

## КОНФЛІКТ З САМИМ СОБОЮ - ЯК ДОМОВИТИСЯ?



Запитайте у будь-якої людини, чого він бажає і до чого прагне, напевно ви почуєте - «щастя і гармонія». У ці поняття кожен вкладає своє, але точно можна стверджувати, що переживання щастя сприяє відчуття внутрішньої цілісності.

Як досягти цього стану внутрішнього спокою?

Внутрішньоособистісний конфлікт - це конфронтація між двома аспектами особистості, коли в одному питанні стикаються протилежні інтереси, бажання, потреби і т.д.

Взагалі кажучи, внутрішньоособистісний конфлікт **в ідеалі мобілізує ресурси людини, дозволяє йому краще пізнати себе і використовувати весь свій потенціал, розвиваючи та вдосконалюючи свою особистість.** Але для того, щоб навчитися переводити стан конфлікту в позитивну для себе сторону, потрібно мати високий рівень усвідомленості, тому частіше у внутрішніх конфліктів ми **спостерігаємо негативні прояви, які загальмовують саморозвиток.**

Рішення внутрішньоособистісних конфліктів - це не просто позбавлення від проблеми. У більшості випадків - це ще й потужний поштовх до дій з **розвитку самої особистості, до зрілості і росту.**

### Які стратегії вирішення внутрішніх конфліктів бувають?

1. Компроміс. Спочатку робиться вибір на користь якогось рішення. Потім необхідно переходити до конкретної реалізації цього рішення. Тут є чіткий алгоритм:

- ✓ прийняття рішення;
- ✓ відкидання сумнівів;
- ✓ фіксація на вирішенні проблеми;

2. Догляд. Тут все ясно. Просто відхід від ситуації і від рішення проблеми.

3. Переорієнтація. Зміна свого ставлення до проблеми або до ситуації.

4. Ідеалізація. Відволікання мріями, фантазіями, відхід від дійсності.

5. Сублимація. Перенесення своєї енергії в інші сфери діяльності.

6. Витіснення. Вплив на свої почуття з метою їх придушення.

7. Корекція. Зміна ставлення до проблеми.

**Якщо у Вас виникло бажання навчитися ефективним технікам подолання внутрішньоособистісних конфліктів – ласкаво прошу до кабінету практичного психолога!!!**