

УДК 621.326

Рудакевич Т.–ст. гр. БП-41

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЯК УМОВА ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ**

Науковий керівник: к. психол.н., доцент Періг І.М

На сьогоднішній день існує велика кількість концепцій розгляду внутрішньоособистісного конфлікту. Зокрема: погляди Зігмунда Фрейда; Карла Роджерса; Абрахама Маслоу; Альфреда Адлера; Карла Юнга; Еріка Еріксона; Віктора Франкла. Значний внесок у розвиток теорії внутрішньоособистісних конфліктів внесли психологи В.Мерлін, В.Мясищев, М.Левітов, Л.Славіна. В останні роки внутрішньоособистісний конфлікт активно вивчається Ф. Василюком, Т. Титаренко.

У людини в стані внутрішньоособистісного конфлікту відбувається зіткнення бажань, частина особистості відстоює певні бажання, інша відхиляє їх (З. Фрейд). У теорії К. Юнга внутрішньоособистісний конфлікт – це регрес на більш низький рівень психіки, тобто він відбувається в сфері несвідомого. У К. Хорні внутрішньоособистісний конфлікт аналізується з двох позицій: як зіткнення прагнень до задоволення бажань і до безпеки і як суперечність «невротичних потреб», задоволення яких тягне за собою фрустрацію інших.

Ситуація внутрішньої напруги і протиріч не тільки природна, але й необхідна для розвитку і самовдосконалення особистості. Будь-який розвиток особистості не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там де є протиріччя, там є конфлікт.

Сторонами внутрішньоособистісного конфлікту виступають різнопланові інтереси, цілі, мотиви і бажання які одночасно існують в структурі особистості.

Оскільки конфлікти часто стосуються переконань, віри чи моральних цінностей, їх визнання передбачає, що ми розвиваємо свою особистісну систему цінностей. Усвідомлена участь у конфлікті, хоча це і може приносити страждання, може бути безцінним уроком. Чим більше ми беремо участь у вирішенні своїх внутрішніх конфліктів, тим більшу внутрішню свободу й силу ми набуваємо.

Конфлікти всередині людини сприяють: мобілізації ресурсів особистості з метою подолання існуючих перепон її розвитку; допомагають самопізнанню особистості і виробленню адекватної самооцінки; укріплюють психіку людини. Подолання конфліктів дають особистості відчуття повноти життя, роблять її внутрішньо багатшою, та повноціннішою.

Внутріособистісний конфлікт можна визначати як гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язку з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішення.

До умов подолання внутрішньоособистісних конфліктів відносять: усвідомлення і визнання суперечностей; бажання змінюватися і розвиватися; розуміння себе, власних потреб і пріоритетів, шляхів і способів досягнення цілей; здатність робити вибір і нести за нього відповідальність.

Особистісними чинниками, які сприяють вирішенню конфліктів виступають: розвиток впевненості у собі, відчуття самодостатності і контролю за подіями власного життя; вибудовування несуперечливої, диференційованої, критично осмисленої системи цінностей; наявність реалістичного рівня домагань; реалістичної часової перспективи; здатність змінюватися, приймати нові цінності; наявність знань, навичок необхідних для подолання зовнішньо-внутрішніх проблем.