვით დაუკმაყოფილებლობას განაპირობებს საკუთარ სქესობრივ უნარზე დაბალი წარმოდგენა, ანუ მამაკაცი თვლის, რომ იგი, როგორც მამაკაცი, სუსტია და ა.შ. და ასეთი ვითარება კონფლიქტებს იწვევს. პარმონიული სქესობრივი კაშირი ზომ სხვადასხვა სტრუქტული სიტუაციებიდან გამოსვლის ერთგვარ თერაპიულ საშუალებას წარმოადგენს. თუკი ამ სფეროში უხერხულობა იჩენს თავს, რომელთა მოგვარებასაც მეუღლები დამოუკიდებლად ვერ ახერხებენ, აუცილებელია დახმარებისათვის მათ სქესოლოგს ან ფსიქიატრს მიძართონ. თუ ეს პრობლემები თავიდანვე არ მოგვარდა, მოვიანებით ისინი სრულიად გაუთვალისწინებელ ნეგატიურ გამოვლინებებში იჩენენ თავს.

ოჯახური ცხოვრების მეორე პერიოდი, რომელიც კარდინალურ ცვლილებებს იწვევს, ბავშვების გაჩენით იწყება. ჩნდება ისეთი

პრობლემები, რომლებიც მანამდე არ არსებობდნენ. ბავშვი 24 საათის განმავლობაში ყურადღებას ითხოვს. ცოლი – დედა ხდება. იგი მუძუთი კვებავს ბავშვს, რომელსაც გაცილებით მეტ დროს უთმობს. გროვდება დაღლილობა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბავშვი ჭირვეულობს, წყნარად და მშვიდად არ სძინავს. დედას დასვენება სჭირდება და არა მარტო ფიზიკურ, არამედ ფსიქოლოგიურ განტვირთვასაც საჭიროებს. ამ მდგომარეობაში მყოფი ქალი გაღიზიანებულია, არაადეკვატურად პასუხობს ქმრის ქცევებს და კონფლიქტებიც ნებისმიერი მიზანით შეიძლება წარმოიშვას.

ამ პერიოდში ქმარი ცოლს იმაზე მეტი ყურადღებით უნდა ექცეოდეს, ვიდრე ბავშვის დაბადებამდე ექცეოდა. დედის გაღიზიანება აუცილებლად აისახება შვილის ხასიათის ჩამოყალიბებაზე. უფრო მეტიც, დედის გაღიზიანებამ შეიძლება ბავშვის ცხოვრების საზრისის ჩამოყალიბებაზეც იქონიოს გავლენა.

ბავშვის ზრდასთან ერთად, ოჯახში მატულობს მის აღზრდასთან დაკავშირებული პრობლემები: ბავშვის განათლება, პროფესიული ორიენტაცია და მრავალი სხვა, რაც თავის მხრივ ზრდის მშობლებს შორის კონფლიქტების გაჩენის აღბათობებს.

ახალგაზრდა მშობლებში გავრცელებულ ავადმყოფობად შეიძლება ჩაითვალოს ერთ-ერთი მშობლის მიერ ბავშვის „სწორი აღზრდის“ პროცესის ხელმძღვანელობის ხელში ჩაგდების მცდელობა, ისე, რომ მეუღლის აზრს საერთოდ არ ექცევა ყურადღება. მაგალითად, მამაზე განაწყენებული ბავშვი დედასთან გარბის, დედა კი მას ამშვიდებს სიტყვებით: „ჩვენი მამა ცუდია, ის შენ გაწყენინებს ხოლმე“. ცოლის ამგვარ ქცევას ქმარი მტკიცნეულად განიცდის, ხოლო ბავშვს შეიძლება დედის ამგვარმა ქცევამ პიროვნების გაორების კომპლექსი ჩამოყალიბოს. მშობლებს აქვთ უფლება, ერთმანეთის ქცევაზე უკამაყოფილება გამოოქვან, მაგრამ ეს უნდა ხდებოდეს მხოლოდ ბავშვის დაუსწრებლად და შენიშვნებსაც მეუღლები ერთმანეთს მხოლოდ კეთილგანწყობილი ტონით უნდა აძლევდნენ, რადგან მშობლებს ხომ ერთი მიზანი გააჩნიათ – ბავშვის მომავალზე სწორი გადაწყვეტილების მიღება.

კონფლიქტი შეიძლება გამოიწვიოს ბავშვის დასჯის საკითხებში მშობელთა განსხვავებულმა მოსაზრებებმა, მისთვის დამატებითი დატვირთვის შესახებ მშობელთა წარმოდგენების კარდინალურმა განსხვავებებმა (მუსიკა, სპორტი, უცხო ენა, ცეკვა, სიმღერა და

ა.შ.). კონფლიქტის მიზეზად ხშირად ბავშვის სახლში დაგვიანება იქცევა. ბავშვმა თუმცა კი კარგად იცის, რომ სახლში დაგვიანების გამო მშობლებთან კონფლიქტი გარდაუვალია, მაგრამ კომპანიაში ყოფნისას, ის ივიწყებს ამას, რადგან მისთვის კარგი დროსტარება უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე სახლში მყოფ ახლობელ ადამიანთა განცდები, რომელთაც არ იციან, სადაა ბავშვი და ამ წუთას რა უჭირს.

მშობლებსა და მოზარდებს შორის კონფლიქტებში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მშობლების პოზიციას. მოზარდი ჯერ კიდევ მზად არ არის იმისათვის, რომ ზრდასრული ადამიანივით იმოქმედოს. მოზარდის პიროვნება ჩამოყალიბების პროცესშია, ამიტომაც, გარე გამლიზიანებლებზე მოზარდის რეაქცია ზრდასრულის რეაქციაზე უფრო უშეალოა, მოზარდებს ჯერ კიდევ სუსტი აქვთ „სოციალური მუხრუჭები”, მოზარდის „მე-კონცეფცია” ჯერ კიდევ საზოგადოებრივ პრესს ძალიან ძლიერად არ განიცდის, ანუ ნაკლებია მოზარდისათვის საზოგადოების მიერ დადგენილი აკრძალვები და მოზარდს უჭირს სხვადასხვა სიტუაციაში საკუთარი ემოციების კონტროლი.

განსაკუთრებით მშობლებსა და მოზარდებს შორის კონფლიქტები მძაფრდება იმ შემთხვევებში, როდესაც მშობლის პიროვნული განვითარება მოზარდის პიროვნულ განვითარებაზე შორს წასული არაა. ამ აზრს ამყარებს ამერიკელი ფსიქოლოგის დ. სტივენის კონცეფცია, რომელიც პიროვნების სიმწიფის შვიდ საფეხურს, შვიდ სტადიას გამოყოფს: ძუძუთა ბავშვი, ჩვილი, ბავშვი, რომელიც პირველ ნაბიჯებს დგმს, მოზარდი, ყმაწვილი, ზრდასრული ადამიანი, ჰატივსაცემი ხანდაზმული, მასწავლებელი. სტივენის მიერ გამოყოფილ ეს საფეხურები არ გულისხმობს განათლების დონეს, სოციალურ როლს, არც მის ფინანსურ ძლიომარეობს. ადამიანთა ქცევაში სტივენის შენიშნავს ერთ ფრიად მნიშვნელოვან დეტალს. გარკვეულ გარემოებაში ადამიანი ადვილად ჩამოცურდება ხოლმე უფრო დაბალ საფეხურზე, რომელიც მას უკვე გავლილი ჰქონდა. ასეთ გარემოებად, შესაძლოა, ადამიანთა შორის წარმოქმნილი კონფლიქტები გახდნენ. სტივენის ამ აზრს იზიარებენ სხვა ავტორებიც, როგორებიც არიან – ო.კრეგი და დ.მ. ტიუსონი, რომლებიც ხაზს უსვამენ იმ ფაქტს, რომ კონფლიქტების წარმოშობისას, ადამიანებს ყოველთვის არ შეუძლიათ საკუთარი ქცევის კონტროლი (45).

ქნელია იმის თქმა, თუ რატომ ხდება, რომ კონფლიქტი ადამიანთა ყველაზე უფრო ცუდი თვისებების გამოვლენას უწყობს ხელს.

ოჯახის არსებობის მესამე პერიოდში, როდესაც ოჯახს ახალი წევრები ემატება (რძალი, სიძე), პიროვნებათაშორისი კონფლიქტების წარმოქმნის უამრავი ახალი მიზეზი ჩნდება. განსაკუთრებით მასფრდება ურთიერთობები, როდესაც მთელი ოჯახი – უფროსები და ოჯახის ახალი წევრები იმულებული არიან, ერთ ჰერქვეშ იცხოვონ. პიროვნებებს შორის: დედა-ვაჟიშვილი, დედამთილი-რძალი და ა.შ. გაჩენილი კონფლიქტი გაფართოებისგან მისწრაფვის, ანუ კონფლიქტში ერევიან ორივე მხარის ნათესავ-მეგობრები.

იმის შემდეგ, რაც ვაჟიშვილს ცოლი მოჰყავს და ახალგაზრდა წყვილი დედამთილთან და მამამთილთან ერთად სახლდება, ვაჟის დედას შვილის ქორწინების შემდეგაც შეიძლება იმის პრეტენზია ჰქონდეს, რომ მისმა ვაჟმა მას ისეთივე ყურადღება დაუთმოს ხოლმე, როგორსაც იგი ქორწინებამდე უთმობდა. ვაჟიშვილი კი, როგორც ამას ბუნება მოითხოვს, მთელ თავისუფალ დროს ახალშერთულ მეუღლეს უთმობს. დედა ეჭვანობას იწყებს და როგორც საკუთარ შვილთან, ისე რძალთან დავის მიზეზებს ექცს. დედამთილი ამავე დროს ცდილობს, თავის მხარეზე მეუღლე გადაიყვანოს, მიიმხროს ამ დავაში, და მამამთილიც ბოლოს იმულებულია, კონფლიქტურ სიტუაციაში ჩაერთოს.

ვაჟს უყვარს როგორც ცოლი, ისე დედაც და, რა თქმა უნდა, უჭირს რომელიმეს პოზიციაზე დადგომა. გარკვეული დროის განმავლობაში იგი ცდილობს კონფლიქტში ჩართული მხარეების შერიგებას, მაგრამ წარმატებას ვერ აღწევს. ცოლი ბოლოს და ბოლოს მიდის დასკვნამდე, რომ ქმრის ოჯახში მას ყველა ჩაგრავს და თავის მშობლებთან წუწუნს იწყებს. ხანდახან ქალის მშობლები თავიდანვე შვილის მხარეს იჭერენ. პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი უკვე სამ ოჯახს მოიცავს. ასეთი კონფლიქტის კონსტრუქციულად გადაწყვეტა პრაქტიკულად შეუძლებელია. მაგრამ მსგავსი კონფლიქტის წარმოშობის წინააღმდეგ წინასწარ უნდა მივიღოთ ზომები.

ხასიათის მართვის პრობლემა

ხასიათის მართვა აღზრდისა და თვითაღზრდის სისტემებში ერთ-ერთი უმთავრესი პრობლემაა. თუ რამდენად წარმატებულად ახერხებს პიროვნება საკუთარი ხასიათისა და ტექნიკურამეზტის მართვას, დამოკიდებულია თვით პიროვნების განვითარებაც. განვითარების ერთი საფეხურიდან მეორე საფეხურზე, ხარისხობრივად უფრო მაღალ დონეზე გადასვლაც.

შეიღებსა და შშობლებს შორის არსებული კონფლიქტების გადაწყვეტაში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება შშობლების პიროვნული განვითარების მაღალ დონეს. იმ ოჯახებში, სადაც შშობლების პიროვნული განვითარების დონე მაღალია, კონფლიქტები ძირითადად არ წარმოიქმნება. ხოლო, თუ კონფლიქტი მანც გაჩნდა, მისი მოწესრიგება, მისი გადაწყვეტა საკუთარი ძალებით, სხვისი დახმარების გარეშე ხდება.

ოჯახური კონფლიქტები, ყოველთვის ისე უნდა განიხილებოდეს, როგორც რთული მოვლენა. ოჯახური კონფლიქტების გაჩენის მიზეზები მეტად მრავალფეროვანია. პირველ ყოვლისა შვილებთან კონფლიქტის მიზეზი თვით შშობლებში დევს. შშობლები შვილების თანდასწრებით ძალიან ხშირად დაობენ, ჩხუბობენ, ერთმანეთს უხეშად ეპყრობიან, შვილთან შშრალი, ცივი ურთიერთობა აქვთ, მცირე დანაშაულისათვისაც კი შვილს ძალზე მკაცრად სჯიან, ხშირად ფიზიკურ დასჯასაც მიმართავენ. შვილების შშობლებთან კონფლიქტის მიზეზად შეიძლება იქცეს მეგობართა მიერ მიცემული რჩევები იმის თაობაზე, რომ არავითარ შემთხვევაში შშობლებს არ დაემორჩილონ და არ დაკარგონ თავისუფლება. კონფლიქტის მიზეზი თვით მოზარდის პიროვნების ჩამოყალიბების პროცესია. ამ პერიოდში მოზარდი ყველა ხერხით, ყოველგვარი რჩევების გარეშე იცავს საკუთარ დამოუკიდებლობას (46).

ოჯახური პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები ყოველთვის მძიმე ნევატიურ ემოციურ კვალს ტოვებს და ამასთანავე დისკონფინტის შეგრძნებას, სტრესს და ღრმა დეპრესიას იწვევს. უმჯობესია კონფლიქტების ასარიდებლად წინასწარ მივიღოთ ზომები. ამიტომაც, ფსიქოლოგები და კონფლიქტოლოგები საკუთარი ქცევის განხორციელების სხვადასხვა ვარიანტს გვთავაზობენ: ნებისმიერ სიტუაციაში სჯობს თავის შეკავება, კონფლიქტში არ უნდა ჩავერთოთ,

კონფლიქტის იმ მხარეს კი, რომელიც ცდილობს კონფლიქტის პროცესირებას, საშუალება მივცეთ ბოლომდე გამოთქვას სათქმელი და პრეტენზიები. ნებისმიერი ოჯახური ინციდენტი თქვენგან დღიდ ყურადღებასა და მის დეტალურ ანალიზს მოითხოვს.

* ურთიერთობებში სხვისი დამცირებით საკუთარ თავს ნუ ამაღლებთ, ამით თქვენი გაუზრდელობის დემონსტრირებას ახდენთ.

* მიიღეთ და გააანალიზეთ საკუთარი შეცდომები. საკუთარ შეცდომებს სხვას ნუ გადააპრალებთ.

* როდესაც ოჯახში სხვები შეცდომებს უშვებან, კატასტროფად ნუ აქცევთ (რაც მოხდა, ის მოხდა).

* თქვენი გადაჭარბებული განცდები და თანაგანცდაც, ოჯახის თითოეული წევრის ჯანმრთელობას შეარყევს (კუჭის წყლული, ინფარქტი, სტრესი და ა.შ.).

* ნებისმიერი პრეტენზია თუ შენიშვნა განიხილება ტეტ-ა-ტეტ და მხოლოდ მეგობრული ფორმით.

* თუ კი არ გასვენებთ აზრი, რომ თქვენი ცოლი(ქმარი) მტრად გექცათ, დაეკითხეთ საკუთარ თავს, თუ რამ გამოიწვია ეს? რამ გამოიწვია თქვენში იმდენად დიდი ცვლილება, რომ მანმადე საყვარელ ადამიანზე ასე ცუდად დაიწყეთ ფიქრი?

* საკუთარ თავში ეძებეთ ნაკლოვანებანი და არა სხვებში.

* ერთმანეთს შორის უსიამოვნებანი ბავშვების გარეშე განიხილეთ და კონფლიქტების მოწესრიგებაში ნათესავებსა და მეგობრებს ნუ გარევთ.

* კონფლიქტის მოწესრიგებისათვის ძალისხმევა თქვენ გამარჯვების მისაღწევად კი არ უნდა გამოიყენოთ, არამედ იგი შექმნილი კონფლიქტური სიტუაციის ერთობლივად, მშვიდობიან გადაწყვეტას უნდა მოახმაროთ.

* ბავშვების აღზრდის თუ დასჯის მიმართ ერთიანი, შეთანხმებული პოზიცია უნდა გამოიმუშაოთ.

* ნურაფერს შეპირდებით ბავშვებს, თუ დანაპირების ასრულება არ შეგიძლიათ.

* ბავშვის პიროვნების უარყოფით მხარეებს ხაზს ნუ უსვამთ, არამედ მათ პიროვნებაში ეძებეთ კარგი თვისებები და ყურადღება სწორებ ასეთ თვისებებზე გაამახვილეთ.

* გაამყარეთ ის ურთიერთობები, რომლებიც ბავშვებთან

გაახლოვებთ(ნდობა, გულახდილობა, სიმართლის თქმა და ა.შ.).

* გახსოვდეთ, თუ თქვენს პატარას ერთხელ მაინც უთხარით, რომ „შენ უკვე დიდი ადამიანი ხარ”, ის შეეცდება ყოველთვის ასეთად გამოიყურებოდეს, მაშინ, როდესაც, ეს ჯერ მის ძალებს აღემატება.

* ბავშვს განუწყვეტლივ ნუ ტუქსავთ, მაგრამ ამავე დროს ზედმეტად ნუ აქებთ.

* მოისმინეთ სხვებისაგან ნებისმიერი რჩევა, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ იმ ადამიანთან, ვისთანაც უსიამოგნება გაქვთ, თქვენ მოგიწევთ ცხოვრება და არა თქვენს მრჩევლებს.

პედაგოგიურ პროცესში წარმოქმნილი პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები

პედაგოგიურ პრაქტიკაში წარმოქმნილ კონფლიქტებს შორის ძირითადი კონფლიქტებია:

* მოსწავლე – მოსწავლე

* მოსწავლე – მასწავლებელი

* მასწავლებელი – მასწავლებელი

კონფლიქტის მოტივი, რომელიც წარმოიქმნება მოსწავლეებს შორის – ლიდერობა, ბრძოლა კლასში ლიდერობისათვის.

პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები შეიძლება წარმოიშვას მიკროკუფუში არსებულ ლიდერსა და იმ მოსწავლეს შორის, რომელიც ახლა ცდილობს ლიდერის ავტორიტეტის მოპოვებას.

კონფლიქტური სიტუაციები წარმოიქმნება იმ შემთხვევაშიც, როდესაც კლასის მიკროკუფუშების ლიდერებს შორის მოელი კლასის ლიდერობის პრეტენზია ჩნდება. ლიდერებს შორის კონფლიქტურ სიტუაციებს კლასის ხელმძღვანელი უნდა აწესრიგებდეს, ხანდახან მშობლების დახმარებითაც. ეს გამოიხატება იმაში, რომ კლასის ხელმძღვანელმა თითოეულ ლიდერს უნდა მოუძებნოს ლიდერობის გამომჟღავნების სპეციფიკური არე.

შემთხვევითი პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები გვხვდება გოგონებსა და ბიჭუნებს შორის იმ შემთხვევაში, თუკი მათ შორის პირადი უპირატესობის დასამტკიცებლად შეჯიბრი მიდის, და იმ შემთხვევებშიც, როდესაც მოსწავლეებს ერთმანეთისადმი თანაგრძნობა არ გააჩნიათ.

კონფლიქტი — მოსწავლე—მასწავლებელი

მოსწავლესა და მასწავლებელს შორის კონფლიქტი ძირითადად უფროს კლასებში წარმოიქმნება. დაწყებით კლასებში მოსწავლებისათვის მასწავლებელი ისეთივე შეურყეველი ავტორიტეტია, როგორსაც მათვის შშობლები წარმოადგენენ და ამიტომაც დაწყებით კლასებში მოსწავლესა და მასწავლებელს შორის კონფლიქტი არ არსებობს.

გარდამაგალ ასაკში, მოსწავლის ანატომიურ და ფიზიოლოგიურ ცვლილებებთან ერთად, იცვლება თვით მოზარდის პიროვნება.

მოსწავლე ამ პერიოდში მთელი ძალით იბრძვის „მე-ზრდასრული“-ს პოზიციის დასამკიდრებლად და სწორედ ეს არის მოსწავლესა და მასწავლებელს შორის კონფლიქტის მიზეზი.

უფროს კლასებში მოსწავლები საკუთარ ავტონომიას ესწრაფებიან, ღიად იცავენ საკუთარ უფლებებს, მათთან დაკავშირებულ ნებისმიერ საკითხს დამოუკიდებლად წყვეტინ, ყველაფრის მიმართ საკუთარი შეხედულებანი და თვალთახედვები აქვთ. ამ ასაკში უფროსების უტაქტო შენიშვნას მოზარდი ძალზე მძაფრად აღიქვამს, რაც თავის მხრივ, კონფლიქტის ნებისმიერი ფორმით გამოვლენას ედება საფუძვლად.

კონფლიქტის მიზეზი მასწავლებელსა და მოსწავლეს შორის, შეიძლება დაუშახურებელი შეფასება გახდეს. ამ შემთხვევაში კონფლიქტში შესაძლოა მთელი კლასიც ჩაერთოს.

სხვადასხვა მასწავლებელი მოსწავლის შეფასების ორ, ურთიერსაპირისპირ სტრატეგიას ირჩევს. ერთი სტრატეგიის მიხედვით, მოსწავლის შეფასება ხდება დაბალი კრიტერიუმებით, რითაც მასწავლებელი მოსწავლესთან კარგ ურთიერთობას ამყარებს. მეორე სტრატეგიის გამოყენებით, მოსწავლის შეფასება გაძლიერებული მოთხოვნილებების მიხედვით ხდება, იმ მოტივაციით, რომ მოსწავლეს უმაღლესში მოხვდების მეტი შანსი მიეცეს. ორივე ეს სტრატეგია პოტენციურად კონფლიქტის გამომწვევია. თუ მოსწავლეს დაბალი კრიტერიუმებით შევაფასებთ, მოსწავლეს სწავლის აქტივობა დაუქეთდება, ხოლო, თუ მოსწავლის ცოდნას დაუშახურებლად დაბალი ჭელით შევაფასებთ, კლასი ამას მასწავლებლის თვითნებობასა და არაობიერებულობას მიაწერს. აუცილებელია მოსწავლის ცოდნის სამართლიანი შეფასება.

კონფლიქტი „პედაგოგი — პედაგოგი”

პედაგოგებს შორის კონფლიქტური სიტუაცია არა მხოლოდ განსხვავებული ტემპერამენტისა და ხასიათის გამო წარმოიქმნება, არამედ პიროვნების განვითარების არასაკმარისი დონის გამოც. პედაგოგთა ქცევის რამდენიმე განსხვავებულ ვარიანტს გამოყოფენ:

1. კონფლიქტი იმ პედაგოგს, რომელმაც ეს-ესაა პროფესიული დაოსტატების მაღალ საფეხურს მიაღწია და ადრე აღარისებულ ავტორიტეტმოპოვებულ პედაგოგებს შორის.
2. კონფლიქტი იწვევს გამოცდილი პედაგოგის მიერ ახალგაზრდა პედაგოგთან საკუთარი უპირატესობის დემონსტრირება.
3. პედაგოგის მიერ თვითრეკლამირება.

პედაგოგიურ პროცესში წარმოქმნილი კონფლიქტების კონსტრუქციული გადაწყვეტა

პედაგოგიურ პროცესში კონფლიქტები გარდაუვალია. პედაგოგობა უმძიმესი პროფესიაა და მას ფსიქოვიზიოლოგიური დაძაბულობის მიხედვით, მფრინავ-გამომცდელის და ალპინისტის პროფესიებს უთანაბრებენ. ამიტომაც პედაგოგიკაში კონფლიქტების კონსტრუქტიული გადაწყვეტის პრობლემა ერთ-ერთი უმთავრესი პრობლემა.

პედაგოგი, მასწავლებელი, რომელიც კონფლიქტს კი არ გაურბის, არამედ მის გადაწყვეტას ესწრაფების, ფასდაუდებელ პირად გამოცდილებას იღებს, მომავალში თუ როგორ მართოს კონფლიქტები. ის ღრმად სწვდება მოსწავლეთა ქცევის მოტივებს, მას თანდათან უვითარდება კონფლიქტების პროგნოზირებისა და მათი მართვის უნარ-ჩვევები.

პედაგოგიკას თავის არსენალში ქცევათა მთელი რიგი ალგორითმები აქვს, რაც მასწავლებლის წარმატებული მუშაობისთვისაა აუცილებელი:

* სკოლაში მხოლოდ სამუშაო განწყობილება უნდა სუფევდეს, უარყოფითი ემოციები, რომლებიც მასწავლებლის პირად პრობლემებთანაა დაკავშირებული, სკოლის ზღურბლს მიღმა უნდა დარჩეს.

* კონფლიქტს კი არ უნდა განერიდო, არამედ პროცესი უნდა კონსტრუქციული კალაპოტისაკენ წარმართო და მისი მოგვარება შორის არ გადადო.

* თითოეულ მოსწავლესთან ერთნაირი, სამართლიანი დამოკიდებულება დაამყარო.

* მასწავლებლის მოელი მოქმედება უნდა ემსახურებოდეს სწავლებისა და აღზრდის პროცესს.

* მასწავლებლი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა ამცირებდეს მოსწავლეს, პირიქით – მასწავლებელმა მოსწავლე თავის დონემდე უნდა ააღამაღლოს.

* ასწავლის მოსწავლეს სწავლის წარმართვის ხელოვნება.

* კოლეგების მიმართ მხოლოდ ასერტული ქცევის მაგალითებს ამჟღავნებდეს.

უმაღლეს სასწავლებლებში პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები

უმაღლეს სასწავლებელში შემდეგი სახის კონფლიქტებს ვხვდებით:

* სტუდენტი – სტუდენტი

* სტუდენტი – ლექტორი

* ლექტორი – ლექტორი

* ლექტორი – ადმინისტრაცია

1. უმაღლესში სწავლების პირველ კურსებზე სტუდენტებს შორის ჯგუფში თვითდამკვიდრებისათვის მიმდინარეობს ბრძოლა. განსაკუთრებული ქიბბობის ხასიათს ეს ბრძოლა სწავლების საწყის პერიოდში იჩენს თავს. ამ დროს სტუდენტთა მოტივაციებზე მოქმედებს მათი ტემპერამენტის, ხასიათის აღზრდის და ზრდილობის თავისებურებანი. სტუდენტის „მე-კონცეფციის“ განვითარების არასაკმარისმა დონემ შეიძლება კონფლიქტური სიტუაცია შექმნას. კონფლიქტოლოგები მიუთითებენ, რომ პირველკურსელებს ახასიათებთ საკუთარი ღირსების გამძაფრებული გრძნობა, მაქსიმალიზმი, კატეგორიულობა და ფაქტების, მოვლენების, საკუთარი ქცევის ერთმნიშვნელოვანი შეფასება მათთვის მისაღები ზნებრივი კრიტერიუმების მისადაგებით. ამ პერიოდში სტუდენტი მარტო რწმენის დონეზე არაფერს იღებს, რაც საფუძვლად ედება სტუდენტის

ურწმუნობას უფროსებისადმი, მათ შორის ლექტორებისადმიც. მაღალ კურსებზე სტუდენტის პიროვნებათაშორისი ურთიერთობანი გაცნობიერებულ ხასიათს იძენს. მიკროჯგუფები ფორმირდება პიროვნებათა თანხვედრის პრინციპით. ამ მცირე ჯგუფებში კონფლიქტები ძალზე იშვიათია და ან ამ კონფლიქტებსაც თავად სტუდენტები სხვისი დამარტინის გარეშე ავგარებენ, ან შესაძლოა მიკროჯგუფი დაიშალოს და მისი წევრები სხვა მიკროჯგუფში გაერთიანდნენ.

2 კონფლიქტები ხშირად ლექტორისა და სტუდენტს შორის ურთიერთობისას თავს იჩენს. ხშირად, პედაგოგისა და სტუდენტს შორის კონფლიქტის მიზეზი სტუდენტის ცოდნის არაადეკვატური შეფასებაა. ხშირ შემთხვევებში სტუდენტის სუბიექტურად მაღალ შეფასებაზე აქვს პრეტენზია, ხშირად კი ლექტორი სტუდენტის ცოდნას არაობიექტურად აფასებს, ქულებს აკლებს. არიან ისეთი პედაგოგები, რომლებიც არასოდეს არ წერენ მაღალ ქულებს, რადგანაც თვლიან, რომ საგანი კარგად მხოლოდ პედაგოგმა იცის. ბუნებრივია, რომ ასეთი შეხედულების მქონე ლექტორი სტუდენტებთან მუდმივ კონფლიქტში იწება.

სტუდენტის შეფასებაზე ზემოქმედებს სხვა ფაქტორებიც, კერძოდ: სტუდენტის პირადი თვისებები, ლექციებსა და პრაქტიკულ მეცადინეობებზე მისი ქცევა – შელაპარაკება ლექტორთან და სხვა სტუდენტებთან, რეპლიკები, უაზრო კამათი, და ა.შ.

ლექტორის მიერ სტუდენტის ცოდნის შეფასებისას, სხვა სუბიექტური მომენტებიც არსებობენ. მაგალითად, ხანდახან ლექტორი ორჭოფობს – საშუალო ნიშნით შეაფასოს სტუდენტის ცოდნა, დამაკაყოფილებლად, თუ კარგი შეფასება მისცეს. ასეთ შემთხვევაში პედაგოგი ინტერესდება სტუდენტის მიერ სხვა გამოცდაზე მიღებული შედეგებით და თუკი სტუდენტის შეფასებებში საშუალო შეფასებები სჭარბობს, ლექტორის არჩევანიც საშუალო შეფასებაზე ჩერდება.

ხანდახან სტუდენტები მათი ცოდნის არაადეკვატური შეფასებისას ღია კონფლიქტზე გადადიან. მაგრამ უფრო ხშირად, სტუდენტი გულში იხვევს პროტესტის ფარულ ფორმებს, როგორიც არის უარყოფითი განცდები, ურწმუნობა, სიძულვილი, ათვალწუნება, მტრული განწყობა, ეჭვიანობა, სამაგიეროს გადახდის სურვილი და ა.შ. და თავის ამ დამოკიდებულებებს და განწყობებს სტუდენტი

ირგვლივ მყოფებს უზიარებს.

3 პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები კოლეგებთან და ხელმძღვანელ პერსონალთან დასტურდება ისეთ მაღალკვალიფიციურ ჯგუფში, რომელსაც უმაღლესი სკოლის პედაგოგები შეადგენენ. შეხლა-შემოხლას იწვევს დეკანატებში განსახილველი პრობლემები.

აუცილებელი არ არის, რომ პრობლემა შხოლოდ სამეცნიერო ხასიათისა იყოს. მაგალითად, დავის მიზეზად შეიძლება იქცეს სამუშაო დასციპლინის უზრუნველყოფის მიზნით ზომების გატარება. პედაგოგთა ერთი ნაწილი ამ მოთხოვნებს უდრიტვინველად იღებს, სხვები კი, ასეთი სახის მოთხოვნებს უფროსობის სუბიექტურ დაუინგებად მიიჩნევენ, რადგანაც ამ მოთხოვნებს, მათი აზრით, სასწავლო პროცესთან და ლექტორის საქმიანობასთან არავითარი კავშირი არა აქვს.

პიროვნებათაშორისი დაპირისპირებანი დეკანატების ხელმძღვანელობასა და ლექტორებს შორის შეიძლება არათანაბარი სალექციო საათების განაწილების მოტივით გაჩნდეს, განსაკუთრებით კი იმ შემთხვევაში, თუკი ლექტორს დამატებითი ანაზღაურების მიღების შესაძლებლობა ეძღვა. პედაგოგთა დატვირთვების უსამართლო განაწილება კონფლიქტის მაპროვოცირებელი მოტივია.

პიროვნებათაშორის კონფლიქტებს პედაგოგებსა და იმ ლიდერებს შორის, რომლებიც თავის თავზე იღებენ დეკანატის არაფორმალური ცხოვრების ორგანიზებს (სადღესასწაულო შეკრებები, დაბადების დღეები და მისთანანი), წარმოშობს იმ თანხების შეგროვება, რომელიც ამ ღონისძიებებს უნდა მოხმარდეს.

თუ სტუდენტებს შორის კონფლიქტებს თვით სტუდენტები საკუთარი ძალებით აწესრიგებენ, კონფლიქტები სტუდენტსა და ლექტორს შორის ბევრად უფრო რთულ ფორმებს იღებს. იმისათვის, რომ მსგავსი კონფლიქტები თავიდან ავირიდოთ, უმთავრესია, ასეთი სახის კონფლიქტი წინასწარ განვიტრიტოთ და თუკი იგი წარმოიშვა, რაც შეიძლება, სწრაფად მოვაწესრიგოთ. აქ კი მთავარ როლში პედაგოგი უნდა გამოვიდეს და შემდეგი სახის მეთოდიკა და მოთხოვნა გამოიყენოს:

* სტუდენტი ფსიქოლოგიურად მაქსიმალურად ამომწურავი პასუხის გასაცემად უნდა განაწყოთ. სტრესული სიტუაცია აბსოლუტურად უნდა გამოირიცხოს.

* თუ ლექტორსა და სტუდენტს შორის არადამაგრაციულებელი სიტუაცია გაჩნდა, სტუდენტმა კარგად უნდა გააცნობიეროს, რომ მისი პასუხი არა მხოლოდ პედაგოგს არ აქმაციულებს, არამედ მისი პასუხი სასწავლო პროგრამის მოთხოვნილებებსაც არ შეესაბამება.

* სტუდენტის პიროვნული შეურაცხყოფა არავითარი ფორმით თუ მიზეზით არ შეიძლება.

* პედაგოგი ნებისმიერ სიტუაციაში საკუთარ თავსა და ემოციებს უნდა ფლობდეს.

* სტუდენტთან ურთიერთობისას, ნებისმიერი წარუმატებლობა და კონფლიქტური სიტუაციის გამოწვევა პედაგოგმა საკუთარ შეცდომად უნდა აღიაროს.

პედაგოგებსა და ხელმძღვანელობას შორის კონფლიქტური სიტუაციების არიდების წინასწარ მისაღები ზომების გატარება უმრავ ფაქტორზეა დამოკიდებული. მათ შორის ასეთ ფაქტორებზე:

* პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების კარგად წარმართვის საქმეში ხელმძღვანელის პიროვნების კომპეტენტურობის ხარისხი.

* თითოეული პედაგოგის პიროვნული განვითარების ხარისხი.

* სასწავლო ჯგუფში შემავალი თითოეული წევრისთვის შემოქმედებითი პოტენციალის რეალიზაციისათვის საუკეთესო პირობების შექმნა.

* პედაგოგთა დატვირთვის თანაბარი განაწილება.

* სასწავლო ჯგუფის მიერ მიწოდებული და დამტკიცებული ნოვაციების დანერგვა.

* დეკანატებში ხელმძღვანელებსა და ლიდერებს შორის პიროვნებათაშორისი ურთიერთობის დანერგვა.

სოციალური სისტემის განსხვავებულ დონეებზე წარმოქმნილი კონფლიქტები

ჯგუფებს შორის არსებული კონფლიქტები

დღესდღეობით ჩვენს პლანეტაზე 6 მილიარდზე მეტი ადამიანი ცხოვრობს, რომლებიც 2 ასეულზე მეტ ნაციონალურ-სახელმწიფოებრივ წარმონაქმნში არიან გაერთიანებული. 20 მილიონი

ეკონომიკური ორგანიზაცია და ასობით მილიონი სხვა დიდი თუ პატარა სოციალური ჯგუფი არსებობს, ისეთი, როგორიც არის ოჯახი, რელიგიური საოცმო, სასოფლო კრებები თუ პოლიტიკური ელიტა. ამ ჯგუფებს შორის უღრუბლო ურთიერთობაანი, ბუნებრივია, ვერ იარსებებს. განსხვავებულ სოციალურ ჯგუფებს შორის კონფლიქტების გასაჩენად უმრავი მიზეზი არსებობს: რესურსების შეზღუდულობა, სოციალური სტატუსი, სოციოკულტურულ ფასეულობათა თავს მოხვევა და კიდევ მრავალი სხვა. ჯგუფთაშორისი კონფლიქტები იმავე სცენარით იშლება, როგორც პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები. მაგრამ თვით ის ფაქტი, რომ ჯგუფთაშორისი კონფლიქტებში ჩართულია ადამიანთა დიდი ჯგუფები, საგრძნობლად ცვლის როგორც ადამიანთა ქცევის მექანიზმების გამოვლენას, ისე კონფლიქტის მიმდინარეობის რეჟიმს, თანაც ასეთ კონფლიქტთა შედეგები ბევრად მძიმეა. ამიტომაც უპრიანია ცალკე გამოვლოთ ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების სპეციფიკური მახასიათებლები და თვალი მივადევნოთ იმ სოციალურ მექანიზმებს, რომლებიც ჯგუფთაშორის კონფლიქტებს ბადებს.

ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების თავისებურებანი

ცხოვრებისეული გამოცდილება ადასტურებს, რომ კონფლიქტში არა მხოლოდ ცალკეული ინდივიდები შედიან, არამედ სოციალური დიდი თუ მცირე ჯგუფებიც კონფლიქტებს თავს ვერ აღწევენ. ასეთი ჯგუფები საზოგადოებაში უმრავია. ერთ სოციალურ ჯგუფად გამაერთიანებელ ფაქტორებს შორის შემდეგ ფაქტორებს გამოყოფენ:

* შრომის განაწილების თავისებურებებით ჩამოყალიბებული გაერთიანებები (სოციალურ-პროფესიული ნიშნით ადამიანთა დიფერენციაცია).

* ჯგუფები, რომელთა ჩამოყალიბებაში მთავარი ფაქტორი წარმოების საშუალებებისადმი მათი დამოკიდებულებაა.

* ჯგუფები, რომელთა გაერთიანება ენის, ტერიტორიის, კულტურულ თავისებურებათა ერთობის საფუძველზე ხორციელდება (ეთნიკები, ეროვნებები).

* სოციალურ-დემოგრაფიული ჯგუფები, რომელთა დიფერენციაცია

სქესის, ასაკის, ოჯახური მდგომარეობის გათვალისწინებით ხდება.

* ტერიტორიული ჯგუფები (ქალაქი, სოფელი, რეგიონი) და სხვა.

საკმაოდ ბევრი სოციალური ჯგუფი ადამიანთა მიზანსწრაფული, ცნობიერი ძალისხმევით ყალიბდება: პოლიტიკური პარტიები, პროფესიული კავშირები, ახალგაზრდული გაერთიანებები, რელიგიური კონფესიები და სხვა.

თითოეული ჩვენგანი ერთდროულად არაერთი სოციალური ჯგუფის წევრია და ასეთ ჯგუფებს ცვალებადობა ახასიათებს (იცვლება ადამიანის ასაკი, მისი რწმენები, პირადი საკუთრება, დღეს ხომ ადამიანის სქესის შეცვლაც კი არის შესაძლებელი). და რადგანაც სხვადასხვა ჯგუფის ინტერესები განსხვავდებულია, ამ მიზეზითაც მათ შორის წარმოქმნილი ინტერესები, როგორც წესი, ერთმანეთს არ ემთხვევა. ამრიგად, ნებისმიერი ინდივიდი, ნებსით თუ უნებლიერ, მცირე თუ დიდ, სერიოზულ თუ არასერიოზულ კონფლიქტებში მუდმივადაა ჩართული. ისმის კითხვა – შეუძლია თუ არა საშუალო სტატისტიკურ ადამიანს კონფლიქტის მიმდინარეობაზე მნიშვნელოვანი გავლენის მოხდენა? უფრო ხშირად, რა თქმა უნდა – არა (თუკი იგი ლიდერის რაიმე პოზიციას არ დაიკავებს).

მაგრამ კონფლიქტის თავიდან არიდება, სამწუხაროდ, ადამიანს ასევე არ ძალუქს.

თანამედროვე კონფლიქტოლოგიამ ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების წარმოშობის მიზეზების და მათი მიმდინარეობის თავისებურებებზე სოციალურ-ფსიქოლოგიური და სოციოლოგიური მეცნიერებების ამ საკითხებთან დაკავშირებული კვლევების საფუძველზე, გარკვეული ცოდნა დააგროვა. ამ თავში ჩვენ ვიხილავთ შეძლევი შინაარსის საკითხს: პიროვნებათაშორისი და ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების ბუნება და მექანიზმები ერთმანეთს ემთხვევა, თუ ერთმანეთისაგან პრინციპულად განსხვავდება?

ამ კითხვაზე ერთმნიშვნელოვანი პასუხის გაცემა რთულია. რა თქმა უნდა, ნებისმიერი კონფლიქტის შემადგენელი ელემენტები ერთმანეთის მსგავსნი არიან, იქნება ეს მსოფლიოს ზესახელმწიფოების საკუთარი საომარი უპირატესობების დემონსტრირება, დაქირავებულ თანამერობელთა დამქირავებლებთან დავა, თუ პატივსაცემ ოჯახში გაჩაღებული ჩხები და დავიდარაბა. და მართლაც, კონფლიქტთა გაჩენის წყაროები თითქოს მსგავსია – დეფიციტური რესურსები,

ძალაუფლება, პრესტიჟული სოციალური როლების განაწილება და სხვა ამგვარი და ამ კონფლიქტების სტრუქტურაც ერთმანეთის მსგავსია (სუბიექტები, დამოკიდებულებანი, ობიექტები) და თვით კონფლიქტის დინამიკაც საერთო მაჩვენებლებს შეიცავს.

ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების წარმოქმნის მექანიზმები

კაცობრიობის მთელი ისტორია ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების ისტორიაა! კონფლიქტები პოლიტიკური, ნაციონალური, რელიგიური თუ სხვა სახისა. უკონფლიქტო ისტორიის წარმოდგენაც კი შეუძლებელია. ამიტომაც ფანტაზია ასეთ წარმოდგენაზე უარს აცხადებს! ამის შემხედვარე ჩვენ ვასკვნით – კონფლიქტები გარდაუვალია და ამავე დროს, ისინი კაცობრიობის განვითარების გზაცაა. თუ დავსვამთ ასეთ კითხვას: კონფლიქტებს რომელ დროში უფრო ხშირად ვხვდებით – ბარბაროსულ და სისასტიკით ცნობილ ძველ საუკუნეებში, თუ თანამედროვე, ცივილიზებულ სამყაროში? თუ ლოგიკას მივყებით, ასეთ დასკრნას გამოვიტანთ – დღევანდელ სამყაროში კონფლიქტებმა იმატა. ერთი მიზეზი კონფლიქტების მატებისა თანამედროვე საზოგადოების შემადგენლობაა, რომელიც ბევრად უფრო დიუვერენცირებულია, ვიდრე იგი წარსულში იყო. შრომის განაწილების გავლენით სოციალური სტრუქტურა როულდება, განსხვავებული სოციალური ჯგუფების რაოდენობა იზრდება, რაც, თავის მხრივ, ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების გაჩენას ხელს უწყობს. მეორე მიზეზი და ვფიქრობთ, უმთავრესი მიზეზი ის არის, რომ დედამიწის მოსახლეობის რაოდენობა განუხრელად იზრდება, ხოლო ის ბიორესურსები, რაც ჩვენი არსებობისათვის აუცილებელია, შეზღუდულია. ბიოსფერო რეზინის არ გახლავთ! ამიტომაც დეფიციტური რესურსებისათვის სასტიკი კონკურენცია იზრდება და კონფლიქტებიც მრავლდება.

პრობლემას სხვა მხრიდან რომ შევხედოთ, დავინახავთ, რომ კაცობრიობა პროგრესირებს, და ეს უნდა გახდეს კონფლიქტების მოწესრიგების საბაბი. უნდა მოიძებნოს კონფლიქტთა მოწესრიგებისა და განეიტრალების ტექნოლოგიები, შემუშავდეს წესები და ხერხები, რომლებიც თანდათან რაციონალურ და ცივილურ ხასიათს მიიღებნ. მაგრამ, სამწუხაროდ, უკანასკნელი ასწლეულის

პერიოდში ჯგუფთაშორის კონფლიქტებს (საომარ კონფლიქტებს) უამრავი ადამიანის სიცოცხლე შეეწირა და მათი რაოდენობა წარსულ კონფლიქტებში დაღუპულთა რაოდენობას ვერც კი შეეძრება. ადამიანები აქამდე გაუგონარი ენთუზიაზმით ულეტენ და ხოცავენ ერთმანეთს და არც აპირებენ შეჩერებას. ადამიანი თითქოს მოაზროვნე არსებაა. მაშინ რატომაა ასეთი შეშლილი მისი დღევანდელი ისტორია?!

გავიხსენოთ ისტორიის ის მონაკვეთი, რომელიც განათლების ეპოქის სახელითაა ცნობილი და მოიცავს XVII-XVIII საუკუნეებს, ფრანგ განმანათლებლებს და მათ ჰუმანურ იდეებს, რომლებსაც მიაჩნდათ, რომ თუკი საზოგადოებაში ადამიანების სიცოცხლისათვის ხელსაყრელი სოციალური პირობები შეიქმნება და ამას დაეხატება ადამიანის სათანადო აღზრდაც, საზოგადოება გაკეთილშობილდება და დაიხვეწება. თუ ამის მიღწევა რეალურად შესაძლებელი იყო, მაშინ ვინ დავადანაშაულოთ, რომ კაცობრიობის მთელი ისტორია ბოროტების პარპაშის წყებათა რიგს წარმოადგენს? ბოროტება კი, როგორც წესი, ეს არის ვიღაცა ანონიმური „სხვა“ – ზოგჯერ ეს „ბოროტი „სხვა“ – სახელმწიფოა, ზოგჯერ ტირანი, დესპოტი, ტოტალიტარიზმი, ადმინისტრაციულ-მბრძანებლობითი სისტემა, ოლიგარქები და სხვა და სხვა. ადამიანთა უმრავლესობა კი სრულიად უდანაშაულოა, უმწიკვლო და არავითარ პასუხს არ აგებს უამრავ რეპრესიებზე, ომებზე, ეკონომიკურ კრიზისებზე, ეკოლოგიურ კატასტროფებზე და კიდევ უამრავ დანაშაულზე. მაშინ, გამოდის, რომ ჭკუას აბსოლუტურად მოკლებულნი ვართ და წარმოდგენაც არა გვაქვს, თუ თავად რასა ვიქმნთ, ხოლო კაცობრიობის მთელ ისტორიას „ძლიერი პიროვნებები“ მართავნ, რომელთა უმეტესობა უბრალოდ ბოროტი ადამიანები არიან. არა გვგონაა, რომ ჩვენ ჩვენი შესაძლებლობების ესოდენ დამამკარებელ შეფასებას დავეთამზმოთ. თუკი საქმე ამგვარადაა, ჩვენ უნდა ვაღიაროთ, რომ არსებობს რაღაც ფარული, უხილავი ფაქტორები, რაღაც კანონზომიერებანი, ქცევის მოტივაციები, რომლებიც სოციალური კონფლიქტების გასაჩინად საგანგებოდ ცეცხლს აჩაღებენ.

ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების ფსიქოლოგია

ჩვენ უკვე გვქონდა საუბარი იმის შესახებ, რომ, როდესაც ინდივიდები ჯგუფში ერთიანდებიან, მათი ქცევა სერიოზულ ცვალებადობას განიცდის. სოციალურმა ფსიქოლოგთამ გამოავლინა ინდივიდზე ჯგუფის ზეგავლენის უამრავი ფაქტორი, რომლებმაც ნათელყო ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების ბუნება. ამ ფაქტორთა შორის შეგვიძლია გამოვყოთ:

- * სოციალური ფასილიტაცია.
- * სოციალური სიზარმაცე.
- * დეინდივიდუალიზაცია.
- * ჯგუფური პოლარიზაცია.
- * ჯგუფური აზროვნება.
- * ჯგუფური ფაკორიტიზმი.
- * ჯგუფური ზეწოლა და ა.შ.

სოციალური ფასილიტაცია (ინგლისური სიტყვიდან – facility – სიმსუბუქე, დაბრკოლებების არ არსებობა). თუ საქმე არ ეხება ადამიანთა ობიექტურად გააზრებულ პოლიტიკურ თუ პროფესიულ და ასე შემდეგ, გაერთიანებებს, მაშინ ერთ ჯგუფში გაერთიანებული ინდივიდები ერთმანეთთან დაბრკოლების გარეშე ურთიერთობენ და ეს ურთიერთობა გარკვეულ სიმსუბუქის ნიშანსაც ატარებს. როგორც სოციალური ფსიქოლოგის მკვლევარებმა დაადგინეს, სხვათა თანდასწრება პიროვნებაში აღგზნებადობას იწვევს და აძლიერებს ადამიანის ღომინირებულ რეაქციებს. მაგრამ, თუ ახალი, როული ამოცანაა გადასაწყვეტი, სხვისი თანდასწრება, რომელიც აღგზნებადობას იწვევს, და აჩენს მისი მოქმედების „სხვებისგან“ შეფასების შიშს, უარყოფით პასუხებს ამრავლებს. სოციალურ ჯგუფს ხომ აყალიბებს სხვებთან დაპირისპირებულობა, სხვა ჯგუფებიდან განსვლა, ეს ერთის მხრივ, ხოლო მეორე მხრივ თვით ჯგუფში გაერთიანებულ ინდივიდთა სოციალური კავშირებისა და ურთიერთობათა საერთოობა.

სოციალური სიზარმაცე. სოციალურ ფასილიტაციას ფსიქოლოგები ისეთ პირობებში იკვლევენ, როდესაც დავალების შესრულება ცალკეულ პიროვნებას ევალება. ე. ი. ფასილიტაცია ინდივიდუალურად ფასდება. მაგრამ, ძალიან ხშირად ადამიანები საქმეს კოლექტიურად აკეთებენ, ერთიანი ძალისხმევით და ამავე

დროს კოლექტივის არც ერთი წევრი საერთო საქმის შესრულებაზე პასუხს არ აგებს. კვლევათა შედეგები ნათელს ჰყოფენ იმ ფაქტს, რომ საერთო საქმის ერთად კეთებისას ადამიანები თავს არ იწუხებენ იმგვარად, როგორადაც იმ შემთხვევებში, როდესაც ადამიანს დამოუკიდებლად უხდება მუშაობა. პირადი პასუხისმგებლობის არ არსებობით, სოციალური სიზარმაცეც ვლინდება

დენდივიდუალიზაცია — ყველაზე მეტად ვლინდება იმ შემთხვევებში, როდესაც ადამიანები აღზნებულნი არიან, ხოლო მათი ყურადღება — გაფანტული; ამგვარ სიტუაციებში ადამიანები საკუთარ თავს ანონიმებად აღიქვამენ, ბრძოში ჩაკარგულებად, ან ამოფარებულნი არიან ფორმის ტანსაცმელს, უნიფორმას (ჯარისკაცი, პოლიცია...). შედეგად სუსტდება თვითცნობიერება და ძლიერდება მყისიერი სიტუაციისადმი რეაქტიულობა. ამ დროს არავთარი მნიშვნელობა არ არა აქვს, სიტუაცია პოზიტიური ხასიათისაა თუ ნებატური.

ჯგუფური პოლარიზაცია. ჯგუფური პოლარიზაციის ამსხნელმა ორმა თეორიამ გაუძლო მრავალ მეცნიერულ შემოწმებას. ერთი თეორიის მიხედვით, ჯგუფურ პოლარიზაციაზე ზემოქმედებს ინფორმატული გავლენა (გავლენა, როგორც მტკიცებულებათა მიღება). მეორე თეორია მიიჩნევს, რომ ჯგუფურ პოლარიზაციაზე ზემოქმედებს ნორმატიული გავლენა (გავლენა, რომელიც ეფუძნება ინდივიდის სურვილს, რომ სხვების მიერ იყოს მიღებული და მოწონებული).

ჯგუფური აზროვნება გარეპოლიტიკურ მცდარ გადაწყვეტილებათა ანალიზმა სოციალური ფსიქოლოგიის მკვლევარები მიიყვანა იმ დასკვამდე, რომ ჯგუფის სწრაფგა პარმონიისაკენ შესაძლოა რეალისტურ ალტერნატიულ მოსაზრებებზე ძლიერი აღმოჩნდეს. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ ჯგუფებს, რომლის წევრებიც, ოპონენტებისაგან იზოლირებულნი, ერთიანობისაკენ აქტიურად ისწრაფვიან, და ისეთი ლიდერები ჰყავთ, რომლებიც ჯგუფის წევრებს ნათლად აგრძნიბონებენ, თუ მათგან რას ელიან (47).

სოციალურ ჯგუფთა წარმოქმნის სუფთა მექანიკური მიზეზები შეგვიძლია დავყოთ ორ სახეობად — ბიპოლარული და მონოპოლუსური.

პირველ შემთხვევაში, სოციალური გაყოფა წარმოშობს წყვილთა სტრუქტურებს, ანუ, ორ, ერთმანეთთან დაკავშირებულ, მაგრამ ამავე დროს თავიდანვე არათანაბარი ელემენტისაგან შემდგარ,

დაწყვილებულ სტრუქტურებს: ბურჟუა და პროლეტარი, მმართველი და დაქირავებული, ელიტა და მასა, ქალაქელი და სოფლელი და ა.შ. ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებულ ამ წყვილთა მხარეები მხოლოდ მაშინ იძნენ აზრს, როდესაც ერთმანეთს უპირისპირდებიან. არ არსებობს ელიტა მასების გარეშე, ხოლო ბურჟუა – პროლეტარიატის გარეშე ისევე, როგორც წარმოუდგენელია ჩრდილოეთი სამხრეთის გარეშე და მარჯვენა – მარცხნის გარეშე.

სულ სხვა ფაქტორები მოქმედებენ მრავალპოლუსიანი სოციალური ჯგუფების წარმოქმნაში. ასე იქმნება პროფესიული ნიშნით გაერთიანებული ჯგუფები, ეროვნებები, განსხვავებული ტერიტორიული გაერთიანებები და სხვა. ამ შემთხვევაში, გაერთიანებები არა ორ, არამედ ასობით განსხვავებულ ნაწილად „იმსხვრევა”.

ასეთ განსხვავებებს კონფლიქტოლოგიაში არსებითი მნიშვნელობა აქვს. სოციალური ჯგუფის „ბიპოლარული” წარმოქმნის წესი საწყისშივე კონფლიქტითა „დამუხტებული”. მათი არსებობა რესურსების, ძალაუფლების, უცხო ფასეულობათა ძალით დანერგვის და ა.შ. საწყისშივე არათანაბარ განაწილებას გულისხმობს. დაპირისპირებულ მხარეთაგან ერთი ყოველთვის „სხვის ხარჯზე” ცხოვრობს.

„მრავალპოლუსიანი” ვარიანტის არსებობისას სოციალურ ჯგუფებს შორის არსებული კონფლიქტები აუცილებლად ფატალური ნიშნით არ ხასიათდებიან. თუკი ეროვნებებს ან პროფესიულ ჯგუფებს არაფერი აქვთ გასაყოფი, მაშინ მათ შორის არც მტრული დამოკიდებულება არსებობს. აქ კონფლიქტების წარმოქმნის მექანიზმი ცოტა სხვანაირ ხასიათს ატარებს. იგი მოგვაგონებს სისტემაში წონასწორობიდან გადახრას, რომელიც თავიდან წონასწორობაში იმყოფებოდა. როგორც საბაზრო ეკონომიკაში ფასების მერყეობით ხდება მოთხოვნილებებსა და შეთავაზებებს შორის ბალანსის აღდგენა, ამგვარადვე, პროფესიულ ჯგუფებს შორის კონფლიქტი იმ შემთხვევაში წარმოიქმნება, როდესაც, დაუშვათ, „ბიუჯეტნიკების” და არასახელმწიფობრივ ორგანიზაციებში დაკავებული თანამშრომლების ანაზღაურების ოდენობა მკვეთრად განსხვავებულია.

ასეთი კონფლიქტები სოციალური წონასწორობის მერყეობის შემადგენლი ელემენტია.

„ბიპოლარული” ნიშნით აღბეჭდილ სოციალურ ჯგუფებს შორის კონფლიქტები თავისი არსით სულ სხვაა. ამ შემთხვევაში წონასწორობა ურთიერთობათა სისტემაში საწყისშივე დარღვეულია და ძალზე რთულია მათ შორის წონასწორობის აღდგენა, ამისათვის დიდი ძალისხმევა საჭირო და თუ ძალისხმევა საჭმარისი არ არის, მაშინ სისტემა უბრალოდ იმსხვრევა. რა თქმა უნდა, სოციალური წონასწორობა გარკვეული დროის შემდეგ აღდგება, მაგრამ უკვე „სხვა სისტემაში” და განსხვავებულ სოციალურ დონეზე.

ჯგუფური მოთხოვნილებანი და ინტერესები

ნებისმიერი სოციალური ჯგუფის შექმნის საფუძველს ადამიანთა თანაარსებობის საერთოობა წარმოადგენს. მაგრამ თავისთავად ინდივიდთა საერთობა ვერ გახდება მათი ერთობლივი მოქმედების, როგორც ერთიანი მთელის მამოძრავებელი ძალა. საერთოობა ვერ მხოლოდ „ერთიანობის” ნიშნის მატარებელია, რომლის საფუძველი მათი სოციალური პოზიციებია და არა მათი ერთიანობა. უკანასკნელი მხოლოდ მაშინ იძალება, როდესაც ჯგუფი ნათლად, ან შესაძლებელია არც თუ ბოლომდე ნათლად, მაგრამ მაინც, გაიაზრებს იმას, რომ ჯგუფში შემავალ ინდივიდებს აერთიანებს – მოთხოვნილებათა და ინტერესთა საერთოობა.

ფსიქოლოგიური მოტივებით გამოწვეული კონფლიქტები

ნებისმიერი სოციალური მოტივებით წარმოქმნილ კონფლიქტს ყოველთვის გარკვეულწილად ფსიქოლოგიური სასიათის მოტივები განსაზღვრავს. ადამიანის ძირითადი მახასიათებელი განვითარებული ფსიქიკა, რომელიც, ასე თუ ისე, პიროვნების აქტივობის კველა ფორმით ვლინდება. მაგრამ, ფსიქიკის განვითარების მაღალი დონე, თავის მხრივ, იმ ბუნებრივი და სოციალური გარემოსაგან, რომელთანაც პიროვნებაა დაკავშირებული, მის შედარებით დამოუკიდებლობას განაპირობებს. ამასთან, ეს დამოუკიდებლობა, ხშირად, სხვადასხვა მითის დაბადებას უწყობს ხელს და ეს მითი რეალური ბუნებისგან და სოციალური სინამდვილისაგან ძალიან

შორს დგანან. მაგრამ ეს მათ ხელს არ უშლის ოოგორც პირად, ისე საზოგადოებრივ ცხოვრებაში პიროვნების ქცევა განაპირობონ.

ამიტომაცაა, რომ არსებობს ადამიანური აქტივობის ისეთი ფორმები, მათ შორის კონფლიქტური ხასიათისაც, რომლებიც სუჯთა ფსიქოლოგიური მომენტებითაა განპირობებული და ამიტომ მნელდება მათში სოციალური ქვეტესტის ამოკითხვა. ასეთია კონფლიქტები, რომლებსაც იწვევს ისეთი გრძნობები, როგორებიცაა: ნდობის გაწილება, ურთიერთმიუღებლობა, დამცირებული ღირსება, საკუთარი ცხოვრებისული გზის არჩევნის სისწორეში დაეჭვება და სხვა ფსიქოლოგიური ხასიათის მიზეზები. მიუხედავად ამ მოტივების ეფექტურული, იღეალური ბუნებისა, მათ შეუძლია კონფლიქტში მონაწილეობა დრამატული, აგრესული ქმედებების გამოწვევა.

რას წარმოადგენს ჯგუფური მოთხოვნილებები? ეს მოთხოვნილებები ჯგუფში შემავალ ინდივიდთა მოთხოვნილებების მხოლოდ მექანიკური ჯამია? რა თქმა უნდა, არა. მოთხოვნილებათა კლასიფიკაცია დღესდღეობით აბრაჟამ მასლოუს მოთხოვნილებათა პირამიდის მიზედვით კლასიფიკირდება.

აბრაჟამ მასლოუ პიროვნების ჰუმანიტარული თეორიის ბრწყინვალე წარმომადგენელია. მის მიერ ჩამოყალიბებული თეორია ხაზს უსვამს თითოეული ადამიანის უნიკალობას და იმას, რომ პიროვნებას ვაჩნია თვითრეალიზაციისა და ეფექტური ფუნქციონირების პოტენციალი.

პიროვნების მოტივაციის საკითხი ყველაზე მნიშვნელოვან საკითხად იკვეთება მასლოუს პერსონოლოგიაში. მეცნიერი თვლიდა, რომ ადამიანები საკუთარ მიზანთა ძიებაზე არიან მოტივირებულნი და სწორედ ამიტომაა ადამიანთა ცხოვრება მნიშვნელოვანი და გააზრებული. მოთხოვნილებათა და სურვილთა არარსებობა, თუკი შესაძლებელია ადამიანს ასეთი რამ დაქმართოს, დროებითია. სინამდვილეში, თუკი ერთი მოთხოვნილება დაკმაყოფილებულია, მის ადგილზე მეორე მოთხოვნილება იკვეთება და ადამიანის ქცევის ფურადლებასა და ძალისხმევას წარმართავს. თუ კი მეორე მოთხოვნილებაც დაკმაყოფილდება, ჩნდება ახალი მოთხოვნილება. ადამიანის ცხოვრება ხასიათდება იმით, რომ მას ყოველთვის და განუხრელად რაღაცა სურს.

მასლოუ მიიჩნევს, რომ ადამიანის ყველა მოთხოვნილება თანდაყოლილია ანუ ინსტინქტური და ეს მოთხოვნილებანი

იერარქიულ სისტემაში არიან ორგანიზებულნი.

მასლოუ მოთხოვნილებათა იერარქიის ასეთ სისტემას გვთავაზობს:

- * ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები.
- * უსაფრთხოებისა და თავდაცულობის მოთხოვნილებები.
- * მიკუთვნელობისა და სიყვარულის მოთხოვნილებები..
- * თვითპატივისცემის მოთხოვნილებები.
- * თვითაქტუალიზაციისა და პიროვნული სრულყოფის მოთხოვნილებები.

ამ იერარქიის საფუძვლად ის დაშვება დევს, რომ დომინირებული მოთხოვნილებები, რომლებიც მოთხოვნილებათა დაბალ დონეზე არიან განლაგებულნი, ასე თუ ისე უნდა იყვნენ დაკმაყოფილებულნი მანამ, სანამ ადამიანი შეძლებს გაიცნობიეროს ის მოთხოვნილებები, რომლებიც უფრო მაღლა არიან განლაგებულნი და მათ მოტივაციის ძალა შესძინოს. ამრიგად, ერთი სახის მოთხოვნილებები მთლიანად უნდა დაკმაყოფილდეს, ვიდრე მეორე, უფრო მაღლა მდგომი მოთხოვნილება იჩენს თავს და მოქმედ მოთხოვნილებად იქცევა.

მასლოუ თვლიდა, რომ მოთხოვნილებათა იერარქიული ხასიათი ყველა ადამიანზე ვრცელდება და რაც უფრო მეტად შეძლებს ადამიანი ამ იერარქიაში ამაღლებას, მით მეტ ინდივიდუალობას, ადამიანურ თვისებებს, ფისქიკურ ჯანმრთელობას გამოავლენს (48).

მასლოუ უშევებდა, რომ ამ იერარქიაში გამონაკლისიც დასაშვებია.

მეცნიერი აღიარებდა, რომ ძლიერ, შემოქმედებით პიროვნებებს შეუძლიათ საკუთარი ტალანტის განვითარება და გამოხატვა მაშინაც კი, როდესაც როგორი მატერიალური, სულიერი და სოციალური პირობები ექმნებათ. საკმარისია დავასახელოთ: ნიკალა ფიროსმანი, გალაკტიონ ტაბიძე, ვან გოგი და უამრავი სხვა.

მასლოუ მიიჩნევდა, რომ არიან ადამიანები, რომელთა ფასეულობანი და იდეალები იმდენად ძლიერნი არიან, რომ ისინი მზად არიან იშიმშილონ, თვით სიცოცხლეც შესწირონ საკუთარ ფასეულობებსა და იდეალებს (ცოტნე დადანი, თევდორე მღვდელი, მაჩაბლის დასი, ქეთევან დედოფალი, გალილეო გალილე...).

როდესაც ვსაუბრობთ მოთხოვნილებებზე, არ შეიძლება გვერდი ავუაროთ ქართული ფისქილოგიური სკოლის ფუძემდებლის, დიმიტრი უზნაძის შეხედულებებს მოთხოვნილებათა თაობაზე, რომელიც აღნიშნავს, რომ ნებისმიერი ცოცხალი არსების და ადამიანის

ქცევა სრულიად შეუძლებელი იქნებოდა რაიმე მოთხოვნილების და ამ მოთხოვნილების დაკმაყოფილებისათვის საჭირო სიტუაციის არარსებობის შემთხვევაში. ქცევის აღსაძროელად, უზნაძის თვალთახდვით, უნდა არსებობდეს მოთხოვნილება და ამ მოთხოვნილების დამაკმაყოფილებელი სიტუაცია, რომელიც „მისდამი განწყობის აღმოცენების ძირითადი პირობაა”.

როგორც დიმიტრი უზნაძე აღნიშნავს, ტერმინი „მოთხოვნილება” საკმაოდ ხშირად გვხვდება მეცნიერებაში. განსაკუთრებით ხშირად იყენებენ მას ეკონომიკურ მეცნიერებათა დარგში. მაგრამ ამ ტერმინს ბევრად ფართო მნიშვნელობა ენიჭება. ვთქვათ, რომ ორგანიზმი რაიმე საჭიროებას განიცდის: მაგ. ეკონომიკურ კეთილდღეობას ან სხვა ღირებულებებს ესწრავთვის, ან დასვენებას საჭიროებს და სხვა. ყველა ამ შემთხვევაში, მოთხოვნილებასთან გვაქვს საქმე. „მოთხოვნილება” ფინქოფიზიკური ორგანიზმის ყველა იმ მდგომარეობას შეიძლება ეწოდოს, რომელიც საჭიროებს გარემოს შეცვლას და ამიტომაც აქტივობის იმპულსს წარმოშობს. ამასთან, აქტივობა არა მარტო მოთხოვნილების დაკმაყოფილების საშუალებას წარმოადგენს, არამედ იგი მისი წყაროცაა.

მოთხოვნილებათა ორ ძირითად სახეს განასხვავებს – სუბსტანციონალური მოთხოვნილებები და ფუნქციური მოთხოვნილებები.

პირველ შემთხვევაში მხედველობაშია ისეთი მოთხოვნილებები, რომელთა დასაკმაყოფილებლად სუბსტანციონალური, საგნობრივი რამ არის საჭირო. მაგალითად, სუბსტანციური მოთხოვნილების მაგალითია: შიშილი რომ მოიკლა, აუცილებელია წელთ პური მაინც გქონდეს.

მაგრამ, ეს კატეგორია ვერ ამოწურავს ადამიანის ყველა მოთხოვნილებას. ცოცხალი ორგანიზმი მუდმივი აქტივობის მდგომარეობაშია. ადამიანს სოციალური ცხოვრების განვითარებასთან ერთად მოთხოვნილებათა ახალი კატეგორიები უჩნდება. კულტურა მთელ რიგ ახალ მოთხოვნილებებს წარმოშობს და რაც უფრო ვითარდება იგი, მით უფრო ფართო ხდება ამ მოთხოვნილებათა წრე.

იმ პირობებში, რომელშიც თითოეულ მოცემულ მომენტში ორგანიზმი აღმოჩნდება ხოლმე, მოთხოვნილებაც ამა თუ იმ მიმართულებით ფუნქციონირებას იწყებს. ამ სახის მოთხოვნილებებს

ფუნქციურ მოთხოვნილებებს ვუწოდებთ.

ნათელია, რომ სუბიექტის აქტივობის ერთ-ერთ ძირითად პირობას რაიმე განსაზღვრული მოთხოვნილება წარმოადგენს, რომელიც შესაძლოა ან სუბსტანციონალური იყოს ან ფუნქციონალური.

მაგრამ იმისათვის, რომ მოთხოვნილებამ განწყობა გარკვეული მიმართულებით წარმართოს, აუცილებელია მისი შესატყვის სიტუაციაც არსებობდეს. რა თქმა უნდა, მოთხოვნილება შეიძლება სიტუაციის გარეშეც არსებობდეს, ის სიტუაცია, რომელიც მის დაქმაყოფილებას შესაძლებელს გახდიდა. სანამ ასეთი სიტუაცია არაა, მოთხოვნილება ინდივიდუალობას მოკლებული რჩება.

ამრიგად, განწყობის აღმოცენებისათვის, გარდა მოთხოვნილებისა, შესატყვისი სიტუაციის არსებობაც აუცილებელია, სიტუაცია, რომლის პირობებში განწყობა სრულიად განსაზღვრულ, კონკრეტულ ხასიათს მიღებდა.

მას შემდეგ, რაც განწყობის აღმოცენებისათვის აუცილებელი ფაქტორების საფუძველზე რომელიმე მისი ფორმა წარმოიქმნება, შესაძლებელია, რომ ეს ფორმა იმდენად განმტკიცდეს, იმდენად გაფიქსირდეს, რომ ახალ განწყობის ფორმას ერთხანს აქტუალიზაციის შესაძლებლობა არ მისცეს. ასეთ შემთხვევაში ადეკვატური განწყობის მაგიერ ყოველთვის ძველი, მტკიცე ფიქსირებული განწყობა გაიღვიძებს. როგორც წესი, განწყობა მტკიცედ ფიქსირება მაშინ, როდესაც მისი გამოწვევი მოთხოვნილები და სიტუაციათა რიგი ხშირად მეორდება. მაგრამ, დიმიტრი უზნაძემ ექსპერიმენტული გზით მიაკვლია ისეთ ფაქტს, როდესაც ფიქსირებული განწყობა საგანწყობო ცდების განმეორების გარეშეც თავს იჩენს. ასეთ შემთხვევებში საკმარისია ამოქმედდეს აქტუალურის მსგავსი სიტუაცია, რათა იმწამვე მოხდეს განწყობის აქტივაცია და სუბიექტიც შესატყვისად მოიმართოს. ასეთ შემთხვევებში ფიქსირებულ განწყობას მაღალი პიროვნული მნიშვნელობა გააჩნია. და ოუმცა სიტუაციის შესატყვისი ეს განწყობა არ არის, მაგრამ იგი სიტუაციის ადეკვატური განწყობის გამოვლენის შესაძლებლობას სპობს. (49).

ფროიდის მოტივაციური ტრიადა

სიზმრებისა და თავისუფალი ასოციაციების ანალიზზე დაყრდნობით ფროიდმა ასეთი დასკვნა გამოიტანა – ადამიანი პირველ რიგში საჭიროებს:

1. სექსუალური მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას (ფართო გაგებით).

2. საკუთარი აგრესიის გამოხატვას.

3. საკუთარი შფოთვისა და ტანჯვის შემსუბუქებას, რომელსაც იწვეს ღტოლვებსა და სოციუმის მოთხოვნილებებსა და დაუცველობის შეგრძნებას შორის გაჩერილი კონფლიქტი. ფროიდი მიიჩნევდა, რომ ადამიანის სამ უმთავრეს მოტივს მისთვის პოტენციურად ტანჯვა და ავადმყოფობა მოაქვს. ამ რწმენაში ფროიდი მიყვება პლატონის „სახელმწიფოს“ მე-9 ნაწილში სოკრატეს პირით გამოთქმულ შეხედულებას იმ ღტოლვებისა და სურვილების შესახებ, რომლებიც... „იღვიძებენ ძილის დროს, როდესაც მთავარი, გონიერი და თვინიერი, სულის საწყისი მიძინებულია, სამაგიეროდ ველური საწყისი, პირუჟყვის სიმაძრლითა და სიმთვრალის გავლენით ყალყზე დგება, უკუაგდებს ძილს და ეძიებს, თუ რითი დაიკმაყოფილის თავისი უზნეობა. თუკი მოეპრიანება, მას ვერ შეაჩერებს საკუთარ დედასთან სისხლის აღრევა და არა მარტო მასთან, არამედ ვინც კი ხელთ მოხვდება – ადამიანი, ღმერთი თუ ცხოველი. იგი წაბილწავს საკუთარ თავს ნებისმიერი სისხლისღვრით. სიამოვნებით ჩახეთქვს ნებისმიერ სალაფავს. ერთი სიტყვით, თავის უსირცხვილობასა და განუსჯელობაში მას ყველა და ყველაფერი ფეხებზე ჰკიდია“ (50).

როგორც შემდგომში ფროიდი, პლატონიც მიიჩნევდა, რომ სიზმარში ადამიანს ორი ძირითადი მოტივი მართავს: სექსუალური ღტოლვები (ინცესტის ჩათვლით) და აგრესია. პლატონი მათ კანონსაწინააღმდეგო ან დესტრუქციულ მოტივებს უწიდებდა, რადგანაც მისი თვალთახედვით ისინი ახლოს არიან „უსაზღვრო სიგიურესთან ან განუკითხავ უსირცხვილობასთან.“ ამასთან პლატონი ამტკიცებდა, რომ ეს უკანონო მოტივები „დაბადებიდან დაჰყვებიან ადამიანს და მათი დამორჩილება ცნობიერების დახმარებითაა შესაძლებელი, კანონის ძალით და კეთილმოსურნე სურვილებით“.

ფროიდს „კეთილმოსურნე სურვილების“-ა არ სწამდა, მაგრამ ეთანხმებოდა პლატონის იმ მოსაზრებას, რომ ინსტინქტური,

უკანონო სურვილები, რომლებსაც ფროიდი არაცნობიერს მიაწერდა, აუცილებლად საზოგადოებამ კანონის ძალით და გონებით უნდა აკონტროლოს. ფროიდი საკუთარ მეთოდს – ფსიქოანალიზს იმ ძალად მიიჩნებდა, რომელიც არაცნობიერს – id-ს გონის დახმარებით მოათვინიერებს.

მოტივაციათა შესახებ კარლ იუნგის შეხედულებანი

არაერთმა სხვა ცნობილმა კლინიცისტმა, რომლებიც თავდაპირველად კლასიკური ფსიქოანალიზის წიაღში მუშაობდნენ, დროთა ვითარებაში ადამიანის მოტივაციათა არსზე სხვა პოზიციები გამოიმუშავა.

კარლ იუნგი, შვეიცარიელი ფსიქიატრი, პროტესტანტთა ოჯახის წარმომადგენელი, ერთ-ერთი, ზიგმუნდ ფროიდის უსაყარლესი მოწაფეთაგანი იყო. ისიც, ფროიდის მსგავსად, თავისი პაციენტების სიზმრებს სწავლობდა და აანალიზებდა, მაგრამ იუნგი არ მიისწრაფოდა „ეს სიზმრები სექსუალური ლტოლვების ტერმინებში აეხსნა, არამედ, იგი განიხილავდა სიზმრებს, როგორც უნივერსალურ სიმბოლოებს, ანუ არქეტიპებს.“

თავის ავტობიოგრაფიაში (1961) იუნგი აღწერს ერთ თავის სიზმარს, რომელიც მას ადრეულ ბავშვობაში ესიზმრა და მასზე უდიდესი შთაბეჭდილება დატოვა. იუნგს ესიზმრა, რომ იგი მიწისქვეშეთში ჩავიდა და იქ დაინახა უზარმაზარი ეროვირებული ფალოსი, რომელიც ტახტზე ვერტიკალურად აღმართულიყო და როდესაც იგი ამ ფალოს მონუსხული უცერდა, მას დედის ხმა მოესმა – „ეს ადამიანების შთანმთქმელია“. დედის სიტყვებმა იუნგს ლოცვის სიტყვები გაახსენა, როდესაც დედა მას კითხვას ასწავლიდა, ძილად მისვლის წინ. ამ ლოცვით მლოცველი ქრისტეს შესთხოვს დაიფაროს იგი, თან წაიყვანოს ანუ „შექამოს“ იმისათვის, რომ იგი სატანისაგან დაიცვას. ამრიგად, იუნგი სიზმარს უფრო აფართოვებს, ვიდრე ახდენს მის რედუცირებას და იხილავს სიზმარს როგორც იმ კონფლიქტის ასახვას, რომელიც არსებობს მოყვარულ იქსოსა (რომელიც სიმბოლიზდება როგორც „მაღალი, მზის სხივებით აღსაგესე სამყარო“) და ღმერთის ჩრდილოვან ნაწილს შორის, რომელიც „სიკვდილთან“ არის ასოცირებული. იუნგს, პროტესტანტი

მღვდლის შვილს, კარგად ახსოვდა, რომ დასაფლავების დროს, ან სასაფლაოზე მისვლისას, მიცვალებულებზე საუბრობდნენ როგორც სულებზე, რომელიც წაიყვანა და დაიცვა ქრისტემ (51).

ამრიგად, ოუნგისთვის სექსუალური მოტივი კარგავს თავის პირველად მნიშვნელობას და ხდება რეალურად მოტივირებული კონფლიქტის დრამატიზაციის საშუალება, ქრისტეს იერსახისადმი სიყვარულსა და მის წინაშე შიშს შორის, ანუ იმ არქეტიპს, რომელიც მამის ფიგურას უკავშირდება. სიზმრების ახსნას იუნგი იყენებდა არა მარტო ძირითადი ადამიანური მოტივების დაიგნოსტიკისათვის, არამედ პაციენტის დასახმარებლად. ადამიანის ბაზისურ მოტივებზე იუნგს პირდაპირი შენიშვნები არ ჰქონია. ის მხოლოდ იმას ამტკიცებდა, რომ თთოუელ ინდივიდში თავიდანვე დევს ინსტინქტური მისწრაფება ინდივიდუალიზაციისკენ (თვითრეალიზაციისაკენ).

ალფრედ ადლერიც (ავსტრიელი ფსიქოლოგი და ფსიქოთერაპევტი) მოლვაწეობის საწყის ეტაპზე ზიგმუნდ ფროიდის იდეებს აღიარებდა, მაგრამ შემდეგ მათი გზები გაიყო. ამ განხეთქილების მიზეზი ის იყო, რომ ადლერს ადამიანის ძალაუფლებისაკენ ლტოლვის მოტივი სექსუალურ ლტოლვებსა და მოტივებზე ბევრად უფრო მნიშვნელოვან მოტივად მიაჩნდა. იგი თვლიდა, რომ ყველა ბავშვი ძლიერი მშობლების გვერდით თავს უსუსურ არსებად მიიჩნევს, ამიტომაც, ადამიანის ყველა მოქმედება განპირობებულია ბაზისური სურვილით, ლტოლვით, რომ თავისი სისუსტე სიძლიერით ჩაანაცვლოს, სისუსტის კომპენსირება მოახდინოს იმისათვის, რომ სხვების თვალში ძლიერი და მნიშვნელოვანი გამოჩნდეს.

ადამიანის მოტივაციის თემას ბევრი სხვა ფსიქოლოგიც იზიდავს, მაგრამ ჩვენი სახელმძღვანელოს შეზღუდული ფორმატი არ გვაძლევს საშუალებას, რომ მოტივაციაზე არსებული განსხვავებული ყველა მოსაზრება აღვწეროთ და გავაანალიზოთ.

კონფლიქტის წარმოქმნის საწინააღმდეგოდ გამოყენებული გამაფრთხილებული ზომები

კონფლიქტების პროფილაქტიკისათვის ხელმძღვანელმა უნდა იცოდეს არა მარტო ის, თუ როგორ იმოქმედოს ჯგუფის ფსიქოლოგიურ განწყობებზე, არამად მან უნდა იცოდეს ინდივიდუალური ფსიქოლოგის თავისებურებანი, იმისათვის, რომ შეძლოს ცალკეულ

ადამიანთა ქცევის კონტროლი. ამასთან, უნდა გათვალისწინებული იყოს, რომ არსებობენ ისეთი ფსიქიკის მქონე ინდივიდები, რომლებიც განსაკუთრებულ როლს თამაშობენ კონფლიქტის გენერალიზაციაში. ასეთი პიროვნებები გამოიჩინებიან ხასიათის სპეციფიკური თვისებებით და მათ ხშირად კონფლიქტური პიროვნებებს უწოდებენ. მათ შორის არიან ადამიანები, რომლებსაც მთელი მათი ცხოვრების განმავლობაში კონფლიქტური ისტორიების მთელი წელი თან სდევთ და „ურთიერთობის გაფუჭების“ მყარი რეპუტაცია აქვთ დამკიდრებული. ეს გარემოება მოითხოვს, რომ კოლექტური დროზე იყოს გამოვლენილი ასეთი კონფლიქტური პიროვნებები და მათი ნეგატიური გავლენა დროულად განეიტრალდეს.

პიროვნების კონფლიქტური ტიპები

ფსიქოლოგები კონფლიქტურ პიროვნებებს შორის გამოყოფენ კონფლიქტური ინდივიდების შემდეგ ტიპებს:

1. დემონსტრაციული ტიპის კონფლიქტური პიროვნება ყოველთვის მიისწრაფის იქითკენ, რომ ფურადღების ცენტრში იყოს. მის სხვებისადმი დამოკიდებულებას აპირობებს ის, თუ სხვები მას როვორ აფასებენ. იგი ზედაპირულ კონფლიქტში შესანიშნავად გრძნობს თავს, მაგრამ სხვა ტიპის კონფლიქტებსაც, საკუთარი ინტერესების გათვალისწინებით, შესანიშნავად ეგუება. მასში ემოციური საწყისი სჭარბობს, ხოლო, რაციონალური საწყისი, მის პიროვნებაში, სუსტად არის გამოხატული. უჭირს საკუთარი მომავალი ცხოვრების დაგეგმვა და დაგეგმილსაც კი ხშირად ვერ ახორციელებს.

2. კონფლიქტური პიროვნების უმართავი ტიპი იმპულსურია, უჭირს საკუთარი თავის კონტროლი. შეუძლებელია მისი ქცევის წინასწარ განჭვრეტა. ძალიან ხშირად გამომწვევად და აგრესიულად იქცევა. თუ რამებ ააღელვა, საზოგადოებრივი ქცევის ნორმებს ადვილად არღვევს. საკუთარ პიროვნებაზე გადამეტებული, ამაღლებული წარმოდგენა აქვს და თავის მარცხს ყოველთვის სხვებს აბრალებს. უჭირს საკუთარი და ჯგუფური მიზნების ერთმანეთთნ შეთანხმება.

3. პიროვნების მიზანმიმართული კონფლიქტური ტიპისათვის ნებისმიერი კონფლიქტი საკუთარი მიზნის მიღწევის საშუალებაა.

კონფლიქტის გაღვივებაში აქტიურ მონაწილეობას იღებს, ბრწყინვალე მანიპულატორია. კონფლიქტურ სიტუაციაში რაციონალური მოქმედება ახასიათებს. კონფლიქტის განვითარების შესაძლო ვარიანტების წინასწარ გათვლა შეუძლია და ამავე დროს კონფლიქტში მონაწილე მხარეთა ძლიერ და სუსტ პოზიციებს ზუსტად აფასებს. კონფლიქტური ტიპებიდან ყველაზე საშიში ტიპია.

ალბათ კონფლიქტურ ტიპებთან პრობლემების მოგვარების ყველაზე თოლი გზა მათი ორგანიზაციიდან დათხოვნა იქნებოდა, მაგრამ, ხშირად, სხადასხვა მიზეზთა გამო, ამის გაგეობა შეუძლებელია, ამიტომ, საჭიროა, რომ ორგანიზაციაში ისეთი ზნეობრივ-ფსიქოლოგიური კლიმატი იყოს შექმნილი, რომელშიც ნებისმიერი ნეგატიური ტენდენცია ვერ აღმოცენდება. მაშასადამე, ჯგუფში თანამშრომელთა ურთიერთობის გარკვეული ზნეობრივ-ფსიქოლოგიური სტილი უნდა იყოს ჩამოყალიბებული.

სტილი გულისხმობს ჯგუფში ცნობიერებისა და ქცევის ზოგიერთი სტერეოტიპის არსებობას, რომელიც მოცემული ორგანიზაციის ბუნების, ტრადიციების, ჩვევების და ინსტიტუტების გათვალისწინებით ყალიბდება.

რა თქმა უნდა, რომ, ორგორც ჩვევები და ტრადიციები, ისე მათი განვითარების სარისხი, სხვადასხვა კოლექტივში განსხვავებულად კლინდება. ჩვევებისა და ტრადიციების ბუნებიდან გამომდინარე, ჯგუფები განიყოფებან:

1 ჯგუფი, რომელსაც ახასიათებს განვითარებული პოზიტიური ურთიერთობები.

2 ჯგუფი, რომელიც ხასიათდება ურთიერთობათა დაბალი სარისხით.

პოზიტიურ ურთიერთობათა პირობებში ნეგატიური კლიმატის წარმოქმნა იშვიათობას წარმოადგენს. ასეთ ჯგუფებს სანდო ანტიკონფლიქტური იმუნიტეტი აქვს.

ჯგუფში არსებული ურთიერთობის ესა თუ ის დონე კლინდება ჯგუფის არსებობის ყველა სფეროში და უპირველეს ყოვლისა, ისეთი სახის პარამეტრებში, როგორებიცა:

* ჯგუფის წევრებს შორის მყარ კავშირებში, მათ შორის არაფორმალურ კავშირებშიც.

* კოლექტივით სიამაყეში, რომელიც მყარი ტრადიციების

ჩამოყალიბებას ხელს უწყობს.

* ჯგუფის თითოეული წევრისთვის საკუთარი შემოქმედებითი პოტენციალის გახსნის შესაძლებლობაში.

* ჯგუფური უთანხმოებისა და კონფლიქტის მოგარების სისწრაფეში.

ის კოლექტივები, რომლებსაც აქვთ ურთიერთობის ხარისხის დაბალი დონე, ხასიათდებიან შემდეგი ნიშნებით:

* წარუმატებლობის შემთხვევაში დამნაშავის აქტიური ძიებით.

* ხელმძღვანელის ავტორიტარული სტილით.

* ხანგრძლივი და ურეზულტატო თათბირებით, რომლებიც მარტოოდენ ინტერესთა და თავმოყვარეობის ბრძოლის ასპარეზად იქცევიან.

* უფროსების მიერ თანამშრომელთა მუშაობის ზერელე, მხოლოდ ემოციურ დონეზე შეფასებით.

* თანამშრომლების მხრიდან ნებისმიერი გადაწყვეტილების მიმართ სრული გულგრილობით.

* ხშირი და დროში გაწელილი უთანხმოებებით და კონფლიქტებით.

ჯგუფური ურთიერთობის დაბალი დონის მიზეზების ანალიზმა გამოკვეთა შემდეგი ხასიათის მიზეზები:

1. ჯგუფის თითოეულ წევრს არა აქვს თანამდებობრივი მოვალეობების მკაფიოდ ჩამოყალიბებული ინსტრუქცია.

2. ჯგუფის წევრებს გაცნობიერებული არა აქვთ ჯგუფში საკუთარი პოზიციები, მოთხოვნები, რაც ზრდის თითოეული მათგანის შფოთვასა და ხელინდელ დღეში დაურწყმნებლობის გრძნობას.

3. თანამშრომლის საქმეებით გადატვირთვა, როდესაც ადამიანს მრავალი ფუნქციის შესრულება ევალება.

ურთიერთობის ნეგატიური გამოვლენა იმ შემთხვევაში გაქრება, თუკი ხელმძღვანელობა შეძლებს მკაფიო „თამაშის წესების“ დადგენას, ამასთან, მნიშვნელოვანია ის, რომ ეს წესები გარედან კი არ იყოს შემოტანილი, არამედ თანამშრომელთა ერთობლივი ძალისხმევით ადგილზევე იყოს გამომუშავებული.

ჯგუფში ურთიერთობის დონის ასამაღლებლად მარტოოდენ სოციალურ-ფსიქოლოგიური ხერხების გამოყენება არ არის საკმარისი. უცილობელია ორგანიზაციულ-მმართველობითი მეთოდების აქტიური გამოყენებაც. ფსიქოლოგიური მეცნიერების მიერ შემუშავებული

პრინციპებისა და ნორმების გვერდით, თანამედროვე მენეჯმენტის ალგორითმებიც მნიშვნელოვანი წანამძღვრებია კონფლიქტების თავიდან აცილების საქმეში.

თანამედროვე მენეჯმენტი ჯგუფში მაღალი რეზულტატების მისაღებად თანამშრომელთა შემოქმედებითი პოტენციალის სრული გამოყენებისკენაა მიმართული. ნებისმიერი ფირმის უმთავრესი სიმძიდერე ის ადამიანებია, რომელთა პიროვნული ხარისხი და დონე ფასდება, როგორც ფირმის წინსვლის უმთავრესი მაჩვენებელი.

თანამედროვე მენეჯმენტში ჰუმანური იდეების რეალიზაციის საქმეში ყველაზე დიდ წარმატებას იაპონურმა ფირმებმა მიაღწია. თუ ამერიკელი ბიზნესმენები ტრადიციული მენეჯმენტის კვალდაკვალ ზრუნავდნენ მხოლოდ იმაზე, რომ თავისი თანამშრომლებისთვის ხელფასი გაეზარდათ, იაპონურმა მეწარმემ, ხელფასის ზრდის გარდა, ყურადღება მიაპყრო თანამშრომლის საყოფაცხოვრებო პირობებს, იმას, თუ როგორ იკვებება იგი, ან სად იდებს განათლებას მისი შვილები და ა.შ.

თანამედროვე მენეჯმენტმა შეიმუშავა მთავარი პრინციპების მთელი წელი, რომელთა რეალიზაცია ორგანიზაციული მართვის დონეზე უზრუნველყოფს კოლექტივის ერთიანობას და მის ანტიკონფლიქტურ მაღალ პოტენციალს. ეს პრინციპები შემდეგია:

1. გრძელვადიანი მიზნების დასახვის პრინციპი, რომელიც 10-15 წელიწადს მაინც მოიცავს.

2. რისკის გაწევისათვის მზადყოფნის პრინციპი. თანამედროვე მენეჯმენტი ამოცანად ისახავს იმას, რომ ჯგუფში შექმნას ისეთი სოციალურ-ფსიქოლოგიური ატმოსფერო, რომელიც უშვებს რა შეცდომათა დაშვების შესაძლებლობას, პარალელურად უზრუნველყოფს ორგანიზაციის დინამიკურ განვითარებას, მის სწრაფ ზრდას.

3. ახალი იდეების, როგორც ნებისმიერი საქმის მთავარი ფასეულობის აღიარების პრინციპი. ამ პრინციპის რეალიზაციის გზებმა ინოვაციურ მენეჯმენტს ჩაუყარა საფუძველი. ზოგიერთი ფირმა ნოვატორებს მოგებიდან წილს უხდის. ამ პრინციპის ამოქმედებით ადამიანთა შემოქმედებითი პოტენციალი იღვიძებს, რაც სტრუქტურის გაჩენას ამცირებს.

4. ქმედითობის პრინციპი ხელმძღვანელობის ყურადღებას ამახვილებს ძირითადად არა ახალ იდეათა გენერალიზაციაზე, არამედ

ხარისხიანი საქონლის წარმოებაზე და ხარისხიან მომსახურებაზე, რაც უზრუნველყოფს მაქსიმალურ მოვებას.

5. გამარტივების პრინციპი გულისხმობს საწარმოო და სოციალურ სტრუქტურათა გართულების ტენდენციის სისტემატურ ბლოკირებას.

6. თანამშრომელ-პროფესიონალის შერჩევისა და აღზრდის პრინციპი.

საქმიანი ეთიკის ნორმები

ადამიანს ერთი უნიკალური თვისება აქვს – მას შეუძლია ბუნებრივი და სოციალური სინამდვილე სრულიად ახალ სინამდვილემდე აამაღლოს, რომელიც თავისი ბუნებით იდეალურია და რომელშიც წამყვან როლს სიკეთესა და ბოროტებაზე ადამიანის წარმოდგენები თამაშობს, ანუ ამ სინამდვილეში უმთავრესია ეთიკური და ზნეობრივი ნორმები.

ურთიერთობის მოსაწესრიგებლად ადამიანების მიერ შემუშავებული ზნეობრივი ნორმები და წესები ძალზე მრავალფეროვანია. ეს მრავალფეროვნება განპირობებულია როგორც თვით ნორმების ყოვლადგანმსჭვალავი ხასიათი, რომელიც სოციალური თანაცხოვრების ყველა სფეროს მოცავს, ისე იმით, რომ ადამიანი ამა თუ იმ მორალური ფასეულობის არჩევაში თავისუფალია.

მორალური და ზნეობრივი ნორმების ასეთ მრავალფეროვნებას და ადამიანის ცხოვრებაში მათ ესოდენ დიდ მნიშვნელობას ისიც განაპირობებს, რომ ამ ზოგადი ნორმებისაგან იქმნება კორპორაციების პროფესიული გაერთიანებების ერთმანეთისაგან განსხვავებული ხასიათის მოღიუფებაციები, კოდექსები და ა.შ. ასეთი ჯვალური მორალის ნაირსახეობაა ბიზნესის ეთიკა, ანუ, საქმიანი ეთიკა. მართალია, არ არსებობს არავითარი საგანგებო სამსახური, რომელიც ამ ნორმების შესრულებას უზრუნვებელყოფდა, მაგრამ გამოცდილი ბიზნესმენებისათვის ამ ნორმების შესრულება ისევე აუცილებელია, როგორც სამართლებლივი ნორმების დაცვა.

საქმიანი ეთიკის დაუწერელი ნორმები შეიძლება დავიყვანოთ შემდეგ მარტივ მოთხოვნებამდე:

1. შეხვედრაზე არ დაიგვიანოთ. დაგვიანება პარტნიორის

მიერ შეიძლება შეფასდეს, როგორც მისი უპატივცემულობა. თუკი დაგვიანება გარდაუვალია, სჯობს პარტიიონს ამის შესახებ წინასწარ შეატაყობინოთ. ეს წესი ეხება არა მარტო სამუშაოზე, თათბირზე, მოლაპარაკებაზე და ა.შ. დაგვიანებას, არამედ სამუშაოს დასრულების დათქმული დროის ფარგლების დაცვასაც. პუნქტუალობა საქმიანი ეთიკის უმნიშვნელოვანესი მოთხოვნაა.

2. ცოტა ილაპარაკეთ, ზეტმეტს ნუ იტყვით. ამ მოთხოვნის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ აუცილებელია ფირმის საიდუმლოების შენახვა ისე, როგორც საკუთარ საიდუმლოებას ინახავთ. ეს ნორმა ეხება თანამშრომლის საიდუმლოებასაც, რომელსაც თქვენ შემთხვევით ყური მოკარით, ამასთან, ეს ეხება როგორც კარგ, ისე ცუდ საიხლეებს.

3. იყავით კეთილმოსურნე და გულთბილი. ამ წესის დაცვა მმართველისათვის მით უფრო სავალდებულოა, რაც მეტადაა ჯგუფში მის მიმართ უკაყოფილება დაგროვილი.

4. ადამიანებს უთანაგრძნეთ, და მხოლოდ საკუთარ თავზე ნუ ფიქრობთ.

5. მიაქციეთ ყურადღება საკუთარ ჩატმულობას. თქვენი ჩატმულობით და ტუალეტის სხვადასხვა დეტალით თანამშრომლებისაგან დიდად არ უნდა განირჩეოდეთ. მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ უგემოვნებო სამოსი გეცვათ.

6. საუბარი და წერის კულტურა დაზვეწილი უნდა გქონდეთ. საქმიანი ეთიკის დასახელებული წესები ის უმთავრესი წანამდლვრებია, რომლებიც იმ ატმოსფეროს ფორმირებას უწყობს ხელს, რომელიც დესტრუქციულ კონფლიქტებს სანდო ფარად აეფარება.

იუმორის მნიშვნელობა.

იუმორი, როგორც კონფლიქტის წარმოქმნის საწინააღმდეგო საშუალება

კონფლიქტის წარმოქმნის საწინააღმდეგოდ გამოყენებულ ხერხებს შორის, არ უნდა დაგივიწყოთ ადამიანისთვის დამახასიათებელი იუმორის გრძნობაც. თუ ადამიანს ეს გრძნობა ახასიათებს, ეს მოწმობს იმას, რომ იგი სულიერად ჯანსაღია, ადამიანებსა და

საერთოდ მთელ სამყაროს ოპტიმისტურად უყურებს. იუმორს ხშირად განსაზღვრავენ როგორც, „შემრიგებელ ღიმილს”, ანუ ადამიანის იმ უნარს, შეარიგოს ერთი შეხედვით შეურიგებელი, შეუთავსებელი საწყისები – სიკეთე და ბოროტება, ამაღლებული და მდაბალი, სერიოზული და სასაცილო. იუმორი ხელს უწყობს ადამიანთა ურთიერთობაში გაჩენილი დაძაბულობის განტვირთვას, პოზიტიური გრძნობების გამოწვევას.

ზიგმუნდ ფროიდი გვასწავლიდა, რომ იუმორს შეუძლია წინააღმდეგობის დაძლევა, უქმაყოფილების გაქრობა. ბერნარდ შოუ ამბობდა, რომ ხანდახან აუცილებელია გააცინო ადამიანები, იმისათვის, რომ გაუქრო მათ შენი ჩამოხრჩობის სურვილი.

რა თქმა უნდა, კონფლიქტის მთლიანად აღმოფხვრა „შემრიგებლური ღიმილით” შეუძლებელია, მაგრამ მისი შესუსტება კი, იუმორის ძალით, შესაძლებელი.

კითხვები გამეორებისთვის

1. რას წარმოადგენს პიროვნებათაშორისი კონფლიქტი?
2. რა ფუნქციები აქვს პიროვნებათაშორის კონფლიქტს?
3. როგორია პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის დინამიკა?
4. რა როლს თამაშობს ადამიანთა ხასიათი და ტემპერამენტი პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის წარმოქმნასა და მოვარებაში?
5. რა მიზეზები ედება საფუძვლად ოჯახში წარმოქმნილ კონფლიქტს?
6. რა განაპირობებს პედაგოგიურ პროცესში წარმოქმნილ კონფლიქტს?
7. როგორია ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების თავისებურებანი?
8. რა მიზეზები განაპირობებენ ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების წარმოქმნას?

თავი VI

კონფლიქტის მოვალეობა

ის საშუალებები და ტაქტიკა, რომელიც კონფლიქტის მოსაწესრიგებლად გამოიყენება, ისეთივე მრავალფეროვანია, როგორიცაა კონფლიქტური სიტუაციები. მაგრამ, მაინც, შეიძლება გამოვყოთ შემდეგი ოთხი ძირითადი ტაქტიკის სახეობა:

1. კონფლიქტისაგან განრიცება.
2. კონფლიქტის ძალისმიერი ჩახშობა.
3. ცალმხრივი დათმობების მეთოდი.
4. კომპრომისის ან თანამშრომლობის ტაქტიკა.

როგორია არ არის იმის დანახვა, რომ კონფლიქტის მოწესრიგებისათვის არ სებულ ამ ოთხ ძირითად ტაქტიკას განაპირობებს მოწინააღმდეგებ მხარეების საერთო ენის გამონახვისათვის მზადყოფნის ხარისხი.

განრიცების ტაქტიკა გამოიჩინება შხარებს შორის საერთო ენის გამონახვის სურვილის დაბალი ხარისხით და მიუხედავად ამისა, კონფლიქტურ სიტუაციაში ამ ტაქტიკის გამოყენება საკმაოდ პოპულარულია. მას ხშირად მიმართავენ არა მარტო კონფლიქტში მონაწილე მხარეები, არამედ ისინიც, რომლებსაც თანამდებობრივი მოვალეობა კონფლიქტის მოსაწესრიგებლად შეამავლის როლს აკისრებს. ამ ტაქტიკის გამოყენებით, კონფლიქტის მონაწილე კონფლიქტურ სიტუაციას იგნორირებს, არ იღებს მისი არსებობის ფაქტს, სტოვებს იმ „სცენას“, რომელზეც კონფლიქტი იმდება. იგი ამჯობინებს, კონფლიქტური სიტუაციისაგან თავის დასაღწევად კონსტრუქციული ნაბიჯების გადადგმისაგან თავი შეიკავოს. ამგვარ ტაქტიკას გააჩნია როგორც დადებითი, ისე, უარყოფითი ნიშნები:

დადებითი ნიშნებია:

1. იგი ადვილად შეიძლება განხორციელდეს, რადგანაც არ მოითხოვს არც ინტელექტუალურ და არც მატერიალურ რესურსებს.
2. იძლევა იმის საშუალებას, რომ გადაიდოს, ან სულაც განერიდოს კონფლიქტს, რომლის წარმოქმნის მიზეზი ორგანიზაციისათვის, ჯგუფისთვის თუ პიროვნებისთვის უმნიშვნელოა. ასე მაგალითად, მშობლებს შეუძლია ზრდასრული ქალიშვილის „მოკლე ქვედატანზე“, რომლის სიგრძე მათ არ მოსწონთ, თვალი დახუჭონ.

მაგრამ ამ ტაქტიკას მინუსებიც აქვს. განსაზღვრულ პირობებში მას კონფლიქტის ეპზალტაციამდე მიყვანა შეუძლია, რადგან ის მიზეზი, რომელმაც კონფლიქტის გაჩენა გამოიწვია, განრიდებით არ ქრება, იგი მხოლოდ კონსერვირდება. და თუკი არსებული კონფლიქტური პრობლემა რეალურია და მნიშვნელოვანი, მაშინ დაყოვნება, დროში გაწელვა კონფლიქტს გაამაფრებს.

კონფლიქტის ძალისმიერი ჩახშობის პრინციპი გულისხმობს ერთი მხარის მიერ მეორე მხარისთვის ძალდატანებით საკუთარი გადაწყვეტილების თავს მოხვევას. ძალისმიერ მეთოდს ჯერ კოდევ ძველი რომაელები იყენებდნენ და ამ მეთოდს ეწოდებოდა „გათიშე და იბატონე”. ეს მეთოდი, მაგრამ უკვე სხვა, „შეკავების” სახელით, დღესაც გამოიყენება და წარმატებითაც.

კონფლიქტის მოწესრიგებისადმი ორი მიდგომა

„მოგება-წაგების” ტაქტიკა

„მოგება-წაგების” ტაქტიკა ადამიანებმა, კონფლიქტის მოსაწესრიგებლად, დიდი ხნის წინათ აითვისეს და გამოიყენეს.

ამ ტაქტიკამ თითქმის ავტომატური, რეფლექტორული ხასიათი მიიღო და ჩამოყალიბდა, როგორც ფსიქოლოგიური სტერეოტიპი, რომელმაც ადამიანების ცნობიერებაში ღრმად გაიდგა ფესვები.

„მოგება-წაგების” ტაქტიკის მაგალითებია: თანამშრომელთა სამუშაოდან დათხოვნა, განქორწინება, სოციალურ-პოლიტიკური კონფლიქტები, რომლებიც გაფიცვების, ტერორისტული აქტების, ცხელი და ცივი ომების სახით ვლინდება. ზარალი, რომელსაც კონფლიქტის მოწესრიგების ეს მეთოდი იწვევს, იმდენად დიდია, რომ ძნელდება ამ ზარალის სრული აღნუსხვა, ამიტომაც, თანამედროვე კონფლიქტოლოგია ამ მეთოდს უარყოფითად აფასებს, როგორც კონფლიქტის მარეგულირებელ ირაციონალურ, „მცდარ რეფლექსთა” გამოვლენას.

„მოგება-მოგების” ტაქტიკა

„მოგება-წაგების” ტაქტიკას უპირისპირდება „მოგება-მოგების” ტაქტიკა, რომელიც გამოირჩევა ცივილური, რაციონალური მეთოდებით:

1. ცალმხრივი დათმობების ტაქტიკა.
2. კომპრომისების, ურთიერთშეთანხმებისა და თანამშრომლობის ტაქტიკა.

ამ სახის ტაქტიკები შინაარსით მდიდარი და მრავალფეროვანია, თუმცა ცხოვრებაში გასატარებლად უფრო რთულია, რადგანაც დაპირისპირებულ მსარეთაგან კონფლიქტის მოწესრიგების საქმეში, გაცილებით მეტ ცოდნას მოითხოვს. ამ ტაქტიკებისათვის დამახსიათებელია კონფლიქტის კონსტრუქციული გადაწყვეტის, დაძაბულობის მოხსნის, ჯგუფის შეკავშირებისკენ ორიენტაცია.

კონფლიქტის მოწესრიგების უნივერსალური ხერხები და მათი შედეგები

არსებობს კონფლიქტის მოწესრიგების უნივერსალური და ყველასთვის მისაღები მოთხოვნები, რომელებიც ფსიქიკის საერთო მახასიათებლებიდან გამომდინარეობს. ეს არის თითოეული ადამიანის სწრაფვა თავისუფლებისა და შემოქმედობითობისაკენ, საკუთარი ღირსების დაცისაკენ, სიკეთისა და სამართლიანობის არსებობის რწმენისკენ და სხვა. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ეს ადამიანური მოთხოვნები ქცევის სფეროს მიეკუთვნება და არა ცნობიერების სფეროს. ქცევის განხორციელების რაგვარობას ეკუთვნიან და არა აზროვნების შედეგს. აზროვნების პროცესის დანახვა შეუძლებელია, მაშინ, როდესაც ადამიანის ქცევის თავისებურებანი ადვილად მეღავნდება როგორც ვერბალურ, ისე არავერბალურ დონეზე, თუნდაც, თვალების გამომეტყველებით, მიმიკით, პოზითა და ჟესტებით და მრავალი სხვა არავერბალური საშუალებით, ამიტომაც მათი ამოცნიბა და კორექტირება, მათი საჭირო კალაპოტში მიმართვა უფრო იოლია.

კონფლიქტის მოწესრიგების უნივერსალური ხერხები ხშირად განიხილება, როგორც კონტრასტის მეოთხი, რომელსაც ახასიათებს როგორც პოზიტიური, ისე ნეგატიური ნიშან-თვისებანი, ნეგატიური მეთოდები.

ნეგატიური მეთოდები

კონფლიქტის მონაწილეებმა, თუკი სურთ კონფლიქტური სიტუაციის კონსტრუქციულად გადაწყვეტა, არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გამოიყენონ სიტუაციის განსამუხტავად ნეგატიური მეთოდები, სახელდობრ:

- * პარტნიორის საუბრის ზშირი გაწყვეტა.
 - * პარტნიორის მიერ საკუთარი პოზიციის ბოლომდე გამოხატვის საწინააღმდეგოდ ბარიერის აღმართვა.
 - * პარტნიორისადმი ანტიპათიის გამუღავნება
 - * საქმის არსის საკითხებისადმი წვრილმანი ჩაციება.
 - * პარტნიორის დამცირება, მისი პიროვნების ნეგატიური შეფასება.
 - * პარტნიორის დაშინება, მუქარა.
 - * პარტნიორსა და საკუთარ პიროვნებას შორის არსებული განსხვავების ხაზგასმა.
 - * საერთო საქმეში პარტნიორის წვლილის დამდაბლება, ხოლო საკუთარი წვლილის – გაზვიადება.
 - * პარტნიორის სამართლიანი შენიშვნების სისტემატიური უარყოფა.
 - * არაგულწრფელობის, თვალომაქცობის გამოვლენა.
- არავრბალური დონის ნეგატიურ საშუალებებს განეკუთვნება: პარტნიორის პირადი, პერსონალური ზონის დარღვევა, პარტნიორის მიმართ დამამცირებელი უესტებით ოპერირება და სხვა. ამრიგად, ნათელი ხდება, რომ კონფლიქტურ სიტუაციაში ნეგატიური მეთოდების გამოყენება კარგს არაფერს მოგვიტანს, რაღაც ამ ხერხების გამოყენებით გავზრდით სიტუაციის ემოციურ დაძაბულობას და გავაძლიერებთ თვით კონფლიქტს, მაშინაც კი, როდესაც მისი კონსტრუქციული გადაწყვეტა ასე ახლოს დგას.

პოზიტიური მეთოდები

სულ სხვა ხასიათისაა კონფლიქტის მარეგულირებელი პოზიტიური მეთოდები, რომლებიც ემსახურებიან არა მარტო კონფლიქტური სიტუაციების მოწესრიგებას, არამედ შეუძლიათ კონფლიქტის საწინააღმდეგოდ პროფილაქტიკური როლის შესრულებაც. ეს

მეთოდები შეიძლება პირობითად ოთხ ჯგუფად დავყოთ:

1. ზოგადი ხასიათის რეკომენდაციები, რომლებიც ეხება არა მარტო კონფლიქტურ ურთიერთობას, არამედ ზოგადად ადამიანთა ნებისმიერ ურთიერთობას. მათ რიცხვს მიეკუთვნება ისეთი წესები, როგორებიცა: მოსაუბრის ყურადღებით და მოთმინებით მოსმენა, კეთილგანწყობის, მეგობრული ურთიერთობის, პატივისცემის დემონსტრირება, მოსაუბრესთან უკუკავშირი, მის ქცევაზე შესაფერი რეაქცია. საუბრის ტემპისა და რიტმის შენელება იმ შემთხვევაში, თუკი შევამჩრდეთ, რომ მოსაუბრე ზეტმეტად აღელვებულია. მოსაუბრემ უნდა იგრძნოს, რომ მის მიმართ თანაგრძნობით ვართ განმსჭვალული და მასთან ემპათიის მაღალი ხარისხი გაგვაჩნია.

2. მოსაუბრეს უნდა მივცეთ საშუალება ბილომდე თქვას საოქმელი. მიმიკითა და ჟესტებით უნდა აგრძნობინოთ, რომ კარგად გქესმით მისი მდგომარეობა. საჭიროა, თუნდაც მხარზე ხელის შეხებით ან ღიმილით, სოციალური დისტანციის შემცირება.

3. მოლაპარაკების მეორე ფაზის დაწყების წინ, პარტნიორის ყურადღება კონფლიქტის საგნიდან სხვა საგანზე გადაიტანეთ, რათა მას მცირე ამოსუნთქვის დრო მისცეთ. შესთავაზეთ ფინჯანი ყავა ან ჩაი. გვერდით მოისვით და არა თქვენ პირისპირ, რადგან ასეთი პოზიცია, როგორც ამას ფსიქოლოგები მიუთითებენ, კონფრონტაციას კი არ ამცირებს, არამედ, ზრდის. და მხოლოდ ამის შემდეგ, შეგიძლიათ სადათ საკითხების ირგვლივ საუბრის დაწყება. ამასთან, ურიგო არ იქნება, თუკი აღიარებთ, რომ ამ დაპირისპირებაში თქვენც მიგიძლვით წვლილი. საჭიროა, დაპირისპირებული მხარის მიერ შემოთავაზებული სამართლიანი და სწორი წინადადებების აღიარებაც.

მოლაპარაკება, როგორც კონფლიქტის მოწესრიგების საშუალება

მოლაპარაკების პროცესის ანალიზისას, მკვლევარებმა დაადგინეს, რომ ტერმინი „მოლაპარაკება“ იხმარება სიატუაციათა იმ ფართო წრის აღსანიშნავად, რომლებმიც ადამიანები ცდილობენ ამ თუ იმ პრობლემის ერთობლივად განხილვას, მომავალ მოქმედებათა ერთმანეთთან შეთანხმებას, პრობლემის მოგვარებას, სადაც საკითხთა

გადაწყვეტის და სხვა. ამრიგად, ტერმინ „მოლაპარაკება”-ს გხმარობთ არა მარტო ოფიციალურ მოლაპარაკებასთან მიმართებით, არამედ კერძო ცხოვრების განსხვავებულ სიტუაციებთან მისადაგებითაც.

ამგვარ სიტუაციებს კი ვხვდებით როგორც თანამშრომლობის ჩარჩოებში, ისე, კონფლიქტის პირობებშიც.

კონფლიქტის რეგულირების საქმეში, მოლაპარაკებას, როგორც პირდაპირ, ისე შუამავლის მონაწილეობით, დიდი ხნის ისტორია აქვს, მაგრამ მისი ინტენსიური კვლევა-მიება XX საუკუნის II ნახევარში დაიწყო, თუმცა, ამგვარი კვლევების პიონერი XVIII საუკუნის ფრანგი დიპლომატი ფრანსუა დე კალიერი იყო, რომელმაც დაწერა პირველი წიგნი, რომელიც სწორედ მოლაპარაკების წარმოებას ეხება („მონარქებთან მოლაპარაკების წარმოება”).

ფრანსუა დე კალიერი დიპლომატიას განსაზღვრავდა, როგორც მოლაპარაკების ხელოვნებას. ფრანგმა დიპლომატმა ყურადღება გააძახვილა მოლაპარაკების წარმართვის მეთოდებსა და ტექნიკოლოგიებზე. ამ საკითხებში იგი კარდინალ რიშელიეს იდეების გამგრძელებელია. რიშელიემ, თავის დღოზე, განაცხადა, რომ დიპლომატიაში უმთავრესია მოლაპარაკების გაუწყვეტავად წარმოება, როგორც მშვიდობიანობის დროს, ისე საომარი მოქმედებების დროსაც. რომ მოლაპარაკების შედეგებს ისეთივე პატივი უნდა მიევოს, რა პატივითაც რელიგია სარგებლობს. უფრო მეტიც, წარუმატებელი მოლაპარაკებაც მნიშვნელოვანი და სასარგებლოა, რადგან გვაწვდის მანამადე ჩვენთვის უცნობ ინფორმაციას. რიშელიემ ინტუიციურად მიაგნო მოლაპარაკებისათვის დამახასიათებელ ინფორმაციულ ფუნქციას და ხანგრძლივი მოლაპარაკების უპირატესობა აღიარა.

ფრანსუა დე კალიერი ხაზს უსვამს, რომ მონარქმა უნდა „აღიაროს თავის მთავარ პრინციპად ის, რომ საკუთარი უფლებების და ინტერესების დასაცავად იარაღი არ გამოიყენოს მანამ, სანამ არ ამოწურავს გონებისა და დარწმუნების არსენალს”.

დე კალიერიმ იმ პერიოდის დიპლომატიისათვის მისაღები ხერხები, ისეთები, როგორებიცაა: სიცრუე, ეშმაკობა, ვერაგობა, მოხერხებულობა, ძალდატანება და სხვა, უარყო, და ისინი მოლაპარაკების სფეროსათვის შეუფერებელ საშუალებებად აღიარა.

კონფლიქტის მონაწილეთა წინაშე ორი დილემმა დგას: ან აწარმოოს ცალმხრივი მოქმედება (ამ შემთხვევაში თითოეული მხარე დამოუკიდებლად მოქმედებს), ან, დაპირისპირებულებმა ერთობლივად

უნდა იმოქმედონ, ანუ, მზად უნდა იყვნენ, პირდაპირი მოლაპარაკების გზით მოაგვარონ კონფლიქტი, ან მოლაპარაკებაში მესამე მხარე ჩართონ.

მოლაპარაკებათა თავისებურებანი

კონფლიქტის მოწესრიგების სხვა საშუალებებთან შედარებით, მოლაპარაკების უპირატესობანი შემდეგია:

* კონფლიქტის მონაწილეები მოლაპარაკების პროცესში უშუალოდ ურთიერთმოქმედებენ.

* კონფლიქტის მონაწილეებს მოლაპარაკების პროცესში შეუძლიათ განსხვავებულ ასპექტთა კონტროლი, კერძოდ, ისეთ ასპექტების, როგორებიცაა მოლაპარაკებისათვის განსაზღვრული დრო, განსახილველი საკითხების რაოდენობა და აგრეთვე შეუძლიათ თვით მოლაპარაკების პროცესზე და მის შედეგებზე ზემოქმედდება.

* მოლაპარაკება მხარეებს საშუალებას აძლევს, ისეთ შეთანხმებას მიაღწიონ, რომელიც ორივე მხარეს დაკამაყოფილებს და ამით თავიდან აიცილონ სასამართლო გარჩევა, რომელიც, შეიძლება, ერთი, რომელიმე მხარის, წაგებით დასრულდეს.

* მიღებული გადაწყვეტილება ხშირად არაოფიციალურ ხასიათს ატარებს და წარმოადგენს მხარეთა მიერ მიღებული გადაწყვეტილების კერძო შემთხვევას.

* მოლაპარაკება კონფიდენციალურ ხასიათს ატარებს.

მოლაპარაკებათა ტიპოლოგიაში შეიძლება შემდეგი ტიპები დასახელდეს:

1. პირდაპირი მოლაპარაკება.

2. მრავალმხრივი მოლაპარაკება, რომელშიც ორ მხარეზე მეტი მხარე მონაწილეობს.

კონფლიქტი საზოგადოებრივი, ადამიანური ურთიერთობის განუყოფელი თვისებაა, მაშასადამე, თითოეული ჩვენგანი ამა თუ იმ კონფლიქტის მონაწილეა და კონფლიქტური სიტუაციები, ჩვენ მომავალშიც გველის. მოლაპარაკება კი (პირდაპირო ან მესამე მხარის ჩართვით), ხშირად, კონფლიქტის მოწესრიგებისა და ჩაქრობის ოპტიმალურ საშუალებას წარმოადგენს (52).

კაცობრიობა პლანეტარული მასშტაბის უდიდეს გარდაქმნათა ზღვარზე იმყოფება. ეს საუკუნე გვიჩვენებს, შევძლებთ თუ არა

ჩვენ გარდავიქმნათ იმ ერებად, რომლებიც თანხმობაში გაავრძელებენ თანაცხოვრებას, თუ ჩვენი გათიშულობა ნგრევის ქაოსამდე მიგვიყვანს, რაც დედამიწას სიცოცხლეს მოკლებულ ნაგავსაყრელად გადააქცევს. ამასთან, გზის არჩევანი, რომელზედაც გავივლით, მთავრობაზე, ეკონომიკურ ინტერესებზე, მეცნიერებაზე არ გადის, არამედ ეს გზა აღამიანზე, მის პირად ტრანსფორმაციაზე გადის. სწორედ ადამიანი მოახდენს მთავრობაზე, მეცნიერებაზე და საქმიან ურთიერთობებზე ზეგავლენას, აიძულებს მათ ჩვენს პლანეტაზე საყოველთაო ბეჭნიერების მიღწევის მიმართულებით განვითარებას.

კითხვები გამეორებისთვის

1. კონფლიქტის მოწესრიგების რამდენ ძირითად ტაქტიკას იცნობთ?
2. კონფლიქტის მოწესრიგების რომელ უნივერსალურ ხერხებს იცნობთ?
3. რას ნიშნავს მოლაპარაკება?

სახელმძღვანელოს 1932წ. აინშტაინისადმი ზიგმუნდ ფროიდის მიერ მიწერილი წერილით ვასრულებთ, რომელიც ეხება ისეთ მნიშვნელოვან საკითხს, როგორიცაა, შესაძლებელია თუ არა ადამიანებმა თავიდან აიცილონ ომი. ამ წერილის სახელმძღვანელოსათვის დართვა გვიკარნახა სახელმძღვანელოში განხილული თემების და ზ. ფროიდის წერილში გამოთქმულ მოსაზრებათა იდენტურობამ. ამასთან, მიგვაჩნია, რომ ზ.ფროიდის ეს წერილი ფრიად მნიშვნელოვანია და დამაფიქრებელი.

ზიგმუნდ ფროიდი

გარდაუვალია თუ არა ომი

(წერილი ალბერტ აინშტაინს)

ვენა, სექტემბერი 1932

ძვირფასო ბ-ნო აინშტაინ!

როგორც კი გავიგე, რომ თქვენ განზრახული გაქვთ შემომთავაზოთ თქვენთვის საინტერესო თემის ირგვლივ მსჯელობაში მონაწილეობის მიღება და თვლით, რომ ეს თემა სხვებისთვისაც საინტერესო იქნება, მაშინვე დაგთანხმდით. მე ვგარაუდობდი, რომ თქვენ მიერ არჩეული თემა თანამედროვე ცოდნის შესაძლებლობათა ფარგლებში იქნებოდა განხილული და თითოეული ჩვენგანი, ფიზიკოსი თუ ფიქტოლოგი, შეძლებდა ამ თემისათვის საკუთარი გასაღების მორგებას და ამრიგად, ჩვენ, სხვადასხვა გზით მავალნი, განსხვავებული გზების შემართებელ წერტილში შევხვდებოდით ერთმანეთს. მაგრამ გამაოცა საკითხის დაყრენებამ: რა უნდა ვიღონოთ, რომ კაცობრიობას ავგენითი ომი ავარიდოთ? შეკითხვამ თავიდან შემაშფოთა, ჩემმა (კინალამ ვთქვი- ჩვენმა) არაკომპეტენტურობამ, რადგანაც ომის თემა პრაქტიკულ ამოცანად მიმაჩნდა, რომელსაც სახელმწიფო მოღვაწენი წევიტენ. მაგრამ მერე მიგხვდი, რომ თქვენ საკითხი დასვით არა როგორც ფიზიკოსმა და ბუნებისმეტყველმა, არამედ, როგორც ჰუმანისტმა, რომელიც ეროვნებათა ლიგის მოწოდებების ჩარჩოებში მოქმედებდა, მსგავსად ჩრდილოეთის მკაფიოებელი ფრიტიონ ნანსენისაა, რომელმაც

თავად იტვირთა მსოფლიო ომის საშინელებათა შედეგად სამშობლოსა და ლუკმაპურის გარეშე დარჩენილ მსხვერპლთა დახმარების მისია. ისიც ვიფიქრე, რომ ჩემგან პრაქტიკულ შეთავაზებებს კი არ ელიან, არამედ აინტერესებთ ომის თავიდან აცილების შესაძლებლობებზე ფსიქოლოგის მოსაზრებანი.

თქვენ იწყებთ უფლებისა და ძალაუფლების ურთიერთდამოკიდებულებებით. უდავოა. რომ ჩვენი გამოკვლევებისათვის ეს ზუსტად მიგნებული საწყისი პუნქტია მაგრამ, იქნება დამრთოთ ნება, სიტყვა ძალაუფლება ჩავანაცვლო უფრო მძაფრი და უხეში სიტყვით „ძალა“. უფლება და ძალა დღეს ურთიერთდაპირისპებული მხარეებია. უფლება კი ძალისგან აღმოცენდა. თუ დავუბრუნდებით საწყისებს, ჩვენ წინაშე პრობლემის არსი გაშიშვლდება. გთხოვთ მომიტევოთ, რომ ახლა ვაპირებ ყველასათვის ნაცნობი ჭეშმარიტება იმგვარად გავშალო, თითქოს რაღაცა ახლის აღმოჩენას ვაპირებ, მაგრამ ამისკენ ჩვენ წინაშე დაყენებული პრობლემა მიბიძგებს.

ადამიანთა შორის არსებული კონფლიქტები მხოლოდ ძალის გამოყენებით წყდება. ეს პრინციპული საკითხია. ასეა ცხოველთა სამყაროში, და ამ სამყაროდან ადამიანმა საკუთარი თავი არ უნდა გამორიცხოს. ადამიანურ საფეხურზე ჩნდება უკვე განსხვავებულ მოსაზრებათა კონფლიქტები, რომლებიც აღწევენ აბსტრაქციის უმაღლეს მწვერვალებს და რომლებიც საჭიროებენ გადაწყვეტის სხვა ხერხებს. მაგრამ ეს სირთულეები მოგვიანებით იჩენს თავს. დასაწყისში, როდესაც ადამიანები მცირე ჯოგებად ცხოვრობდნენ, მხოლოდ კუნთების სიძლიერე წყვეტდა საკითხს – ვის რა ეკუთვნოდა და ვისი ნება უნდა აღსრულებულიყო. მაგრამ მალე, კუნთურ ძალას ენაცვლება თავდაცვისა და თავდასხმისათვის შექმნილი იარაღი. იმარჯვებს ის, ვინც უკეთეს იარაღს ფლობს და ამ იარაღს უფრო მოხერხებულად ხმარობს. იარაღის გაჩენით სულიერი უპირატესობა შიშველი კუნთური ძალის ადგილს იკავებს. ბრძოლის საბოლოო მიზანი კი უცვლელი რჩება. მოწინააღმდეგის მიერ მიყენებული ფიზიკური იარისაგან დასუსტებული, იძულებულია, უარი თქვას თავის პრეტენზიებზე და ბრძოლის გაგრძელებაზეც. მიზნის მიღწევა იოლდება, თუკი ძლიერი საბოლოოდ თავიდან იშორებს მეტოქეს, ანუ სიცოცხლეს უსპობს. უპირატესობა ამ შემთხვევაში ისაა, რომ მოწინააღმდეგ მომავლში უკვე ვეღარასოდეს შეძლებს

ახალი წინააღმდევობის გაწევას, და ამასთან, დამარცხებულისა და განადგურებულის ბედი შეაშინებს და შეაჩერებს მათ, ვინც მზადაა წინააღმდევობის გასაწევად. ამას გარდა, მტრის მკვლელობა აკმაყოფილებს იმ ინსტინქტს, რომელზეც მოგვიანებით ვისაუბრებთ. მაგრამ მკვლელობის სურვილს აჩერებს მოსაზრება, რომ მტრი სასარგებლო საქმიანობისთვის შეიძლება გამოიყენო, თუკი სიცოცხლეს აჩუქებ და შეძლებ მის მოთვინიერებას. ამ შემთხვევაში ძალა კმაყოფილდება მტრის დამონებით. მაგრამ გამარჯვებულს ახლა უნდა ეშინოდეს დამარცხებულის შურისძიებისა. ეს კი ასუსტებს გამარჯვებულის უსაფრთხოებას.

ასეთი სახით წარმოგვიდება საწყისი მდგომარეობა, ძლიერი ძალაუფლების ბატონობა, რომელიც ძალაზე და ძალაუფლების ინტელექტზეა დაფუძნებული. ჩვენ ვიცით, რომ ასეთი სახის რეჟიმი განვითარების პროცესში შეიცვალა. განვითარების გზა წარიმართა ძალაუფლებიდან უფლებების დაფუძნებისაკენ. მაგრამ საკითხავია, როგორი იყო ეს გზა? ვფიქრობ, რომ არსებობდა მხოლოდ ერთადერთი გზა: ერთის ძლიერი ძალა რამდენიმე სუსტი ძალის გაერთიანებას დაესუსტებინა. ერთის ძალა მცირე ძალთა გაერთიანებით იმსხვრევა. ამ გაერთიანების ძალაუფლება მიმართულია ერთი ადამიანის წინააღმდეგ. ამრიგად, ჩვენთვის ნათელი ხდება, რომ ძალაუფლება არის საზოგადოების ძალაუფლება, სადაც უფლება ძალას წარმოადგენს, რომელიც მიმართულია თითოეული იმ პიროვნების წინააღმდეგ, რომელიც ამ საზოგადოებას ეწინააღმდევება. ეს ჯგუფიც ძალისმიერი ხერხებით მოქმედებს და იმავე მიზნებს ემსახურება. მათ შორის ის განსხვავებაა, რომ გადაწყვეტილებას ერთი ადამიანი კი არ იღებს, არამედ ადამიანთა ერთობა წყვეტის ყველაფერს. იმისათვის, რომ ძალა ახალი უფლებების დამკვიდრებისაკენ შემობრუნდეს, ერთი ფსიქოლოგიური პირობა შესასრულებელი. მრავლის გაერთიანება ხანგრძლივი და უწყვეტი უნდა გახდეს. თუ ადამიანებს აერთიანებს მხოლოდ ერთი მოტივი – გაიმარჯვოს მხოლოდ ერთზე, ზემდიერზე და ამ მიზნის მიღწევისთვის გაერთიანება იშლება, ფაქტობრივად, მიზანი მიღწეული არ გახლავთ. მალე, ვიღაც სხვა, რომელიც საკუთარ თავს სხვებზე ძლიერად წარმოიდგენს, უცდება სხვებზე გაბატონებას და ასეთი თამაშები უსასრულოდ გაგრძელდება.

საზოგადოებამ გაერთიანების შესანარჩუნებლად წერილობითი დადგენილებები უნდა ჩამოაყალიბოს, რომლებიც საშუალებას მისცემს,

წინასწარ მიიღოს ზომები მოსალოდნელ აჯანყებათა ასაცილებლად. საზოგადოებამ ისეთი ორგანიზაციები უნდა შექმნას, რომლებიც დადგენილებებისა და კანონების შესრულებას გააკონტროლებენ და მათ შეუსრულებლობას დროულად და ძალისმიერად უპასუხებენ.

ერთიანობის საერთო ინტერესების მიღებისა და აღიარების საფუძველზე, ამგვარი პრინციპით გაერთიანებულ ადამიანთა ჯგუფებს შორის ერთიანი განცდა ყალიბდება, რაც მათ ერთიანობას აძლიერებს და ამტკიცებს.

ვფიქრობ, რომ ეს ძალის, უფრო მსხვილ გაერთიანებაზე ძალაუფლების გადატანით, ხორციელდება, რომელსაც, თავის მხრივ, ამ გაერთიანების წევრებს შორის გრძნობის იდენტურობა მხარს უჭერს. სხვა დანარჩენი კი, მხოლოდ დეტალზაციაა და განმეორება. ასეთი გაერთიანება შენარჩუნდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუკი იგი ძლიერი ინდივიდების გარკვეული რაოდენობის კონგლომერატით იქნება განმტკიცებული. ასეთი გაერთიანების კანონები თითოეულ ადამიანს უკრძალავს ხელისუფლებისკენ სწრაფვის გზაზე ძალის გამოყენებას, რაც, თავის მხრივ, გაერთიანების ყველა წევრის თანაარსებობას უზრუნველყოფს. მაგრამ, სამწუხაროდ, ამგვარი მშვიდი ცხოვრების მოაზრება მხოლოდ თეორიულადაა შესაძლებელი. სინამდვილეში, ვითარებას ართულებს ის გარემოება, რომ თავიდანვე, გაერთიანების თანმხლებია მასში შემავალი კომპონენტების ძალთა უთანასწორობა. ქალები და მამაკაცები, მშობლები და შვილები. ამას დავუმატოთ ომის დასრულება. ერთი მხარე გამარჯვებულია, მეორე — დამარცხებული. გამარჯვებული იმონებს დამარცხებულს და მათ შორის ჰატრონისა და მონის ურთიერთობა მკვიდრდება.

ამ გაერთიანებების უფლებები ერთმანეთს არ შეესაბამება: გამარჯვებული ქმნის კანონებს, საკუთარ ინტერესებს იცავს, ხოლო დამარცხებულებს მცირე უფლებებს უტოვებს. ამ წუთიდან გაერთიანებებში წონასწორობა ირღვევა, და საჭიროებს სამართლებრივი ნორმების შემდგომ დახვეწიას. გაერთიანებებში ღელვის ორი წყარო ჩნდება. უპირველეს ყოვლისა, ის რამდენიმე პიროვნება, ვინც ძალაუფლებას ფლობს, ცდილობს საყოველთაოდ მიღებული შეზღუდვებისაგან თავის დაღწევას, მათზე ამაღლებას, რაც მიგვანიშნებს იმ ფაქტზე, რომ იწყება ბრძოლა უფლებების ბატონობიდან ძალის გაბატონებაზე გადასასვლელად. და მეორე, რაც ამ პერიოდს ახასიათებს, ის არის, რომ დამარცხებული და

ჩაგრული სისტემატურად ცდილობს მეტი უფლებების მოპოვებას და შემდეგ ამ უფლებების კანონით დადასტურებას. თუკი დამარცხებული ამას აღწევს, ეს ნიშნავს არათანაბარი უფლებებიდან თანაბარ უფლებებზე გადასვლას. ეს სწრაფვა განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს მაშინ, როდესაც საზოგადოებრივი ორგანიზმის წილში ძალთა თანაფარდობაში ქმედითი ჩანაცვლებები ხდება, რასაც მრავალრიცხვანი ისტორიული ფაქტორების ზეგავლენით არაერთხელ ჰქონია ადგილი. სამართალი, ასეთ შემთხვევაში, თანდათანობით ეგუება ძალთა განაწილების ახალ თანაფარდობას, ან, რაც გაცილებით უფრო ხშირია, გაბატონებული კლასი მოუმზადებელი ხვდება ცვლილებების გატარების აუცილებლობას და ასე იწყება აჯანყებები, სამოქალაქო ომები, ე.ი. სამართალი დროებით უქმდება და თავიდან იწყება ძალთა მოსინჯვა, რის შემდეგ მყარდება ახალი წყობილება. მაგრამ არსებობს სამართლის ცვლილების კიდევ ერთი წყარო, რომელიც მშვიდობიანი გზით მიიღწევა. ესაა საზოგადოების წევრთა კულტურული განვითარება, რაც ისეთ კონტექტს მიეკუთვნება, რომლის მხედველობაში მიღება მხოლოდ მოგვიანებით იქნება შესაძლებელი.

ამრიგად, ჩვენ ვხედავთ, რომ ერთი გაერთიანების ფარგლებშიც კი, დაპირისპირებულ მხარეთა ინტერესების მორიგება ძალისმიერი ხერხების გამოყენების გარეშე ვერ ხერხდება. ერთი და იმავე ტერიტორიაზე მცხოვრებ გაერთიანებათა იმ გამაერთიანებელი მომენტების გათვალისწინება, რომელსაც ერთად ცხოვრების აუცილებლობა განაპირობებს, შეტაკებებს სწრაფად უდებს ბოლოს. იმატებს სამშვიდობო გამოსვლების ალბათობა. და მაინც, კაცობრიობის ისტორიაზე თვალის ერთი გადავლებაც საქმარისია, რომ დავინახოთ ერთ გაერთიანებას ან რამდენიმე გაერთიანებას შორის არსებულ დაუსრულებელ კონფლიქტთა მთელი ჯაჭვი: დიდი და მცირე ჯგუფები, ოლქები, ტომები, ხალხები, ეროვნებები, სახელმწიფოები, იმპერიები, რომელთა დაპირისპირება ყოველთვის ძალის გამოყენებით და ომების გაჩაღებით წყდებოდა. ომები კი მთავრდება ძარცვით, ნგრევით, ერთის მიერ მეორის დამონებით, დაპყრობით. ომები, ხასიათით და ხარისხით ერთმანეთის მსგავსნი როდი არიან. ზოგ მათგანს, რომელსაც თურქები და მონღოლები აწარმოებდნენ, მხოლოდ უბედურება მოჰქონდა. ზოგი დაპყრობითი ომი კი, ძალას ახალ წყობილებად გარდაქმნიდა ხოლმე. ასე

մագալութագ, հռոմեալյեծիս դաპկրոծնութմա ռմեծմա, հռոմլյեծսաց օւսնոն Խմելությա Նըզուս կըշբնյեծիս Խըլմի ჩասացդյեծագ ա՛վարմուցճնեն, սամյարու Շյէմնա Pax Romane. Տաղրանցետուս մյշպետա Տակուտարու Ծյրութորույեծիս ցայտարուցնուսակյն Տիշրացվամ, Շյէմնա ցայրուանեծյլո, մշշութանձնուն դա այցարցեծյլո Տաղրանցետո. Հռոցոր Կարագոյշյւլաճաց յնճա շըլյերցէ, մացրամ յարցուց օմիսա, Հռոմ ռմի Շյէմլոր Տանալրուլո ՝մՇշութանձնուն” մինչետի ցամեծարուցո, մովմոնի ունճաց օւ մինչուլո ցայրուանեծյեծի, Հռոմլյեծսաց Շյէմլոր ցայրուանեծյեծիս Շիցնու մլույրու Կյենթրալյուրո Խելուսշըլյեծիս Շյէմնա, Հռոմելու ռմի Շյահյերյեծն. մացրամ օմուտ մոձուցյլո Վարմաթյեծյեծի Խանմուցլյա. ցայրուանեծյեծի դա տանամցրունանո, Հռոմելու Շյմացցնուլո նա՛վուլյեծի Խելոցնյուրաց օյու Շյէշունիշյեծյլո, դա առ ցամահնճատ Տատանաճու մինչուլունուն մալա, մալուց օմլունուն. այմածյ, դապկրոծնուտու ռմեծու մելունու գրույետու կաշմուրյեծիս Շյէմնաս մոձուցյունու դա օւսու, ույ օմմի ჩատրյյուլու օյու օւուտ Ծյրութորույեծի. Շյէշունիշյեծյլ կաշմուրյեծիս Մորուս կրնուլույշտյեծի Նյուլ Սյուրո ցարճացալու Խելենուն. ամ Տամարու մալուսեմյուտ կապուծրունամ Կրայիլույշյուլաճ Շյունիշյուլու լորկալյուրու ռմեծու, մարտալու, օմշուատո, մացրամ ցամաճացյուրյեծյլու Ծորթալյուրու ռմեծուտ ჩաանացալու.

Իշենս տանամեճրուց Տանոցագույեծաս Հռոմ Շյէշյեժու, օմացյ Տյուրատու քազինախացտ. օմուս Տածունու տազունամ Ացուլյեծա օմ Շյմուեցյամու մելունու Շյէսամլյեծյլո, ույ կապուծրունասա ցայրուանճյեծա Կյենթրալյուրո Խելուսշըլյեծիս դասամկարյելուն, Հռոմլյաց ցանեցյաց կանեցացյեծյլու Թիգրյետու ցատալուսինյեծու պալա կրնուլույշտյիս մոցարյեծա մունճունուն. յս Հռոմ ցանեուրույունուն, Հռոմ Կորունա Շյէսարյուլյեծյլու: այտու օնսէթույտու յնճա Շյումնաս դա մաս այսուլյեծլուն մալայուլյեծա յնճա մունիկուն. ամ Հռոմ Կորունա յրուու Հռոմ քամուլյուս, մունանս զեր մուալիշյուտ. Երուանցյատա լուցա Տիշորյա ամ մուսուս Շյէսարյուլյեծլուն օյու ჩայույշյեծյլո, մացրամ մյուրյ Կորունա - մուտզուս Տրյուլու մալայուլյեծիս մոնոկյեծա - առ Շյէսրյուլյա. Երուանցյատա լուցաս Տակուտարու մալայուլյեծա առ ցամահնճա դա ամ յուլյեծա օյու մելունու օմ Շյմուեցյամու մունացյուն, ույ մուսու ցայրուանյեծիս Վյուրյեծի, անյ Կալկայուլու Տակուլմիշուույեծիս Տակուտարու մալայուլյեծա մաս ցամասցյեմն. մացրամ, գուացնույլու զուտարյեծա օւստու, Հռոմ մալիչյ մլուրյ օմյուս ցամահնճա.

այտու օնսէթույտու Շյէմնա նոմնաց մլույրու ազգությունուս

დაფურებას, ფაქტობრივად, მრავალთა იმულებას, ერთიანი ინსტიტუტისადმი მათ დამორჩილებას, იმ წანამძღვრებისადმი მორჩილებას, რომლებიც, ზოგ შემთხვევებში კირტუალურთან აპელირებენ.

ჩვენ უკვე აღნიშნეთ, რომ გაერთიანება, თანამეგობრობა ორ სვეტს ეყრდნობა: ესაა ძალის ზემოქმედება და გაერთიანების წევრებს შორის არსებულ გრძნობათა იღენტურობა, რასაც იღენტიფიკაცია შეიძლება ეწოდოს. თუ თანამეგობრობის თუნდაც ერთი შემადგენელი ძალას კარგავს, თანამეგობრობა ჯერ კიდევ შესაძლოა შენარჩუნდეს, თუ მის წევრებს აერთიანებს გრძნობათა საერთოობის განცდა ან არსებობს გამაერთიანებელი იდეა, და მასში თანამეგობრობის წევრთა საერთო თვისებები ვლინდება. მაგრამ აქ მნიშვნელობა აქვს მათს სიძლიერებს და ერთობის ძალას.

ისტორია გვასწაულის, რომ ზოგჯერ, სინამდვილეში მათ საკმაოდ დიდი გავლენა ჰქონდათ. პანელინისტური იდეა, მაგალითად, ანუ იმის შეგრძნება, რომ იყო გარკვეული სოციუმის ნაწილი, უკთესია, ვიდრე ამ სოციუმის გარეთ, ბარბაროსად დარჩე. ეს იყო იდეა, რომელმაც ბრწყინვალე გამოხატულება პპოვა ამფიქტიონებში, ორაკულებში და დღესასწაულებში, ეს იდეა იმდენად ძლიერი აღმოჩნდა, რომ შეარბილა ომის წარმოების ხერხები, მაგრამ ამ იდეამ მაინც ვერ შეძლო ბერძენი ხალხის ცალკეულ გაერთიანებებს შორის საომარი შეტაკებებისათვის ხელი შეეშალა და იმასაც ვერ აღუდგა წინ, რომ რომელიმე ბერძნულ ქალაქს ან ქალაქთა კავშირს, სპარსელები დაუმორჩილებლის დასასკელად არ მოეხმო. რენესანსის პერიოდში საერთოობის ქრისტიანული გრძნობა საკმარისი არ აღმოჩნდა, რომ ბრძოლებში გასამარჯვებლად, დახმარებისათვის თურქეთის სულთანისათვის არ მიემართათ. ჩვენს დროშიც არ არსებობს ისეთი იდეა, რომლის განკარგულებაში მსგავსი ავტორიტეტული გამაერთიანებელი ძალა იქნებოდა.

დღეს გაბატონებული ნაციონალური იდეალები ხალხების გათიშვაზე მუშაობებს და მათ ომისკენ უბიძებენ. არიან ადამიანები, რომლებიც წინასწარმეტყველებენ, რომ მხოლოდ ბოლშევიკური აზროვნების საყოველთაო გავრცელება შეძლებს ომებისათვის ბოლოს მოდებას, მაგრამ, ყოველ შემთხვევაში ჩვენ, ამ მიზნისაგან შორს ვდგავართ. რეალური ძალაუფლების იდეის ძალაუფლებით შეცვლა, წარუმატებლობისთვის არის განწირული, რადგან არ

არის გათვალისწინებული, რომ ძალაუფლება, თავის საწყისშივე წარმოადგენს შიშველ ძალას, რომელსაც დღესაც არ შეუძლია ძალის დახმარების გარეშე არსებობა.

ახლა მე უკვე შემიძლია თქვენი დაბულებებიდან კიდევ ერთის კომენტირება. თქვენ გიკვირთ, თუ რამდენად ადვილად ვარდებიან ადამიანები ისტერიკაში და ვარაუდობთ, რომ ადამიანებში არსებობს სიძლვილისა და განადგურების რაღაც ინსტინქტი, რომელიც მათ ომისკენ უბიძგებს. იძულებული ვარ, დაგეთანხმოთ. ჩვენ ასეთი ლტოლვის არსებობისა გრწაშს და სწორედ უკანასკნელ წლებში კცდილობდით მათი გარეგამოვლენა შეგვესწავლა. ამასთან დაკავშირებით, ნება მომეცით, შეგახსენოთ ლტოლვათა თეორიის თუნდაც მცირე ისტორია, რომელთანაც ფსიქოანალიზი მრავალი ცდისა და ორჭოფობის შედეგად მივიდა. ჩვენ ვთვლით, რომ ადამიანის ლტოლვები ორი სახისაა: ერთი – ისწრაფვიან შენარჩუნებასა და გაერთიანებისაკენ, რომელთაც ჩვენ ეროტიკულ ლტოლვებს ვუწოდებთ, პლატონის „ნადიმში“ გამოხატული მოსაზრების იდენტურს, ანუ სექსუალურს, პოულარული წარმოდგენით საქსუალობის შესახებ, და არის განსხვავებული სახის ლტოლვები, მიმართული ნგრევისა და მკვლელობებისაკენ, რომელთაც ჩვენ აგრესიულ ან დესტრუქციულ ლტოლვებს ვუწოდებთ. აღბათ გასაგებია, რომ საუბარი მხოლოდ სიყვარულისა და სიძულვილის ურთიერთდაპირისპირების თეორიის ახსნაზეა. ასეთ წინააღმდეგობებს აღბათ თქვენც ხვდებით თქვენს სფეროში – მიზიდვისა და განზიდვის მოვლენაში, მაგრამ ნუ ვიჩქარებთ ამ ცნებების ტრანსფორმაციას სიკეთედ და ბოროტებად, ორივე ეს ლტოლვა სიცოცხლის აუცილებელ პირობას წარმოადგენს. მათი ურთიერთსაწინააღმდეგო მოქმედება სიცოცხლეს შობს. ეს ორი ლტოლვა იზოლირებულად არასოდეს მოქმედებს. ერთი ყოველთვის მეორე მხარის წილს შეიცავს. სხვანაირად რომ ვთქვათ, ორივე ეს ლტოლვა ისეა შედუღებული, რომ თითოეულის მიზანი მოდიფიცირდება და საბოლოო მიზანი მიიღწევა ამ შედუღებული მოდელის დახმარებით. ასე მაგალითად, თვითშენარჩუნების ინსტინქტი, უდავოდ თავისი ბუნებით ეროტიკულია, მაგრამ სწორედ იგი საჭიროებს აგრესიულობას, რათა ცხოვრებაში განმეორდეს. სწორედ ასე, სასიყვარულო ლტოლვები, გარე ობიექტზე მიმართული, საჭიროებენ ამ შენადულის ფლობას, რადგან, მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეძლებს იგი ამ ობიექტის დაუფლებას. ამ ორი ლტოლვის

დაშორიშორების მცდელობების სირთულეებს აწყდებოდა და სწორედ ეს გარემოება ართულებდა მათ ამოცნობასა და წვდომას.

თუ ისურვებთ უფრო შორს გამომყეთ, მაშინ მოგვიხდება ფურადღების შეჩერება ადამიანთა ქცევებში გამოვლენილ კიდევ ერთ სირთულეზე, რომელსაც განსხვავებული ბუნება აქვს. ძალზე იშვიათად ადამიანს ქცევა მოტივირებულია მხოლოდ ერთი ლტოლვის ამოქმედებით, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც იგი ეროსისა და ნგრევის ლტოლვების შენადნობს წარმოადგენს. როგორც წესი, ერთ ქცევაში მრავალი მოტივი ერთიანდება, რომლებიც მსგავსი ხერხით არიან ერთმანეთთან შედედაბებულნი. თქვენმა ერთ-ერთმა კოლეგამ იცოდა ამის შესახებ. მხედველობაში მყავს პროფესორი ლიხტენბერგი, რომელიც გეტინგენში ფიზიკის კურსს კითხულობდა. მაგრამ ის, აღბათ, უფრო ფსიქოლოგი იყო, ვიდრე ფიზიკოსი. მან გამოიგონა მოტივების ვარდი, როდესაც თქა: „მამოძრავებელი მოტივები, რომლებიც ადამიანს ამა თუ იმ ქცევისაკენ უბიძებენ, შეიძლება სისტემატიზირებულ იყოს ისევე, როგორც 32 განსხვავებული ქარი და მათი სახელწოდებანი. მაგალითად, პური-პური-დიდება, ან, დიდება-დიდება-პური. გამოდის, რომ როდესაც ადამიანებს ოში იწვევნ, გაწვევას მათი სულის ლტოლვანი დადებითად პასუხობენ. ეს ლტოლვები კეთილშობილიცაა და სულმდაბალიც, ისეთიც, რომელზედაც ხმამაღლა საუბრობენ და მათგან განსხვავებულნიც – რომლებსაც ჩქმალავენ. ამ ლტოლვებს შორის უსათუოდ აგრესისა და ნგრევის ლტოლვაც არის. ისტორია და დღევანდელობაც იცნობს რეალურად გამოვლენილი საზარელი სისასტიკის მაგალითებს, რაც ადასტურებს დესტრუქციული ლტოლვის არა მარტო არსებობას, არამედ მის სიძლიერეზეც მეტყველებს.

დესტრუქციულ ლტოლვათა გადაჯაჭვა სხვა, ეროტიკულ თუ იდეალურ ლტოლვებთან, ამარტივებს მათ დაქმაყოფილებას. ზოგჯერ, როდესაც გვესმის ისტორიაში დატრიალებულ საშინელებათა შესახებ, იქნება შთაბეჭდილება, რომ იდეალური მოტივები მხოლოდ მიზეზს წარმოადგენდა დესტრუქციულ ვნებათა სათარეშოდ. სხვა შემთხვევაში კი, მაგალითად, წმინდა ინკვიზიციის სისასტიკე, ჩვენი აზრით, განპირობებული იყო იმით, რომ იდეალური მოტივები ცნობიერებაში ბატონობდა, დესტრუქციული კი არაცნობიერიდან საზრდოობდა და მყარდებოდა.

ვუიქრობ, რომ ბოროტად გამოვიყენე თემისადმი თქვენი

ინტერესი, რომელიც ომის თავიდან აცილებაზეა მიმართული და არა ჩვენს თეორიებზე. და მაინც, მინდა, ცოტა ხნით მაინც, თქვენი ყურადღება შევაჩერო ნგრევისადმი მიღრეკილ ლტოლვაზე, რომელიც, ჩვენი აზრით, თითოეულ ცოცხალ ორგანიზმისა ჩაბუდებული და სიცოცხლის მოსასპობადა მიმართული — სიცოცხლე უკან, არაცოცხალ მატერიას დაუბრუნოს. ამ ლტოლვას თავისუფლად შეიძლება სიკვდილისაკენ ლტოლვა ვუწოდოთ. მაშინ, როდესაც ეროტიკული ლტოლვები სწრაფვაა სიცოცხლისაკენ, სიკვდილისაკენ სწრაფვა დამანგრევებლ ლტოლვად იქცევა და იგი, გარეთ მიმართული, სხვა ობიექტის წინააღმდეგ მიმართული, სხვისი სიცოცხლის ნგრევით საკუთარ სიცოცხლეს ინარჩუნებს. მაგრამ სიკვდილისაკენ ლტოლვის გარკვეული წილი ცოცხალი არსების შინაგან სამყაროშიც რჩება და მოქმედებს. ჩვენი ცდების მიზანი იყო, რომ პაციენტის შინაგანი სამყაროსაკენ მიმართული დესტრუქციული ლტოლვები გარეთ გამოგვეტანა და ამ გზით მისი განჯურნებისთვის მიგვედწია. ჩვენ მკრეხელურ მოსაზრებამდეც მივედით, რომ ჩვენში სინდისის არსებობა აიხსნება გარეთ მიმართული აგრესიის ჩვენს შინაგან სამყაროსაკენ შემობრუნებით. ამ პროცესის ძლიერი გაქტიურებისას ჯანმრთელობა უარესდება, მაშინ, როდესაც ამ დესტრუქციულ ლტოლვათა გარეთ მიმართვა ცოცხალი არსების მდგომარეობას აუმჯობესებს და მასზე კეთილად მოქმედებს. ამასთან, უნდა აღვნიშვნოთ, რომ ეს ლტოლვები უფრო ახლოს არიან ბუნებასთან, ვიდრე ჩვენი ამბოხი მათ წინააღმდეგ.

შესაძლოა თქვენ ისეთი შთაბეჭდილება შეგექმნათ, რომ ჩვენი თეორიები თავისებურ მითოლოგიას წარმოადგენს. თუ ეს ასეა, ეს მითოლოგია ნაკლებ საიმედოა. მაგრამ, განა ნებისმიერი საბუნებისმეტყველო მეცნიერება ბოლოს და ბოლოს ასეთ მითოლოგიებს არ უპირისპირდება? განა ფიზიკაში საქმე სხვაგვარადაა?

ზემოთქმულიდან შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ სურვილი, თავიდან ავიცილოთ აგრესიული ლტოლვები, პრაქტიკულად მიუღწეველია. ბოლშევიკები იმედოვნებენ, რომ შეძლებენ ადამიანური აგრესიულობისაგან სრულიად გათავისუფლებას, თუ საზოგადოების წევრთა შორის სრულ თანასწორობას დაამყარებენ და, თანაც მათ მატერიალურ მოთხოვნილებებსაც დააკმაყოფილებენ. ამას მე იღუზიად მივიჩნევ. დღესდღობით ისინი გამაღებით იარაღდებიან

და თავიანთი მომხრების მხარდაჭერას ინარჩუნებენ სიძულვილის გაღვივებით მათ მიმართ, ვინც გვერდით არ უდგათ.

ალბათ შეამჩნევდით, რომ ჩვენი მცდელობები ადამიანთა აგრესის სრული აღმოფხვრისაკენ კი არ არის მიმართული, რაც შეუძლებლად მიმაჩნია, არამედ ჩვენი მიზანია გავიტანოთ აგრესია იმდენად შორს, რომ აგრესია ომში საერთოდ არ გამოვლინეს.

ჩვენი მითოლოგიური სწავლება ლტოლვათა შესახებ, გაშუალებული გზით ომების თავიდან აცილების შესაძლებლობის ფორმულას გვკარანხობს. თუ ომისაკენ მზადყოფნა ჩნდება ნგრევისაკენ ლტოლვის ზეგავლენით, მაშინ მის წინააღმდეგ უნდა მიემართოთ საპირისპირო ლტოლვა – ეროსი. ომს წინ უნდა აღუდგეს ყველაფერი ის, რაც ადამიანთა გრძნობებს აერთიანებს. ამ კავშირებს შეიძლება ორი მნიშვნელობა ჰქონდეს. პირველ ყოვლისა, ეს ის კავშირებია, რომლებიც სიყვარულის ობიექტის მიმართ, რომელიც მოკლებულია სექსუალურ მიზნებს, ჩვენს დამოკიდებულებებს გვახსნებენ. ფსიქოანალიტიკოსი არ უნდა შეცდეს, თუ ამ შემთხვევაში იგი სიყვარულზე ლაპარაკობს. რელიგიაც ხომ იმავეს ქადაგებს: „გიყვარდეთ მტერნი თქვენნი და აკურთხევდით მწყევართა თქვენთა“. (მათე თავი 22, 39 მუხლი). ასეთი მოთხოვნების წამოყენება იოლია, ძნელია მათი შესრულება. კავშირების სხვა სახეობა დაფუძნებულია იდენტიფიკაციის გრძნობაზე და სწორედ მას ეფუძნება ადამიანთა საზოგადოების შენება.

თქვენ წუხილს გამოთქვამთ ავტორიტეტის ბოროტად გამოყენების გამო. სწორედ აქედან გამომყავს ომებისადმი სწრაფვის საწინააღმდეგო გაშუალებული ბრძოლის მეორე შესაძლებლობა.

ადამიანები იყოფიან ბელადებად და ქვეშევრდომებად, რაც ადამიანთა თანდაყოლილი და გარდაუგალი უთანასწორობითაა განპირობებული. სხვებზე დამოკიდებული ადამიანები დიდ უმრავლესობას ქმნიან.

ავტორიტეტის გარეშე ვერ იარსებებენ. ისინი საჭიროებენ ვილაცას, ვინც მათ მაგივრად იღებს გადაწყვეტილებას, რომელსაც უმრავლესობა ნებაყოფლობით და უსიტყვოდ ემორჩილება.

ალბათ, საჭიროა იმის შესახებ ვიმსჯელოთ, თუ რამდენად აუცილებელია ადამიანების ისეთი ფენის შექმნა, რომელიც დამოუკიდებელ აზროვნებას შეძლებს, ამასთან, მხოლოდ ჭეშმარიტება იქნება მისი მამორავებელი ძალა და რომელიც შეძლებს დამოუკიდებლობას მოკლებული პიროვნებების მართვას. მაგრამ

ალბათ ზედმეტია იმის მტკიცება, რომ სახელმწიფო ხელისუფლების მიერ უფლებათა ბოროტად გამოყენება და აზროვნების უფლებაზე ეკლესიის მიერ დადებული ტაბუ, ასეთი ფენის აღზრდას ნაკლებად უწყობს ხელს. ადამიანთა საზოგადოებაში იდეალური სიტუაციის მიღწევა, რა თქმა უნდა, შესაძლებელია. მაგრამ ეს მოხდება მხოლოდ მაშინ, თუ ადამიანები საკუთარ ლტოლვებს და სურვილებს გონიერების დიქტატურას დაუკემდებარებენ. მაგრამ ესეც უტოპიური იმედია.

მინდა კიდევ ერთი საკითხიც განვიხილო, რომელსაც თქვენს წერილში, მართალია, არ აყენებთ, მაგრამ მე მალიან მაინტერესებს. რატომაა, რომ ჩვენ გვთულს ომი? მე, თქვენ და ბევრი სხვაც, რატომ არ აღვიქვამთ მას ისევე ბუნებრივად, როგორც ცხოვრებაში თავს დამტყდარ სხვა უბედურებებს? ომი ხომ გამომდინარეობს საგანთა ბუნებიდან? აქვს მყარი ბიოლოგიური საფუძველი და მისთვის თავის არიდება, პრაქტიკულად, შეუძლებელია. ნუ შეგაძრწუნებთ ჩემ მიერ საკითხის ამგვარი დაყენება. სამეცნიერო მიზნებისათვის, როგორც ეტყობა, შესაძლოა აღმატებულობის ნილბის მორგება, რომელსაც სინამდვილესთან პირისპირ მდგომნი ვერ ვირგებთ. პასუხი ასეთია: იმიტომ, რომ თითოეულ ადამიანს სიცოცხლის უფლება აქვს, იმიტომ, რომ ომი ადამიანურ იმდებს სპობს, ამცირებს ადამიანს, აიმულებს მას კაცთა კვლას, მაშინ, როდესაც ამის სურვილი არ გააჩნია, ომი სპობს ადამიანის ხელით შექმნილ უამრავ ფასეულობას, ბუნებას და კიდევ მრავალს. და კიდევ ის, რომ ომი, როგორი სახეც დღეს მან მიიღო, არ იძლევა გმირული იდეალების განხორციელების საშუალებას. მომავალი ომი, დამანგრეველ მოწყობილობათა დაზვეწით, საერთოდ მოსპობს ან მხოლოდ მოწინააღმდეგე ერთ მხარეს, ან ორივე მოწინააღმდეგე განადგურდება. ეს იმდენად ნათელია, რომ გაცვიფრებს, თუ საყოველთაო მოლაპარაკებებმა ომებს ბოლო როგორ არ მოუდო. ზემოთ მოყვანილი თეზისების ირგვლივ კამათიცაა შესაძლებელი, მაგალითად, რომელიმე თანამეგობრობას თუ გაერთიანებას აქვს კი უფლება, მოსპოტს თუნდაც ერთი ადამიანის სიცოცხლე?

სანამ, იარსებებები მდიდრები და ცალკეული ეროვნებები, რომლებიც მზად არიან სხვა ეროვნებათა გასანადგურებლად, ეს სხვა ეროვნებებიც მზად უნდა იყვნენ შეიარაღებული ბრძოლისათვის. მაგრამ ჩვენ არ გვსურს ამაზე შეჩერება, რადგან იგი ჩვენს დისკუსიას არ ეხება.

რატომ ვერ ვიტანთ ომს?! იმიტომ, რომ სხვანაირად არ შეგვიძლია. ჩვენ პაციფისტები ვართ ჩვენი ბუნებიდან გამომდინარე, ჩვენ უნდა ვიყოთ პაციფისტები, ამიტომაც ჩვენთვის სირთულეს არ წარმოადგანს იმ არგუმენტების მოქმედნა, რომელიც ჩვენს პოზიციას გააძართლებს. როგორც ჩანს, ჩემი მტკიცებულება ახსნას საჭიროებს. მხედველობაში მაქს შემდეგი: კაცობრიობა უსსოვარი დროიდან კულტურული განვითარების პროცესში ჩაება (ვიცი, რომ უმრავლესობა პრიორიტეტს სიტყვა „ცივილიზაციას“ ანიჭებს). ამ პროცესს ვუმაღლით ყოველივე საუკეთესოს, რაც კი რამ შევქმნით, ვუმაღლით, ისევე, როგორც იმასც, რის გამოც ვიტანჯებით. ამ პროცესს წყაროები და მიზეზები ჩვენთვის წყვდიადითაა მოცული, ხოლო მისი დასასრული უცნობია. შეიძლება ამ პროცესმა ადამიანთა მოდგმის განადგურებამდე მიგვიყვანოს. კულტურული განვითარების პროცესი სხვადასხვა ხერხით ზემოქმედებს სექსუალურ ფუნქციაზე და უკვე დღეს, არაცივილიზებული რასები და დაბალი ფენები, გაცილებით ინტენსიურად მრავლდებიან, ვიდრე მაღალი ცივილიზაციის მქონე რასები. ეს პროცესი შეიძლება შევადაროთ ზოგიერთი ცხოველის მოშინაურების პროცესს, რომელიც იწვევს სხეულის კონსტიტუციის ცვლილებებს. ჩვენ ჯერ ვერ ვავითავისეთ აზრი, რომ კულტურული განვითარება წარმოადგენს განსაკუთრებულ ორგანულ პროცესს, რომელსაც თან სდევს ფსიქიკის ცვლილება. კულტურული განვითარება ახდენს ღტოლვათა ჩანაცვლებასა და ინსტინქტურ მოთხოვნილებათა შეზღუდვებს. ის ტკბობა, რაც ჩვენს წინაპრებს უსაზღვრო სიხარულს ანიჭებდა, ჩვენ გულგრილებს გვტოვებს, ან სულაც ამაზრზენად მიგიჩნევთ. და თუ ჩვენი იდეალისადმი ეთიკური და ესთეტიკური მოთხოვნები შეიცვალა, ამას ორგანული საფუძველი აქვს.

კულტურისათვის დამახსასიათებელი ფსიქოლოგიური თვისებებიდან უმნიშვნელოვანესად ორი თვისება მიგაჩნია: ინტელექტის გაძლიერება, რომელიც ღტოლვებს იმორჩილებს და აგრესიისადმი მიღრეკილების გადანაცვლება მოაზროვნე პიროვნების შიდა სამყაროში, მოელი თავისი უპირატესობებითა და საშიშროებებით. მის საწინააღმდეგო ფსიქიკური განწყობანი, რომელთაც კულტურულ-ისტორიული პროცესი აყალიბებს, ძლიერ წინააღმდეგობაში მოდიან, და უკვე ამისთვის ჩვენ ომს ვერ ვიტანთ, უბრალოდ აღარ შეგვიძლია მისი ატანა და მოცემულ ვითარებაში ეს უკვე ინტელექტუალური და

ემოციური განრიდება როდია. ჩვენში, პაციფისტებში, ომი მისი ყველაზე კრიტიკული ფორმით იდიოსინკრაზიას, ზიზღს იწვევს, და ამავე დროს, ომის ესთეტიკური სიმახინვე იმავე ხარისხით გვიძიძებს სიძულვილისაკენ, რა ხარისხითაც იგი ომის საშინელებით ვლინდება.

რამდენ წარმატება უნდა ველოდოთ, სანამ სწავლიც პაციფისტები გახდებიან? ამის წინასწარმეტყველება შეუძლებელია. მაგრამ ეს არც ისეთი უტოპიური იმედია, რადგან მოქმედებს ორი ფაქტორი: კულტურის განვითარება და მოსალოდნელი საზარელი ომის შედეგების შიში. საბოლოო შედეგის მისაღწევად რა გზებითა და ბილიკებით ვივლით, ვერ ვიწინასწარმეტყველებთ, და მაინც, ვბედავთ და ვამტკიცებთ: ყველაფერი, რაც კულტურულ განვითარებას ხელს უწყობს, ომის საწინააღმდეგოდ მუშაობს.

გულითადად მოგესალმებით და თუკი ჩემმა მოსაზრებებმა იმედი გაგიცრუათ, გთხოვთ მომიტევოთ.

თქვენი ზიგმუნდ ფროიდი (53).

ყველა თარგმანი ავტორმა შეასრულა.

კითხვები

1. რამ შეუწყო ხელი კონფლიქტოლოგის ჩამოყალიბებას?
2. რა არის კონფლიქტოლოგის საგანი?
3. როგორია კონფლიქტის დინამიკა?
4. კონფლიქტის შესასწავლად რა მეცნიერულ მეთოდებს იყენებენ?
5. კონფლიქტურ სიტუაციაში ჩართულ ადამიანთა პიროვნულ ფაქტორებს შორის, რომელია ძირითადი ფსიქოლოგიური დომინანტები?
6. რას ნიშნავს შარავანდედის ეფექტი?
7. რა განაპირობებს შიდაპიროვნულ კონფლიქტს?
8. რა მიზეზები აპირობებენ შიდაპიროვნულ კონფლიქტს?

9. რას წარმოადგენს მასლოუს ადამიანის მოთხოვნილებათა პირამიდა?
10. რა ზეგავლენას ახდენს პიროვნებაზე სოციალური გარემო?
11. რა არის სტრესი?
12. რა არის დისტრესი?
13. როგორ და რა გზებით ხდება შინაგანი კონფლიქტის გადაწყვეტა?
14. როგორ უნდა მოვუაროთ სტრესს და დისტრესს?
15. რას ნიშნავს რაციონალური და ორაციონალური რწმენები და რა როლს თამაშობენ ისინი ადამიანის ცხოვრებაში?
16. რით ხასიათდება პიროვნებათაშორისი კონფლიქტები და რა და რა პიროვნებათაშორისი კონფლიქტებს იცნობთ?
17. როგორია ოჯახში წარმოქმნილი კონფლიქტი და რა იქცევა ამ კონფლიქტის გამომწვევ მიზეზებად?
18. რა ფაქტორები განაპირობებენ პედაგოგიურ კოლექტივში წარმოქმნილ კონფლიქტებს?
19. რა ნიშნით ერთიანდებიან ადამიანები ერთ სოციალურ ჯგუფში?
20. რა ნიშნებით ხასიათდება ჯგუფთაშორისი კონფლიქტები?
21. როგორია ჯგუფთაშორისი კონფლიქტების ფსიქოლოგია?
22. ჯგუფის რა სახის მოთხოვნილებები და ონტერესები განაპირობებენ კონფლიქტის წარმოშობას?
23. კონფლიქტის მოსაწესრიგებლად რა ტაქტიკები გამოიყენება?
24. „ალბერტ აინშტაინისადმი მიწერილ წერილში „გარდაუგალია ოუ არა ომი”, ზიგმუნდ ფროიდის მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებიდან რომელს ეთანხმებით და რომელს არა?

შენიშვნები და გამოყენებული ლიტერატურა

1. ლათი - ძველი ჩინეთის ფილოსოფოსი (VI-V) სს. ძვ. წ. აღ. ითვლება დაოსიზმის (დაოიზმის) ფუძემდებლად. იგი მოითხოვდა ბუნებრივ ცხოვრებას. VII-VIII საუკუნეებში შერაცხულ იქნა წმინდანად. მისი ძირითადი იდეები ჩამოყალიბებულია წიგნში „დაო დე ძინ“ კუველი ნივთი იძალება და იცვლება საკუთარი „გზის“ – დაოს მიხედვით. ქვეყნად არ არსებობს უცვლელი საგნები. ცვალებადობის პროცესში საგნები გადადიან თავიანთ საპირისპიროში.
დაოსიზმი – მოძღვრება დაოს ანუ „გზის“ (საგნების შესახებ). ფილოსოფიური ლექსიკონი. გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“, თბილისი, 1987.
2. ჰერაკლიტე ეფესელი – ძველბერძენი ფილოსიფოსი (V-VI) სს. ძვ. წ. აღ. დაალექტიკის პირველი ისტორიული ფორმის ფუძემდებელი. მისთვის ბუნება განუწყვეტელ ცვალებადობას განიცდის. ყველაფერში პაექრობა, ომი, ურთიერთდაპირისპირებული მოძრაობაა. (დაბადება-სიკვდილი). – История Эстетики Т Изд.Академии Художеств. СССРЮ М.1992.
3. დიალექტიკა – ბერძნ. და ნიშნავს კამათის ზელოვნებას. თვით ტერმინი დიალექტიკა პირველად სოკრატემ გამოიყენა. – ფილოსოფიური ლექსიკონი.
4. ერაზმ როტერდამელი – ნიდერლანდელი ფილოსოფოს-ჰუმანისტი. რეფორმაციის წინამორბედი. ანტიკური მეცნიერებისა და ხელოვნების აღორძინებას განიხილავდა, როგორც „ჭეშმარიტ“ ქრისტიანობისათვის აუცილებელ მოთხოვნას. – От Эразма Ротердамского до Бертрана Рассела. Изд. „Мысли“. М. 1969.
5. ტეოდიცეა – ღმერთის გამართლება. რელიგიურ-ფილოსოფიური სწავლება, რომლის მიზანია აბსოლუტურად კეთილ ღმერთზე წარმოდგენის გამართლება და ღმერთს სამყაროში არსებულ ბოროტებაზე პასუხისმგებლობა აარიდოს.
6. ვებერი მაქს (1864-1920) – გერმანელი სოციოლოგი, პოლიტოლოგი, ისტორიკოსი, ეკონომისტი, სოციოლოგის ფუძემდებელი და სოციალურ ქცევათა თეორიის ავტორი. მისი სამეცნიერო მოღვაწეობა ფართო იყო. იგი არის დისციპლინათა შორისი მიდგომის მამამთავარი.
7. ზიმელი გეორგ – გერმანელი ფილოსოფოსი და სოციოლოგი. უმეტესად კულტურის ფილოსოფიისა და სოციოლოგიის პრობლემებზე მუშაობდა.
8. ზიგმუნდ ფრიდი – ავსტრიელი ფისიქოლოგი, ფსიქოანალიტიკოსი, ფსიქოტერაპევტი. პიროვნების ფისიქოლოგის, პიროვნების

- ფსიქოდინამიკური ოეორიის, ფსიქოანალიზის ფუძემდებელი. – Фрейд Зигмунд. Интерес к Психоанализу. Попури. Минск. 2004.
9. შტეფან ცვაიგი (1881-1942) – ავსტრიული მწერალი, კრიტიკოსი, ნოველისტი, ბელეტრისტული ბიოგრაფიების ავტორი, ფრთიდის მეცნიერი. – 8 ნომრად დასახელებული ნაშრომი.
 10. ოუნგი კარლ – შვეიცარიული ფსიქიატრი, სიღრმული ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი მიმართულების, ანალიტიკური ფსიქოლოგიის ფუძემდებელი. Юнг Карл, психологические типы. Попури. Минск. 1998.
 11. ბერნი ერიკ – ამერიკელი ფსიქოლოგი და ფსიქიატრი. დაამუშავა ტრანსაქციური ანალიზი. (ინგ. trans – მოძრაობა რაღაცისაგან-რაღაცამდე. Action –ინგ.-მოქმედება). – Берн Эрик – Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Университетская Книга ACE. Санкт-Петербург-Москва 1998.
 12. შექსპირი უილამ (1564-1616) – აღორძინების ეპოქის უდიდესი ინგლისელი პოეტი, 154 სონეტის, 16 კომედიის, 12 ტრაგედიის, ისტორიული ქრონიკების და პოემების ავტორი.
 13. შილერი ფრიდრიხ (1759-1805) – გერმანელი პოეტი, დრამატურგი, ისტორიკოსი, ფილოსოფიისი (ესთეტიკა). იოჰან ვოლფგანგ ფონ გოეთესთან ერთად ითვლება გერმანული კლასიკური ლიტერატურის უდიდეს წარმომადგენლად.
 14. გალილეო გალილეი (1564-1642) – იტალიელი ფიზიკოსი, ასტრონომი, ფილოსოფოსი, მათემატიკოსი, საფუძველი ჩაუყარა კლასიკურ მექანიკას. აღიარებდა სამყაროს ჰელიოცენტრული სისტემის არსებობას.
 15. „ბართლომეს ღამე“ – კათოლიკების მიერ ჰუგენოტების (პროტესტანტების) მასობრივ ამოხოცვა წმინდა ბართლომეს დღესასწაულის წინადამეს, 1572 წლის 23 აგვისტოს. ჰუგენოტების ხოცვა-ულეტის ინიციატორი იყო ეპატერინე მედიჩი, საფრანგეთის მეფის, კარლოს IX-ის დედა.
 16. ბრბო – არის ადამიანთა უსტრუქტურო ერთიანობა, რომელშიც თავმოყრილია საერთო ემოციური განწყობის, უფრო ხშირად აგრძესული განწყობის ადამიანები, რომელთაც ახასიათებთ სუგესტიურობა, ანუ, ადვილად შთაგონებადები არიან.
 17. „მე“ – „მე“ კონცეფცია საჯუთარი იდენტიფიკაციის გრძნობაა და ასახავს იმას, თუ რასთან ახდენს ადამიანი იდენტიფიკაციას. „მე“ საჯუთარ გამოცდილებასა და „სხვების“ ჩვენზე რეაგირების ინტერპრეტაციათა ბაზაზე ყალიბდება. – Большой толковый психологический словарь. Изд. Вече 2001. Рудольф Вердербер, Кетлин Вердербер, „Общение“ Санкт-Петербург Прайм-ЕвроЗнак Изд. дом „Нева“ Москва „ОЛМА ПРЕСС“ 2005.
 18. კანტი იმანუელ (1724-1804) – გერმანელი ფილოსოფოსი, გერმანული კლასიკური ფილოსოფიის ფუძემდებელი, რომელიც იდგა ორი ეპოქის,

- განათლებისა და რომანტიზმის ეპოქების საზღვარზე. მისი მთავარი ნამრაობი არის „წმინდა გონების კრიტიკა“. კანტისთვის წმინდა არის არაემპირიული, აპრიორული, ცდის გარეთ მყოფი.
19. Анцупов А. Конфликтология, Учебник СПб. ПИТЕР 2007 /www.narod.ru/Antsupov_Shipilov ანცუპოვი ა. – ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი. აქმელოგისა და ფსიქოლოგიის კათედრის პროფესორი, თანამედროვე ჰუმნიტარულ აკადემიაში ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა დარგში სადისერტაციო საბჭოს წევრი.
20. Анцупов А. Конфликты в схемах и комментариях. Учебное пособие. Питер. 2009.
21. Макклеланд Дэвид, Мотивация человека, Питер. Москва-Санкт-Петербург. 2007.
- მაკლელანდი – ფსიქოლოგის დოქტორი. ფორდის პროგრამის ხელმძღვანელი. ჰარვარდის „უნივერსიტეტის სოციალურ ურთიერთობათა ფაკულტეტის დეპარტამენტის დეპარტამენტის დეპარტამენტის უნივერსიტეტში სამუშაოდ ბოსტონის „უნივერსიტეტში გადავიდა.
22. გომელაური მ. „სოციალურ მოლოდინთა მოტივაციური მნიშვნელობის საკითხისათვის“, გამომც. „მეცნიერება“, თბილისი. 1963.
23. უზნაძე დ., შრომები III–IV ტ. საქართველოს სსრ. მეცნიერებათა აკადემიის გამომცემლობა. თბილისი. 1964.
24. Вердербер Рудольф, Вердербер Кетлин,,Общение“ Санкт-Петербург ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. Изд. „Дом Нева“, Москва. „ОЛМА-ПРЕСС“ 2005.
25. Бремсон Р.М. Общение с трудными людьми. Киев. Внешторгиздат. 1991.
26. Скотт Дж. Сила Ума ВИС 1994
27. სოლოვიოვი – რუსი ფილოსოფოს-იდეალისტი და ლიტერატურული პუბლიცისტი და პოეტი (1853-1900). მის მოძღვრებაში ცენტრალური ადგილი „უკავია „ყოვლადერთიანი არსებულის“ იდეას. – ფილოსოფიის ლექსიკონი.
28. ვაჟა-ფშაველა, „სტუმარ-მასაბინძელი“.
29. Фрейд З. Неудовлетворенность Культурой, Избранное. Лондон.1969.
30. Юнг К. Трансцендентальная Функция Избранное. Попури. Минск 1998.
- იუნგი კ. – შვეიცარიელი ფსიქიატრი. ფრონდის მოწაფე. შემდგომ მათი გზები გაიყრა. სიღრმული ფსიქოლოგის ერთ-ერთი მიმართულების, ანალიტიკური ფსიქოლოგის ფუძემდებელი. მისი ძირითადი კონცეფციებია: კოლექტიური არაცნობიერი, არქეტიკები (ზოგადსაკაცობრიო სიმბოლოები), ადამიანთა ფსიქოლოგიური ტიპები

— ექსტრავერტი — ინტროვერტი.

31. Зейгарник Б.В. Понятие квазипотребностей и психологического поля в теории К. Левина — (опубликовано: Август 25 2002) ,<http://flogiston.ru/library/zeygarnik>.

ზეიგარნიკი ბ. (1900-1988) — გამოჩენილი საბჭოთა ფილოლოგი, საბჭოური პათოლისიქოლოგიის დამარსებელი, კურტ ლევინის მოწაფე. მინიჭებული აქვს კურტ ლევინის და ლომონოსოვის პრემიები.

ლევინი კურტ — (1890-1947) — გერმანული წარმოშობის ამერიკელი ფილოლოგი, რომლის დღეებმა სოციალურ ფილოლოგიაზე უძიდესი გავლენა მოახდინა. მის კვლევის ინტერესთა სფერო ფართოა: ჯავაჟის დინამიკა, სოციალური პერცეფცია, თამაშის სიტუაციები, სწრაფვა წარმატებისკენ და წარმატებლობისაგან განრიდება, ველის ოპრა.

32. Роджерс К. Психология Личности.

როჯერსი კ. (1902-1987) — პუმანიტარული ფილოლოგიის წარმომადგენელი. პიროვნების სტრუქტურის ფუნდამენტურ კომპონენტად მას „მე“ კონცეფცია მიაჩნდა. იყო ამერიკის ფილოლოგიური ასოციაციის პრეზიდენტი.

33. Маслоу А. Психология Личности.

მასლოუ ა. — ამერიკელი ფილოლოგი, პუმანიტარული ფილოლოგიის დამარსებელი (კ. როჯერსთან ერთად). ფართოდ არის ცნობილი მასლოუს ადამიანის მოთხოვნილებათა პირამიდა.

34. Франкл В. Основные понятия логотерапии. Psylib.org.ua Frunkl.

ფრანკლ ვ. (1905-1997) — ავსტრიელი ფიქიატრი, ფილოლოგი და ნევროლოგი. ლოგოტერაპიის დამფუძნებელი. ეპზისტენციური ექსპერიმენტული ფილოლოგიზმის მეთოდის შემქმნელი.

ეპზისტენციალიზმი — (ლათ. — existentia — არსებობა) XX საუკუნის ფილოსოფიური მიძინარეობა, რომელიც ხაზს უსვამს ადამიანის არსებობის უნიკალობას.

35. პორნი არებ — Хъел Л. Зиглер Д. Теории Личности. Питерю Москва. 2004.

პორნი არებ — ნორვეგიულ-დანიური წარმოშობის ამერიკელი ფილოლოგი. იზიარებს რა ფიქიანალიზმს უმთავრეს დებულებებს. ხორნი ხაზს უსვამს პიროვნების ჩამოყალიბებაზე სოციალური გარემოს ზეგავლენის უდიდეს მნიშვნელობას. ზოგიერთი მისი მოსაზრება ნოეოფროიდიზმს დაედო საფუძვლად.

36. Фромм Эрих—Психология Личности.

ფრომმი ერიხ — გერმანელი სოციოლოგი, ფილოსოფოსი, ფიქიანალიტიკოსი. ნეოფროიდიზმის ერთ-ერთი ფუძემდებელი.

37. Селье Г. Стресс без дистресса. www.gramotey.com

სელი გ. (1907-1982). განათლებით ექიმი, საყოველთაოდ ცნობილი

- ბიოლოგი, დღეს მონრეალის უქსპერიმენტული მედიცინისა და ქირურგის ინსტიტუტის (სტრესების საერთაშორისო ინსტიტუტის) დირექტორი. თითქმის ნახევარი საუკუნის განმავლობაში იყვლევდა საერთო ადაპტაციის სინდრომის და სტრესის პრობლემებს.
38. ფრეი უ. – ამერიკელი ბიოქიმიკოსი. საგანგებოდ სწავლობდა ადამიანის ცრემლის შემადგენლობას.
 39. პლატონი. VII. ძვ. წ. აღ. ძველბერძენი ფილოსოფოსი, სოკრატეს მოწაფე, არისტოტელეს მასწავლებელი. პლატონის ერთ-ერთი დაილოგი – „ფედონი“. დაილოგი წარმოებს ფედონსა და ეხეკრატოს შორის. www.rulit.net/books/fedon-read
 40. ეპიკურე – ელინიზმის ეპოქის ბერძენი ფილოსოფოსი-მატერიალისტი. მისი თვალთაზედვით ადამიანის ბედი თვით მასზეა დამოკიდებული. ადამიანის სული მის სხეულთან ერთად კვდება.
 41. Фрейд З. _ Психология Бессознательного, изд. Питер, 2010.
 42. Дэна Д. Преодоление разногласий. СПб. 1994.
 43. Крегер О. Тьюсон Дж. Типы людей и бизнес. М. Астрель 2005. (www.litmir.net).
 44. Стивенс Дж. Приручи своих драконов. (www.e-reading-lib.org)
 45. Майерс Д. Социальная Психология. ПИТЕР, Москва, Санкт-Петербург, 2005.
 46. Крайг Г. Бокум Д. Психология Развития ПИТЕР, Москва, Санкт-Петербург, 2000.
 47. უზნაძე დ. ფსიქოლოგია (განწყობის ფსიქოლოგიის უქსპერიმენტული საფუძვლები). საქართველოს სსრ მეცნიერებათა აკად. ამომცემლობა, 1949.
 48. Маслоу А. Психология Личности. მასლოუ ა. – ამერიკელი ფსიქოლოგი, ჰუმანიტარული ფსიქოლოგიისდამარსებელი (პ. როჯერსთან ერთად). ფართოდ არის ცნობილი მასლოუს ადამიანის მოთხოვნილებათა პირამიდა.
 49. უზნაძე დ. ფსიქოლოგია (განწყობის ფსიქოლოგიის უქსპერიმენტული საფუძვლები). საქართველოს სსრ მეცნიერებათა აკად. ამომცემლობა, 1949.
 50. Платон, Государство, Собр. Сочинений в 3-х тт. Т 3. М, 1971.
 51. Юнг К. Воспоминания, Сновидения, Размышления. www.lib.ru/Psiho/
 52. რევაზ ჯორბენაძე, მედიცინა. გამომცემლობა „მერიდიანი“, თბილისი, 2012.
 53. Зигмунд Фрейд, Неизбежна ли война? Lib. aldebaran.ru/author/freid_zigmund