

## **Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен**

**Чала Олена Андріївна,**  
старший викладач кафедри  
загальної, вікової та  
педагогічної психології  
Київського міського  
педагогічного університету  
імені Б.Д. Грінченка

Проблема внутрішньоособистісних конфліктів з кожним роком стає все актуальнішою, оскільки інтенсивні зміни суспільного функціонування, економічна нестабільність, ринкові відносини та розширення інформаційного простору ведуть до дестабілізації внутрішнього світу особистості, внутрішньоособистісного конфлікту, зумовленого різними формами невідповідності внутрішніх очікувань людини і зовнішніх можливостей їх реалізації.

Самовизначення завжди залишається однією з головних проблем, що виникають перед особистістю в процесі самоактуалізації. В умовах зміни цінностей та норм, зразків та стереотипів, що є основою життєвого вибору особистості, проблема внутрішньоособистісного конфлікту стає більш актуальною. Е.Еріксон називає головну кризу юності кризою ідентичності, формою прояву якої постає внутрішньоособистісний конфлікт. Вона відбувається в той період життя, коли кожний юнак повинен зробити вибір з діючих елементів дитинства й надій, пов'язаних з наступаючим повноліттям, окреслити головні напрями розвитку свого майбутнього [4, 237]. Актуальність дослідження обумовлюється досить частою конфліктністю і несумісністю окремих складових "Я", яка часто виникає в результаті усвідомлення себе юнаками. Невирішений внутрішньоособистісний конфлікт суттєво ускладнює особистісне й професійне самовизначення. Подолання або

компромісне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту створює умови для суттєвого покращення адаптації людини до соціуму, сприяє покращенню міжособових стосунків, активізує процес особистісного й професійного зростання, постає основою для психологічного здоров'я особистості.

Метою статті є розкриття поняття внутрішньоособистісного конфлікту, здійснення аналізу причин виникнення, динаміки розвитку та механізму подолання внутрішньоособистісних конфліктів особистості.

Теоретико-експериментальну базу для розуміння психологічної сутності та природи внутрішньоособистісних конфліктів у вітчизняній психології поклали дослідження С.Л. Рубінштейна, Г.С. Костюка, В.М. М'ясищева, В.С. Мерліна, О.М. Леонтьєва, В.В. Століна, К.О. Абульханової-Славської, Л.І. Божович, Ф.Ю. Василюка, А.А. Файзуллаєва, Т.М. Титаренко, та ін. Міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти висвітлюються в дослідженнях В.І. Андрєєвої, О.Г. Антонової-Турченко, А.А. Єршова.

Як показав аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури, стрижневим поняттям при розгляді проблеми внутрішньоособистісних конфліктів є поняття суперечності. Аналізуючи проблему виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, виходять із визнання суперечностей між особистістю й умовами її діяльності, з одного боку, та між внутрішньоособистісними утвореннями, з другого.

Поряд із загальнотеоретичною розробкою проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у психології розвиваються також емпіричні дослідження різних її аспектів. Значний цикл робіт присвячений аналізу афективної сторони процесу переживання внутрішньоособистісних конфліктів. Внутрішньоособистісні конфлікти вивчаються і в зв'язку з проблемами професіоналізації особистості (Н.В. Чепелева, Г.В. Ложкін, Е.Ф. Зеєр, Т.Ю. Левченко, Н.І. Пов'якель, Л.Ф. Ткачова та ін.).

Аналіз зарубіжної психологічної літератури приводить нас до висновку, що окремі концепції внутрішньоособистісного конфлікту беруть до уваги здебільшого мотиваційний аспект особистості, проте не цілісну особистість

як таку. Б.Вайнер і Г.Томе розрізняють дві пануючих парадигми в дослідженні мотивації та конфлікту: гомеостатичну і когнітивну. Гомеостатичний підхід найбільш повно представлений у дослідженнях психоаналітичного, біхевіористичного напрямів та в руслі концепції поля К.Левіна [1, 103].

Модель конфлікту, до якої С.Мадді відносить теорії З.Фрейда, Г.Салівана, О.Ранка, розглядають людину як таку, яка знаходиться в полоні протистояння двох фундаментальних сил. Одна з цих сил бере свій початок в людині, тоді як інша притаманна суспільству. Означений конфлікт переживається як неприємний стан напруження і тривоги, тому метою життя людини постає зменшення тривоги і напруження шляхом зведення конфлікту до мінімуму. Цей конфлікт визнається існуючим на рівні ядра особистості, тому тим, до чого слід прагнути постає компроміс між прагненням до незалежності і автономії і прагненням до залежності і зв'язку з іншими, з суспільством. Фрейдисти вважають, що вищою метою є максимальне задоволення інстинктів при мінімальному відчутті болю і вини. Таким чином, вища форма існування означається в термінах надійності, тактовності, відповідальності, щедрості, високої моральності і конформності. Іншими словами, мова йде про те, що можна охарактеризувати як пристосування до суспільства, буття хорошим громадянином [4, 217].

Таким чином, модель конфлікту схильна визнавати, що з двох сил, які протистоять одна одній, одна є індивідуалістичною, а друга – суспільною. Визнання двох сил є важливим для розуміння внутрішньоособистісного конфлікту особистості, оскільки, особистість, яка успішно його подолала знаходить оптимальний спосіб взаємодії із суспільством, або, іншими словами, взаємодію між автономією і адаптацією.

Психоаналіз, протиставляючи людину і суспільство, постулює принципову невирішуваність внутрішніх конфліктів особистості. З.Фрейд передбачав, що істинні мотиви – ті, які невротизують, – завжди несвідомі.

Поведінка в такому конфлікті завжди визначається ними. У випадку їх витіснення виникає гострий внутрішньоособистісний конфлікт, а у випадку його хворобливого перебігу – невроз. Мотивами, які лежать в його основі є, за З.Фрейдом, статевий потяг і потяг до смерті; за А.Адлером – прагнення до влади і могутності; за Е.Фромом – прагнення подолати відчуження від свого «Я» [4, 217].

Механізм утворення внутрішньоособистісного конфлікту полягає в тому, що мотив стає несвідомим, оскільки він притлумлюється у свідомості іншими мотивами, які пов'язані із реальними або штучними заборонами. Проте він шукає задоволення обхідним шляхом, в таких символічних образах, котрі прямо і безпосередньо не протистоять соціальним нормам і заборонам. Ці прояви, в залежності від значимості, гостроти і тривалості являють собою класичне розуміння невротичних проявів внутрішньоособистісного конфлікту.

У роботах біхевіористичного спрямування здійснюється формальна типологізація поведінкових проявів внутрішніх конфліктів. У теорії когнітивного дисонансу вивчаються когнітивні процеси до і після прийняття рішення. У психологічній теорії рішень увага приділяється вивченню природи невизначеності в умовах прийняття рішення, що трактується як конфлікт. За В.М. М'ясищевим, внутрішньоособистісний конфлікт – це несумісність, зіткнення протилежних відношень особистості [4, 218].

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт – це вихідна і постійна форма зіткнення протилежних принципів, потягів, амбівалентних прагнень, в яких виражаються суперечності природи людини. Конфлікт – форма взаємодії протилежних імпульсів, як правило, свідомих і підсвідомих, між цінностями індивіда, а також відповідь на перевантаження, суперечливі вимоги тощо. За таких обставин сторонами, які конфліктують всередині особистості, є різні компоненти духовної структури людини, причому це можуть бути компоненти одного рівня, наприклад, у ситуації боротьби мотивів або зіткнення двох життєвих принципів. Але конфлікт усередині

особистості може виникати і при зіткненні різнорівневих компонентів. Такі конфлікти найбільш докладно вивчено і описано в психоаналітичному напрямку. Внутрішньоособистісні конфлікти становлять дуже важливу проблему в житті кожної людини. Найчастіше вони виникають в результаті того, що вимоги соціуму не збігаються з особистісними потребами і цінностями індивіда.

Проблема особистісних конфліктів полягає в тому, що вони найчастіше провокують як міжособистісні, так і міжгрупові конфлікти. За умов внутрішньоособистісного конфлікту обидві сторони класичного конфлікту перебувають ніби всередині особистості (бажання і можливість, прихильність і розчарування тощо). За умов зовнішнього конфлікту одна із його складових тенденцій розміщується поза індивідом і являє собою елемент зовнішньої ситуації, яка гальмує задоволення потреби (вимога, заборона та ін.). Іноді конфлікт має змішаний характер. Для людей, схильних до таких конфліктів, характерні бурхливі внутрішні переживання, імпульсивність, підвищений рівень домагань, підвищена критичність до вчинків оточуючих, низька самокритичність.

Поведінкові реакції за наявності особистісного конфлікту зазвичай бувають трьох видів: самозвинувачення, обвинувачення в усіх бідах оточуючих, посилення на зовнішні обставини, незалежні від волі людей.

Перші два види поведінкових реакцій найчастіше спостерігаються в так званих конфліктних особистостях, тобто людей із завищеною самооцінкою, котру вони виражають постійно: тривогу, незадоволення, претензії до керівників і до оточуючих. Головна небезпека особистісних конфліктів полягає в тому, що внутрішнє напруження, боротьба суперечностей вимагають розрядки, а «розряджається» людина на тих, хто їх оточує. Це втягує в орбіту конфлікту інших людей. Особистісний конфлікт виходить за межі особистості та перетворюється в міжособистісний.

Емоції – найважливіша складова конфлікту. Емоції не просто супроводжують конфлікт, вони є його внутрішнім стрижнем, керують ним,

точніше, заважають керувати конфліктом учасникам. Основні емоції, що виникають у конфлікті, – це тривога, гнів, страх, ненависть. Можна назвати багато інших емоцій, що виникають у конфлікті, на кшталт радості перемоги, гіркоти поразки тощо. У динаміці конфлікту важливо враховувати накопичення найважливіших емоцій.

У сучасній психології залишається відкритим питання про причини внутрішньоособистісних конфліктів. У зв'язку з цим розглянемо основні підходи та теоретичні орієнтири.

Підхід З.Фрейда та інших психоаналітиків зводиться до того, що людина перебуває у стані постійного внутрішнього та зовнішнього конфлікту з оточуючими індивідами та світом у цілому. З точки зору В.Мерліна особистісні конфлікти являють собою стан більш-менш тривалої дезінтеграції особистості, що виражається в загостренні існуючих раніше або у виникненні нових суперечностей між різними сторонами, властивостями, відносинами та діями особистості. На думку Л.Фестінгера, усяка людина прагне до несуперечливості, узгодженості своєї внутрішньої системи уявлень, переконань та цінностей, і відчуває дискомфорт (або когнітивний конфлікт) у випадку виникаючих суперечностей, неузгодженостей [2, 39].

У свою чергу К.Левін виділив три типи мотиваційних конфліктів, пов'язаних із досягненням мети, і кожний із них призводить до фрустрації:

- конфлікт рівнозначних позитивних можливостей, або ситуація «буриданова віслюка» (віслюк околів, тому що не спромігся вибрати, з якої з двох кип йому їсти). Виникає при необхідності вибору на користь однієї з двох однаково привабливих перспектив, тому що досягти їх одночасно неможливо. Цей конфлікт призводить до найбільш слабкого із трьох типів фрустрації, тому що навіть зробивши вибір, людина, проте, залишається у виграші. Наприклад, у людини ввечері запланована зустріч із товаришами по службі в неформальній обстановці. Крім того, цього ж вечора вона збиралась

відвідати театр і подивитись прем'єрний спектакль, про який так багато говорять;

- конфлікт рівнозначних негативних можливостей, або ситуація «із двох бід». Виникає при необхідності вибору на користь однієї з двох однаково небажаних перспектив. Цей конфлікт призводить до найсильнішої фрустрації. Звичайною реакцією на конфлікт цього типу є спроба втечі, якщо втеча неможлива. Але доводиться із двох лих вибирати найменше. Однак будь-який вибір призведе до сильної фрустрації та гніву. Наприклад, людина має піти на нудну та неприємну нараду або відвідати ДАІ із приводу порушення правил дорожнього руху та сплати штрафу;

- конфлікт позитивно-негативних можливостей, або ситуація «проблема вибору». Виникає при необхідності аналізу всіх «за» та «проти», прийняття не тільки позитивних, а й негативних аспектів однієї й тієї ж перспективи. Такий особистісний конфлікт виникає найчастіше. Наприклад, співробітник хотів би підвищення по службі, але ясно усвідомлює, що нова посада занадто заморочлива і може ускладнити вдаль в усіх відношеннях життя [1, 104].

Проте надзвичайний психологічний об'єм розумінню внутрішньоособистісного конфлікту надає К.Роджерс, коли говорить, що переживання себе ґрунтується як мінімум на двох складових особистості: її уявленні про себе, або «Я»-концепції та її органічному досвіді. Чим далі вони один від одного, тим менше в особистості гармонійності, а чим вони більше співпадають, тим повнішими і ціліснішими є переживання особистості. Повнота переживання особистістю свого «Я» дозволяє, за К.Роджерсом, відкрити справжній сенс і взаємозв'язок в почуттях і реакціях органічного досвіду особистості, а не привнести у досвід ту структуру, яка йому не притаманна. Іншими словами, спотворене переживання особистістю свого «я» відбувається тоді, коли в досвід привноситься те, що не має відношення до нього, а є лише уявленням, «Я»-концепцією. Тоді як реальний досвід, який не узгоджується із уявленням про себе, пригнічується, не береться до уваги, витісняється. Таким чином,

реальність досвіду «Я» і концепції «Я» не співпадають, що і викликає глибинний внутрішньоособистісний конфлікт [5, 297].

Важливим різновидом особистісних конфліктів є так звані рольові конфлікти, тобто виникнення суперечностей між різними рольовими позиціями особистості, її можливостями та відповідною рольовою поведінкою. Зазвичай виділяють внутрішньоособистісні рольові конфлікти, що виникають за умов, коли людина виконує багато ролей і вимоги цих ролей зумовлені нормами соціальних груп, отож можуть не збігатися чи суперечити одна одній.

Досвід свідчить, що дуже невелика кількість ролей вільна від внутрішньої напруги та конфліктів. Якщо конфлікт загострюється, це може призвести до відмови від виконання рольових обов'язків, до внутрішнього стресу.

Джерелами внутрішньоособистісного конфлікту постають наступні відношення: коли конфлікт займає центральне місце в системі відносин особистості (викликає конфліктність як якість, створює дискомфорт в сфері спілкування і всередині особистості); коли конфлікт не може бути опрацьований так, щоб зникло напруження і був знайдений раціональний вихід з положення.

Види внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Зіткнення бажань особистості і дійсності, яка їх не задовольняє.
2. Суперечності ставлень всередині особистості, яка виходить із дилем в моральних категоріях.
3. Боротьба принципових установок, заборон, норм із конкретно-особистісними відношеннями.
4. Зіткнення можливостей людини і вимог діяльності.

На ґрунті внутрішньоособистісного конфлікту виникає невроз – група психогенних захворювань, які вважаються межовими. Конфлікт займає центральне місце в житті і стає таким, який неможливо вирішити, створюючи дискомфорт, загострюючи суперечності в діяльності та особистості.



Типовими негативними наслідками нерозв'язаного внутрішньо-особистісного конфлікту є:

- порушення пристосування особистості до діяльності,
- дезінтеграція особистості (порушення сфери спілкування),
- дезінтеграція нервової діяльності (порушення саморегуляції).

Слід зазначити, що внутрішньоособистісний конфлікт не може бути раз і назавжди вирішений. За ним стоять певні внутрішні напруження особистості, які є за своєю суттю є амбівалентними. Як зазначає Р.Мей: «Особистість ніколи не буває статичною. Вона рухлива, постійно змінюється. Тому не варто говорити про внутрішньоособистісну «рівновагу» або «баланс», оскільки мається на увазі, що особистісні напруження можна відрегулювати раз і назавжди, тобто зробити особистість статичною. А в царстві психіки бути статичним – означає померти» [3, 40].

Уникнути напружень неможливо. Більше того, їх нівелювання або приховування веде до спотворення розуміння людиною самої себе у вигляді соматичних викривлень, заплутаних або туманних пояснень, невиразних, а тому незрозумілих відчуттів, нереалістичних фантазій тощо. Тому варто не уникати напружень, а своєчасно їх коригувати. Для цього слід мужньо визнати їх необхідність і напрацювати більш ефективний механізм коригування з тією метою, щоб особистість могла творчо виявити себе в оточуючому світі.

Р.Мей особливо акцентує увагу на тому, що перерозподіл напружень відбувається саме всередині особистості. Не можна, звичайно, заперечувати роль зовнішніх факторів, але вони набувають значення тоді, коли особистість включає їх у свою структуру і використовує як точки опори [3, 56]. Він вважає, що ні в якому разі не слід думати, що основною турботою людини постає вміння вписатись у своє оточення. Хоча це є важливим для неї і пристосовуватись необхідно, але не тільки до того, що знаходиться поза індивідуумом. Це творчий, динамічний, і в першу чергу, внутрішній процес. Тому головним принципом подолання внутрішньоособистісних конфліктів у

всіх терапевтичних школах є усвідомлення неусвідомлених мотивів, бажань і прагнень особистості.

Внутрішньоособистісний конфлікт вирішується тільки тоді, коли у людини складається нове відношення до об'єктивної ситуації, що породжує проблеми, дискомфорт і конфлікт; коли усвідомлюються несвідомі мотиви діяльності – перехід інтересів на іншу людину, іншу діяльність, іншу ситуацію.

Динаміка подолання внутрішньоособистісного конфлікту включає міркування, аналіз переживань, корекції самооцінки, відносин, домагань. Саме під час аналізу конфлікту, коли його складові опрацьовуються, особистість готова до позитивних змін, здатна проводити щирий, об'єктивний та конструктивний розбір ситуації конфлікту з визначенням перспектив подальшого розвитку себе, коригуванням відносин і поведінки.

Таким чином, людина, яка володіє рефлексією, має навички самоаналізу, отримує можливість не тільки вирішити свої внутрішньоособистісні конфлікти, гармонізувати свою особистість, але й навчитись допомагати в цьому іншим людям. Люди, що звертались до психологів з проблем подолання внутрішньоособистісних конфліктів, відзначали важливі зміни в своїй особистості, які позитивно вплинули на їх життя, сприяли більш ефективній та продуктивній діяльності, оптимізували реалізацію життєвих планів та досягненню певних успіхів у різних сферах життєдіяльності.

### **Висновки:**

1. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє визначити внутрішньоособистісний конфлікт формою взаємодії протилежних імпульсів, суперечністю внутрішнього світу індивіда.
2. Механізм утворення внутрішньоособистісного конфлікту полягає в тому, що мотив стає несвідомим, оскільки пригнічується у свідомості іншими мотивами, які пов'язані із заборонами, проте шукає задоволення обхідним шляхом в символічних образах, котрі не протистоять соціальним заборонам.

3. Видами внутрішньоособистісних конфліктів постають зіткнення бажань особистості і дійсності, яка їх не задовольняє; суперечності відношень всередині особистості, яка виходить із дилем в моральних категоріях; боротьба принципових установок, заборон, норм із конкретно-особистісними ставленнями.
4. Наслідками внутрішньоособистісного конфлікту є порушення пристосування особистості до діяльності, дезінтеграція особистості та її нервової діяльності.
5. Головним принципом подолання внутрішньоособистісних конфліктів у всіх терапевтичних школах є усвідомлення неусвідомлених мотивів, бажань і прагнень особистості.
6. Людина, яка володіє рефлексією, отримує можливість не тільки вирішити свої внутрішньоособистісні конфлікти, гармонізувати свою особистість, але й навчитись допомагати в цьому іншим людям.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ішмуратов А.Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. – К.: Наук. думка, 1999. – С. 104.
2. Кушнірук Т.Д. Подолання конфліктності серед педагогів. Соціально-педагогічний аспект // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 9. – С. 38-42.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 1994.
4. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
5. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 315 с.
6. Фромм Э. Человек для себя. - М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. – 352с.

**Чала О.А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен**

В статті узагальнені різні підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту, розкриті його причини та можливі способи подолання. Показано вплив внутрішньоособистісного конфлікту на особистість в цілому та на перебіг її життєдіяльності.

**Чалая Е.А. Внутриличностный конфликт как психологический феномен**

В статье обобщены различные подходы к пониманию внутриличностного конфликта, раскрыты его причины и возможные способы преодоления. Показано влияние внутриличностного конфликта на личность в целом и на протекание ее жизнедеятельности.