

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Стамат Вікторія Михайлівна

кандидат економічних наук, доцент, доцент
кафедри менеджменту та маркетингу,
Миколаївський національний аграрний
університет, м. Миколаїв, Україна
ORCID: 0000-0001-5789-4023

Цибулькіна Анастасія Сергіївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 073 Менеджмент,
Миколаївський національний аграрний
університет, м. Миколаїв, Україна

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5800/>

Внутрішньоособистісний конфлікт є однією з найскладніших форм конфлікту, оскільки він панує всередині особистості і може призводити до негативних наслідків не тільки для цієї особистості, а й впливати на появу міжособистісних та групових конфліктів. В сучасному суспільстві проблема внутрішньоособистісного конфлікту стоїть дуже гостро, так як складне і напружене середовище нашого існування прямо веде до роздумів і переживань, тривожності і наляканості, незрозумілості та неоднозначності майбутнього, що у свою чергу спонукає людину переживати внутрішньоособистісний конфлікт.

Головною метою роботи є висвітлення внутрішньоособистісного конфлікту як важливої проблеми сучасної людини з одного боку, та як важливої трансформаційної складової з іншого боку. Пошук методів його усунення та конструктивного проживання емоцій під час внутрішньоособистісного конфлікту для позитивного його вирішення.

Проблематику внутрішньоособистісного конфлікту вивчали такі вчені як К. Діксон-Гордон, С. Бернекер, К. Крістенсен, З. Фрейд, А. Адлер, а також Л. Бобров, Т. Левченко, І. Ващенко, О. Бондаренко, Л. Кобильник, С. Максименко, Ю. Приходько, О. Чала. Крім того, матеріали опрацьовані через призму власного досвіду та переживань. Основними методами роботи є спостереження, аналіз, порівняння та узагальнення.

Особистість є складною системою з унікальними переживаннями та емоціями. Кожній особистості притаманні внутрішні суперечності, які часто стають рушійними силами для дії та руху вперед. Часто прагнення до влади, конкуренція, бажання більше заробляти грошей спонукають людину до внутрішньоособистісного конфлікту. Саме в таких ситуаціях важливо

зберегти баланс між прагненнями і їх досягненням та можливістю при цьому поважати себе за свої людські якості та дії. Також внутрішньоособистісний конфлікт може бути пов'язаний з неможливістю досягнення певної мети і тоді людина «ість» себе зсередини, починає втрачати віру в себе і може «опустити руки». Відчуття невпевненості у власних силах та ця гірка емоція зневіри в собі руйнує особистість та заглиблює її у фрустрацію.

Навіть, корпоративна поведінка керівництва може бути серйозною проблемою, яка може негативно вплинути на психологічний стан і продуктивність людини. Це може включати різні форми поведінки, такі як насильство, перешкоджання розвитку, дискримінація, загрози тощо. Дослідження показують, що така поведінка може призвести до стресу, тривоги, депресії, що, у свою чергу може сприяти внутрішньоособистісному конфлікту [1,2].

Внутрішньоособистісний конфлікт може бути спричинений людиною, коли вона намагається загасити свої певні емоції та переживання, тікаючи або відкладаючи їх в сторону. Проте ці емоції та переживання нікуди не дінуться, якщо їх по-перше не прийняти, потім усвідомити, що все ж таки вони є, і потім прожити та відпустити. Допоки людина не приймає і не проживає свої емоції, вона буде знаходитися в постійному конфлікті з собою, що в свою чергу є руйнівною силою для особистості.

Проте внутрішньоособистісний конфлікт – більш ніж природне явище для особистості. Згідно з теорією З. Фрейда, людина конфліктна за своєю природою. Він стверджує, що людське існування пов'язане з постійним напруженням, подоланням суперечностей між біологічними потягами й бажаннями, соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомим [3, с. 79].

Якщо розглянути соціально-культурні норми, які часто диктують людині сценарій її життя, то усвідомлення їх суті часто призводить до внутрішньоособистісного конфлікту. Наприклад, установки щодо ролі жінки та стереотипи про її єдину мету життя – створення сім'ї, народження та виховання дітей. Проте сучасна жінка часто досі бореться за право навчатися, працювати, будувати кар'єру та бути успішною разом з усіма установками суспільства. Така ситуація може бути конфліктною і людина може опинитися між двома тенденціями, альтернативами – власними амбіціями та соціально-культурними нормами суспільства, у якому вона проживає. І таких причин внутрішньоособистісного конфлікту може бути безліч, адже кожна особистість є унікальною з власними емоціями, переживаннями та сприйняттям певних установок і ситуацій. Позитивні та негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту наведемо у табл. 1.

Таблиця 1 Позитивні та негативні наслідки
внутрішньоособистісного конфлікту

Позитивні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту	Негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту
<ul style="list-style-type: none"> - розвиток особистості; - розвиток емоційного інтелекту особистості; - покращення рівня життя; - становлення характеру; - виховання сили волі; - знаходження нових способів проживання важких ситуацій в житті; - закріплення власних принципів та установок 	<ul style="list-style-type: none"> - зниження ефективності діяльності; - уповільнення розвитку особистості при зтяжному конфлікті; - постійні сумніви та зневіра у власних силах; - роздвоєння особистості; - психологічна незрілість; - комплекс неповноцінності; - втрата сенсу життя; - постійний стрес та поганий настрій; - поява конфліктів в сім'ї та на роботі; - агресивність, тривожність та нервові розлади

Джерело: сформульовано авторами на основі джерел [3,4,5]

Досягнення позитивних наслідків внутрішньоособистісного конфлікту можливе лише при конструктивному вирішенні даного конфлікту. Саме тому важливо правильно підходити до вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, і навіть, звертатися за допомогою до спеціалістів.

Вирішення та усунення внутрішньоособистісного конфлікту передбачає застосування основних принципів і способів, які можна адаптувати під індивідуальну специфіку особистості. До таких способів можемо віднести оцінку ситуації та прагнення визначити суперечності, які є причиною конфлікту, усвідомлення екзистенціального сенсу конфлікту, аналіз міри його важливості, оцінка місця і ролі з погляду наслідку, виявлення суті конфлікту та аналіз його причин, фізичне навантаження, заняття спортом, творчі заняття, зміна основної діяльності, постановка реальних цілей та їх пріоритетність, розвивати вміння прощати себе та інших.

Сучасна людина є успішною, коли вона є психологічно зрілою особистістю, адекватно сприймає життя та оцінює його творчим підходом, має встановленні зв'язки з реальністю, живе «тут і зараз» з планами і цілями на майбутнє, здатна відчувати щастя та задоволення, розвивається та шукає способи самореалізації. Така особистість, яка здатна до розкриття власного потенціалу, є психологічно здоровою.

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт – це природне явище для кожної особистості, якого неможливо уникнути в сучасному суспільстві. Важливо не тікати від його усвідомлення та не відкладати на потім вирішення конфлікту, а вчасно реагувати на власні переживання та емоції, аналізувати стан та причини цього стану, шукати та пробувати різні методи вирішення такого роду конфлікту і не зупинятися, коли тільки один метод не підійшов саме для вас.

Список літератури:

1. Stamat V., Bytko D. (2023). Means of neutralizing abusive behavior in enterprise management. *Modern Economics*, №37(2023), 91-95. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V37\(2023\)-13](https://doi.org/10.31521/modecon.V37(2023)-13).
2. Stamat V., Bytko D. The Cycle of Abuse in Management and its Overcoming. *Ideї akademika Verнадського і науково-практичні проблеми сталого розвитку освіти і науки*: збірник матеріалів конференції XX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кременчук, 23-24 червня 2023 року). Кременчук: Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. 2023. С. 56. DOI: <https://doi.org/10.32782/2079-5009.2023.3.11>
3. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія : навч. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
4. Тимофієва Марина (2017) Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5755-vnutrishnoosobistisniy-konflikt-yak-kriza-garmonizatsii-osobistosti/> (дата звернення 15.10.2024)
5. Зінчина О.Б. Конфліктологія : навч. посіб. Харків: ХНАМГ, 2007. 164 с.

СТРЕС У РОБОТІ КЕРІВНИКА ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Стамат Вікторія Михайлівна

кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту та маркетингу,
Миколаївський національний аграрний
університет, м. Миколаїв, Україна
ORCID: 0000-0001-5789-4023

Чуча Даніл Віталійович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 073 Менеджмент,
Миколаївський національний аграрний
університет, м. Миколаїв, Україна

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5799/>

Вивчення психологічного стресу у керівників набуває все більшої актуальності у сучасному бізнесі, де зростає навантаження та вимоги до ефективного управління. Невміння керувати стресом може призвести до вигорання, зниження продуктивності та навіть втрати лідерських якостей. За умов високої конкуренції в економічному середовищі та постійних змін на ринку, керівники змушені адаптуватися до нових викликів, приймати складні рішення й нести відповідальність за успіх компанії. Це створює постійний тиск, що вимагає від лідерів не лише професійної компетентності, але й психологічної стійкості.