

УДК 159.964.21
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/429-430

Наталія ГОЛЯРДИК
доцент кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних
дисциплін Національної академії
Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького,
кандидат психологічних наук, доцент

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ТА СПОСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

В умовах інтенсивної соціальної й психологічної напруги вивчення внутрішньоособистісних конфліктів і їхніх атрибутів набуває надзвичайної актуальності, оскільки самі внутрішні дисонанси здатні викликати низьку суттєвих труднощів особистісного розвитку, перетворення внутрішнього ставлення до себе й створення непродуктивної взаємодії з навколишнім середовищем, що в подальшому призводить до деформації умов і можливостей для самовдосконалення й самореалізації особистості.

Внутрішньоособистісний конфлікт за своєю природою є суттєвим амбівалентним фактором, який володіє потенціалом як для стимуляції особистісного росту, так і для провокації розвитку невротичних реакцій. В процесі подолання конфлікту особа здатна до внутрішньої рефлексії й усвідомлення моральних цінностей, здобуття нових адаптивних навичок й реалізації власного потенціалу [4].

Проте за умов, коли конфлікт не вирішено або застосування психологічних механізмів захисту не сприяє його подоланню, а натомість подовжує тривожні стани й страхи, він може стати корінним джерелом внутрішньої невпевненості особистості, її нестійкої поведінки й втрати здатності осмислювати й досягати свідомо сформульованих цілей.

Внутрішньоособистісний конфлікт, залежно від способів і стратегій подолання, може викликати різноманітні наслідки для індивіда. Якщо особа успішно вирішує конфлікт і гармонізує власні внутрішні протиріччя, це може вдосконалити її психологічний і духовний розвиток. Тоді внутрішні конфлікти стають певним каталізатором для самопізнання, збагачення внутрішнього світу й покращення якості міжособистісних відносин.

З іншого боку, неефективне подолання внутрішньоособистісних конфліктів здатне спричинити психологічну дезадаптацію й знизити життєве задоволення. За умов, коли конфлікт залишається невирішеним і переходить у хронічний стан, він вибудовує бар'єри перед особистісним ростом, заважає досягненню поставлених цілей та обмежує повсякденну функціональність [1].

Способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів є важливим аспектом психологічної підтримки й особистісного розвитку. Вони допомагають людині зрозуміти, вирішити й подолати протиріччя, що існують всередині неї. Важливо зважати на те, що способи подолання можуть бути індивідуальними й залежать від характеру конфлікту, особистісних особливостей і життєвого контексту [5].

Отож, можна виділити наступні способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

1. Самоспостереження й саморефлексія є важливими інструментами для подолання внутрішнього конфлікту. Самоспостереження охоплює відстежування власних думок, почуттів і реакцій в різних життєвих ситуаціях. Цей процес передбачає свідомий аналіз внутрішнього стану й визначення факторів, які сприяють виникненню конфлікту.

Використовуючи самоспостереження й саморефлексію, особа зможе краще зрозуміти, які конфліктні ситуації чи внутрішні суперечності породжують напруження, а також які зміни власної поведінки, думок чи переконань допоможуть вирішити конфлікт. Ці інструменти дозволяють особистості активно працювати над саморозвитком і знаходити способи адаптації до різних життєвих ситуацій.

2. Психологічна підтримка й консультування відіграють важливу роль у подоланні внутрішнього конфлікту. Перше полягає у створенні сприятливого психологічного

середовища для особистості, де вона може відчувати підтримку й розуміння. Це може охоплювати спілкування з близькою людиною, друзями, членами родини або професійну підтримку від психолога.

Під час консультації психолог може допомогти розібратися у власних думках, почуттях і реакціях, а також спрямувати на шляхи вирішення конфлікту. Психолог може сприяти формуванню нових поглядів на ситуацію, допомогти розвинути навички самоспостереження й саморефлексії і запропонувати конкретні стратегії для подолання конфлікту [3].

3. Постановка цілей і планування дій є основними компонентами для подолання внутрішнього конфлікту. Важливо визначити реальну й чітку мету, якої особа прагне досягти в процесі вирішення конфлікту. Це дозволить покращити самосвідомість, змінити психологічні патерни, розвинути нові навички, досягнути психологічного благополуччя.

Після постановки цілей важливо розробити план, який допоможе їх досягти. Він повинен містити послідовність кроків і дій, які потрібно виконати для вирішення конфлікту.

4. У процесі подолання внутрішнього конфлікту важливо розглядати альтернативні варіанти його вирішення. Це означає, що особа повинна розвивати гнучкість і вміння бачити різні шляхи розв'язання проблеми. Альтернативні варіанти можуть передбачати різні способи мислення, різні підходи до вирішення конфлікту й використання різних ресурсів для досягнення бажаного результату.

Вивчення альтернативних варіантів дозволяє особі розширити свою перспективу й підвищити ймовірність успішного вирішення внутрішнього конфлікту. Також це допомагає уникнути зацікнення на одному підході, який може виявитися неефективним, і знайти більш адекватний і продуктивний шлях розв'язання проблеми [5].

5. Позитивне мислення й раціональна саморегуляція відіграють важливу роль у формуванні стійкого ментального здоров'я. Позитивне мислення – це зміна способу, яким особа сприймає й оцінює ситуацію. Воно передбачає акцентування на позитивних аспектах і можливостях, а також відмову від негативних думок і переконань, які поглиблюють конфлікт. Раціональна саморегуляція охоплює вміння контролювати свої емоції, розуміти їхні джерела й впроваджувати відповідні стратегії для керування ними.

Застосування позитивного мислення допомагає особі зосередитися на можливостях для вирішення конфлікту й зміцнює психологічну стійкість. Раціональна саморегуляція сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій, що допомагає особі більш ефективно керувати конфліктом і шукати конструктивні рішення. Обидва способи дають змогу особі розглядати внутрішні конфлікти більш об'єктивно, зменшують негативний вплив емоцій на прийняття рішень й допомагають розвивати стратегії для їхнього подолання [2].

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт – це складне й багатогранне явище, яке впливає на розвиток і функціонування особистості. Внутрішні конфлікти можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість, залежно від способу їхнього вирішення й управління ними, тому важливо вчасно попередити та вміло долати такі конфлікти.

1. Бех І. Д. Зростити моральну особистість – головна турбота. *Дошкільне виховання*. 2015. № 4. С. 6–8.

2. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.

3. Загорко Я. С. Психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту адиктивних особистостей : дипломна робота. Київ : Національний авіаційний університет, 2020. 76 с.

4. Захарчин Г. М. Управління конфліктами : навч. посіб. 2-е вид., допов. Львів : Львівська політехніка, 2019. 192 с.

5. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.