


Тема 8.: Внутрішньоособистісні конфлікти

План лекції.

1. Поняття про внутрішньоособистісний конфлікт.
2. Види внутрішньоособистісного конфлікту.
3. Форми прояву та способи подолання внутрішньоособистісного конфлікту.

1.  Внутрішньоособистісний конфлікт є одним із найскладніших психологічних конфліктів, що розігрується у внутрішньому (психічному) світі людини. Кожна людина постійно існує в конфліктній ситуації не тільки з навколишнім середовищем, але, перш за все, з собою. Важко уявити людину, яка б не піддавалася внутрішньоособистісним конфліктам. З такими конфліктами людина зіштовхується повсякденно. Ситуація внутрішньоособистісної напруги і суперечливості в певних рамках і ступені не тільки природна, але й необхідна для розвитку та удосконалювання самої особистості. Вони є необхідними моментами розвитку особистості. Але деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти несуть серйозну небезпеку для особистості: від тяжких переживань, що викликають стреси, до крайньої форми свого вирішення - суїциду. Тому для кожної людини важливо знати: 1) сутність внутрішньоособистісних конфліктів, 2) їхні причини й 3) способи вирішення.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт усередині психічного світу особистості, що являє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів тощо), які вимагають свого вирішення й викликають внутрішню роботу, спрямовану на його подолання [9].

Для опису конфліктів цього виду в психології використовуються поняття «інтрапсихічні», «внутрішні», «особистісні», «внутрішньоособистісні», «інтрасуб'єктивні», «персональні» або «психологічні». Усі ці терміни вживаються як синоніми [8].

Важливо враховувати *специфіку внутрішньоособистісного конфлікту* при його виявленні, яка полягає в такому:

✓ особливість структури конфлікту: відсутність суб'єктів конфліктного протистояння в особі окремих особистостей або груп, сторонами внутрішньоособистісного конфлікту виступають одночасно існуючі в структурі особистості різнопланові й суперечливі інтереси, цілі, мотиви й бажання;

✓ специфічність форм протікання й прояву: такий конфлікт протікає у формі важких переживань, супроводжується специфічними станами: страхом, депресіями, стресом, може вилитися в невроз або психоз;

✓ латентність протікання як для оточення, так найчастіше й для самого індивіда. Часто людина й сама не усвідомлює, що вона перебуває в стані конфлікту;

✓ внутріособистісний конфлікт виникає тільки тоді, коли сили, що діють на особистість, є рівновеликими [9].

А.Я.Анцупов і А.І.Шипілов [1] виділяють такі *показники внутрішньоособистісного конфлікту*:

✓ *Когнітивна сфера*: суперечливість образу «Я»; зниження самооцінки; усвідомлення свого стану як психологічного тупика, суб'єктивне визнання наявності проблеми ціннісного вибору, сумнів в істинності мотивів і принципів, якими суб'єкт раніше керувався.

✓ *Емоційна сфера*: психоемоційна напруга; значні негативні переживання.

✓ *Поведінкова сфера*: зниження якості та інтенсивності діяльності; зниження задоволеності діяльністю; негативний емоційний відтінок спілкування.

✓ *Інтегральні показники*: порушення нормального механізму адаптації; посилення психологічного стресу.

Для виникнення внутрішньоособистісного конфлікту необхідна присутність *особистісних і ситуативних умов* [2]:

Особистісні умови пов'язані з можливістю усвідомлення існуючого протиріччя:

- ✓ актуалізація складності внутрішнього світу особистості (при її наявності);
- ✓ складна й розвинена ієрархія потреб і мотивів;
- ✓ високий рівень розвитку почуттів і цінностей;
- ✓ складно організована й розвинена когнітивна структура, здатності індивіда до самоаналізу, рефлексії.

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт можливий тільки за умови наявності в індивіда складного внутрішнього світу й актуалізації цієї складності. Тут проходить теоретична межа між ситуаціями фрустрації й конфлікту. Ситуація фрустрації припускає наявність матеріальної або ідеальної заборони, або перешкод, які виступають для індивіда як самоочевидні, незаперечні, будучи по суті психологічно зовнішніми. Заборона може перестати бути самоочевидною, стати внутрішньо проблематичною, і тоді ситуація фрустрації перетворюється у власне конфліктну ситуацію.

Ситуативні умови (за В.Мерліним):

- ✓ *зовнішні* – задоволення будь-яких глибоких й активних мотивів та відносин особистості стає зовсім неможливим або знаходиться під загрозою: уже в боротьбі із природою виникають труднощі й перепони для задоволення мотивів і відносин особистості; задоволення одних мотивів із неминучістю породжує виникнення нових, ще не задоволених мотивів; суспільне життя потребує обмеження різних мотивів, іноді дуже глибоких;
- ✓ *внутрішні*: особистість усвідомлює суб'єктивну нерозв'язність ситуації.

Важливе значення для аналізу конфлікту має знання причин виникнення внутрішньоособистісного конфлікту. Відношення людини до світу, до інших

людей і до самого себе носить суперечливий характер, що обумовлює й суперечливість внутрішньої структури особистості.

До *головних причин* внутрішньоособистісного конфлікту науковці відносять *три їхні види*:

- 1) внутрішні причини, що кореняться в протиріччях самої особистості;
- 2) зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в соціальній групі, організації;
- 3) зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в суспільстві.

Внутрішні причини внутрішньоособистісного конфлікту кореняться в протиріччях між різними мотивами особистості, в неузгодженості її внутрішньої структури. Серед основних протиріч, що викликають внутрішній конфлікт, можна виділити такі:

- ✓ протиріччя між потребою й соціальною нормою;
- ✓ протиріччя мотивів, інтересів і потреб (і в театр хочеться сходити, і до семінару треба підготуватися);
- ✓ протиріччя соціальних ролей (і на виробництві треба затриматися для виконання термінового замовлення, і з дитиною погуляти);
- ✓ протиріччя соціальних цінностей і норм: як поєднати християнську цінність «не вбий» і повинність захисту батьківщини на полі битви.

Зовнішні причини внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути обумовлені: 1) становищем особистості в групі; 2) становищем особистості в організації; 3) становищем особистості в суспільстві.

1. Зовнішні причини внутрішньоособистісного конфлікту, обумовлені *становищем особистості в групі*, можуть бути різноманітними. Виділяються в цьому зв'язку *чотири* види ситуацій, що викликають внутрішньоособистісний конфлікт:

- а) фізичні чинники, що перешкоджають задоволенню основних потреб людини: наприклад, негода, що перешкоджає збиранню врожаю; недостатній прибуток, що не дозволяє господарці придбати те, що їй хочеться, тощо;

б) відсутність об'єкта, необхідного для задоволення потреби, якої зазнає людина (випив би чашку кави, але магазини зачинені, і вдома його більше не залишилося);

в) біологічні обмеження (розумово відсталі люди й люди з фізичними дефектами, у яких перешкода корениться в самому організмі);

г) соціальні умови (головне джерело найбільшого числа наших внутрішньоособистісних конфліктів).

2. На рівні *організації* зовнішні причини, що викликають внутрішньоособистісний конфлікт, можуть бути представлені такими видами протиріч як:

а) протиріччя між великою відповідальністю й недостатніми правами для її реалізації (людину підвищили в посаді, дали в підпорядкування нових співробітників, розширили функції тощо, а права залишилися колишніми);

б) протиріччя між жорсткими вимогами за термінами і якістю виконання завдання й поганими умовами праці (обов'язково треба виконати виробниче завдання, а техніка стара й постійно ламається);

в) протиріччя між двома взаємовиключними вимогами або завданнями (вимоги одночасно підвищити якість продукції, що випускається, і разом із тим, збільшити виробництво її при устаткуванні, що давно не мінялось);

г) протиріччя між жорстко поставленим завданням і погано прописаними механізмами й засобами його виконання;

д) протиріччя між виробничими вимогами, нормами й традиціями в організації, з одного боку, й особистими цінностями, або потребами, з іншого;

е) протиріччя між прагненням до творчості, кар'єри, самоствердження та можливостями реалізації цього в рамках організації (багато людей постійно прагнуть підвищувати кваліфікацію, самореалізуватися, за відсутності умов для цього, може розвинути внутрішньоособистісний конфлікт);

к) протиріччя, викликані несумісністю соціальних ролей особистості (наприклад, статус керівника організації буде висувати одні вимоги й норми поведінки стосовно підлеглого, а статус близького друга – інші);

л) протиріччя між прагненням до прибутку й моральними нормами (людина працює в організації, що випускає прибуткову, але недоброякісну і шкідливу для споживачів продукцію).


3. Зовнішні причини внутрішньоособистісного конфлікту, обумовлені *становищем особистості в суспільстві*. Ці причини пов'язані із протиріччями, які виникають на рівні соціальної макросистеми й кореняться в характері суспільного ладу, соціальної структури суспільства, його політичного устрою й економічного життя.

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути конструктивними й деструктивними.

Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів [2]:

✓ конструктивні: максимальний розвиток конфліктуючих структур і мінімальні особистісні витрати на його вирішення, це один із механізмів гармонізації особистісного розвитку (ускладнення психічного життя, перехід її на інший рівень функціонування, розвиток морального почуття, усвідомлення себе особистістю в результаті вирішення конфлікту, загартовується характер, формується рішучість, стійкість поведінки, стабільна спрямованість особистості, сприяє формуванню адекватної самооцінки);

✓ деструктивні: збільшення роздвоєння особистості, переростання в життєві кризи, розвиток невротичних реакцій (погроза ефективності діяльності, гальмування розвитку особистості, втрата впевненості у своїх силах, формування стійкого комплексу неповноцінності, деструкція існуючих міжособистісних відносин у вигляді підвищеної агресивності, тривожності й дратівливості; переростання внутрішньоособистісного конфлікту в невротичну форму (властивому конфлікту переживання займають центральне місце в системі відносин людини, і вона не може змінити конфлікт так, щоб зникла патогенна напруженість й був знайдений раціональний вихід зі сформованого становища).

2.  Для того, щоб побудувати класифікацію внутрішньоособистісних конфліктів, необхідна підстава, яка об'єднає розмаїтість усіх внутрішніх конфліктів. Зрозуміло, що в «чистому вигляді» внутрішньоособистісні конфлікти не існують. Вони завжди – результат впливу на особистість соціального середовища.

У загальній групі внутрішньоособистісних конфліктів можна виділити дві підгрупи:

✓ конфлікти, що виникають як результат переходу об'єктивних протиріч у внутрішній світ (моральні конфлікти, адаптаційні);

✓ конфлікти, що виникають із протиріч внутрішнього світу особистості (мотиваційні, неадекватної самооцінки). Вони відображають відношення особистості до навколишнього середовища (див. Додаток Д).

Російські дослідники (Н.В.Гришина, Ф.Е.Василіук, А.С.Кармін й ін.) поділяють усі концепції, що описують механізм внутрішньоособистісного конфлікту за визначенням предмета зіткнення (або за критерієм зв'язку із зовнішнім середовищем) на: *інтрапсихічні, ситуативні й когнітивістські*.

Психодинамічні (інтрапсихічні) концепції опираються на біопсихічну основу індивіда й подані в теоріях З.Фрейда, К.Г.Юнга, А.Адлера, Е.Фромма, К.Хорні.

Ситуаційні підходи, що опираються на визначення конфлікту як реакції на зовнішній збіг обставин у роботах біхевіористів Д.Скінера, небіхевіористів Н.Міллера, Дж.Долларда.

Когнітивістські концепції ґрунтуються на розумінні конфлікту як пізнавального феномена в роботах К.Роджерса, А.Маслоу, К.Левина, В.Франкла, Л.Фестингера.

Конфлікт, а внутрішньоособистісний особливо, - складне явище, що важко піддається класифікації. Найповну класифікацію внутрішньоособистісного конфлікту запропонували А.Я.Анцупов і А.І.Шипілов [1], в основу якої покладена ціннісно-мотиваційна сфера

особистості. Залежно від того, які сторони внутрішнього світу особистості вступають у конфлікт, вони виділяють такі основні його види:

1. *Мотиваційний конфлікт* (З.Фрейд, К.Хорні, К.Левін). Це конфлікти між несвідомими прагненнями, між прагненнями до володіння й безпеки, між двома позитивними тенденціями (ситуація буриданова осла).

2. *Моральний конфлікт* (В.Баклановський, І.Арніцане, Д.Федорина), що часто називають нормативним конфліктом. Це конфлікт між бажанням і повинністю, між моральними принципами й особистими прихильностями.

3. *Конфлікт нереалізованого бажання, або комплексу неповноцінності* (А.Захаров, С.Кратохвіл, А.Свядош, А.Харитонов). Це конфлікт між бажаннями особистості й дійсністю, що блокує їхнє задоволення. Іноді його трактують як конфлікт між «хочу бути таким, як вони» і неможливістю це бажання реалізувати. Він може виникнути в результаті фізичної неможливості людини здійснити це прагнення. Наприклад, через незадоволеність своєю зовнішністю або фізичними даними.

4. *Рольовий конфлікт*. Він виражається в переживаннях, пов'язаних із неможливістю одночасно реалізувати кілька ролей (*міжрольовий* внутрішньоособистісний конфлікт), а також із різним розумінням вимог, запропонованих самою особистістю до виконання однієї ролі (*внутрірольовий* конфлікт). Прикладом міжрольового внутрішньоособистісного конфлікту може бути ситуація, коли співробітника організації просять попрацювати надурочно, але як батько він хоче більше часу приділити своїй дитині. Прикладом внутрірольового конфлікту може слугувати ситуація, коли віруючій людині для захисту батьківщини потрібно взяти в руки зброю і йти на війну вбивати.

5. *Адаптаційний конфлікт*. Цей конфлікт має два сенси. У широкому змісті він розуміється як виникаючий на основі порушення рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем, у вузькому змісті – як виникаючий при порушенні процесу соціальної або професійної адаптації. Це конфлікт між

вимогами, які висуває до особистості дійсність, і можливостями самої людини (професійними, фізичними, психічними).

6. *Конфлікт неадекватної самооцінки* (А.Петровський, М.Ярошевський, Т.Юферова, Д.Хекхаузен) виникає через розбіжність між претензіями особистості та оцінкою своїх можливостей. Результатом цього є підвищена тривожність, емоційна напруженість і зриви.

7. *Невротичний конфлікт* (К.Хорні) - результат, що зберігається протягом тривалого часу звичайного внутрішньоособистісного конфлікту, характеризується високою напруженістю й протиборством внутрішніх сил і мотивів особистості.

Наведені види конфліктів не вичерпують повністю їхню класифікацію. Залежно від інших ознак можна дати й іншу класифікацію внутрішньоособистісних конфліктів.

Історично однією із найвпливовіших у психології виявилася традиція, що розглядає *мотиваційні конфлікти*. Класиком у цій галузі визнаний Курт Левін, який розглядав їх, виводячи з аналізу проблем, що виникають у життєвій ситуації індивіда. Предметом вивчення для нього стали мотиви, що вступають у боротьбу через несумісність та одночасну актуалізацію. При цьому він розрізняв три основних варіанти конфліктних ситуацій (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1


Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів за К.Левіним [12]

Тип конфлікту	Причина	Модель вирішення
Еквівалентний (наближення-наближення)	Вибір двох або більше рівною мірою привабливих і взаємовиключних об'єктів.	Компроміс
Вітальний (віддалення-віддалення)	Вибір між двома рівною мірою непривабливими об'єктами.	Компроміс
Амбівалентний (наближення-віддалення)	Вибір об'єкта, в якому одночасно присутні приваблива й неприваблива сторона.	Примирення

Крім вищевикладених психологічних концепцій внутрішньоособистісних конфліктів, існують й інші, що розроблені в рамках когнітивної та гуманістичної психології. Так, в основі *когнітивного конфлікту* несумісні подання (когніції) особистості. Згідно з когнітивістами, людина прагне до несуперечливості, погодженості своєї внутрішньої системи уявлень, переконань, цінностей тощо і відчуває дискомфорт при виникненні неузгодженості цих структур. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера описує ситуації, коли людина, маючи цей внутрішній дисбаланс (наявність двох знань, що суперечать один одному), прагне відійти від нього, відновити свою цілісність. Узгодження ідей здійснюється різними шляхами.

Таким чином, у російській і західній психології ми бачимо кардинально відмінні установки: у зарубіжних дослідженнях внутрішньоособистісний (психологічний) конфлікт розглядається, виходячи з розуміння особистості, яке склалося в рамках певної психологічної школи (основу складає категорія протиріччя, внутрішня боротьба і поняття психологічного захисту), а пострадянські традиції психології припускають трохи інакше бачення проблеми, російські автори прагнуть розглядати психічний світ особистості як цілісність, і визначати конфлікт як елемент важких для психіки ситуацій [2].

У кожній з описаних парадигм є свої сильні й слабкі сторони, і, очевидно, вони б тільки виграли, якби спробували знайти загальну методологічну платформу для взаємодії.

3.  Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів важливо, по-перше, установити факт такого конфлікту; по-друге, визначити вид конфлікту та його причину; по-третє, застосувати відповідний спосіб вирішення.

Отже, розглянемо *форми прояву* (див. табл. 3.2) та *способи попередження і подолання* внутрішньоособистісних конфліктів.

Так, до *способів попередження конфліктів*, що залежать від самої особистості, відносять такі: пізнання самого себе; адекватна самооцінка;

формулювання сенсоутворюючих життєвих цінностей; використання свого життєвого досвіду; формування оптимістичного настрою, орієнтація на успіх; принциповість; впевненість у собі; дотримання етичних норм і правил спілкування.

Таблиця 3.2

Форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів [9]

Форма виявлення	Симптоми
Неврастенія	Нестерпність до сильних подразників; подавлений настрій; зниження працездатності; поганий сон; головні болі.
Ейфорія	Показні веселощі; вираження радості неадекватно ситуації; «сміх крізь сльози».
Регресія	Звертання до примітивних форм поведінки; відхід від відповідальності.
Проекція	Приписування негативних якостей іншому; критика інших, часто необґрунтована.
Номадизм	Часта зміна місця проживання, місця роботи, родинного стану, партнерів, часті розриви відносин із друзями, зміна звичок, захоплень, обставини.
Раціоналізм	Самовиправдання своїх вчинків, дій, навіть неадекватних і соціально несхвалюваних.

Подолання внутрішньоособистісного конфлікту - це зняття внутрішнього напруження особистості, подолання протиріч між різними елементами її внутрішньої структури й досягнення стану внутрішньої рівноваги, стабільності й гармонії. Подолання конфлікту носить позитивний характер і призводить до розвитку особистості, до її самовдосконалення. Насамперед варто зазначити, що всякий внутрішньоособистісний конфлікт завжди індивідуальний, носить особистісний характер.

Способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути несвідомими або свідомими: *несвідомі* пов'язані з використанням механізмів внутрішньоособистісного захисту (ідеалізація, витіснення, відхід, сублімація тощо); *свідомі* визначаються такими варіантами: а) переорієнтація - зміна домагань відносно об'єкта, що викликав проблему; б) компроміс - здійснення

вибору на користь будь-якого варіанта і його реалізація; в) корекція - зміна Я-концепції в напрямку досягнення адекватного уявлення про себе.

З метою збереження своєї цілісності і подолання внутрішньоособистісного конфлікту особистість виробляє неусвідомлені захисні механізми від негативних, руйнівних наслідків подібного протиборства.

Психологічний захист - нормальний, повсякденно працюючий механізм психіки. Він є продуктом онтогенетичного розвитку й навчання. Розвиваючись, як засіб соціально-психологічної адаптації, механізми психологічного захисту призначені для контролю емоцій у тих випадках, коли досвід сигналізує людині про негативні наслідки їхнього переживання й вираження.

Такими захисними механізмами, за З.Фрейдом, є :

- ✓ Реактивне утворення – зміна неприйнятних для свідомості вчинків, мотивів, тенденцій на більше прийнятні для індивіда.
- ✓ Заперечення – це прагнення уникнути деякої інформації, несумісної зі сформованими уявленнями.
- ✓ Витіснення – процес видалення з усвідомлення думок і почуттів, що заподіюють страждання.
- ✓ Проекція – процес приписування власних, неприйнятних думок, почуттів і поведінки іншим людям, або оточенню.
- ✓ Заміщення – психологічний захист, здійснюючий перенесення дії з недоступного на доступне.
- ✓ Раціоналізація – перекручування реальності й у такий спосіб захист самооцінки. Два види раціоналізації: 1) коли недоступне благо дискредитується, 2) перебільшення наявного блага.
- ✓ Сублимація – переорієнтування агресивних і сексуальних орієнтацій, що формується, або заохочують форми творчої активності.
- ✓ Ідентифікація – вид проекції з ототожненням себе з іншим і перенесенням його позитивних якостей на себе.

✓ Регресія – спосіб пом'якшення тривоги шляхом повернення до раннього періоду життя, більш безпечного й приємного.

✓ Сновидіння – вид заміщення, що переносить дії зі світу реального у світ сну.

Захисні механізми відіграють велику роль у житті людини, допомагаючи переборювати неузгодженості між бажаннями, очікуваннями й розумінням неможливості їхньої реалізації, так само виконують функцію підтримки балансу уявлень про себе й про світ. Разом з тим, можуть за певних умов викликати протилежні стани дезадаптації. В основі цієї неоднозначності лежить те, що механізми захисту є у своїй більшості продукт конфліктів раннього онтогенезу.

Існує безліч рекомендацій із виходу зі стану внутрішньоособистісного конфлікту. Незважаючи на сумнівність більшості їх і необхідності індивідуального підбору, наведемо, як приклад, одну з них.

До типових *принципів і способів подолання внутрішньоособистісних конфліктів* науковці відносять:

1. Адекватна оцінка ситуації. Візьміть її під контроль, спробуйте виявити ті протиріччя, які послужили причиною конфлікту й викликали почуття тривоги, страху або гніву.

2. Усвідомлення екзистенціального змісту конфлікту. Проаналізуйте ступінь важливості його для вас. Оцініть із погляду місця й ролі у вашому житті його наслідок. Може статися, причину, що викликала конфлікт, відразу ж варто відсунути на задній план у системі ваших цінностей або забути зовсім.

3. Локалізація причин конфлікту. Виявіть саму сутність його, відкинувши всі другорядні моменти й супровідні обставини.

4. Аналіз причин внутрішньоособистісного конфлікту. Умійте подивитися правді в очі, навіть якщо вона вам і не дуже приємна. Відкиньте всі пом'якшувальні обставини, і безжалісно розглянете причину вашого занепокоєння.

5. «Випускання пару». Дайте вихід гніву, емоціям або тривозі, що накопичилися. Для цього можна використати як фізичні вправи, так і творчі заняття. Сходіть у кіно, театр, візьміть улюблену книжку. Вони лікують внутрішньоособистісні конфлікти. Краще відчувати потрясіння на сцені, екрані, у своїй уяві, ніж у житті.

6. Використання розслаблюючого тренінгу. Наразі є багато публікацій із конкретних прийомів і механізмів психологічного тренінгу, виберіть найбільш прийнятні для вас особисто.

7. Зміна умови й/або стилю своєї роботи. Це варто зробити в тому випадку, якщо внутрішньоособистісний конфлікт виникає постійно через несприятливі умови діяльності.

8. Зниження рівня ваших домагань. Може бути, ваші здатності й/або можливості не відповідають вашим устремлінням і запитам.

9. Умійте пробачати. Причому не тільки інших, але й себе. Зрештою, усі люди «не без гріха» і ви тут не виключення.

10. Плачте на здоров'я. Американський біохімік У. Фрей, що спеціально займався дослідженням сліз, виявив, що в тому випадку, коли вони викликані негативними емоціями, у їхній склад входить речовина, що діє подібно морфію й має заспокійливі властивості. На його думку, сльози є захисною реакцією на стрес. Плач зі слізьми слугує сигналом для головного мозку послабити емоційну напруженість. Але, крім наукових досліджень майже кожний на власному досвіді знає, що сльози приносять емоційну розрядку й полегшення.

Отже, внутрішньоособистісні конфлікти конструктивного характеру є необхідними моментами розвитку особистості, а деструктивного характеру мають серйозну погрозу і наслідки для особистості. Тому для кожної людини важливо знати причини їхнього виникнення й способи попередження та розв'язання.