

УДК 159.964.21(045)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.12>

Мельничук Світлана Леонідівна,

кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри психології Хмельницької гуманітарно-
педагогічної академії

ORCID ID: 0000-0002-1513-3071

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

THEORETICAL ANALYSIS OF THE FUNDAMENTALS OF INTERNAL PERSONAL CONFLICTS

У статті представлений теоретичний аналіз основ внутрішньо особистісних конфліктів. Зазначено, що більшість студентів випробовують внутрішню суперечність і протиріччя, що викликають емоційну напругу, психічну нестабільність, і це породжує внутрішньоособистісний конфлікт.

Розглянуто підходи вітчизняних та зарубіжних вчених щодо особливостей їх перебігу. Відповідно до феномену «внутрішньоособистісний конфлікт» його систематизовано за різними класифікаціями, за основу яких було взято наукові концепції науковців, критерії, причини виникнення.

Проаналізовано основні форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів та їх характерні ознаки. Систематизовано особливості протікання внутрішньоособистісних конфліктів, а також визначено, що цей вид конфлікту – системне явище, підставою для якого є суперечності цілісно-змістової сфери і проявляються вони певним чином на когнітивному, емоційному і поведінкових рівнях особистості. Він зумовлений самою психікою, її розвитком і гармонійним формуванням, наявністю взаємозв'язку внутрішнього і зовнішнього світу людини, реалізацією її особистісних потреб. На підставі праць науковців систематизовано протиріччя, які призводять до виникнення життєвих криз і мають різні підстави до виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.

Обґрунтовано положення про те, що цей вид конфлікту проявляється як дисонанс внутрішніх очікувань і бажань із можливостями їх реалізувати. Розглянута необхідність своєчасного діагностування наявності внутрішньоособистісного конфлікту, а також важливість його вирішення у конструктивному руслі. Проаналізовано позитивні наслідки внутрішньо особистісних конфліктів Акцентовано увагу на негативних наслідках деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, класифікація, суперечності, психологічні протиріччя, конструктивний, деструктивний.

The article presents theoretical analysis of the fundamentals of internal personal conflicts. It is noted that most students experience internal contradictions and oppositions that cause emotional tension, mental instability, and this creates internal personal conflict.

The approaches of the national and foreign scientists to the peculiarities of their course have been considered. According to the phenomenon of “internal personal conflict” it has been systematized according to different classifications, which were based on scientific concepts of scientists, criteria, causes arising.

The main forms of manifestation of internal personal conflicts and their characteristic features have been analyzed. The peculiarities of internal personal conflicts have been systematized, and it is determined that this type of conflict is a systemic phenomenon based on contradictions of the whole-semantic sphere and they are manifested in some way on the cognitive, emotional and behavioral levels of personality. It is conditioned by the psyche itself, its development and harmonious formation, the presence of the relationship between the inner and the outer world of a person, the realization of his or her personal needs. Contradictions that lead to the emergence of life crises and have different grounds for the emergence of internal personal conflicts have been systematized on the basis of the works of scientists.

The statement that this type of conflict manifests itself as a dissonance of internal personal expectations and desires with the abilities to realize them has been substantiated. The necessity of timely diagnosing the presence of intrapersonal conflict has been considered, as well as the importance of its solution in a constructive way. The positive consequences of internal personal conflicts have been analyzed. The attention is paid to the negative consequences of destructive internal personal conflicts.

Key words: internal personal conflict, classification, contradictions, psychological oppositions, constructive, destructive.

В сучасних умовах соціальної і психологічної напруженості у суспільстві дослідження внутрішньоособистісних конфліктів і його особливостей є дуже актуальними. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен відіграє у житті кожної особистості двояку функцію: конструктивний – може спонукати до розвитку особистості і як деструктивний – бути причиною переживання невротичних станів. Особливо в юнацькому віці, у період студентства, долаючи конфліктну ситуацію або конфлікт, особистість отримує можливість інтеріоризації і свідомого прийняття моральних і духовних цінностей, набуває нові вміння до самореалізації і адаптації. Але якщо вихід із конфлікту не знайдений або не влаштовує в повній мірі особистість, то її опановує відчуття тривоги і страху за майбутнє, відбуваються зміни у поведінці, спілкуванні у соціумі і втрачається здатність реалізувати поставлені цілі.

Період студентства за загальною характеристикою і особливостями його протікання є досить суперечливим. У цей період більшість студентів випробовують внутрішню суперечливість і протиріччя, що викликають емоційну напругу, психічну нестабільність, і це породжує внутрішньоособистісний конфлікт. Це один із найскладніших видів конфліктів, адже це конфлікт однієї людини, конфлікт з самим собою. Він зумовлений самою психікою, її розвитком і гармонійним формуванням, наявністю взаємозв'язку внутрішнього і зовнішнього світу людини, реалізацією її особистісних потреб.

Внутрішньоособистісний конфлікт проявляється як дисонанс внутрішніх очікувань і бажань із можливостями їх реалізувати. Науковці трактують конфлікт як явище, процес, який може відбуватися не тільки у взаємодії особистостей, але і на рівні самої особистості. Поети і письменники у своїх художніх творах дуже часто звертаються до цього феномену. Де герої шляхом самоаналізу та пізнання, роблячи вибір у складних життєвих ситуаціях, приміряючи на собі різні соціальні ролі, відчують великі страждання вибору і сумнівів.

Проблема внутрішньоособистісних конфліктів розкрита у працях як зарубіжних так і вітчизняних вчених. Особливий внесок зробили вчені: З. Фрейд, А. Маслоу, К. Хорні, В. Франкл, К. Роджерс, К. Левін, О. Леонтьєв, В. Мерлін, Н. Чепелева, Г. Ложкін, Т. Левченко, Н. Пов'якель, І. Ващенко, М. Пірен, Т.Єльчанинова та багато інших науковців. У сучасній науці проблематика внутрішньоособистісних конфліктів все ще залишається дискусійною, а тому ця проблема є невичерпною у дослідженнях.

Життя людини носить досить суперечливий характер, адже вона формує своє ставлення до соціуму, до світу, до самого себе, а тому впродовж життя існує безліч причин і підстав для виникнення внутрішньо особистісних конфліктів. Науковці зазначають, що під час конфлікту відбувається зміна систем відносин і переоцінка цінностей, люди по-іншому починають сприймати реальність, виконують дії, які для них не є власними [5].

На думку О. Леонтьєва, відносини людини в соціумі, її взаємовідносини є об'єктивно суперечливими. Протиріччя, які виникають у відносинах, формують різного виду конфлікти і вони за певних умов входять в структуру особистості [9]. У сучасній науковій літературі є дуже велика кількість описів внутрішньоособистісних конфліктів, які трактують його психологічну сутність і методи корекції негативних станів, які викликані цими конфліктами.

Л. Гуменюк у своїй роботі звертає увагу на те, що тривала та стійка дезінтеграція обраної діяльності може характеризувати особливості протікання психологічного конфлікту. Вона визначає показники внутрішньоособистісних конфліктів, які проявляються у різних сферах особистості.

1. *Когнітивна сфера*: занижена або завищена самооцінка, суперечливість у формуванні «Образу-Я», усвідомлення стану глухого кута або нерозривного кола, стримування і нерішучість у прийнятті рішення, суб'єктивне визнання у прийнятті ціннісного вибору, сумнів у істинності мотивів і цінностей, якими керувався раніше.

2. *Емоційна сфера*: значні негативні переживання, тривожність, роздратованість, агресія, постійна психоемоційна напруга.

3. *Поведінкова сфера*: значне зниження у продуктивній і ефективній діяльності, зниження задоволення виконувати обрану діяльність, негативне психоемоційне спілкування з оточуючими, занурення у особистий внутрішній світ спілкування.

4. *Інтегральні показники*: порушення механізмів адаптації, переживання стресу, депресії [4].

Також Л. Гуменюк, Г. Дубчак, Л. Ємельяненко зазначають, що кожен внутрішньоособистісний конфлікт має свої особливості, а саме:

1) *має свою структуру*. Адже внутрішній конфлікт особистість переживає відповідно до взаємодії елементів внутрішньої структури. Одночасно у взаємодію вступають елементи структури особистості інтереси, цілі, мотиви, бажання, які є різнопланові і протилежні;

2) *особливості протікання внутрішньоособистісних конфліктів*. Кожен конфлікт має свою

глибину переживань і страждань. Він може супроводжуватися особливими станами особистості: депресією, неврозом, страхом, стресом. Загальним критерієм для такого виду конфліктів є негативні емоції, які супроводжують весь процес протікання конфліктів;

3) *латентність*. Найбільшою складністю є діагностування внутрішньо особистісних конфліктів, адже особистість не завжди може самотійно його виявити і усвідомити, що знаходиться в стані внутрішньо особистісного конфлікту. А також багато хто, старається приховати цей стан і справитися з ним самотужки [4; 7; 8].

Науковиця Л. Гуменюк зазначила у своїй праці про форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів, основними прояву яких є: *неврастенія* (нетерпимість до сильних подразників; пригнічений настрій; зниження працездатності; поганий сон; головні болі), *ейфорія* (показна веселість; вираз радості неадекватно ситуації; «сміх крізь сльози»), *регресія* (звернення до примітивних форм поведінки; відхід від відповідальності), *проекція* (приписування негативних якостей іншому; критика інших, часто необґрунтована), *номадизм* (часта зміна місця проживання, місця роботи, сімейного стану, партнерів; часті розриви відносин із друзями; зміна звичок, захоплень, обстановки), *раціоналізм* (самовиправдання своїх вчинків, дій, навіть неадекватних і соціально не схвалюваних). Також науковиця зазначає, що у «чистому вигляді» внутрішньоособистісний конфлікт не існує. Він завжди є результатом дії навколишнього соціального середовища на особистість [4].

Вивчаючи феномен внутрішньоособистісних конфліктів, науковці систематизували їх за різними класифікаціями, за основу були взяті наукові концепції науковців, критерії, причини виникнення цих конфліктів.

У класифікації, яку розробили А. Анцупов та А. Шипілов, за основу була взята ціннісно-мотиваційна сфера особистості. Вона представляє внутрішній світ людини, структуру якого складають цінності (треба), мотиви (хочу) і самооцінка (можу). Дисонанс між цими складовими і викликають внутрішньоособистісні конфлікти. Науковці Анцупов А.Я. та Шипілов А.І. розглядають такі його види: *мотиваційний конфлікт* (хочу – хочу), *адаптаційний конфлікт* (треба – можу), *конфлікт нереалізованого бажання* (або комплекс неповноцінності), (хочу – можу), *моральний (етичний) конфлікт* (хочу – треба), *рольовий конфлікт* (треба – треба), *конфлікт неадекватної самооцінки* (можу – можу) [1; 6].

А. Гірник розглядає у прийнятій класифікації ще невротичний конфлікт як різновид внутрішньоособистісних конфліктів, він зазначає, що підставою для його появи є тривале існування будь-якого внутрішньо особистісного конфлікту або їх сукупність [3].

М. Пірен звертає увагу на три типи невротичного конфлікту:

1) істеричний тип, основною особливістю цього типу є завищені претензії особистості і нехтування і недооцінювання об'єктивних чинників;

2) obsesивно-психостенічний тип, який має особливість у суперечливих потребах, протиріччях між бажанням і обов'язком, моральними принципами і особистісними симпатіями і прихильностями;

3) неврастенічний тип характеризується протиріччями між можливостями особистості і її завищеними вимогами по відношенню до себе [11].

Науковці О. Донченко і Т. Титаренко у своїй науковій праці систематизували протиріччя, які призводять до виникнення життєвих криз і мають різні підстави для їх виникнення:

1) протиріччя між бажанням жити і знецінення власного життя;

2) конфлікт між минулим і майбутнім (ситуації, події), старим і новим;

3) амбівалентність емоційного стану особистості;

4) протиріччя між сенсом життя і характерологічними особливостями особистості;

5) протиріччя між моральними переконаннями особистості: почуття і обов'язок, правда і брехня і т.д.;

6) конфлікт міжособистий, соціальний, який при його деструктивному характері перейшов у внутрішньо особистісний [6].

Важливим баченням дослідників конфліктів є класифікація суперечностей, які складають, на їхню думку, основу внутрішньоособистісних конфліктів:

1) протиріччя особистісних бажань і можливостей особистості (боротьба мотивів, цінностей, інтересів, сумнівів, цінностей);

2) завдання, які ставляться перед особистістю і її внутрішні можливості (труднощі, які виникають у особистості пов'язані із несформованими необхідними професійними якостями, недостатність практичних навиків і теоретичних знань, невідповідність, невизначеність у діяльності, занижена або завищена самооцінка, інформаційне або професійне перевантаження) [2].

Систематизований підхід щодо психологічних протиріч надає науковець Г. Дубчак відповідно до підходів О. Донченко і Т. Титаренко, які поділяють їх на три рівні:

1) психологічна рівновага внутрішнього світу особистості;

2) порушення рівноваги, ускладнення будь-яких видів діяльності, проєкція психологічного дискомфорту на роботу і взаємодію із соціумом (внутрішньо особистісний конфлікт);

3) неможливість реалізації життєвих планів, не виконання життєвих функцій до того часу, поки не вирішиться протиріччя (життєва криза) [7].

Робер М.-А., Тільман Ф. у своїй праці «Психологія індивіда і групи» розглядають три групи внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Конфлікт потреб. Особистісні потреби можуть входити у процес протиріччя і спонукати людину до різних дій.

2. Конфлікт між потребою і соціальною нормою. Такий вид конфлікту розглядав також у своїх працях З. Фрейд, він розглядав протиріччя між «Воно»(Ід) і «Над-Я» (Супер-Его). Науковець трактує, що між сліпими інстинктами, що потребують негайно задоволення і моральними нормами, заборонами виникають конфлікти.

3. Конфлікт соціальних норм, він виникає тоді коли на особистість одночасно тиснуть як мінімум дві рівнозначні за силою та протилежні соціальні норми [14].

Г. Ложкін, Н. Пов'якель у своїй праці розглядають ще один вид внутрішньоособистісного конфлікту – *неусвідомлений конфлікт*. Науковці зазначають, що підставою виникнення такого виду конфлікту є будь-які невіршені або не повністю вирішені в минулому конфліктні ситуації про які особистість забула. І на підсвідомому рівні особистість несе впродовж життя невіршені проблеми і мимоволі методом проєкції відтворює минулі конфліктні ситуації у буденному житті, якби намагаючись їх вирішити. Причиною для поновлення неусвідомленого внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути схожі обставини, ситуації, які не були вирішені раніше [12; 13].

Отже, розглянувши класифікації науковців, можна дійти висновку про те, що в залежності від протиріч, внутрішніх суперечок і протидій, які випробовує особистість, їх можна розглядати за двома критеріями:

1) конфлікти, які виникають як результат дії об'єктивних причин, протиріч і є зовнішніми по відношенню до особистості і спрямовують свої дії на внутрішній світ людини (моральні, адаптаційні конфлікти);

2) конфлікти, які виникають із внутрішнього світу людини, його особистісних протиріч і транслиуються через її поведінку і ставлення до зовніш-

нього світу (мотиваційний, конфлікт неадекватної самооцінки).

Проблема, з якою зіткаються більшість науковців, – в тому, що, діагностуючи внутрішньоособистісний конфлікт, найскладнішим є виявлення його причин виникнення. Суперечності, які виникають між різними мотивами особистості, входять в процес узгодженості внутрішньої структури особистості. І чим складніший, і глибинний внутрішній світ людини, чим більш розвинені її почуття, цінності, домагання, обов'язок, гідність, тим вища здатність її до самоаналізу і до входження у внутрішні суперечності, що є фактом переживання внутрішньоособистісного конфлікту.

Розглядаючи причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, візьмемо за основу підхід Г. Дубчак. Науковиця розглядає його у системному підході. Вона виділяє декілька психологічних чинників, які, на її думку, визначають сутність внутрішньоособистісних конфліктів. У своїй роботі вона акцентує увагу на нерозривності суб'єктивних і об'єктивних факторів, і останні є суб'єктивно зумовленими. Авторка вважає, що самосвідомість є головною складовою частиною суб'єктивності і провідним чинником внутрішньоособистісних конфліктів. Наступним важливим чинником вона вважає рефлексивність, яка проявляється у формі особистісної рефлексії, що містить оціночно-емоційні і оціночно-інтелектуальні складові, визначаючи тим самим особливості змістоутворення внутрішньоособистісних конфліктів. Третім чинником авторка розглядає діяльність особистості, яка повною мірою впливає на сутність внутрішньоособистісного конфлікту, на його предметність, в основі якого закладено суб'єктивно-ціннісне ставлення до діяльності. Також Г. Дубчак зазначає, що ставлення як особистісна значимість є ознакою у всіх зазначених вище чинників. Також дослідниця звертає увагу на четвертий чинник – на взаємодію особистості з різними соціальними системами. В ситуації взаємодії особистість може приймати позицію іншого суб'єкта цього процесу або входити в суперечність, що призводить до інциденту і як наслідок для особистості – внутрішньоособистісний конфлікт. У своїй роботі вона зосереджує увагу на процесі взаємодії як самореалізації особистості, яку він розглядає як соціально-особистісний потенціал, задоволення духовних і фізичних потреб і як результат реалізації її – особистісне і професійне зростання [7].

Отже, як трактують науковці, при визначенні причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів необхідно перш за все звертати увагу

на динаміку таких конфліктів: співвідношення, як часто людина може переживати такі конфлікти, наскільки довго і як глибоко вони затримались у внутрішньому світі особистості, чи може людина знайти ефективні шляхи їх вирішення. Науковці, психологи вважають, що динамічні характеристики внутрішньоособистісних конфліктів прямо пропорційно залежать від успішної соціально-психологічної адаптації особистості в соціумі, від її діяльності і статусу, від сформованості емоційного сприйняття дійсності [10; 11].

Результати проведених досліджень свідчать про те, що для студентського віку також є складнощі при визначенні істинних причин прояву і переживань такого виду конфлікту. Адже в більшості випадків студенти не володіють відповідними знаннями з конфліктології і психології конфлікту і не можуть діагностувати власний внутрішньоособистісний конфлікт, відбувається процес проєкції внутрішніх невирішених проблем на іншого суб'єкта міжособистісного конфлікту. А тому коли розглядається проблема внутрішньоособистісних конфліктів у студентів, доцільно розглядати його в одній із сфер психічної діяльності: когнітивній, мотиваційній, поведінковій чи емоційній. А також звертати увагу на вторинні ознаки або наслідки такого конфлікту: тривожний стан, фрустрація, апатія, агресія та інші негативні емоційні стани. Ці стани найчастіше для особистості залишаються незрозумілими за причини їх виникнення і походження. В такому випадку на допомогу може приходити психолог, який завдяки тестовим методикам, бесіді може діагностувати наявність протиріч і неузгодженість у внутрішніх структурах особистості, але це є тривалий і складний процес.

Також науковці зазначають, що внутрішньоособистісний конфлікт за своїми наслідками може бути як конструктивним, так і деструктивним (дисфункціональним). Конструктивність такого виду конфлікту визначається у тому, що має позитивний вплив на внутрішню структуру, динаміку і результативність внутрішніх процесів, які

переживає особистість. Також конструктивний внутрішньоособистісний конфлікт для багатьох є поштовхом самовдосконалення і самореалізації особистості. Переживаючи його, людина шукає конструктивні і ефективні шляхи його вирішення, без негативних емоційних переживань.

В. Франкл у своїй праці зазначав, що є помилкою вважати, що людині потрібна рівновага або, як в біології називають, «гомеостазис». Він переконував, що людині потрібна боротьба за певну мету, гідну їй [15]. Цілком згідні з позицією класика психології, адже в процесі реалізації власної мети, досягнення цілі людина проходить через внутрішньоособистісні конфлікти, долаючи їх, вона розвивається як особистість.

Але дуже часто особистість переживає деструктивний наслідок внутрішньоособистісного конфлікту. Він виникає в тому випадку, коли людина не знає ефективних шляхів виходу із конфлікту, не може своєчасно і позитивно вирішити суперечності внутрішніх структур.

Отже, негативні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів стосуються не тільки психологічного стану особистості, її внутрішньої структури. Але й значний вплив на формування деструктивного характеру внутрішньоособистісних конфліктів має взаємодія особистості в соціумі, в сім'ї, в школі, в навчальному закладі, в організації. А тому це проблема не однієї особистості і вона потребує значної і вчасної допомоги від оточуючих. І дослідники звертають увагу на те, що якщо внутрішньоособистісний конфлікт вчасно не вирішується, то він може мати значно важкі наслідки для особистості: стрес, фрустрація, неврози, депресія психосоматичні захворювання [20].

А тому якісне і своєчасне діагностування такого виду конфліктів буде сприяти успішному їх вирішенню. В подальшому дослідження спрямоване на виявлення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. Москва : ЮНИТИ, 1999. 551 с.
2. Борисюк А. С., Тимофієва М. П., Павлюк О. І., Міхєєв А. О. Причини виникнення та особливості перебігу внутрішньоособистісного конфлікту у студентів-медиків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Київ–Ніжин : Вид-во «ПП Лисенко М.М.», 2018. Вип. 1. С. 54–66.
3. Гірник А. М. Основи конфліктології. Вид. дім Києво-Могилян. акад., 2010. 222 с.
4. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
5. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Каравела, 2010. 303 с.
6. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Київ : Политиздат Украины, 1997. 158 с.

7. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у ВУЗі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Чернівці, 2000. 226 с.
8. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.
9. Леонтьев А. А., Леонтьев Д. А., Соколова Е. Е. Деятельность, сознание, личность. Москва : Изд-во Смысл, 2005. 432 с.
10. Орлов В. Ф. Отич О. М. Фурса О. О. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. Київ : ДЕГУТ, 2008. 422 с.
11. Пірен М. І. Конфліктологія : підруч. Київ : МАУП, 2007. 360 с.
12. Пов'якель Н. І., Ложкін Л. Г., Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
13. Пов'якель Н. І. Внутрішньоособистісні конфлікти студентської молоді у просторі глибинної психології та технологій їх подолання. *Конфліктологічна експертиза: теорія і методика*. 2008. Вип. 6. С. 141–149.
14. Робер М. А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. Москва : Прогресс, 1988. 256 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 367 с.