

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Внутрішньоособистісний конфлікт - один з найскладніших психологічних конфліктів, який відбувається у внутрішньому світі особистості. З такими конфліктами вона стикається постійно. Внутрішньоособистісні конфлікти конструктивного характеру є необхідними моментами розвитку особистості. Але деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти несуть серйозну небезпеку для особистості, від тяжких переживань, що викликають стреси, до крайньої форми свого прояву - суїциду. Тому для кожної особистості важливо знати суть внутрішньоособистісних конфліктів, їх причини і засоби вирішення.

На сучасному етапі проблема внутрішньоособистісного конфлікту активно розробляється в зарубіжній психології. Особливість зарубіжних досліджень полягає в тому, що внутрішньоособистісний конфлікт розглядається на основі розуміння особистості, яке склалося в рамках певної психологічної школи.

У концепції З.Фрейда акцент робиться на його біопсихологічному трактуванні. В особистості у стані внутрішнього конфлікту відбувається зіткнення бажань, частина особистості відстоює певні бажання, інша відхиляє [1]. У теорії К. Юнга внутрішньоособистісний конфлікт - це регрес на більш низький рівень психіки, тобто він відбувається в сфері несвідомого [2]. У К.Хорні внутрішньоособистісний конфлікт аналізується з двох позицій: як зіткнення прагнень до задоволення бажань і до безпеки, і як суперечність «невротичних потреб», задоволення яких спричиняє за собою фрустрацію інших [3].

У рамках гуманістичної психології пропонується інша теорія внутрішньоособистісного конфлікту. В основі конфлікту лежить суперечність, котра виникає в особистості між усвідомленими, але помилковими самооцінками, які набуває особистість протягом життя, і самооцінкою на рівні, що не усвідомлюється. Суть внутрішньоособистісного конфлікту розглядається як нереалізована потреба особистості в самоактуалізації [4].

За К.Левіним внутрішньоособистісний конфлікт - це ситуація, в якій на суб'єкт одночасно діють протилежно спрямовані сили приблизно однакової величини, і суб'єкт вимушений робити вибір: між позитивною і негативною тенденціями; між позитивною і позитивною тенденціями; між негативною і негативною тенденціями [5].

Когнітивна психологія розглядає внутрішньоособистісний конфлікт через когнітивний дисонанс. Дисонанс - негативний стан, котрий виникає в ситуації невідповідності знання і поведінки або збігу двох знань. Суб'єктивно

когнітивний дисонанс переживається як дискомфорт. Тому особистість прагне усунути його [6].

У рамках біхевіоризму внутрішньоособистісний конфлікт трактується як погана звичка, результат помилкового виховання [7]. У роботах небіхевіористів конфлікт визначається як фрустрація, тобто реакція на перешкоду [8].

Інтераціоналізм при аналізі внутрішньоособистісного конфлікту виходить з розуміння його як конфлікт ролей.

Фундатор концепції психосинтезу Р.Ассаджолі бачить суть внутрішньоособистісного конфлікту в наявності гострих протиріч в середині особистості, що знижують цілісність «Я» [9].

У більшості зарубіжних теорій внутрішньоособистісного конфлікту основу складає категорія суперечності, внутрішньої боротьби і поняття психологічного захисту (подолання конфлікту). Протікання внутрішньоособистісного конфлікту пов'язується з негативними переживаннями.

Серед вітчизняних психологів одним з перших внутрішній конфлікт досліджував А. Лурія. Під внутрішньоособистісним конфліктом він розумів ситуацію, коли в поведінці індивіда стикаються дві сильні, але протилежно спрямовані тенденції [10].

Значний внесок у розвиток теорії внутрішньоособистісного конфлікту внесли психологи В.Мерлін, В.Мясищев, М.Левітов, Л.Славіна. В.Мерлін розглядав внутрішньоособистісний конфлікт як «результат гострого незадоволення глибоких і актуальних мотивів і відносин особистості». Якщо в процесі діяльності виникає стан тривалої дезінтеграції особистості, що виражається в загостренні суперечностей між різними сторонами, властивостями, відносинами і діями особистості, то такий психічний стан є внутрішньоособистісним конфліктом [11].

За М.Левітовим [10] внутрішній конфлікт становить боротьбу мотивів, яка усвідомлюється як переживання душевного розладу.

Останнім часом внутрішньоособистісний конфлікт активно вивчається Ф.Василюком [12], Т.Тітаренко [13], Ю.Юрловим [14]. Ф.Василюк розглядає внутрішній конфлікт як один із видів критичних життєвих ситуацій (поряд зі стресом, фрустрацією і кризою). Конфлікт виникає внаслідок зіткнення двох внутрішніх протиріч, відображених у свідомості на зразок самостійних цінностей. Внутрішній конфлікт протікає в формі особливого «ціннісного переживання». Показником внутрішньоособистісного конфлікту є сумнів істинних цінностей мотивів і принципів, якими керувався в житті суб'єкт.

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт можна визначати як гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує прийняття рішення.

Внутрішньоособистісному конфлікту властиві особливості, які важливо враховувати при його виявленні. Такими особливостями є:

1. Незвичність з точки зору структури конфлікту. Тут немає суб'єктів конфліктної взаємодії в особі окремих осіб або груп людей.

2. Специфічність форм протікання і вияву. Такий конфлікт протікає у формі важких переживань. Він супроводиться специфічними станами: страхом, депресією, стресом. Часто внутрішньоособистісний конфлікт виливається в невроз.

3. Латентність. Внутрішньоособистісний конфлікт не завжди легко виявити.

До показників внутрішньоособистісного конфлікту відносяться:

Когнітивна сфера:

- суперечність «образу Я»;
- зниження самооцінки; усвідомлення свого стану як безвихідного, затримка прийняття рішення;
- суб'єктивне визнання наявності проблеми ціннісного вибору, сумнів щодо істинності мотивів і принципів, якими суб'єкт раніше керувався.

Емоційна сфера:

- психоемоційне напруження;
- значні негативні переживання.

Поведінкова сфера:

- зниження якості й інтенсивності діяльності;
- зниження задоволення діяльністю;
- негативний емоційний фон спілкування.

Інтегральні показники:

- порушення нормального механізму адаптації;
- посилення психологічного стресу.

Зважаючи на вищесказане, виділяють наступні основні структури внутрішнього світу особистості, котрі вступають у конфлікт [10]:

- *Мотиви*, що відображають прагнення особистості різного рівня (потреби, інтереси, бажання, уподобання і т.п.). Вони можуть бути виражені поняттям «хочу» («Я хочу»).

- *Цінності*, що втілюють у собі суспільні норми і виступають завдяки цьому як еталони. Ми маємо на увазі особистісні цінності, тобто прийняті особистістю, а також ті, які не приймаються нею, але внаслідок їх суспільної або іншої значущості вимушена слідувати їм. Тому вони визначаються як «треба» («Я повинен»).

- *Самооцінка*, що визначається як *самоцінність себе для себе*, оцінка особистістю своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Будучи вираженням рівня домагання особистості, самооцінка виступає своєрідним

каталізатором її активності, поведінки. Виражається як «можу» або «не можу» («Я є»).

У залежності від того, які сторони внутрішнього світу особистості вступають у внутрішній конфлікт, виділяються шість основних видів внутрішньоособистісного конфлікту:

1. *Мотиваційний конфлікт.* Один із видів внутрішньоособистісного конфлікту, що вивчається, зокрема, в психоаналітичному напрямі. Виділяють конфлікти між несвідомими прагненнями, між прагненнями до володіння і до безпеки, між двома позитивними тенденціями, або як зіткнення різних мотивів.

2. *Етичний конфлікт.* В етичних ученнях його часто називають моральним або нормативним конфліктом. Розглядається як конфлікт між бажанням і обов'язком, між моральними принципами і особистою прихильністю, між прагненням діяти відповідно до бажання і вимог дорослих або товариства. Іноді розглядається як конфлікт між обов'язком і сумнівом у необхідності наслідувати його.

3. *Конфлікт нереалізованого бажання* або комплексу неповноцінності. Це конфлікт між бажаннями і дійсністю, яка блокує їх задоволення. Іноді його трактують як конфлікт між «хочу бути таким, як вони (референтна група) і неможливістю це реалізувати. Конфлікт може виникати не тільки коли дійсність блокує реалізацію бажання, але і внаслідок фізичної неможливості людини його здійснити. Це конфлікти, що виникають через незадоволення своєю зовнішністю, фізичними даними і здібностями. До даного виду відносяться і внутрішньоособистісні конфлікти, в основі яких лежать сексуальні патології

4. *Ролевий конфлікт* виражається в переживаннях, пов'язаних з неможливістю одночасно реалізувати декілька ролей (міжролевий внутрішньоособистісний конфлікт), а також у зв'язку з різним розумінням вимог, що пропонуються самою особистістю до виконання однієї ролі (внутрішньоролевий конфлікт). До цього виду відносяться внутрішньоособистісні конфлікти між двома цінностями, стратегіями або значеннями життя.

5. *Адаптаційний конфлікт* розуміється як той, що виникає на основі порушення рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем, а також при порушенні процесу соціальної або професійної адаптації. Це конфлікт між вимогами дійсності і можливостями людини в професійній, фізичній, психологічній сфері. Невідповідність можливостей особистості вимогам середовища або діяльності може розглядатися як тимчасова неготовність, так і нездатність виконати вимоги, що ставляться.

6. *Конфлікт неадекватної самооцінки.* Адекватність самооцінки особистості залежить від її критичності, вимогливості до себе, відношення до успіхів і невдач. Розходження між домаганнями і оцінкою своїх можливостей

веде до того, що у людини виникають підвищена тривожність, емоційні зриви тощо. Серед конфліктів неадекватної самооцінки виділяють конфлікти між завищеною самооцінкою і прагненням реально оцінювати свої можливості, між заниженою самооцінкою і усвідомленням об'єктивних досягнень особистості, а також між прагненням підвищити домагання, щоб отримати максимальний успіх і знизити домагання, щоб уникнути невдачі.

Крім того, виділяють *невротичний конфлікт*. Він є результатом простого «внутрішньоособистісного конфлікту, що тривало зберігається».

Основні види внутрішньоособистісних конфліктів

Структури внутрішнього світу особистості, що знаходиться у конфлікті			Вид внутрішньоособистісного конфлікту
«хочу» («Я хочу»)	«треба» («Я повинен»)	«можу» («Я є»)	
↔			<i>Мотиваційний конфлікт</i> (між «хочу» і «хочу»)
	↔		<i>Моральний конфлікт</i> (між «хочу» і «треба»)
	↔		<i>Конфлікт нереалізованого бажання</i> (між «хочу» і «можу»)
		↔	<i>Ролевий конфлікт</i> (між «треба» і «треба»)
		↔	<i>Адаптаційний конфлікт</i> (між «треба» і «можу»)
		↔	<i>Конфлікт неадекватної самооцінки</i> (між «можу» і «можу»)

Сьогодні в психології є не так уже й багато методів для вивчення внутрішнього конфлікту особистості. Найчастіше в психологічній практиці використовується індивідуальна бесіда, здійснювана за допомогою різної техніки. У наших дослідженнях ми застосовували блок методик, які за непрямыми показниками можуть виявити внутрішньоособистісний конфлікт особистості. Зокрема, ми використовували методику Т. Лірі, систему методик Е.Б.Фанталової "Рівень співвідношення "цінності і доступності" в різних життєвих сферах", опитувальник М. Айзенка і Д.Кеттела.

Результати, отримані в ході проведених досліджень дозволили зробити

ряд висновків:

1. Чим вища міра напруги, тим вищий рівень внутрішньоособистісної конфліктності.
2. Чим більше розвинені в особистості рішучість, емоційна стійкість, сміливість, незалежність, упевненість, тим нижча гострота переживань внутрішньоособистісних конфліктів.
3. Існує сильний позитивний взаємозв'язок між рівнями внутрішньоособистісної конфліктності і нейротизму.
4. Виявлений негативний взаємозв'язок між рівнями внутрішньоособистісної конфліктності та екстраверсії.
5. Гостріше даються ознаки конфлікту неадекватної самооцінки, адаптаційні і ролеві конфлікту, менш гостро - мотиваційні та етичні конфлікту.

Література

1. Фрейд З. Психология бессознательного.-М.: Просвещение, 1990. - 448 с.
2. Юнг К. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология : ее теория и практика. - К.: СИНТО, 1995. - 227 с.
3. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. - СПб.: Лань, 1997. - 227 с.
4. Маслоу А. Психология бытия. - К.: Ваклер, 1997. - 300 с.
5. Lewin, K. Principles of topological psychology. New York: Mc Graw - Hill, 1936.
6. Festinger, L. A theory of cognitive dissonance. Stanford, Calif.: Stanford Univ. Press, 1957.
7. Skinner, B.F. Review of K.Goldstein's The organism. J., Abnorm. Soc. Psychol., 1940, 35, 462-465.
8. Dollard J., and Miller N.E. Personality and psychotherapy: an analysis in terms of learning, thinking and culture. New York: Mc Graw-Hill, 1950.
9. Ассаджолі Р. Психосинтез. - Refl-book, 1994, - 311 с.
10. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология.-М.: УНТУ, 2000.- 539 с.
11. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности // Уч. зап. Пермск.пед.ин-т. - Т.77. - Пермь, 1970. - С.103-164.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживания.-М.: Изд-во МГУ, 1984.-200 с.
13. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония.-К.: Политиздат.,1989. - 175 с.
14. Юрлов Ю.Н. Внутрличностные конфликты курсантов высшего военного училища и их разрешение: Дис....канд. психол. наук. - М., 1996. - 201 с.

Внутриличностный конфликт - это конфликт внутри психического мира личности, представляющий собой столкновение ее противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, ценностей, целей, идеалов). Внутриличностному конфликту присущи некоторые особенности, которые важно учитывать при его выявлении.

Статтю подано до друку 19.04.2001.

© 2001 р.

О.В.Шинкаренко (м.Кіровоград)

ПРОБЛЕМИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТАФОР

Підсвідоме, або система підсвідомого, - та частина психіки, в якій, на відміну від свідомого, психічні процеси є динамічно неусвідомленими, тобто, це глибинний рівень підсвідомих потягів, своєрідний резервуар підсвідомих ірраціональних психічних реакцій та імпульсів, біологічних за своєю природою. Це основа діяльності особистості, та психічна інстанція, яка керується своїми власними законами, структура зі специфічними властивостями.

Оскільки у психіці людини, відповідно З.Фрейду, відбувається постійний конфлікт між рівнями особистості («Super-Ego», «Ego», «Id»), то для пом'якшення ситуації напруги і провини, які викликані таким конфліктом, психіка виробила ряд захисних механізмів, покликаних підсвідомо придушувати чи не допускати у свідомість ту інформацію, яка є протиріччям щодо вимог совісті, якихось певних моральних якостей особистості і може її травмувати. Але підсвідоме проявляється через рефлeksi, інстинкти, звичні автоматизовані дії та норми (у міру оволодіння ними усвідомлення їх знижується); прагнення, почуття і вчинки, причини яких не усвідомлюються; помилкові дії, виразні рухи, вільні асоціації, сновидіння, афективні комплекси, невротичні реакції.

Коли говорять, що людина добре "психологічно захищена", то мають на увазі, що вона відносно швидко врівноважується, тобто приходить у стан, близький до свого умовного середнього. Захисти, які використовуються за призначенням, дотримуванням зовнішньої оптимальності, які сприяють розвитку і навчанню людини-носія, дають продуктивний результат, можуть бути оцінені як позитивні. Захисти ж, основані на сильних моделях, які