

## Тема 5

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

- 5.1. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту
- 5.2. Основні види внутрішньоособистісних конфліктів
- 5.3. Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів
- 5.4. Способи вирішення внутрішньоособистісних конфліктів

### 5.1. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту

Можна констатувати, що все життя нормальної людини – це конфлікт насамперед конфлікт не зовнішній, а внутрішній.

У зарубіжній і вітчизняній науці формувалося різне розуміння внутрішньоособистісного конфлікту. У теорії *К. Юнга* це регрес у сферу несвідомого, програвання так званого «батьківського сценарію». *К. Хорні* розглядає внутрішньоособистісний конфлікт із двох позицій: як зіткнення прагнення до задоволення бажань і до безпеки і як суперечність «невротичних потреб», задоволення яких спричиняє фрустрацію інших. За *К. Роджерсом* в основі конфлікту є суперечність, що виникає в особи між усвідомленими, але помилковими самооцінками, яких людина набуває впродовж життя, і самооцінкою на неусвідомлюваному рівні. *В. Франкл* описує суть внутрішньоособистісного конфлікту як втрату сенсу життя.

Згідно з концепцією *В. Франкла*, головною рушійною силою життя кожної людини є пошук сенсу життя та

боротьба за нього. Відсутність сенсу життя породжує у людини стан, який він називає екзистенціальним вакуумом, або відчуттям безцільності та порожнечі. Саме екзистенціальний вакуум і породжує в широких масштабах внутрішньоособистісні конфлікти, які виражаються з найбільшою силою в «ноогенних неврозах» (від гр. *noos* – сенс). На думку автора цієї теорії, внутрішньоособистісний конфлікт у вигляді ноогенного неврозу виникає через духовні проблеми і пов'язаний із розладом «духовного ядра особистості», в якому локалізовані сенси і цінності людського існування, що визначають поведінку індивіда. Сенс життя знайти набагато складніше і важливіше, ніж багатство. Крім того, потреба штовхає людину до дії та сприяє позбавленню від неврозів, а байдужість, пов'язана з екзистенціальним вакуумом, навпаки, прирікає її на бездіяльність і тим самим сприяє розвитку психологічного розладу.

*А. Маслоу* суть внутрішньоособистісного конфлікту розглядає як нереалізовану потребу людини в самоактуалізації, тобто в реалізації потенцій, здібностей і талантів. Людина прагне бути такою, якою вона може стати, однак це їй не завжди вдається. Самоактуалізація може бути у більшості людей, але реалізується вона лише у меншій частині. Цей розрив між прагненням до самоактуалізації і реальним результатом є в основі внутрішньоособистісного конфлікту.

У конфліктології дослідження внутрішньоособистісних конфліктів проводиться в основному в межах психологічного напрямку. Водночас акцентують на *біопсихологічному трактуванні* внутрішньоособистісного конфлікту. Так, згідно з теорією *З. Фрейда*, в індивіда у стані конфлікту відбувається зіткнення бажань. Одна його частина відстоює певні бажання, інша – відхиляє їх. За термінологією *З. Фрейда*, суперечність, що викликає цей тип конфлікту, – це суперечність між *Воно (Ід)* і *Над-Я (Супер-его)*. *Воно (Ід)* – це первинна, вроджена інстанція, зосередження сліпих інстинктів (сексуальних або агресивних), які вимагають негайного задоволення. *Воно* виявляється у неусві-

домлених бажаннях і пристрастях, які реалізуються в ірраціональних імпульсах і реакціях.

*Над-Я (Супер-его)* охоплює моральні норми, заборони і заохочення, засвоєні особою під час перебування в соціумі. *Над-Я* – «цензурна» інстанція, заснована на принципі реальності та представлена соціальними нормами і цінностями, вимогами, які суспільство пред'являє індивідові. *Я* – розумна інстанція, заснована на принципі реальності, що приводить у відповідність ірраціональні, несвідомі імпульси *Воно* з вимогами реальної дійсності. Історія життя людини вчить, що основні внутрішньоособистісні конфлікти виникають через розбіжність інтересів *Воно* і *Над-Я*.

*К. Левін* визначив внутрішньоособистісний конфлікт як ситуацію, в якій на індивіда одночасно діють протилежно-спрямовані сили рівної величини. Відповідно до цього він визначив три типи конфліктної ситуації.

1. Людина знаходиться між двома приблизно однаковими позитивними силами. Це випадок буріданового осла, що знаходиться між двома однаковими копами сіна і вмирає з голоду.

2. Людина знаходиться між двома приблизно однаковими негативними силами. Відомий приклад – ситуація покарання школяра. Так, з одного боку, учень повинен виконувати обтяжливе і неприємне домашнє завдання, а з іншого – їй загрожує покарання, якщо вона його не зробить.

3. На людину одночасно діють дві приблизно однакові різноспрямовані сили в одному і тому ж місці, як то бажання бути з референтною групою і батьками.

Важливу роль у виникненні внутрішньоособистісного конфлікту також відіграють властиві кожному індивідові певні соціальні характеристики: *позиція* – офіційний, визначений посадою, стан; *статус* – реальне положення індивіда в системі внутрішньогрупових відносин, ступінь його сприйняття соціумом (авторитетність та ін.); *внутрішня установка* – суб'єктивне сприйняття особою свого статусу; *роль* – нормативно заданий або колективно схвалюваний зразок поведінки.

У зв'язку з цим внутрішньоособистісний конфлікт фактично є результатом взаємодії елементів внутрішньої структури особистості. Сторонами внутрішньоособистісного конфлікту є одночасно існуючі в структурі особистості різнопланові і суперечливі інтереси, цілі, мотиви і бажання. Крім того, внутрішньоособистісний конфлікт виникає тільки тоді, коли сили, що діють на особу, є рівновеликими. В іншому випадку, людина з двох зол вибирає менше, з двох благ – більше, а винагороді віддає перевагу поряд з покаранням. Слід зазначити також, що будь-який внутрішній конфлікт супроводжується негативними емоціями.

Отже, основою кожного внутрішньоособистісного конфлікту є ситуація, що характеризується:

- суперечливими позиціями сторін;
- протилежними мотивами, цілями й інтересами сторін;
- протилежними засобами досягнення мети в цих умовах;
- відсутністю можливості задоволення потреби і водночас неможливістю її усунення.

З огляду на це внутрішньоособистісний конфлікт – це стан структури особистості, коли в ній одночасно існують суперечливі та взаємовиключні мотиви, ціннісні орієнтації і цілі, з якими вона в цей момент не в змозі впоратися, тобто виробити пріоритети поведінки. Тобто, внутрішньоособистісний конфлікт – це стан внутрішньої структури особистості, що характеризується протиборством її елементів.

Тривалість й інтенсивність конфлікту залежать від того, яке місце посідають порушені антагоністичні відносини у всій системі відносин людини. У разі зіткненні центральних відносин конфлікт приймає глобальні розміри, захоплює всього індивіда і може перерости в невроз.

Отже, в науці сформувалося різне розуміння внутрішньоособистісного конфлікту. Він розглядається відповідно до того розуміння особистості, яке сформувалося в

межах певної наукової парадигми. Водночас внутрішньоособистісний конфлікт є гострим негативним переживанням, спричиненим тривалою боротьбою структур внутрішнього світу індивіда, який відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем, що найчастіше спричиняє затримку з ухваленням певного рішення.

## 5.2. Основні види внутрішньоособистісних конфліктів

У конфліктології не існує абсолютно чіткої класифікації внутрішньоособистісних конфліктів. Наприклад, А. Я. Анцупов та А. І. Шипілов такою основою вибрав ціннісно-мотиваційне середовище особистості [5]. В її основі є диференціація структур внутрішнього світу людини, які вступають у конфлікт. До структури внутрішнього світу індивіда належать такі елементи: мотиви, цінності та самооцінка. *Мотиви* відображають прагнення особистості різного рівня (потреби, інтереси, бажання, пристрасті та ін.) і можуть бути виражені поняттям «хочу» («Я хочу»). *Цінності* втілюють суспільні норми і завдяки цьому є еталонами належного, у зв'язку з чим вони позначаються як «треба» («Я повинен»). *Самооцінку* зазвичай визначають як самоцінність себе для себе, оцінку індивідом своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Будучи виразом рівня домагання особистості, самооцінка є своєрідним стимулом її активності й поведінки і виражається як «можу» або «не можу», «Я є».

Відповідно до такого розуміння внутрішнього світу людини, визначають такі внутрішньоособистісні конфлікти:

*Мотиваційний конфлікт* – один із найпоширеніших видів внутрішньоособистісного конфлікту, до якого належать конфлікти між несвідомими прагненнями, між устремліннями до володіння і до безпеки, між двома позитивними тенденціями.

*Етичний конфлікт* – конфлікт між бажанням і обов'язком, між моральними принципами й особистими потребами, конфлікт між прагненням діяти відповідно до бажання і вимог навколишнього середовища. Іноді розглядається як конфлікт між обов'язком і сумнівом у необхідності дотримувати його.

*Конфлікт нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності* – це конфлікт між бажаннями, прагненнями і дійсністю, яка блокує їх задоволення. Іноді його трактують як конфлікт між «хочу бути таким, як вони» (референтна група) і неможливістю це реалізувати. Конфлікт може виникнути не тільки, коли дійсність блокує реалізацію бажання, але і в результаті фізичної неможливості його здійснити. До цієї групи належать і конфлікти, що виникають через незадоволеність своєю зовнішністю, фізичними даними і здібностями.

*Рольовий конфлікт* – це конфлікт, який виражається у переживаннях, пов'язаних із неможливістю одночасно реалізувати декілька ролей (міжрольовий внутрішньоособистісний конфлікт), а також у зв'язку з різним розумінням вимог індивіда до виконання однієї ролі (внутрішньо-рольовий конфлікт). До цього виду належать внутрішньоособистісні конфлікти між двома цінностями, стратегіями або сенсами життя.

*Адаптаційний конфлікт* – конфлікт, що виникає на основі порушення рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем; у вузькому сенсі – у разі порушення процесу соціальної або професійної адаптації. Це конфлікт між вимогами дійсності та можливостями індивіда – професійними, фізичними, психологічними. Невідповідність можливостей і здібностей особи вимогам середовища або професійній діяльності може розглядатися як тимчасова неготовність, так і нездатність виконувати поставлені перед нею вимоги.

Особливо загрозливими є конфлікти соціальної дезадаптації в умовах суспільно-політичної кризи. Так, аналізуючи стан українців протягом подій на «Майдані –

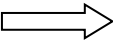
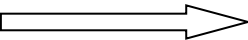
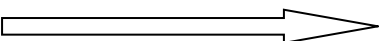
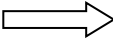
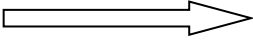
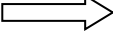
2013–2014», психіатри-клініцисти зазначають, що більшість населення перебуваючи в агресивному інформаційному середовищі, під впливом панічних настроїв стосовно загрози війни, економічної кризи, в умовах морального вибору знаходиться під загрозою погіршення стану психічного здоров'я (депресії, порушення сну). Такі соціальні процеси сприяють і маніфестації (прояву) латентних психічних захворювань – коли в адекватних соціально адаптованих людей у стані ремісії відбуваються поглиблення хворобливого стану. До групи особливого ризику належать жінки старші 40 років, а також діти і підлітки. В умовах постійного стресу й уявної чи реальної загрози для життя вчинки людей наближаються до рівня основних інстинктів і базових потреб, а духовні та моральні механізми втрачають свій вплив.

Не менш поширеними є *конфлікти неадекватної самооцінки*. Адекватність самооцінки особистості залежить від її критичності, вимогливості до себе, ставлення до успіхів і невдач. Розбіжність між домаганнями й оцінкою своїх можливостей призводить до того, що у людини виникають підвищена тривожність, емоційні зриви й ін. Серед *конфліктів неадекватної самооцінки* виокремлюють конфлікти між завищеною самооцінкою і прагненням реально оцінювати свої можливості, між заниженою самооцінкою й усвідомленням об'єктивних досягнень людини, а також між прагненням підвищити домагання, щоб досягти максимального успіху і знизити їх, щоб уникнути невдачі.

Когнітивна психологія розглядає конфлікт як незбігання знання і поведінки або незбігання двох знань (*когнітивний конфлікт*). Згідно з ідеями когнітивної психології, людина прагне до несуперечності, узгодженості своєї внутрішньої системи уявлень, переконань, цінностей і відчуває дискомфорт у разі виникнення суперечностей. Ця проблематика описується в психології теорією когнітивного дисонансу. Названі типи конфліктів не вичерпують їхню класифікацію (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

**Види внутрішньоособистісних  
конфліктів**

| Структури внутрішнього світу особистості  |                                      |                                 | Вид внутрішньоособистісного конфлікту                            |
|---|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| «Хочу»<br>(«Я хочу»)<br>Мотив   | «Треба»<br>(«Я повинен»)<br>Цінність | «Можу»<br>(«Я є»)<br>Самооцінка |  |
|  |                                      |                                 | <b>Мотиваційний конфлікт</b><br>(між «хочу» і «хочу»)            |
|  |                                      |                                 | <b>Морально-етичний конфлікт</b><br>(між «хочу» і «треба»)       |
|  |                                      |                                 | <b>Конфлікт нереалізованого бажання</b><br>(між «хочу» і «можу») |
|  |                                      |                                 | <b>Рольовий конфлікт</b><br>(між «треба» і «треба»)              |
|  |                                      |                                 | <b>Адаптаційний конфлікт</b><br>(між «треба» і «можу»)           |
|  |                                      |                                 | <b>Конфлікт неадекватної самооцінки</b><br>(між «можу» і «можу») |

До основних показників прояву внутрішньоособистісного конфлікту в різних сферах внутрішнього світу людини належать:

- *когнітивна сфера*: зниження самооцінки, усвідомлення свого стану як психологічної безвиході, затримка ухвалення рішення, глибокі сумніви в істинності принципів, якими ви раніше керувалися;

- *емоційна сфера*: психоемоційна напруга, часті та значні негативні переживання;

- *поведінкова сфера*: зниження якості й інтенсивності діяльності, зниження задоволеності діяльністю, негативний емоційний фон спілкування;

- *інтегральні показники*: погіршення механізму адаптації, посилення стресу.



У практиці внутрішньоособистісного конфлікту найчастіше трапляються такі форми його прояву (табл. 5.2):

Таблиця 5.2

**Форми прояву внутрішньоособистісного конфлікту  
та їх симптоми**

| <b>Форма прояву</b> | <b>Симптоми</b>  |
|---------------------|--|
| <b>Неврастенія</b>  | Нетерпимість до сильних подразників; пригнічений настрій; зниження працездатності; поганий сон; головні болі                                   |
| <b>Ейфорія</b>      | Показна веселість; вираз радості неадекватно ситуації; «сміх крізь сльози»   |
| <b>Регресія</b>     | Звернення до примітивних форм поведінки; відхід від відповідальності   |
| <b>Проекція</b>     | Приписування негативних якостей іншому; критика інших, часто необґрунтована  |
| <b>Номадизм</b>     | Часта зміна місця проживання, місця роботи, сімейного стану, партнерів; часті розриви відносин із друзями; зміна звичок, захоплень, обстановки |
| <b>Раціоналізм</b>  | Самовиправдання своїх вчинків, дій, навіть неадекватних і соціально несхвалюваних  |

Отже, у «чистому вигляді» внутрішньоособистісний конфлікт не існує. Він завжди є результатом дії навколишнього соціального середовища на особистість.

### **5.3. Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів**

Внутрішньоособистісний конфлікт за своїми наслідками може бути і конструктивним (функціональним, продуктивним) з позитивними наслідками, і деструктивним (дисфункціональним, непродуктивним із негативними наслідками).

*Конструктивність* внутрішньоособистісного конфлікту полягає в позитивному впливі на структуру, динаміку і результативність внутрішньоособистісних проце-

сів, а також у тому, що він є джерелом самоудосконалення і самоствердження особистості. У цьому випадку внутрішньо-особистісні суперечності вирішуються без особливих негативних наслідків, а загальним результатом їх вирішення є розвиток особистості.

Класик сучасної психології особистості *В. Франкл* писав: «Я вважаю небезпечною помилкою припущення, що людині, в першу чергу, потрібна рівновага, або, як це називається в біології, «гомеостазис». Насправді людині потрібен не стан рівноваги, а швидше боротьба за якусь мету, гідну її».

До *позитивних наслідків* внутрішньоособистісного конфлікту науковці відносять:

- конфлікти сприяють мобілізації ресурсів особистості для подолання перешкод її розвитку;
- конфлікти допомагають самопізнанню особистості та виробленню адекватної самооцінки;
- внутрішньоособистісний конфлікт загартовує волю і зміцнює психіку людини;
- конфлікт є засобом і способом саморозвитку та самоактуалізації особистості;
- подолання конфліктів дає особистості відчуття повноти життя, роблять її внутрішньо багатшою, яскравішою і повноціннішою (у цьому плані внутрішньоособистісні конфлікти дають можливість насолодитися перемогою над самим собою, коли людина наближає своє реальне «Я» до «Я» ідеального).

Коли особистість не може знайти вихід із конфліктної ситуації, не в змозі вчасно і позитивно вирішити суперечності внутрішньої структури, внутрішньоособистісний конфлікт має деструктивний характер. *Негативними наслідками* внутрішньоособистісного конфлікту, які стосуються стану самої особистості, є:

- психічна і фізіологічна дезорганізація;
- зниження активності та ефективності діяльності;
- припинення особистісного розвитку, початок деградації;

- поява агресії або, навпаки, покірності в поведінці людини як захисні реакції;
- стан сумніву, психічної пригніченості, тривожності, загальна депресія;
- руйнування смислоутворювальних життєвих цінностей і втрата самого сенсу життя;
- поява невпевненості в своїх силах, відчуття неповноцінності та нікчемності.

Проте часто негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту стосуються не тільки стану самої особистості, її внутрішньої структури, але і взаємодії з іншими людьми в групі, в сім'ї, школі, вищому закладі освіти, організації. Такими негативними наслідками можуть бути:

- несподіване відособлення особистості в групі, мовчазна поведінка, загалом все, що у психології називають «відступ»;
- підвищена чутливість до критики;
- деструкція існуючих міжособистісних відносин;
- атмосфера критиканства, демонстрації своєї переваги;
- девіантна поведінка і неадекватна реакція на поведінку інших;
- жорсткий формалізм: буквоїдство, формальна ввічливість, стеження за іншими;
- пошук винних.

Якщо внутрішньоособистісний конфлікт вчасно не вирішується, то він може призвести до значно важчих наслідків, найбільш сильні з яких стрес, фрустрація і невроз.

*Стрес* (від англ. stress – тиск, напруга) – стан людини, що виникає у відповідь на різноманітні емоційні дії. Він може виявлятися на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях і є вельми поширеною реакцією на внутрішньоособистісний конфлікт, якщо той зайшов достатньо далеко й особистість не здатна його вчасно і конструктивно вирішити. Водночас сам стрес часто провокує подальший розвиток конфлікту або породжує нові конфлікти, оскільки деякі намагаються зірвати своє роздратування і гнів на оточуючих.

*Фрустрація* (від лат. frustratio – розлад, руйнування планів) – психічний стан людини, викликаний непереборними об'єктивними або суб'єктивно сприйнятими труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або вирішення завдання. Фрустрація – завжди обтяжливе переживання невдачі або невирішеної суперечності. Її можна розглядати як одну з форм психологічного стресу.

*Неврози* (від греч. neuron – нерв) – це група найпоширеніших нервово-психічних розладів, що мають психогенну природу. В основі неврозів є непродуктивно вирішувана суперечність між особистістю і значущими для неї чинниками дійсності. Найважливіша причина неврозів – глибокий внутрішньоособистісний конфлікт, який особистість не в змозі вирішити позитивно і раціонально. Ця неможливість вирішення конфлікту супроводжується виникненням хворобливих і обтяжливих переживань невдач, незадоволених потреб, недосяжності життєвих цілей, втрати сенсу життя та ін. Поява неврозів означає, що внутрішньоособистісний конфлікт переріс у *невротичний конфлікт*.

*Невротичний конфлікт* як вища стадія розвитку внутрішньоособистісного конфлікту може виникнути в будь-якому віці. Але здебільшого він закладається у дитинстві в умовах порушення відносин із навколишнім соціальним мікросередовищем і насамперед із батьками. У результаті ускладнення з пошуком виходу з переживань можуть з'являтися психічна і фізіологічна дезорганізація особистості, формування неврозів.

Із появою невротичного конфлікту і неврозів виникає і *невротична особа*, що характеризується внутрішньо-суперечливими тенденціями, які невротик не здатний ні вирішити, ні примирити. Кажучи про відмінність невротичної особи від нормальної людини, К. Хорні пише: «Тоді як нормальна людина здатна долати труднощі без збитку для своєї особистості, у невротика всі конфлікти посилюються до такого ступеня, що роблять будь-яке позитивне рішення неможливим» [278].

Постійно напружене ставлення невротика до інших, хвороблива реакція на критику і на звичайні зауваження, прихована ворожість і прагнення завжди і скрізь виділятися роблять його із самого початку надмірно конфліктним. А стрижнем його відносин з іншими є постійне суперництво. Але і в цьому невротик відрізняється від нормальних людей. К. Хорні визначає три особливості, що відрізняють невротичне суперництво від звичайного. Невротик постійно порівнює себе з іншими, навіть у ситуаціях, які не потребують цього; прагне в усіх відношеннях бути унікальним і винятковим; характеризується прихованою ворожістю, установкою «ніхто, окрім мене, не повинен бути красивим, здібним, везучим».

Однак найнебезпечнішим наслідком внутрішньоособистісного конфлікту є те, що він може стати причиною самогубства. Суїцидальна поведінка має зовнішній і внутрішній плани, які в єдності утворюють порівняно стійку, цілісну структуру. Ця структура відображає індивідуальність суїцидента, тип його особистісної кризи і складається з мотиваційного, афектного, орієнтаційного та виконавчого компонентів.

*Мотиваційний компонент* охоплює мотиви у формі соціальних установок і порівняно стійких ціннісних орієнтації. Найважливіша характеристика цього компонента – наявність у внутрішньоособистісному конфлікті смислоутворюючих мотивів, що виключає їх одночасну реалізацію. Відповідно до провідних мотивів, визначають п'ять типів суїцидальної поведінки: *протест, заклик до співчуття, уникнення душевних або фізичних страждань, самопокарання, відмова від життя як капітуляція*.

Тип суїцидальної поведінки виявляється залежно від віку, типу особистості суїцидента, а також від ситуації, що спровокувала суїцид. У молодому віці (від 18 до 30 років) переважають протестні форми суїцидальної поведінки. У середньому (після 45 років) – переважають суїциди типу уникнення страждання, самопокарання і відмови. Протестна суїцидальна поведінка часто трапляється в

осіб з інфантильним складом особистості, яким характерні егоцентризм, негативізм, емоційна нестійкість.

*Афектний компонент* охоплює порівняно стійкі, суїцидальні, емоційні переживання, що відображають рівень значущості кризової ситуації. До них належать: швидкоплинні гострі афекти; стійкий депресивний стан; стан фрустрації великої інтенсивності, переживання нестерпності конфліктної ситуації, обтяжливого очікування негативних наслідків доведеної провини, тривоги перед втраченою соціальною статусом, страху перед необхідністю брати на себе відповідальність.

*Орієнтаційний компонент* є блоком діяльності з аналізу соціальної ситуації, усвідомлення рівня її кризовості, ухвалення суїцидального рішення, формування суїцидальних цілей, планування і здійснення відповідних дій. Крім «Я-образу» суїцидента, до нього входить образ особистісно значущої психотравмуючої ситуації – взаємини, що сформувалися з оточуючими, особливості своєї внутрішньогрупової соціально-психологічної ролі та ін.

*Виконавчий компонент* структури суїцидальної поведінки охоплює словесні та поведінкові реакції, що відповідають орієнтаційному й афектному компонентам і проявляються у формі суїцидальних висловів або ж суїцидальних дій. Такі дії відображають психологію суїцидента, призводять до завершення суїциду або залишаються його спробою.

Отже, суїцидальна поведінка розглядається як наслідок дезадаптації особистості в умовах внутрішньоособистісного конфлікту, що переживається нею.

#### **5.4. Способи вирішення внутрішньоособистісних конфліктів**

*Вирішення (подолання) внутрішньоособистісного конфлікту* – відновлення узгодженості внутрішнього сві-

ту особистості, встановлення єдності свідомості, зниження гостроти суперечностей життєвих відносин, досягнення нової життєвої якості.

Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту може бути конструктивним і деструктивним. Під час *конструктивного* подолання внутрішньоособистісного конфлікту досягається душевна рівновага, поглиблюється розуміння життя, виникає нова ціннісна свідомість. Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту усвідомлюється через відсутність хворобливих станів, пов'язаних із конфліктом; зниження проявів негативних психологічних і соціально-психологічних чинників внутрішньоособистісного конфлікту; підвищення якості й ефективності професійної діяльності.

Для вирішення внутрішньоособистісного конфлікту застосовують спеціальні стратегії поведінки особистості (табл. 5.3):

Таблиця 5.3

**Стратегії вирішення  
внутрішньоособистісного конфлікту**

| <b>Стратегія</b>      | <b>Зміст дій</b>   |
|-----------------------|--|
| <b>Компроміс</b>      | Здійснення вибору на користь певного варіанта, поступившись іншими                               |
| <b>Уникнення</b>      | Ухилення від вирішення проблеми  |
| <b>Переорієнтація</b> | Зміна домагань відносно об'єкта, який викликав внутрішню проблему                                |
| <b>Сублімація</b>     | Переведення психічної енергії в інші сфери діяльності: заняття творчістю, спортом, музикою й ін. |
| <b>Ідеалізація</b>    | Мрії, фантазії, відхід від дійсності   |
| <b>Витіснення</b>     | Придушення відчуттів, устремлень, бажань   |

Згідно з теорією З. Фрейда подолання внутрішньоособистісного конфлікту забезпечується освіченістю і дією механізмів психологічного захисту. *Психологічний захист* – повноцінний, повсякденно функціонуючий механізм психіки. Він є продуктом онтогенетичного розвитку і на-

вчання. Розвиваючись як засіб соціально-психологічної адаптації, механізми психологічного захисту призначені для контролю емоцій у тих випадках, коли досвід сигналізує людині про негативні наслідки її переживань.

Деякі дослідники (Ф. Василюк, Е. Киршбаум, Ст. Роттенберг, І. Стоїков) вважають психологічний захист непродуктивним засобом вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки захисні механізми обмежують розвиток особистості, її «власну активність». Однак у складних ситуаціях ними можна кваліфіковано користуватись.

До механізмів психологічного захисту належать витіснення, раціоналізацію, заперечення, відособлення, компенсація та інші. Розглянемо характеристики окремих із них.

*Заперечення* – один з онтогенетично найбільш ранніх і простих механізмів захисту. Заперечення розвивається з метою стримання негативних емоцій, викликаних попаданням людини у складну ситуацію і передбачає інфантильну підміну ухвалення рішення відповідно до нових обставин та їх ігнорування.

*Проекція* розвивається порівняно рано в онтогенезі для заборони відчуття неприйняття себе через нездатність впоратися з труднощами. Проекція передбачає приписування джерелу труднощів різних негативних якостей як раціональної основи для його неприйняття і самоприйняття на цьому фоні.

*Регресія* розвивається в ранньому дитинстві для обмеження відчуття невпевненості в собі та страху, невдач, пов'язаних із проявом ініціативи. Регресія передбачає повернення до дитячих стереотипів поведінки в ситуації внутрішнього конфлікту.

*Заміщення* розвивається для заборони емоції гніву на сильнішого або значущішого суб'єкта, щоб уникнути у відповідь агресії або ігнорування. Індивід знімає напругу, спрямовуючи агресію на слабший об'єкт або на самого себе. Заміщення має активні та пасивні форми і може використовуватися індивідами незалежно від типу конфліктного реагування.



*Придушення* розвивається для заборони страху, прояви якого неприйнятні для позитивного самосприйняття і загрожують потраплянням у пряму залежність від агресора. Страх блокується за допомогою забування його джерела, а також обставин, асоціативно пов'язаних із ним. До придушення належать близькі до нього механізми ізоляції й інтроєкції.

*Ізоляція* – сприйняття травмуючих ситуацій або спогад про них без відчуття тривоги.

*Інтроєкція* – привласнення цінностей або рис вдачі інших людей для попередження погроз із їх боку.

*Інтелектуалізація* розвивається в ранньому підлітковому віці та передбачає довільне тлумачення подій для розвитку відчуття суб'єктивного контролю над ситуацією. Водночас застосовуються способи: порівняння протилежних тенденцій; складання списку «+» і «-» кожній із тенденцій та їх аналіз; шкалювання кожного «+» і «-» за кожною із тенденцій та їх підсумовування.

*Сублимація* – задоволення витісненого неприйняттого відчуття (сексуального або агресивного) здійсненням соціально схвалюваних альтернатив шляхом перемикання на інший вид діяльності, а також здійснення привабливих, суспільно значущих вчинків.

*Раціоналізація* – пошук об'єктивних причин для виправдання дій, викликаних подавленими неприйнятними почуттями шляхом: дискредитації мети (елементарне обесцінювання); дискредитації значущого іншого, який відмовляє в увазі; перевищення ролі умов, долі; утвердження шкоди на благо; переоцінка цінностей, всієї мотиваційної системи; самодискредитація (залагоджування вини).

*Компенсація* – онтогенетично найпізніший і складніший захисний механізм, який розвивається і використовується, як правило, свідомо та призначений для уникнення відчуття печалі, горя з приводу реальної або уявної втрати, неповноцінності. До нього входять механізми ідентифікації і фантазії. *Ідентифікація* – моделювання поведінки іншої особи шляхом підвищення самооцінки або задоволення по-

чуття обов'язку через можливу втрату. *Фантазія* – втеча в уяву з метою відходу від реальних проблем, пов'язаних із вирішенням внутрішньоособистісного конфлікту.

Механізми захисту, що розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації і вирішення конфліктів, можуть, за певних умов, викликати стани дезадаптації. В основі цієї невідзначеності є позиція, що механізми захисту здебільшого є продуктами конфліктів раннього онтогенезу.

Вирішення внутрішньоособистісних конфліктів передбачає застосування основних принципів і способів, які з урахуванням індивідуальної специфіки можуть використовуватись у різних ситуаціях. До них належать такі *кроки*:

1. Адекватна оцінка ситуації і прагнення виявити ті суперечності, які послугували причиною конфлікту і викликали відчуття тривоги, страху або гніву.

2. Усвідомлення екзистенціального сенсу конфлікту, аналіз міри його важливості, оцінка місця і ролі з погляду наслідку.

3. Локалізація причини конфлікту, виявлення його суті.

4. Аналіз причин внутрішньоособистісного конфлікту.

5. «Спускання пари» з виходом накопиченого гніву, емоцій або тривоги з використанням і фізичних вправ, і творчих занять.

6. Проведення індивідуального розслаблюючого тренінгу.

7. Зміна умов і/або стилю своєї роботи, якщо внутрішньоособистісний конфлікт виникає постійно через несприятливі умови діяльності.

8. Вивчення можливості зниження рівня домагань, якщо здібності та можливості не відповідають прагненням та інтересам.

9. Відпрацювання уміння прощати не лише інших, але і себе.

10. Використання можливості поплакати. Американський біохімік У. Фрей, який спеціально займався дослідженням сліз, виявив, що у випадку, коли вони викликані негативними емоціями, в їх склад входить речовина, яка

діє, як морфій і має заспокійливі якості. На його думку, сльози є захисною реакцією на стрес. Плач зі сльозами слугує сигналом для головного мозку, послаблюючи емоційну напругу, надаючи емоційну розрядку і полегшення.

## **Висновки**

1. Внутрішньоособистісний конфлікт – це стан структури особистості, коли в ній одночасно існують суперечливі та взаємовиключні мотиви, ціннісні орієнтації й цілі, з якими вона в цей момент не в змоззі впоратись, тобто виробити пріоритети поведінки.

2. Внутрішньоособистісний конфлікт за своїми наслідками може бути і конструктивним (функціональним, продуктивним) із позитивними наслідками, і деструктивним (дисфункціональним, непродуктивним із негативними наслідками).

3. Відповідно до розуміння внутрішнього світу людини, визначають такі внутрішньоособистісні конфлікти: мотиваційний, етичний, рольовий, адаптаційний, конфлікт нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності.

4. Вирішення внутрішнього конфлікту – це процес відновлення узгодженості внутрішнього світу особистості, встановлення єдності психіки, зниження гостроти суперечностей життєвих відносин. На вирішення внутрішніх конфліктів впливають світоглядні установки, вольові якості, темперамент, статевовікові особливості особистості.

## **Контрольні питання**

1. Назвіть основні підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту.

2. У чому полягає концепція внутрішньоособистісного конфлікту В. Франкла?

3. Як розглядає суть внутрішньоособистісного конфлікту А. Маслоу?