

Внутрішній конфлікт особистості

¹Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті досліджено проблему внутрішнього конфлікту. Проаналізовано питання причин виникнення, наслідків та шляхів подолання внутрішнього конфлікту.

Ключові слова: конфлікт, внутрішній конфлікт.

Abstract

In the article the problem of internal conflict. Analyzed the causes of the problem and ways to overcome internal conflict.

Keywords: conflict, internal conflict.

Вступ

Внутрішній конфлікт один із найскладніших конфліктів, який відбувається безпосередньо у внутрішньому світі людини. Життя нормальної людини – це внутрішній конфлікт, від якого нікуди не дітися. Для психічно здорової людини внутрішньо конфліктна ситуація, яка не виходить за рамки норми вважається природною. Внутрішнім конфліктам властиві деякі особливості які варто враховувати при його виявленні та вирішенні.

Проблема означення внутрішнього конфлікту, причини виникнення, наслідки та шляхи його подолання є метою нашого дослідження.

Основна частина

Подібно до того, як існує багато класифікацій конфліктів, є різні підходи до класифікації видів внутрішньо особистісних конфліктів. М. Роберт та Ф. Тільман у книзі "Психологія індивіда і групи" виділяють три типи:

- конфлікт потреб;
- конфлікт між потребою і соціальною нормою;
- конфлікт соціальних норм.

Більш повна класифікація внутрішньо особистісних конфліктів подана в роботах А. Анцупова та А. Шипилова, які запропонували взяти за основу класифікації ціннісно-мотиваційну сферу особистості. В залежності від того, які сторони внутрішнього світу особи вступають в конфлікт, вони виділяють наступні види конфліктів:

- мотиваційний конфлікт;
- моральний конфлікт;
- рольовий конфлікт;
- адаптаційний конфлікт;
- конфлікт неадекватної самооцінки;
- невротичний конфлікт.

Основні причини внутрішнього конфлікту. Внутрішній конфлікт не може виникати на пустому місці. Людина живе в соціальному світі, втягнута в різноманітні суспільні відносини, які впливають на неї в різних напрямках і з різним знаком. Іншими словами, жити в суспільстві і бути вільним від нього неможливо. З іншої сторони, будь-яка особистість прагне до свободи і самореалізації. Це об'єктивне протиріччя між особою і суспільством визначає появу різних внутрішніх конфліктів. Всі причини, які сприяють виникненню конфлікту всередині особистості, можна поділити на три види.

1. Внутрішні причини, які спричинені самою особистістю.
2. Зовнішні причини, які обумовлені положенням особистості в соціальній групі.
3. Зовнішні причини, які зумовлені положенням особистості в суспільстві.

Слід зазначити, що причиною збільшення кількостей внутрішніх конфліктів є суттєві реформи та переоцінка цінностей, які відбулися. Ціле покоління людей виявилось нездатним адаптуватися до

ринкових цінностей, чи не захотіло прийняти їх. Виявилось, що ідеали, якими вони жили протягом тривалого періоду часу, в які свято вірили на протязі десятків років стали зовсім неактуальними, така ситуація викликає почуття розчарування, апатії, нікчемності. Збільшення числа стресів викликало також те, що тисячі і тисячі здорових молодих людей, які не мали іншої професії.

Наслідки внутрішніх конфліктів. Такий конфлікт може бути за своїми наслідками як конструктивним (функціональним, продуктивним), так і деструктивним (дисфункціональним, непродуктивним). Перший має своїм результатом позитивні наслідки, а другий негативні.

Негативні наслідки, які стосуються самої особистості:

- призупинка розвитку особистості, початок її деградації;
- психічна і фізіологічна дезорганізація особистості;
- зниження активності і ефективності діяльності;
- стан сумнів, психічної подавленості, тривожності, залежності людини від інших людей і обставин, загальна депресія;
- прояв агресії чи навпаки покірливості в поведінці людини;
- поява невпевненості в своїх силах, почуття неповноцінності і нікчемності;
- руйнування життєвих цінностей і втрата самого смислу життя.

Негативні наслідки, які стосуються взаємодії особистості з іншими людьми в групі (сім'ї, школі, організації):

- деструкція існуючих міжособистісних відносин;
- відчуження особистості в групі, мовчання відсутність захоплення;
- підвищена чутливість до критики;
- сварливість, демонстрація своїх переваг;
- девіантна поведінка і неадекватні реакції на поведінку інших;
- жорсткий формалізм, буквоїдство, слідкування за іншими;
- пошук винних.

Якщо внутрішній конфлікт вчасно не розв'яжеться, то він може призвести до більш тяжких наслідків, а саме: стресу, фрустрації, неврозу.

Способи вирішення внутрішнього конфлікту. Вирішення внутрішньо особистісних конфліктів – це зняття внутрішньої напруги, подолання протиріч між різними елементами її внутрішньої структури і досягнення стану внутрішньої рівноваги, стабільності, гармонії. Зауважу, що вирішення конфлікту залежить від багатьох факторів особистості, зокрема: віку, статі, характеру, темпераменту, соціального статусу, цінностей. Тобто універсальних способів вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, які однаково добрі та сприйнятливі для всіх просто не існує. Проте не дивлячись на необхідність індивідуального підходу можна сформулювати найбільш типові принципи і способи їх вирішення, які можуть використовувати всі.

- 1) Адекватно оцініть ситуацію.
- 2) Усвідомте сутність конфлікту.
- 3) Локалізуйте причину конфлікту.
- 4) Проявіть сміливість в аналізі причин конфлікту.
- 5) "Випустіть пару".
- 6) Застосуйте розслаблюючий тренінг.
- 7) Змініть умови чи стиль своєї роботи, якщо конфлікт виникає через трудову діяльність.
- 8) Подумайте про можливість зниження рівня ваших вимог.
- 9) Вмійте прощати не тільки когось, але і самих себе.
- 10) Плачте на здоров'я.

Психологами запропоновано цілий ряд способів розв'язання внутрішніх конфліктів, серед яких відзначимо такі:

- витіснення;
- сублімація;
- регресія;
- раціоналізм;
- проекція;
- ейфорія;
- номадизм;
- компроміс;

- заміщення;
- інтелектуалізація;
- ідеалізація;
- уникнення;
- ідентифікація;
- корекція.

Висновки

За підсумками проведених досліджень і вивчення обраної теми – «внутрішніх конфліктів особистості» можна зробити деякі висновки.

Внутрішньо особистісний конфлікт – це гостре негативне переживання, викликане боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішень.

Способи завершення внутрішньо особистісних конфліктів можуть бути несвідомі, які пов'язані із застосуванням механізмів і свідомі, які полягають у наступному: переорієнтація, зміна домагань щодо проблемного об'єкта; компроміс на користь здійснення будь-якого варіанту і його реалізація, тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ратников В. П. Конфликтология : учебник для вузов / В. П. Ратников и др. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 512 с.
2. Карен Хорни Наши внутренние конфликты / Карен Хорни. – С-П.: Лань, 1997. – 237 с.
3. [http://pidruchniki.com/16840424/psihologiya/osobistisni_konflikti]
4. [http://pidruchniki.com/16850303/sotsiologiya/mizhosobistisni_vnutrishni_konflikti_osobistosti]

Олена Борисівна Аврамчук – студентка групи О-146, факультет автоматики та комп'ютерних систем управління, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: lena_avramchuk@mail.ru;

Науковий керівник: **Микола Дем'янович Прищак** — канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Olena B. Avramchuk – Department of of Automation and Computer Systems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail : lena_avramchuk@mail.ru ;

Supervisor: **Mykola D. Prysach** — candidate of pedagogical sciences, associate professor of the faculty of psy-chology and humanitarian sciences, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.