

## **Способи подолання і внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.**

Відомо, що саме внутрішні протиріччя є основою усякого руху і життєдіяльності. Як образно зазначає Ф.Тайсон, від народження до смерті людині постійно кидають виклик дисонанс і несумісність і вона намагається відповісти на них, «стимулюючи психічне функціонування. «Позбавте людину цієї внутрішньої роботи й боротьби й ви позбавите її повноцінного життя й розвитку, тому що саме життя і є постійне вирішення протиріч» - у свою чергу писав В. Франкл. Саме через внутрішньоособистісний конфлікт відбувається становлення характеру, волі й всього психічного життя особистості.

До факторів, що заважають подоланню внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці відносять психічну ригідність, небажання змінювати щось у собі.

Способи вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці:

- Не намагайтесь «обійняти неосяжне», не беріться за всі справи відразу.
- Не накопичуйте проблеми. Врешті – решт ситуація досягне того рівня, коли ви вже не зможете справитись з її вирішенням, що призведе до внутрішньоособистісного конфлікту.
- Вчіться володіти собою, контролювати і корегувати свою поведінку і почуття. Вмійте вчасно «взяти себе в руки» і підпорядкувати собі ситуацію.
- помічайте реакцію тих, хто вас оточує на вашу поведінку і окремі вчинки. Придивляйтесь до поведінки інших.
- Ведіть здоровий спосіб життя. Укріплюйте свою душу і тіло.

Таким чином, головним шляхом і умовою подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці є саморозвиток і самозміни особистості. Це і формування власної, критично осмисленої системи цінностей, і розуміння власних бажань і потреб, і підвищення самоефективності в різних сферах життєдіяльності, і досягнення впевненості, гнучкості і реалістичності мислення і рівня домагань, розвиток саморефлексії і навичок вирішення внутрішньо-зовнішніх проблем.

У підсумку можна зробити наступні висновки:

1. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці – це дії, спрямовані на зниження гостроти суперечностей, відновлення узгодженості внутрішнього світу підлітка, досягнення внутрішньої рівноваги і стабільності. Воно ініціюється в процесі переживання внутрішньоособистісних конфліктів, яке є особливою формою внутрішньої активності особистості, спрямованої на вирішення суперечностей. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків відбувається за рахунок ціннісно-мотиваційних перетворень і може проявлятися як в зміні ієрархії цінностей, так і зміні самої системи цінностей.

2. Подолання включає широкий спектр активності: від дій, спрямованих на обмеження нервових, емоційних і інших психічних витрат до дій, пов'язаних із здійсненням вибору, саморозвитком і самозмінами особистості.

3. До умов подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці 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 у підлітковому віці виступають розвиток впевненості у собі, відчуття самоефективності і контролю за подіями власного життя; вибудовування несуперечливої, диференційованої, критично осмисленої системи цінностей; наявність реалістичного рівня домагань, реалістичного сполучення екстернального й інтернального локусів контролю; реалістичної часової перспективи; здатність змінюватися, приймати нові цінності; наявність знань, навичок і компетенцій необхідних для подолання зовнішньо-внутрішніх проблем, наприклад, рефлексивних навичок, навичок регуляції негативних психоемоційних станів, володіння алгоритмами вирішення різноманітних зовнішньо-внутрішніх проблем і т.п.

#### Список використаних джерел:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. - СПб.:Питер. -2007.
2. Василюк Е.Ф. Психология переживаний (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Изд-во МГУ.
3. Дворецкая М.Я. Взаимосвязь жизненного и профессионального самоопределения у разных социальных групп. Автореф. канд. Дисс.- СПб. - 2003.