

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

2. Дидактичні засади формування навчальних профілів: посібник [Текст] / [авт. кол.: В.І. Кизенко, О.К. Корсакова, Л.А. Липова, Л.Л. Момот, С.Е. Трубачева, В.Р. Ільченко] / [занаук. ред. В.І. Кизенка]. – К.: Пед. думка, 2010. – 132 с., іл., табл.

3. Доротюк В.І. Вимоги до підручників для профільної школи. Профорієнтаційна складова [Текст] / В.І. Доротюк // Проблеми сучасного підручника: зб. наук. праць / [ред. кол.; голов. ред. О.М. Топузов]. – К.: Пед. думка, 2014. – Вип. 14. – 866 с. – С. 189 – 197.

4. Концепція фундаменталізації змісту освіти у старшій школі в умовах профільного навчання [Текст] // Дидактика: теорія і практика: зб. наук.

праць / [занаук. ред. Г.О. Васильківської; упоряд. С.В. Косянчука]. – К.: Вид-во Ін-ту обдарованої дитини НАПН України, 2015. – 224 с. – С. 5 – 23.

5. Лізвінський В.Л. Дидактичні основи відбору та структурування навчального матеріалу для вузівського підручника з педагогіки [Електронний ресурс] / В.Л. Лізвінський. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Pfto/2009\\_4/files/ped904\\_36.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Pfto/2009_4/files/ped904_36.pdf)

6. Уман А.И. Учебное задание и его типы [Текст] / А.И. Уман // Новые исследования в педагогических науках. – М.: Педагогика, 1983. – № 2(42). – С. 32 – 35.

7. Цетлин В.С. Доступность и трудность в обучении [Текст] / В.С. Цетлин. – М.: Знание, 1984. – 80 с.

Стаття надійшла до редакції 09.10.2015

УДК 37.013.42:159.964.21

**Олександр Дурманенко**, доцент кафедри соціології та соціальної роботи  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Проблема попередження внутрішньо особистісних конфліктів є актуальною і вимагає конструктивного її вирішення.

У статті розкрито сутність, функції та механізми виникнення внутрішніх конфліктів; особливості їх прояву. Проаналізовано методи попередження та конструктивного вирішення інтраперсональних конфліктів, а також рекомендації щодо їх запобігання.

**Ключові слова:** конфлікт, внутрішньо особистісний конфлікт, функція конфлікту, метод вирішення конфлікту, попередження внутрішніх конфліктів.

**Літ. 10.**

**Александр Дурманенко**, доцент кафедры социологии и социальной работы  
Восточноукраинского национального университета имени Леси Украинки

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

Проблема предупреждения внутриличностных конфликтов является актуальной и требует конструктивного ее решения.

В статье раскрыты сущность, функции и механизмы возникновения внутренних конфликтов; особенности их проявления. Проанализированы методы предупреждения и конструктивного решения интраперсональных конфликтов, а также рекомендации по их предотвращению.

**Ключевые слова:** конфликт, внутренне личностный конфликт, функция конфликта, метод решения конфликта, предупреждение внутренних конфликтов.

**Olexander Durmanenko**, Associate Prof. of the Sociology and Social Work Department  
Eastern European Lesya Ukrainka National University

### THEORETICAL ASPECTS OF INTRAPERSONAL CONFLICTS PREVENTION

The problem of intrapersonal conflicts prevention is urgent and requires constructive solving of them.

The article reveals the essence, functions and mechanisms of internal conflicts; peculiarities of their manifestation. The methods of prevention, constructive resolution of intrapersonal conflicts and recommendations for their prevention are analyzed.

**Keywords:** conflict, intrapersonal conflict, conflict function, a method of conflict resolution, prevention of internal conflicts.

**Актуальність дослідження.** Людина є складною стійкою системою соціально-значимих якостей і рис, обумовлених системою суспільних відносин, культурою і

біологічними особливостями індивіда. Саме тому на особистості відображаються всі суспільні процеси. Характер сьогоденного життя, ринкові відносини, економічна нестабільність, безробіття,

девальвація духовних цінностей сприяють тому, що навколишнє середовище людини стає одним із джерел виникнення її внутрішніх конфліктів. Очевидним є також те, що кожна людина приблизно в однакових конфліктних ситуаціях веде себе по-різному, неоднаково реагує на існуючі об'єктивні та суб'єктивні конфліктогени. Важливим у процесі виникнення внутрішніх конфліктів є також специфічні особливості співвідношення (часто зіткнення та неузгодженості) різних особистісних сфер (ціннісної, мотиваційної, діяльнісно-вольової, раціональної). В одній особистості можуть одночасно існувати деякі навіть взаємовиключаючі потреби, цілі, цінності, інтереси. Всі вони соціально зумовлені, навіть якщо мають чисто біологічний характер, тому що їх задоволення пов'язане з системою певних соціальних відносин. Звідси логічним є висновок про те, що проблема попередження внутрішньо особистісних конфліктів є надзвичайно актуальною, своєчасною і потребує теоретико-практичного її розв'язання.

**Аналіз наукових праць з досліджуваної проблеми.** Проблема дослідження сутності, функцій, методів вирішення внутрішніх конфліктів є багатоаспектною і зумовлена не лише і не стільки потребами теоретичних її розробок, але й вимогами сьогодення задля обґрунтування й створення діагностичних і корекційних програм, зорієнтованих на своєчасне діагностування, попередження та конструктивне розв'язання внутрішньо особистісних конфліктів. Так, розкриттю сутності внутрішніх (внутрішньо особистісних, інтраперсональних, інтрапсихічних) конфліктів присвячені праці О. Лурія (конфлікт як зіткнення у поведінці людини двох, протилежно спрямованих тенденцій), К. Роджерса (конфлікт як суперечності між реальними та бажаними оцінками Я-образу), В. Мерліна (конфлікт як наслідок незадоволення мотивів і ставлень) тощо.

Аналіз наукової літератури дає підстави для твердження, що К. Абульханова-Славська, Л. Божович, Б. Братусь, О. Леонт'єв, В. Столін внутрішньо особистісні конфлікти досліджували в контексті діяльнісного підходу.

Сучасні вітчизняні науковці А. Ануфрієва, О. Донченко, І. Грабська, О. Киричук, Н. Максимова, Л. Орбан, Т. Титаренко та ін. внутрішні конфлікти вивчають з точки зору вікового особистісного становлення особистості. Цікавими для нашого дослідження є наукові доробки (Л. Бурлачук, П. Горностай, Б. Лазоренко), в яких висвітлюються різні аспекти психологічного консультування і

психотерапії внутрішніх конфліктів. У свою чергу Н. Чепелева, Г. Ложкін, Е. Зеєр, Т. Левченко інтраперсональний конфлікт досліджують у зв'язку з проблемами професіоналізації особистості.

**На зміни в суспільстві, як одну із важливих передумов трансформації в системі ціннісних орієнтацій людини, що в свою чергу й сприяє появі внутрішнього конфлікту (конфлікту у структурі особистості) вказує В. Бойко [1].** Продовжуючи цю думку, Н. Фролова зауважує, що виникнення внутрішнього конфлікту зумовлене зовнішніми, пов'язаними зі специфікою соціально-економічного розвитку суспільства та внутрішніми (індивідуальними особливостями, рівнем соціокультурного, морального й духовного особистісного розвитку) чинниками [10]. Досліджуючи причини внутрішньо особистісних конфліктів, В. Мясницев особливу увагу акцентував на зіткненні бажань особистості та оточуючої її навколишньої реальності, яка не може їх задовольнити й результатом чого є внутрішній особистісний конфлікт [10].

Конструктивними у контексті нашого дослідження є міркування Т. Маланьїної, яка наголошує, що "аспект інтрапсихічного конфлікту, який відображає протистояння у системі уявлень, ставлень і дій людини щодо самої себе, може бути означений як безпосередньо внутрішньо особистісний конфлікт. Останній має глибоке особистісно орієнтоване спрямування, основною темою переживань стає власне Я особистості, відчуття самоцінності, самоставлення й внутрішньої сили" [7].

Отже, аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що на належному теоретичному рівні здійснено сутнісно-функціональний аналіз внутрішнього конфлікту, досліджено основні причини його виникнення. Однак, недостатньою мірою, на нашу думку, розкриті різні аспекти попередження внутрішніх конфліктів. А тому *метою* статті є розкриття деяких теоретичних аспектів попередження внутрішніх конфліктів, визначення ролі самої особистості в цьому процесі.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз різних наукових джерел свідчить про те, що внутрішньо особистісний конфлікт за своєю сутністю є різновидом соціального конфлікту, вирішення якого насамперед залежить від самої людини, від її здатності жити в гармонії з собою і навколишнім середовищем. Це конфлікт всередині внутрішнього світу людини, який за своєю суттю є зіткненням майже однакових за силою, але

протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів однієї людини. Внутрішньо особистісний конфлікт є певним станом людини, який віддзеркалює суперечності та неузгодженості між різними властивостями і відношеннями, прагненнями й тенденціями у внутрішньому світі людини [2; 4].

Основними психологічними концепціями внутрішньо особистісних конфліктів можна назвати: проблему внутрішньо особистісного конфлікту в поглядах З. Фрейда, теорію комплексу неповноцінності А. Адлера, вчення про екстраверсію та інтроверсію К. Юнга, концепцію “екзистенціальної дихотомії” Е. Фромма, теорію психосоціального розвитку Е. Еріксона, мотиваційні конфлікти за К. Левінім тощо [4; 6].

Практика життєдіяльності людини переконливо свідчить про те, що в реальному повсякденному житті вона стоїть перед вибором – слідувати інстинктивним потребам чи соціальним нормам, загальнолюдським інтересам або особистій вигоді. Інколи такий вибір породжує кризу мотивів та їх реалізації, призводить до руйнування життєвих планів і сподівань і, зрозуміло, негативно відображається на внутрішньому, духовному стані людини [5].

Досліджено, що для задоволення своїх потреб людина змушена постійно переборювати внутрішні сумніви свого “Я” і зовнішній опір середовища. І якщо через якісь причини мета є недосяжною, то людина попадає в ситуацію психічного розладу, переживання невдачі – фрустрації та конфлікту. Так, у конфліктології виділяють чотири види ситуацій, які викликають фрустрацію [9]: фізичні перешкоди; відсутність об’єкта для задоволення певної потреби; біологічні обмеження; соціальні умови.

Крім фрустраційних ситуацій, дослідники виділяють внутрішньо-психологічний конфлікт, коли перешкода для тих або інших дій криється в нас самих. Це проблеми вибору з двох різних прагнень, наприклад: конфлікт потреб; конфлікт між соціальною нормою і потребою; конфлікт соціальних норм; конфлікт цінностей; конфлікт між цінністю і нормою; конфлікт між цінністю і потребою й ін.

У процесі дослідження нами з’ясовано деякі специфічні особливості внутрішньо особистісного конфлікту. Так, насамперед, такий конфлікт є незвичним з точки зору структури конфлікту, а саме – відсутність суб’єктів конфліктної взаємодії в особі окремих особистостей і груп людей. Специфічними є форми його протікання і прояву, адже внутрішньо особистісний конфлікт зазвичай проходить у формі тяжких переживань і, як

правило, супроводжується страхом, депресією, стресом. Досить часто внутрішньо особистісний конфлікт переходить у невроз і кризу особистості. Ще однією із особливостей внутрішнього конфлікту є той факт, що такий конфлікт не завжди легко виявити, йому властива латентність. А тому часто людина й сама не усвідомлює, що знаходиться у конфліктному стані. Інколи люди скривають свій конфліктний стан під гіперактивною діяльністю або ж прикрашаємо його ейфоричним настроєм.

Учені називають наступні головні форми прояву внутрішньо особистісного конфлікту [5]:

- неврастення – пригнічений настрій, зниження працездатності, несприйняття сильних подразників, поганий сон, головний біль тощо;
- ейфорія – вираз радості в неадекватній ситуації, “сміх крізь сльози”, показна радість і веселощі та ін.;
- регресія – відхід від відповідальності, примітивні форми поведінки;
- проекція – критика інших людей, часто необгрунтована, бачення іншої людини з негативного боку і т.п.;
- номадизм – часта зміна місця роботи та проживання, сімейного стану тощо;
- раціоналізм – самовиправдання власних дій і вчинків.

Одним із видів внутрішньо особистісного конфлікту є неусвідомлений внутрішній конфлікт, в основі якого лежать будь-які остаточно не вирішені в минулому конфліктні ситуації, про які людина вже й забула. Йдеться про те, що на несвідомому рівні ми несемо вантаж невирішених у минулому проблем і мимоволі відтворюємо старі конфліктні ситуації, неначе намагаючись розв’язати їх знову. Приводом для поновлення неусвідомленого внутрішнього конфлікту можуть стати обставини, схожі з минулою конфліктною ситуацією.

Аналіз наукової літератури, результатів експериментальних досліджень, практики повсякденного життя свідчить про те, що під час конфлікту емоції “переповнюють” людину і заважають їй діяти раціонально. Щоб не носити в собі “непотрібний вантаж”, необхідно навчитися керувати своїми емоціями й періодично “очищатися” від надлишку таких почуттів, як образа, гнів, страх, ненависть тощо. Для цього можна використовувати найрізноманітніші способи і прийоми, наприклад: висловитися в дружньому колі, “розрядитися” у спортивних іграх, влаштувати істерику наодинці (щоб не чули сторонні), розірвати в жмути старі журнали, і т.д. Звільнившись від вантажу емоцій, людина

одержує додаткові ресурси для вирішення своїх проблем.

Якщо вихід із конфлікту не знайдено, то внутрішнє напруження продовжує підсилюватися. Коли ріст напруження перевищує визначену граничну величину (індивідуальний рівень толерантності до фрустрації), то відбувається психологічний зрив, і людина стає виведеною із рівноваги. У такому стані вона самостійно може не справитися з виниклою проблемою. Негативні наслідки конфлікту можуть викликати стреси, неврози, підвищену тривожність, загальну психологічну пригніченість або ж надмірну агресивність, що може бути спрямоване на об'єкти, які не мають ніякого відношення до конфлікту.

Зворотнім боком агресії є регресія – негативний захисний механізм (втеча від ситуації). Регресія не вирішує проблему, ситуація залишається, і вся енергія конфлікту, що не знайшла виходу, спрямовується на руйнування самої особистості.

Ефективним способом вирішення внутрішньо особистісного конфлікту є адекватна емоційна реакція особистості – конгруентність (точний збіг емоцій, їхнє усвідомлення і вираження). “Яким би небажаним не здавався конфлікт, – вважають Пол М. Дизель і Вільям Мак-Кін-лі Раньян, – він насправді є менш руйнівним, коли виноситься назовні і вирішується, за умови, що конфлікт усвідомлюється і пережиті емоції мають адекватний вираз” [3].

Особливий підхід потрібний при вирішенні неусвідомленого внутрішнього конфлікту. Проблема полягає в тому, що такий конфлікт існує на підсвідомому рівні і досить часто його причини не є достатньо ясними для самого носія конфлікту. Людина може болісно реагувати на певні життєві ситуації, її можуть дратувати якісь події чи дії інших людей, вона може переживати негативне ставлення до якогось типу людей. Причини таких конфліктів треба шукати насамперед у самій людині. Для цього необхідно ретельно проаналізувати кілька типових ситуацій, які викликають вашу негативну реакцію і задати собі низку запитань:

- Що мене дратує в цьому ...?
- Чому я так реагую на це ...?
- Як я поведжуся при цьому ...?
- Чому інші на це ... реагують інакше?
- Наскільки адекватно я реагую на це ...?
- У чому причина мого роздратування?
- Чи не траплялося зі мною щось подібне раніше?

Можливі й інші варіанти запитань, які допоможуть краще розібратися в собі. Якщо

людина зуміє усвідомити реальні джерела своїх внутрішніх конфліктів, вона звільниться від вантажу старих проблем і буде реагувати на кризові ситуації адекватно. Якщо ж самому розв'язати такі проблеми не вдасться, то необхідно звернутися до психотерапевта.

Досліджуючи проблему внутрішніх особистісних конфліктів, особливо важливим є вивчення шляхів попередження їх виникнення. Важливим у цьому аспекті є створення умов для повноцінної й творчої життєдіяльності особистості, забезпечення гармонізації відносин людини з навколишнім світом.

Актуальним є також адекватне сприйняття людиною навколишньої реальності та реагування на неї. А відтак, одним із головних методів попередження внутрішньо особистісних конфліктів є адекватна оцінка ситуації, в якій опинився індивід. Вона включає самооцінку індивіда й оцінку складності існуючих проблем. Максвелл Мольц у книзі “Я-це Я, або Як стати щасливим” пропонує низку корисних порад, здатних допомогти людині попередити особистісні конфлікти [8]. Більшість із цих рекомендацій ґрунтуються на феномені саморефлексії:

- 1) створювати правильний образ власного “Я”, знати про себе всю правду, вміти дивитися правді в очі;
- 2) реагувати на факти, а не на уявлення про них;
- 3) не приділяти значну увагу тому, що люди думають про вас, як вони вас оцінюють;
- 4) не реагувати занадто емоційно на зовнішні подразники, вміти перенести свою реакцію на них (“я буду хвилюватися тільки завтра”);
- 5) не культивувати в собі почуття образи, жалості до себе;
- 6) вміти прощати себе й інших;
- 7) вміти направляти свою агресію в потрібне русло; для надлишків емоційного тиску потрібно мати запобіжний клапан (фізичні навантаження, творчість, піші прогулянки і т.д.);
- 8) не “боротися з вітряними млинами”; емоційно реагувати тільки на те, що реально існує тут і тепер;
- 9) не робити з мухи слона, реально оцінювати ситуацію з усіма наслідками, що впливають з неї;
- 10) мати чітко виражену мету й неухильно прагнути до її досягнення, ставити перед собою реальні цілі;
- 11) діяти рішуче, цілеспрямовано, наступати, а не оборонятися.

**Висновок.** У реальному житті людині

постійно доводиться робити вибір на користь того чи іншого можливого варіанту її життєдіяльності, відкидаючи інші. Наприклад, кохання або багатство, родина чи робота, особисте життя або кар'єра і т.д. А тому, виникнення внутрішніх конфліктів є неминучим, що й власне актуалізує досліджувану проблему.

Внутрішньо особистісний конфлікт нерідко буває джерелом розвитку особистості, її самовдосконалення (наприклад, коли він виступає у вигляді почуття невдоволеності собою); результатом в цьому випадку може бути досягнення душевної рівноваги, підвищення осмисленості життя, нова ціннісна свідомість тощо.

У плані здійснення конструктивної функції конфлікт виконує низку більш часткових завдань, як-от: адаптує індивіда або групу до нових умов, у яких вони опинилися; об'єктивізує джерело розбіжності й тим самим дає змогу усунути його; виявляючи і долаючи суперечності, звільняє групу від факторів, що її послаблюють і тим самим сприяють її стабілізації; допомагає усунути внутрішнє напруження і позбавитись фрустрації; допомагає знайти необхідні засоби впливу на інших людей; дає змогу членам групи розкрити найкращі якості своєї особистості в групі, надбати авторитет у ній.

З іншого боку, очевидним є й той факт, що саме внутрішні конфлікти активізують процеси витрати фізичних і духовних сил людини.

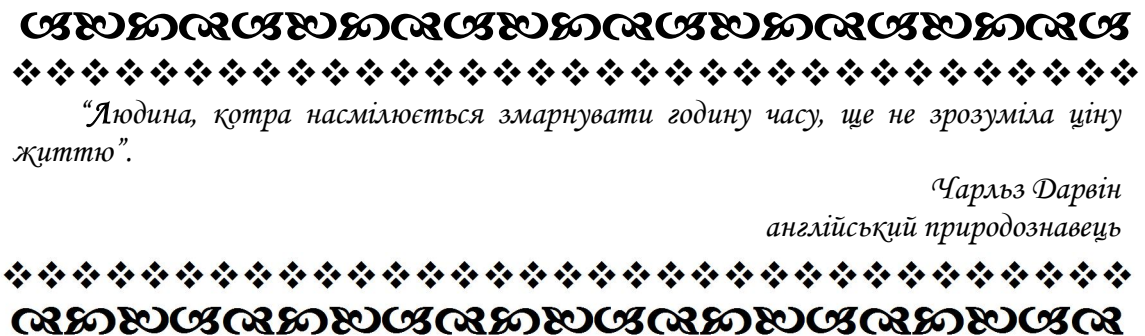
Для вирішення внутрішньо особистісного конфлікту важливо, по-перше, встановити факт такого конфлікту, по-друге, визначити форму його прояву та причину; і по-третє, правильно вибрати спосіб його розв'язання. При цьому варто пам'ятати, що часто для вирішення внутрішньо особистісних конфліктів їх носії потребують психологічної, а інколи і психотерапевтичної допомоги.

Надзвичайно важливим є попередження виникнення внутрішнього конфлікту, яке насамперед залежить від самої людини, від її

здатності адекватно оцінити себе, власні можливості та потреби й узгодити свої взаємини з іншими людьми й навколишнім світом. Не менш важливим є створення сприятливого психологічного й емоційного мікроклімату в сім'ї, в трудовому колективі, в громадському об'єднанні, що забезпечить взаєморозуміння, конструктивну взаємодію усіх членів групи, спільноти. А відтак подальшого дослідження потребують наукові розробки соціальних аспектів попередження внутрішньо особистісних конфліктів, методичні рекомендації щодо діяльності соціальних працівників у цьому напрямі роботи з різними категоріями населення.

1. Бойко В.В. *Енергія емоцій*. – 2-е изд. доп. перераб. – СПб., 2004. – 474 с.
2. Василюк Е.Ф. *Психология переживаний (анализ преодоления критических ситуаций)* / Е.Ф. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
3. Дизел Пол М., Мак-Кинли Раньян У. *Поведение человека в организации*. Пер. с англ. – М.: 1993.
4. Донченко Е.А. *Личность: конфликт, гармония* / Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко. – К.: Политиздат, 1989. – 175 с.
5. Зиммель Г. *Конфликты современной культуры*. – СПб., 1923.
6. Михеева И.Н. *Амбивалентность личности – социально-психологический аспект*. – М., 1991. – С. 44.
7. Маланьїна Т.М. *Проблема внутрішньоособистісного конфлікту у психології*. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>
8. Мольц М.Я. *Я – это Я, или Как стать счастливым*. / Пер з англ. – СПб., 1992.
9. Робер М.А., Титман Ф. *Психология индивида и группы*. – М., 1988. – С. 87 – 90.
10. Шнурова О.Г. *Аналіз причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів* / О.Г. Шнурова // *Вісник Хмельницького інституту регіонального управління та права*. – 2002. – № 4. – С. 192 – 195. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua>

Стаття надійшла до редакції 21.10.2015



“Людина, котра наслідуюється змарнувати годину часу, ще не зрозуміла ціну життя”.

Чарльз Дарвін  
англійський природознавець

