

ВНУТРІШНІ КОНФЛІКТИ ОСОБИСТОСТІ

Коломієць М. В.

Науковий керівник – к.пед.н. доц. Прищак М. Д.

Кожна людина хоча б один раз опинялася в конфліктній ситуації, і не тільки із зовнішнім світом – оточуючими, а й перш за все з самою собою. Проблему конфліктів розкриває багато книг та інших джерел інформації, але проблема внутрішніх конфліктів розглянута не достатньо.

В психології внутрішній конфлікт визначається як гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває протиріччя зв'язку з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішення.

Внутрішній конфлікт з'являється в результаті взаємодії елементів внутрішньої структури особистості і супроводжується негативними емоціями, які в деяких випадках, спричиняють захворювання.

Наслідки внутрішнього конфлікту бувають не лише негативні, а й позитивні: конфлікти є засобом і способом саморозвитку і самоактуалізації особистості, вони сприяють мобілізації ресурсів особистості для подолання існуючих перешкод її розвитку, допомагають самопізнанню особистості та виробленню її адекватної самооцінки та інші.

Важливе значення для людини має вміння попереджувати та вирішувати внутрішні конфлікти. До способів попередження даного конфлікту відносяться: пізнати самого себе, не перекладати відповідальність на інших, сформувати життєві цінності, бути впевненим у собі, мати адекватну точку зору.

Вирішення внутрішнього конфлікту полягає у наступних діях: адекватно оцініть ситуацію, усвідомте сенс конфлікту, локалізуйте причину конфлікту, проявіть сміливість при аналізі причин внутрішньоособистісних конфліктів, випустіть пар, удайтеся до розслаблюючого тренінгу, змініть умови або стиль своєї роботи, вмійте прощати.

Узагальнюючи розглянуте питання внутрішнього конфлікту особистості потрібно зазначити, що знання теорії конфлікту та практичні навички його вирішення відіграють важливу роль в плані її розуміння себе, саморозвитку та самореалізації.