

## Лекція № 5

### Внутрішньоособистісний конфлікт

**Мета:** дати поняття студентам про особливості внутрішньоособистісних конфліктів, познайомити з умовами попередження, формами прояву та способами подолання внутрішніх конфліктів. Забезпечити розуміння наслідків внутрішньоособистісних конфліктів для власної особистості та шляхів самопомоги для їх вирішення. Розвивати аналітичне мислення, рефлексійні та оціночні здібності у здобувачів фахової передвищої освіти. Виховувати професійну культуру студентів: бажання використовувати конфліктологічні знання як у професійній діяльності, так і для самопізнання власної особистості.

**Мотивація мети:** знайомство з внутрішньоособистісним конфліктом сприяє самопізнанню студентів власної особистості, а також формуванню вмій щодо надання самопомоги у вирішенні внутрішніх конфліктів.

#### План

1. Поняття, особливості, види та основні причини внутрішньоособистісних конфліктів.
2. Умови попередження, форми прояву і способи подолання внутрішніх конфліктів.
3. Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів.

#### Література

1. Долинська Л.В. Психологія конфлікту: Навч.посіб./Л.В.Долинська, Л.П.Матяш-Заяц. – К.: Каравела, 2010. – с.99-102.
2. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління: Навч.посіб./ Т.В.Дуткевич. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – с.74-81.
3. Калаур С.М. Соціальна конфліктологія. Навч.посіб./С.М.Калаур, З.З.Фалинська. – Тернопіль: Астон, 2010. – с.87-102.
4. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: Теорія і сучасна практика. Навч.посіб./ Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – с.122-154.
5. Русинка І.І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами. Навч.посіб./І.І.Русинка. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – с.65-103.

**Ключові слова:** внутрішньоособистісний конфлікт, особливості ВОК, види ВОК, причини ВОК, умови попередження ВОК, форми прояву, принципи і способи вирішення ВОК, наслідки ВОК.

**Засоби навчання:** опорні схеми з теми лекції № 5, Moodle, Padlet, відеоролики з конфліктними ситуаціями.

**Домашнє завдання:**

- опрацювати лекцію 5;
- опрацювати с. 99-102 Долинська Л.В. Психологія конфлікту: Навч.посіб./Л.В. Долинська, Л.П. Матяш-Заяц. – К.: Каравела, 2010.

[https://pidru4niki.com/18940106/psihologiya/problema\\_vivchennya\\_konfliktiv\\_su\\_chasnomu\\_etapi\\_rozvitku\\_psihologiyi](https://pidru4niki.com/18940106/psihologiya/problema_vivchennya_konfliktiv_su_chasnomu_etapi_rozvitku_psihologiyi)

- підготуватися до практичного заняття – див. Інструкцію до семінарського заняття № 3.

**Питання та завдання для самоконтролю:**

1. Дати характеристику сутності ВОК.
2. Назвіть особливості ВОК.
3. Навести приклади основних видів внутрішньоособистісних конфліктів.
4. Охарактеризувати основні причини конфліктів всередині внутрішнього світу людини.
5. Пояснити зміст конструктивних та деструктивних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.
6. Дати характеристику основних способів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів та, використовуючи періодичну пресу, навести конкретні приклади.

Категорія внутрішньоособистісних конфліктів об'єднує психологічні конфлікти, які полягають у зіткненні різних особистісних утворень (мотивів, цілей, інтересів і т. ін.). Вони представлені у свідомості індивіда відповідними переживаннями. Для позначення цього виду конфліктів у психологічній літературі як синонімічні застосовуються поняття «внутрішньоособистісні конфлікти», «особистісні конфлікти», «внутрішні конфлікти», «інтерсуб'єктні конфлікти», «інтерперсональні конфлікти», «психологічні конфлікти». Психологічні дослідження внутрішньоособистісних конфліктів (ВОК) завжди займали особливе місце в психологічних дослідженнях. Це було пов'язано з тим, що ВОК грають ключову роль в багатьох конфліктах (міжособистісних, міжгрупових, етичних, сімейних, педагогічних, управлінських та ін.)

**1. Поняття, особливості, види та основні причини внутрішньоособистісних конфліктів**

**Поняття і особливості внутрішньоособистісних конфліктів**

**ВОК** – це зіткнення у особистості приблизно рівних за силою, але протилежно спрямованих (амбівалентних) інтересів, прагнень, мотивів та потреб, більшість з яких особистістю не усвідомлюється. В їхній основі лежить **негативний психологічний стан особистості**: внутрішні переживання, образи та розчарування. **В основі будь-якого ВОК лежить проблема вибору**. Індивід практично завжди має кілька варіантів дій, моделей поведінки в одній і тій самій соціально значущій ситуації: багатство або кохання, особисте життя або кар'єра, сім'я або робота. **Протиборство взаємовиключних прагнень і породжує ВОК.**

#### **ОСОБЛИВОСТІ**

<b>1.</b>	Незвичність з погляду структури конфлікту; <b>немає суб'єктів конфліктної взаємодії</b> в особі окремих індивідів або груп людей.
<b>2.</b>	<b>Специфічність протікання і прояву у формі важких переживань.</b> Він супроводжується специфічними станами: страхом, депресією, стресом. Нерідко внутрішній конфлікт переходить у невроз.
<b>3.</b>	<b>Латентність.</b> Внутрішній конфлікт нелегко виявити. Часто людина і сама не усвідомлює, що знаходиться в стані конфлікту, маскує його за удаваною ейфорією або активною діяльністю.

#### **Види конфліктів**

<b>Види конфліктів</b>	
Мотиваційний конфлікт	Когнітивний конфлікт
Конфлікт нереалізованого бажання	Рольовий конфлікт
Адаптаційний конфлікт	Конфлікт неадекватної самооцінки
Моральнісний конфлікт	Невротичний конфлікт

**Мотиваційні конфлікти** проявляються у боротьбі мотивів, які одночасно нездійсненні, є взаємовиключними. За теорією З.Фройда, який вперше поставив проблему інтраособистісного конфлікту, наявність останнього – обов'язкова, сутнісна ознака особистості, в основі якої боротьба між інстинктом і розумом, біологічним і соціальним, вродженим і набутиим у структурі особистості.

Особливо глибоко розробляв питання мотиваційного конфлікту німецький психолог **Курт Левін, який виділив три його типи:**

1. **Між двома однаково привабливими, але взаємовиключними мотивами** (еквавалентний). Цей різновид характеризує ситуація «Буриданського віслиюка». В епоху середньовіччя філософ Буридан склав притчу про тварину, яка знаходилася між двома однаковими стіжками сіна, почергово дивилась то ліворуч, то праворуч, а в результаті померла з голоду.

2. **Між двома однаково непривабливими можливостями (вітальний).** Наприклад, чоловік повинен або жити разом з дітьми і не коханою дружиною, або окремо від дітей з коханою людиною.

3. **Мета однаково і приваблива і неприваблива водночас (амбівалентний).** Наприклад, бажання придбати важливу, але дорогу річ; отримати вигідну, але нецікаву роботу.

**Когнітивний конфлікт** породжується внаслідок суперечності в думках, знаннях, уявленнях. Таку суперечність називають когнітивним дисонансом. Людина прагне до побудови такого образу дійсності, який мав би логічну і несуперечливу структуру. Наявність когнітивного конфлікту порушує узгодженість елементів образу дійсності і є джерелом пізнавальної мотивації, спонукаючи людину до пізнання. Суперечність, що виникає в образі дійсності, породжує проблемну ситуацію, яку С.Л.Рубінштейн охарактеризував як невідповідність думки про предмет самому предмету. **Для проблемної ситуації, а отже і для когнітивного конфлікту, властиві суперечності між:**

- а) метою і засобами її досягнення;
- б) вихідними умовами та засобами досягнення мети;
- в) вихідними умовами і метою;
- г) суб'єктом (його знаннями, досвідом) та ціллю, засобами, умовами діяльності.

**Рольові конфлікти** розгортаються між соціальними ролями, які виконує особистість. Їх поділяють на два типи:

- міжрольова (жінка як професіонал і як мати);
  - внутрішньорольові (між вимогами ролі і можливостями людини).
- Внутрішньорольовий конфлікт** – одна з найпоширеніших форм особистісного конфлікту, що зустрічається в організаціях.

Характерні причини рольового конфлікту наступні: до однієї людини висуваються суперечливі вимоги з приводу того, яким повинен бути результат її роботи; вимоги не узгоджуються з особистими цінностями; робоче перевантаження або недовантаження. Останнє пов'язане з низьким ступенем задоволеності роботою, відсутністю справжньої справи. Ця обставина часто хворобливо б'є по тій категорії працівників, які довгий час вели активну діяльність на роботі, але потім, через певні причини, були вимушені різко змінити об'єм або місце роботи.

Ця проблема в даний час вельми актуальна. Наприклад, працівник не встигає за швидким темпом діяльності через особливості свого темпераменту, актор втрачає зовнішність і не може працювати на сцені.

**Конфлікт нереалізованого бажання** – зіткнення сильного бажання, яке виникає в особистості, з дійсністю, яка не дає змоги реалізувати це бажання. Такий конфлікт може виникнути, коли людина фізично не здатна задовольнити бажання. Причиною може бути незадоволення власною зовнішністю чи фізичними даними.

**Адаптаційний конфлікт**, який виникає через порушення рівноваги між особистістю та її соціальним оточенням. Зазвичай він втілюється у соціальній дезадаптації, відсутності здатності пристосовуватися до мінливих умов життя.

Рольовий конфлікт, який виявляється у формі переживань, що виникають з приводу неможливості або утруднення реалізації одночасно кількох різних ролей (**міжрольовий конфлікт**). Також він може бути пов'язаний з різним розумінням вимог, які висуваються до однієї і тієї самої ролі самою особистістю та її оточенням (**внутрішньорольовий конфлікт**).

**Конфлікт неадекватної самооцінки**, який виникає через розходження рівня домагань особистості та її оцінки власних можливостей. Такий конфлікт може виявлятися у кількох варіантах:

а) це може бути конфлікт між завищеним рівнем домагань та реальними можливостями особистості;

б) між заниженим рівнем домагань та об'єктивним усвідомленням здібностей людини;

в) між прагненням підвищити домагання, щоб досягти успіху, та знизити домагання, щоб уникнути невдачі.

Найяскравіше такі конфлікти виявляються у талановитих людей із завищеним рівнем домагань. Зазвичай їхня поведінка характеризується тривожністю, помисливістю. Будь-який успіх вони приписують собі, а невдачу – обставинам або діям недоброзичливців.

**Моральнісний конфлікт** – це зіткнення між бажанням та моральною нормою, між почуттям любові і почуттям обов'язку, між різними моральними цінностями.

**Невротичний конфлікт** – це психогенний розлад, в основі якого лежить непродуктивна та нерациональна суперечність між особистістю та значущими для неї сторонами дійсності, яка супроводжується виникненням хворобливих, обтяжливих переживань.

## Причини внутрішньоособистісних конфліктів

**Причини ВОК** – це об'єктивне протиріччя між особою і суспільством. Людина живе в соціальному світі, втягнута в різноманітні суспільні відносини, які впливають на неї у різних напрямках і з різним знаком. Іншими словами, жити в суспільстві і бути вільним від нього неможливо. З іншого боку, будь-яка особистість прагне до свободи і самореалізації.

### 1. Внутрішні причини, які спричинені самою особистістю:

- протиріччя між потребою і соціальною нормою;
- протиріччя мотивів, інтересів і потреб;
- протиріччя соціальних ролей;
- протиріччя соціальних цінностей і норм.

### 2. Зовнішні причини ВОК, які зумовлені положенням особистості у групі:

- фізичні перешкоди, які дають можливості задовольнити наших основних потреб (недостатність грошей, яка не дає змоги придбати те, що хочеться);
- відсутність об'єкта, який необхідний для задоволення потреби (потрібен хліб, проте магазини закриті);
- біологічні обмеження (розумово відсталі люди і люди з фізичними вадами, в яких перепони криються в самому організмі);
- соціальні умови (коли наші потреби у повазі не зустрічають розуміння).

### 3. Зовнішні причини ВОК, що обумовлені положенням особистості у суспільстві, і на рівні організації:

- протиріччя між стимулюванням наших потреб і фактичними перепонами на шляху до їх задоволення (рекламування по засобах масової інформації певних досить дорогих товарів чи послуг, проте реальне здійснення цих потреб жорстко обмежене для більшості);
- протиріччя між проголошеною свободою людини і всіма її фактичними обмеженнями;
- протиріччя між високою відповідальністю і недостатніми правами для її реалізації;
- протиріччя між жорсткими вимогами по строках і якості виконання завдання і поганими умовами праці;
- протиріччя між виробничими вимогами, нормами і традиціями в організації з однієї сторони і особистісними цінностями з іншої;
- протиріччя між прагненнями до творчості, кар'єри, самоствердження і можливостями реалізації цього в рамках організації;
- протиріччя між прагненням до отримання прибутків і моральними нормами (людина працює в організації, яка випускає шкідливу для споживачів продукцію).

## 2. Умови попередження, форми прояву і способи подолання внутрішніх конфліктів

### Умови попередження ВОК

<ul style="list-style-type: none"> <li>• бажано приймати складні життєві ситуації як даність буття;</li> <li>• доцільно формувати життєві цінності й дотримуватись їх;</li> <li>• необхідно бути гнучким та адаптивним;</li> <li>• треба сподіватися на найкращий розвиток подій, та взагалі базуватися на позитивному світосприйнятті та оптимістичному ставленні до життєвих ситуацій, що є важливою умовою і показником психічного здоров'я людини;</li> <li>• якщо вдача зраджує Вам, не панікуйте і не драгуйте себе зайвими переживаннями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розвиток вольових якостей та умінь довільної саморегуляції;</li> <li>• доцільно постійно уточнювати та коректувати для себе ієрархію ролей;</li> <li>• бажано прагнути до високого рівня розвитку особистісної зрілості;</li> <li>• в боротьбі проти появи ВОК і переживань – вміння володіти своїми емоціями та психічними станами;</li> <li>• необхідно прагнути до того, щоб оцінка власного Я відповідала дійсному Я, тобто бажано забезпечувати адекватність самооцінки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доцільно не накопичувати проблеми і негативні переживання;</li> <li>• необхідно не стільки прагнути до задоволення всіх своїх потреб, а зменшити їх;</li> <li>• поступаючись в незначному, не бажано перетворювати це у систему;</li> <li>• доцільно не брехати, навіть в незначних питаннях, тому що брехня може створювати внутрішньоособистісні проблеми, неприємні ситуації у спілкуванні, які викликають переживання та актуалізацію почуття провини;</li> <li>• не бажано прагнути реалізувати все водночас, а створювати пріоритети в реалізовуваних програмах і завданнях</li> </ul>
--	---	---

#### Для вирішення ВОК важливо:

1. Встановити факт самого ВОК.
2. Визначити тип конфлікту і його причину.
3. Застосувати відповідний спосіб подолання. Встановити факт і визначити тип ВОК можливо по формам прояву.

#### Форми прояву внутрішніх конфліктів

Форма прояву	Симптоми
Неврастенія	Нетерплячість до сильних подразників; пригнічений настрій; зниження працездатності; поганий сон; головні болі.
Ейфорія	Удавані веселощі; вираз радості, неадекватний 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.
Раціоналізм	Самовиправдання своїх вчинків, дій.

#### Принципи і способи вирішення ВОК

1. Адекватно оцініть ситуацію. Візьміть її під контроль, намагайтесь виявити ті протиріччя, які послужили причиною конфлікту і викликали почуття тривоги, страху чи гніву.
2. Усвідомте сутність конфлікту. Проаналізуйте міру важливості його для вас, оцініть з точки зору місця і ролі у вашому житті його наслідків.
3. Локалізуйте причину конфлікту. Виясніть саму суть його, відкинувши всі другорядні моменти й обставини.
4. Проявіть сміливість в аналізі причин конфлікту. Вмійте подивитися правді у вічі, навіть якщо вона вам дуже неприємна.
5. «Випустіть пару». Дайте вихід гніву, тривозі чи емоціям, які накопичилися. Для цього можна використати як фізичні вправи, так і творчі заняття (театр, улюблену книгу).
6. Застосуйте розслаблюючий тренінг.
7. Змініть умови чи стиль своєї роботи, якщо конфлікт виникає через трудову діяльність.
8. Подумайте про можливість зниження рівня ваших вимог. Може бути, що ваші здібності чи можливості не співпадають з вашими запитами.
9. Вмійте прощати не тільки когось, але і самих себе.
10. Плачте на здоров'я. (Американський біохімік У.Фрей встановив, що в тому випадку, коли сльози викликані негативними емоціями, в їх склад входять речовини, які діють як морфій, тобто мають заспокійливу дію. Плач зі сльозами слугує сигналом для головного мозку послабити емоційну напругу).

### **Інші способи розв'язання ВОК**

- **витіснення** – процес у результаті якого важкі для особистості думки, спогади, переживання «виганяються» із її свідомості в сферу підсвідомого;
- **сублімація** – переведення психічної енергії в інші сфери, більш високі, зокрема: заняття певним видом мистецтва, спортом, музикою;
- **регресія** – повернення індивіда до ранніх дитячих форм поведінки. Вона передбачає відхід від реальності і повернення до такої стадії розвитку, в якій переживалося почуття задоволення. Тобто, «впадання в дитинство». Людина, яка знаходиться у важкій ситуації, часто бере в рот палець, ручку – ці жести свідчать про повернення в комфортну ситуацію дитинства;
- **раціоналізм** – самовиправдання своїх проступків та дій;



– **проекція** – свідоме чи несвідоме перенесення власних почуттів, станів, які є небажаними для особистості на інших, приписування негативних якостей іншим, критика інших, вислови типу: «Сам ти дурень».

– **ейфорія** – показне задоволення, радість, які зовсім є недоречними в даній ситуації, або, іншими словами, – «сміх через сльози»;

– **номадизм** – часті кардинальні зміни місця проживання, місця роботи, сімейного стану;

– **компроміс** – коли особистість робить вибір на користь певного варіанта і приступає до його реалізації;

– **заміщення**

– а) **заміщення об'єкта** – це перенесення негативних почуттів з одного об'єкта, який їх викликав, на другий об'єкт, який не має прямого відношення (якщо немає можливості у відповідь на образі образити свого керівника, можна штовхнути його опудало чи муляж, або грюкнути дверима);

б) **заміщення почуттів** – це відбувається тоді, коли об'єкт незадоволення залишається тим самим, а почуття по відношенню до нього змінюються на протилежні;

– **інтелектуалізація** – це коли дуже важливі для особистості події розглядаються нею нейтрально без участі емоцій, що викликає подив у звичайних людей (хворий на рак може спокійно підраховувати, скільки днів йому залишилося жити, або обдумувати елементи свого похорону);

– **ідеалізація** – це процес фантазування, коли особа віддається мріям і таким чином уникає дійсності;



– **унікнення** – відмова думати про можливі негативні наслідки майбутніх подій і дій, полягає в уникненні вирішення проблеми: «будь, що буде», «авось пронесе»;

– **ідентифікація** – процес порівнювання себе з іншими, допомагає справитися із турботою і почуттям незахищеності;

– **корекція** – це зміна Я-концепції в напрямку досягнення адекватного уявлення про себе.

### **3. Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів**

ВОК може бути за своїми наслідками як конструктивним (функціональним, продуктивним, позитивним), так і деструктивним (дисфункціональним, непродуктивним, негативним).

<p><b>Негативні наслідки, які стосуються самої особистості</b> </p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– призупинка розвитку особистості, початок її деградації;</li> <li>– психічна і фізіологічна дезорганізація особистості;</li> <li>– зниження активності та ефективності діяльності;</li> <li>– стан сумніву, психічної роздратованості, тривожності, залежності людини від інших людей та обставин, загальна депресія;</li> <li>– прояв агресії чи, навпаки, покірливості у поведінці людини;</li> <li>– поява невпевненості в своїх силах, почуття неповноцінності і нікчемності;</li> <li>– руйнування життєвих цінностей і втрата самого смислу життя.</li> </ul>
<p><b>Негативні наслідки, які стосуються взаємодії особистості з іншими людьми в групі (сім'ї, школі, організації)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– деструкція існуючих міжособистісних відносин;</li> <li>– відчуження особистості в групі, мовчання, відсутність захоплення;</li> <li>– підвищена чутливість до критики;</li> <li>– сварливість, демонстрування своїх переваг;</li> <li>– девіантна поведінка і неадекватні реакції на поведінку інших;</li> <li>– жорсткий формалізм, буквоїдство, слідкування за іншими;</li> <li>– пошук винних.</li> </ul> <p>Якщо внутрішній конфлікт вчасно не розв'яжеться, то він може призвести до більш тяжких наслідків, а саме: стресу, фрустрації, неврозу.</p>
<p><b>Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів</b></p>
<p> <b>Позитивні наслідки ВОК всередині особистості:</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) сприяють мобілізації ресурсів особистості з метою подолання існуючих перепон її розвитку;</li> <li>2) допомагають самопізнанню особистості і виробленню адекватної самооцінки;</li> <li>3) загартовують волю і зміцнюють психіку людини;</li> <li>4) це засіб і спосіб саморозвитку і самоактуалізації особистості; 5) подолання конфліктів дають особистості відчуття повноти життя, роблять її багатшою та цікавішою.</li> </ol>

**Висновок:**

Знання внутрішньоособистісних конфліктів відкриває шлях до самопізнання свого внутрішнього світу та усвідомлення способів саморозвитку та самоактуалізації своєї особистості.