

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Попелюшко Роман Павлович

ORCID ID: 0000-0002-1227-1292

доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри
теоретичної та консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Україна

Рудницька Ольга Валентинівна

здобувач вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Хмельницький національний університет, Україна

В наші дні проблема конфліктів є надзвичайно актуальною, оскільки конфлікти впливають на багато сфер нашого життя. Зокрема, в сучасній ситуації російсько-Української війни, напруженість значно зросла, оскільки протягом останнього року кожна людина щодня зіштовхується з конфліктними ситуаціями. Ці конфлікти призводять до появи негативних емоцій та стресу.

Окрім міжособистісних конфліктів, важливо враховувати існування внутрішньоособистісних конфліктів, з якими кожний українець зіштовхується щодня. Внутрішньоособистісний конфлікт є одним з найбільш складних видів конфліктів, який відбувається всередині внутрішнього світу людини [3, с. 122].

Внутрішні протиріччя і напруги є не тільки природними, але й необхідними для особистісного розвитку та постійного вдосконалення. Кожен процес розвитку особистості неминуче супроводжується протиріччями і кризовими ситуаціями, а там, де виникають протиріччя, не уникнути конфлікту. В рамках норми такий конфлікт є корисним, оскільки незадоволеність власним «Я» стимулює до здійснення певних кроків та поступового руху вперед у процесі самовдосконалення, росту і розвитку [1]. Ці внутрішні протиріччя відіграють важливу роль у формуванні цінностей, мети й усвідомлення власного потенціалу людини. Вони мотивують людину постійно прагнути більшої гармонії, здобуття нових знань та навичок, а також досягнення особистісних цілей.

Внутрішньоособистісний конфлікт не виникає сам по собі, а має свої коріння у складному соціальному контексті, в якому існує особистість. Як соціальна істота, людина перебуває у взаємодії з різними суспільними структурами, і можна навіть стверджувати, що вона певною мірою залежить від суспільства. Проте, не зважаючи на це, кожна людина має пристрасне бажання до свободи, незалежності, самореалізації і самодостатності. І саме це протиріччя між бажанням бути незалежним та впливом соціальних чинників визначає появу різних внутрішньоособистісних конфліктів [2]. Людина відчуває внутрішню напругу, коли її особистісні цінності і потреби конфліктують з очікуваннями та нормами суспільства, або коли вона стикається з вибором між різними життєвими цілями. Ці конфлікти можуть виникати у сфері кар'єри, взаємин з близькими людьми, самореалізації або прийняття важливих рішень. Вони відображають внутрішню боротьбу між індивідуальністю та соціальною приналежністю, що є складною, але необхідною складовою особистісного розвитку людини.

У внутрішньоособистісних конфліктах можна виділити кілька основних протиріч, які виникають у внутрішньому світі людини:

1. *Протиріччя між потребою та соціальною нормою*: іноді внутрішні потреби, бажання та цілі людини не збігаються з тим, що суспільство вважає прийнятним. Це може створювати конфлікт між тим, що хоче людина, і тим, що від неї очікується або як їй слід поводитись [4].

2. *Протиріччя мотивів, інтересів і потреб*: у внутрішньому світі людині можуть існувати різні мотивації, інтереси та потреби, які можуть конфліктувати між собою. Наприклад, можуть виникати ситуації, коли людина має вибирати між особистими бажаннями та колективними інтересами.

3. *Протиріччя соціальних ролей*: в суспільстві людині приписують різні ролі, які можуть мати різні очікування та вимоги. Це може створювати конфлікт між різними ролями, наприклад, між роллю професіонала і роллю батька або матері [5].

4. *Протиріччя соціальних цінностей та норм*: кожне суспільство має свої цінності та норми, які можуть суперечити власним переконанням і цінностям людини. Це може викликати внутрішній конфлікт між тим, що суспільство вважає важливим, і тим, що людина особисто вважає правильним [2].

Ці протиріччя відображають складність взаємодії між індивідуальністю та соціальним оточенням. Вони стимулюють людину задуматись над своїми цілями, цінностями та шляхами самореалізації, і допомагають у процесі особистісного росту та розвитку.

Для того, щоб конфлікт міг виникнути, протиріччя повинні набути глибокого особистісного змісту та значення для людини. Якщо ці протиріччя не стають важливими чи суттєвими для особистості, то конфлікт не має підґрунтя для розгортання.

Кожна людина має свої унікальні цінності, переконання і життєві пріоритети, які формуються на основі її досвіду, виховання, середовища та інших факторів. Тому, те, що для однієї людини може бути важливим і суперечливим, для іншої може не мати такого значення [1].

Це підкреслює важливість особистісного контексту виникнення конфлікту. Людина почувається залученою до конфлікту лише тоді, коли це протиріччя стає значущим для її самовизначення, самоідентифікації та особистісного розвитку. Вона розуміє, що цей конфлікт впливає на її цілі, потреби та мотивацію.

Таким чином, глибина особистісного змісту протиріччя визначає його потенціал для розгортання в конфлікт. Якщо протиріччя стає значущим та впливає на особистісний розвиток та самоствердження, то виникає потреба у розв'язанні цього конфлікту. В іншому випадку, якщо протиріччя не має глибшого значення для особистості, воно може залишатися на рівні невизначеності або латентності, не переростаючи у виражений конфлікт [5].

Подолання внутрішньоособистісних конфліктів може бути складним процесом, але ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти людині у цьому:

1. *Самосприйняття та саморефлексія*: приділіть увагу своїм думкам, почуттям і потребам. Спробуйте розібратись у причинах конфлікту і розуміти свої внутрішні мотиви. Виділіть час для самоаналізу і поглиблених роздумів про себе [4].

2. *Визначте пріоритети*: з'ясуйте, які цінності, цілі і потреби є найважливішими для вас. Встановіть пріоритети і зосередьтеся на них. Це допоможе вам вирішити протиріччя і зосередитися на тому, що дійсно має значення для вас [2].

3. *Знайдіть компроміс*: намагайтеся знайти компромісні рішення, які задовільняють різні сторони конфлікту. Розгляньте можливість поєднання різних аспектів і знайдіть баланс між ними [1].

4. *Зверніться до фахівця*: якщо внутрішній конфлікт стає надто складним або

непереборним, розгляньте можливість звернутися до психолога або психотерапевта. Вони можуть надати вам підтримку, поради ефективні стратегії і допомогти вам зрозуміти свої емоції та проблеми.

5. *Використовуйте позитивний вплив:* Спробуйте знайти способи, які можуть позитивно впливати на ваш внутрішній стан і допомогти вам заспокоїтися. Це можуть бути медитація, йога, фізична активність або хобі, які допомагають вам розслабитися і зосередитися [3].

Необхідно завжди мати на увазі, що кожна людина унікальна, і що працює для однієї особи, не обов'язково підійде для іншої. Потрібно експериментувати з різними стратегіями і знаходити ті, які найкраще відповідають потребам людини.

Отже у висновку потрібно зазначити, що внутрішньоособистісний конфлікт може мати як позитивний, так і негативний вплив на життєдіяльність людини. Він є невід'ємною частиною розвитку і саморозвитку людини, оскільки змушує її розглядати свої цілі, цінності, потреби і виробляти внутрішні зміни для досягнення гармонії та задоволення.

Проте, якщо внутрішній конфлікт не вирішується або загострюється, він може стати джерелом значного стресу і негативних наслідків для фізичного та емоційного благополуччя людини. Непродуктивні стресові реакції, такі як агресивність, роздратованість, почуття безсилля або втрати, можуть виникнути, а це може призвести до депресії, тривожності чи навіть неврозу.

Тому важливо не зволікати з вирішенням внутрішньоособистісного конфлікту, але діяти рішуче та налагоджувати внутрішню гармонію. Це можна зробити шляхом саморефлексії, усвідомлення своїх емоцій, пошуку компромісів та поступок, а також застосування ефективних стратегій керування стресом, таких як медитація, релаксація та фізична активність.

Навичка розрізнення важливих проблем від незначних і зосередження на тих аспектах, які дійсно важливі для особистого розвитку, може сприяти розв'язанню конфлікту та впровадженню позитивних змін у життя людини. Необхідно пам'ятати, що кожен конфлікт є можливістю для росту та вдосконалення, і активне вирішення його може привести до позитивних результатів і сприяти особистому розвитку людини.

Список використаних джерел:

1. Єременко Л. В. Конфліктологія: навчальний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 219 с.
2. Кононець М. О. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей. Київ : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.
3. Ложкін Г. В., Повякель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
4. Партико Н. В. Основи конфліктології. Навчальний посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2021. 156 с.
5. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.