

3. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ: МАУП, 2007. 435 с.
4. Фромм Еріх Мати або бути? / пер. з англ. Г. Яновської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 303 с.
5. Conflict and negotiation processes in organizations. KW Thomas – 1998. Thomas K. Thomas - Kilmann conflict mode. KW Thomas – TKI Profile and Interpretive Report, 2008.

ОЛЕНА СТОПНИК

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна*

ВНУТРІШНІ КОНФЛІКТИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

Феномен кризи середини життя є актуальним предметом дослідження сучасної психологічної науки. Особистість, яка долає цей непростий етап, ставить перед собою немало питань, котрі вимагають пошуку як ефективних шляхів адаптації до нової соціальної ситуації розвитку, так і утвердження повному усвідомлених цінностей існування в сім'ї, егалітарності у партнерських стосунках, готовності до змін у спілкуванні з дітьми, які підрости, ставлення до власної кар'єри та можливого майбутнього. У науковій літературі цей період вважається сензитивним для переосмислення і переоцінки буття, появи нового відчуття часу, філософського ставлення до власної кінечності та факту смерті, трансформації системи стосунків і ставлення до самого себе (У.Андрушко, Д. Венлайт, Р.Гаулд, Л.Гресь, Е. Еріксон, Р. Крайг, С.Кузікова, Д. Левінсон, Б. Лівехуд, П. Ніємеля, Т. Титаренко, Т. Хомуленко, Г. Шихі та інші).

Упродовж цього періоду особистість замислюється над тим, чого вона досягнула на даному віковому етапі. Людина проводить ревізію власних життєвих цінностей, бажань і намірів юності й молодості, звіряючи їх із реаліями зрілості й дорослості та усвідомлюючи виклики актуального часу й оточуючого

світу. Успішне проживання кризи дозволяє індивіду перейти на інший, вищий щабель самоприйняття і прийняття усієї далеко не досконалої системи взаємодії із буттям та руйнуванням попередніх екзистенційних ілюзій - власного безсмертя, безпеки і справедливості світу, контролю свого життя тощо.

Сьогодні переживання кризи середини життя ускладнюється також наявними політичними та соціально-економічними чинниками внаслідок повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію України. Через військові дії росії відбуваються значні зміни в усталених цінностях населення, ідеалах та прагненнях. На перше місце висувається проблема безпеки, виживання та збереження як власної, так і національної гідності. Не менш важливим є також матеріальний аспект, здатність забезпечити себе та рідних усім необхідним для існування. Тривога перед соціально-політичною нестабільністю і непередбачуваністю на тлі війни може породжувати сімейні та особистісні кризи, невпевненість в собі та в майбутньому, страх за долю дітей тощо.

До особливостей, які притаманні саме кризі середини життя, можна віднести наступні: глибокий аналіз особистих досягнень, психічного і фізичного самопочуття, а також потреба в нових емоційних враженнях, незадоволення змінами у фізичному стані, зовнішньому вигляді тощо [1; 2; 3]. Щодо професійного життя, то особистість або почувається на вершині кар'єри, або усвідомлює, що бажаного рівня професіоналізму нею, на жаль, не досягнуто. Якщо вести мову про сімейне життя, то в цей період також відбуваються певні зміни - наприклад сепарація з дітьми, народження онуків, необхідність навчитись проживати спільно з чоловіком/дружиною без дітей і при цьому підтримувати стосунки, знаходячи спільні інтереси та цілі тощо.

Не зважаючи на усі соціальні чи вікові негаразди, особистість прагне залишатись активною та діяльною, знаходити нові смисли на фоні усвідомлення-розуміння власних потреб та емоційних переживань. В цей період людина намагається дбати про фізіологічний стан, вже не відмовляючись від здорового харчування, дозованих фізичних навантажень та підтримкою необхідного рівня розвитку у всіх напрямках, щоб не губитись у світі новітніх технологій та

відповідати останнім тенденціям сучасності. Психологічне дослідження, проведене Л.О.Гресь, показує, що для кризи середини життя характерні незначні зміни у світогляді та спрямованості особистості, які можуть носити ситуативний характер. В одних ситуаціях особистість може критично реагувати на сучасну моду, молодіжні тенденції та поведінку, в інших ситуаціях – толерантно ставитись до проявів сучасності та зміни в ідеалах суспільства. Людина, яка переживає кризу, прагне реалізувати себе у «справі власного життя», досягти злагоди та благополуччя в сімейній сфері, бути повноцінно функціонуючою особистістю (за К. Роджерсом), яка виявляє інтерес до життя, незважаючи на те, що досягла зрілого віку, а молодість минула. Цікаво, що в період даної кризи ми відчуваємося приблизно на 7 років молодшими [2, с.97].

Як бачимо, невід'ємною частиною існування людини у період кризи середини життя є її внутрішньоособистісні конфлікти [4]. Центральним поняттям в аналізі проблеми внутрішніх конфліктів українські дослідники О.А.Донченко та Т.М.Титаренко вбачають внутрішні протиріччя, що створюють роздвоєння єдиного в свідомості людини, проблемну напруженість її поведінки. Основними видами внутрішніх конфліктів, що припадають саме на цей період, є:

Адаптаційний конфлікт. В широкому розумінні – це конфлікт, який виник на основі порушення рівноваги між суб'єктом і оточуючим середовищем, в вузькому – як такий, що виникає при порушенні процесу соціальної чи професійної адаптації. Це конфлікт між вимогами, які висуває до особи дійсність, і можливостями самої людини (професійними, фізичними, психологічними).

Конфлікт неадекватної самооцінки. Він виникає через розходження між претензіями особистості і оцінкою своїх можливостей. Результатом цього є підвищена тривожність, емоційна напруга і зриви.

Невротичний конфлікт. Це результат внутрішньоособистісного конфлікту, який довгий час відбувається всередині психічного світу особи. Його характеризує висока напруга, протистояння внутрішніх сил і мотивів.

Моральний конфлікт. Конфлікт між бажанням і обов'язком, між моральними принципами і особистісними прив'язаностями.

Конфлікт нереалізованого бажання, або комплексу неповноцінності. Це конфлікт між бажаннями особистості і дійсністю, яка блокує їх задоволення. Інколи його називають як конфлікт між «хочу бути таким, як вони» і неможливістю це бажання реалізувати. Він може виникнути в результаті фізичної неможливості людини здійснити своє бажання [4].

Таким чином, внутрішні конфлікти особистості виступають підґрунтям для переживання людиною кризи середини життя. Вони зумовлюють відповідні емоційні переживання щодо прагнення мати благополучну сім'ю та родину, досягнути кар'єрного піку і насолоджуватися плодами власної багаторічної праці, жити повним і щасливим життям, не зважаючи на його проблеми та негаразди. Криза середини життя – це етап, на якому відбувається переоцінка власних смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів; це перехід від однієї стадії вікового розвитку до іншої, більш мудрої і зрілої. Переживання даної кризи зумовлює зміни в особистісній, емоційно-вольовій і міжособистісній сферах, дозволяючи людині усвідомлювати розбіжності між мріями юності, планами молодості та їх реалізацією у зрілості, пошуком нового сенсу життя та зміною суб'єктивного сприйняття психологічного віку [3].

Психологічна та психотерапевтична допомога суттєво зменшує прояв деструктивних явищ при кризі середнього віку, а правильно обраний метод впливу дозволяє знайти конструктивні шляхи рішень та виходів на новий, не менш цікавий та важливий відрізок життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрушко У. Криза середини життя як умова розгортання духовних інтенцій особистості. *Психологія особистості*. 2010. №1. С.195-202.
2. Гресь Л.О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99.
3. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип.2. С.132-138.

4. Осипенко Я.Ю., Бондаренко В.В. Внутрішньоособистісний конфлікт. Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 57 с.

Галина СВІДЕРСЬКА

кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Христина МИХАЙЛЮК

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МЕДІАТОРА

Сучасні соціальні процеси все більше характеризуються розширенням спектру конфліктних та кризових ситуацій, проблем у міжособистісному та міжетнічному спілкуванні. Відтак ми все більше усвідомлюємо необхідність мати знання про психологічні корені проблем, конфліктів та суперечок та професійно застосовувати діяльність, покликану ефективно вирішувати спори між учасниками комунікативної діяльності. Це безпосередньо пов'язано із виникненням інституту медіації та формуванням медіаційної грамотності як окремих фахівців, так і суспільства в цілому.

У світовому контексті початком застосування медіації вважають другу Паундську конференцію, що відбулася у 1976 р. у Сполучених Штатах Америки. На ній із доповіддю виступив професор Гарвардської школи права Френк Сандер, який описав власне бачення судового процесу майбутнього. На його думку, в такому суді спори мають розподілятися за певними критеріями: одні варто розглядати в судовому порядку, а до деяких треба застосовувати інші процедури - такі, як арбітраж, фасилітацію чи медіацію [3].

Що стосується нашої країни, то медіація в ній існує вже 25 років. І хоча це досить тривалий термін у часовому вимірі, медіація в Україні все ще перебуває на шляху свого розвитку та становлення. Так, Закон України про медіацію ухвалений в останньому читанні не так давно - 16 листопада 2021 року. Тому, як