

Габулова Индира Мелитоновна,
доцент кафедры педагогики и психологии,
Юго-Осетинского государственного университета имени А.А.Тибилова,
г. Цхинвал, Республика Южная Осетия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию проблем, связанных с внутриличностным конфликтом. В частности, рассматриваются причины его развития, вероятные последствия для психического и физического здоровья человека, а также способы преодоления. Актуальность настоящего исследования чрезвычайно велика, поскольку на сегодняшний день человек испытывает множество стрессов в самых разнообразных сферах жизнедеятельности – в семье, на работе, в межличностной коммуникации. Развитию стрессов, которые приводят к внутриличностным конфликтам, в наибольшей степени способствует изобилие информации самого разного характера, что обусловлено научно-техническим прогрессом, распространением современных гаджетов, имеющих доступ в интернет, и пр. В связи с этим в психологии необходимо выработать дополнительные способы и методики преодоления внутренних конфликтов, позволяющие обеспечить физическое и психическое здоровье современного человека.

Abstract. This article is devoted to the study of problems related to intrapersonal conflict. In particular, the causes of its development, the likely consequences for mental and physical health of a person, as well as ways to overcome it are considered. The relevance of this study is extremely high, because today a person experiences a lot of stress in a wide variety of spheres of life – in the family, at work, in interpersonal communication. The development of stresses that lead to intrapersonal conflicts is most facilitated by the abundance of information of a very different nature, which is due to scientific and technological progress, the spread of modern gadgets with Internet access, etc. In this regard, in psychology it is necessary to develop additional ways and methods of overcoming internal conflicts, allowing to ensure the physical and mental health of a modern person.

Ключевые слова: внутренний конфликт, эмоции, внутренние противоречия, сфера желаний, ценностные установки.

Keywords: internal conflict, emotions, internal contradictions, the sphere of desires, value attitudes.

Внутриличностный конфликт представляет собой весьма сложную и распространенную психологическую проблему, с которой сталкивается, как правило, каждый человек. Под внутриличностным конфликтом подразумевается состояние, при котором внутри человека происходит противостояние между разными, подчас противоречивыми, желаниями и стремлениями, убеждениями и ценностями. Результатом такого конфликта могут стать отрицательные эмоции, стресс и в большинстве случаев – заниженная самооценка.

Одним из главных проявлений рассматриваемого конфликта выступает ощущение неудовлетворенности и внутреннего напряжения. В человеке поселяется непреходящая душевная тревога и множество сомнений, поскольку он не знает, как повести себя в тех или иных обстоятельствах и что предпринять для решения проблемы. Человек при этом как бы раздваивается между своими желаниями и ценностями, что и провоцирует внутриличностный конфликт[3].



Еще одно проявление рассматриваемого конфликта – это ощущение внутренней раздвоенности и противоречивых мыслей. В человеке при этом происходит постоянный внутренний разговор с самим собой: одна половина его личности стремится к одному, вторая – к противоположному. Результатом становится неуверенность в принятии решения.

При развитии внутриличностного конфликта появляются определенные симптомы эмоционального характера в виде беспокойства, страха, подавленности. Это состояние также провоцирует конфликт между желанием и обязанностью, сложностями в принятии решений и противоречиями в системе ценностей личности.

Внутриличностный конфликт может проявляться в том числе и на физиологическом уровне. Так, он приводит к расстройствам пищеварения, мышечным напряжениям, головным болям и пр. Причиной этих функциональных состояний является психологический стресс, обусловленный неспособностью преодолеть внутренние противоречия.

Проявления внутриличностных конфликтов необходимо знать для того, чтобы научиться их преодолевать. Человеку необходимо изучать и понимать самого себя, собственные желания и устремления, поскольку только это позволит ему преодолеть это состояние и вновь вернуться к ощущению гармонии и внутреннего спокойствия.

Развитие внутриличностного конфликта может приводить к самым разнообразным эмоциональным реакциям, включая грусть, агрессию, безысходность, гнев и пр. Эти эмоции проявляются в том числе во взаимодействии личности с окружающими.

Внутриличностный конфликт провоцирует также соответствующие поведенческие реакции, такие как агрессивность в поведении и обращении с другими людьми, раздражительность, сниженная инициативность и мотивация, отсутствие сил и пр. Человеку бывает сложно сосредотачивать внимание на чем-либо, принимать решения или изменять свои обычные повседневные действия [5].

Причиной физиологических проявлений внутриличностных конфликтов может являться чрезмерное нервное напряжение. Результатом становятся боли в мышцах, апатия, хроническая усталость, отсутствие желания делать что-либо. От внутриличностного конфликта страдают практически все системы и органы организма, включая нервную, пищеварительную, сердечно-сосудистую и другие системы. Кроме того, при переживании внутриличностного конфликта у человека может учащаться пульс и повышаться артериальное давление.

Как видим, внутриличностный конфликт оказывает негативное воздействие на жизнь человека, приводя к ухудшению его психического и физического состояния, вызывая отклонения в поведении и взаимоотношениях с другими людьми.

Эффективное и оперативное разрешение внутриличностного конфликта позволит улучшить качество жизни человека, вновь повысить его самооценку и избавить от переживания негативных эмоций. Огромное значение при этом отводится работе психолога, который должен выяснить причины сложившейся ситуации и сформировать стратегии, позволяющие вывести человека из состояния внутриличностного конфликта. В психологии выработаны определенные практики, включающие в себя тренинги, медитации, упражнения и пр., которые совокупности являются эффективным методом избавления от рассматриваемого вида конфликта.

В психологии преодоления внутриличностных конфликтов наиболее распространенным методом является психоанализ Фрейда. Этот метод направлен на анализ подсознательных желаний и мотивов, способствующих развитию внутриличностных конфликтов. Как отмечал З.Фрейд, такой конфликт может являться результатом противостояния трех составляющих личности – «Эго», «Суперэго» и «Ид». При изучении данных составляющих Фрейд предлагает методики для осознания пациентом глубинных



причин развившегося конфликта, что, в свою очередь, позволит выработать наиболее эффективные методы их устранения [1].

В качестве второго подхода для устранения внутриличностного конфликта исследователи называют когнитивно-поведенческую терапию. Она направлена на то, чтобы анализировать и менять отрицательные установки, убеждения и мысли, а также корректировать модели поведения, способствующие развитию этого конфликта. С помощью психологов пациенты осознают деструктивные модели мышления и поведения и избавляются от них, принимая более конструктивные и здоровые альтернативы.

В качестве третьего подхода к преодолению внутриличностного конфликта психологи называют психодинамическую терапию. В основе данной терапии лежат фрейдистские теории. Однако она направлена на то, чтобы работать с более обширным кругом конфликтов. При помощи психодинамической терапии психологи помогают пациентам анализировать себя, свои поступки и действия в прошлом, свои отношения с близкими людьми, друзьями и пр. Также этот подход позволяет анализировать прошлые опыты, углубляться в детство и детские психотравмы, изучать ранние отношения пациента. В основе данного подхода лежит положение о том, что наличие внутренних конфликтов и нерешенных проблем детства приводит к снижению психологического благополучия личности во взрослом возрасте.

Вне зависимости от того, какой вид терапии и какой подход будет применен при преодолении внутриличностного конфликта, цель психологических мероприятий заключается в том, чтобы позволить человеку выявить, распознать, принять и преодолеть свой конфликт, осложняющий его жизнь и негативно сказывающийся на эмоциональном благополучии. Исследовав причину внутриличностного конфликта, психолог сможет развить в человеке способность к самонаблюдению, самоанализу и самосознанию. Это, в свою очередь, поможет пациенту понять круг своих потребностей и желаний, а следовательно, найти способы их достижения. В конечном счете это поможет преодолеть внутренний конфликт [2].

Исследователи отмечают, что конфликты приводят к эмоциональным расстройствам и серьёзным проблемам со здоровьем психики. При этом Е.Б. Фанталова предлагает следующий алгоритм устранения внутриличностных конфликтов [6]:

1. Необходимо идентифицировать и обозначить конфликт.

Это самый важный этап в преодолении рассматриваемого вида конфликтов. При работе с пациентом психолог распознает противоречия внутри человека, выявляет противоречивые установки, желания и мотивы и называет их. К примеру, человек может стремиться к успеху и при этом бояться неудачи. После того как данный конфликт будет установлен, человек будет знать, то именно его тревожит, и совместно с психологом будет над этим работать. В качестве другого примера можно привести ситуацию, когда человек хочет вступить в отношения с представителем противоположного пола, но боится быть отвергнутым, обманутым и разочарованным. При выявлении этого противоречия психолог работает над устранением страха и формированием в сознании пациента позитивного восприятия возможности вступить в отношения.

2. На втором этапе психолог исследует когнитивные искажения в сознании пациента. В частности, выявляются и преодолеваются иррациональные и отрицательные модели мышления, в результате которых появляется внутриличностный конфликт. В числа самых распространенных когнитивных искажений – мышление по принципу "все или ничего", стремление к излишней катастрофизации или генерализации. За счет самоанализа и грамотного руководства психолога пациент сможет осознать и принять имеющиеся у него когнитивные искажения, а следовательно, получить навык замены их на более конструктивные и рациональные мысли.



3. На третьем этапе психолог помогает пациенту разработать стратегии совладания.

Эти стратегии также называются стратегиями преодоления. Они реализуются после выявления конфликтов и когнитивных искажений. В рамках стратегии совладания человек обучается управлению своими эмоциями, контролю над ними. Также психолог разъясняет, как избавиться от отрицательных мыслей и установок и правильно сориентироваться в трудной ситуации. Для того чтобы сформировать данные навыки, психологи используют техники релаксации, аутогенной тренировки, когнитивной реструктуризации, экспозиции и пр.

4. На четвертом этапе психолог должен помочь клиенту поставить перед собой реалистичные и достижимые цели.

Как правило, одной из наиболее распространенных причин внутриличностных конфликтов выступают недостижимые желания и цели. Однако человек не всегда готов осознать их нереалистичность, что приводит в внутренней борьбе между желанием достичь той или иной целью и невозможностью это сделать. Постановка реалистичных целей способствует снижению внутреннего давления, которое человек оказывает на себя. Наличие управляемых целей позволит человеку разрабатывать стратегии их достижения, работать над собой, над своими внутренними установками и убеждениями, формировать позитивное мышление, что в совокупности переориентирует его и позволит добиться желаемого результата. Кроме того, при работе над реалистичными целями человек не будет перегружать себя ненужными мыслями и тратить свои силы на то, чтобы сделать невозможное.

5. Пятый этап – это этап модификации поведения.

Когда у человека возникает внутриличностный конфликт, он должен быть проработан на каждом уровне. К примеру, если причиной конфликта стали вопросы карьеры, психолог поможет человеку рассмотреть разнообразные варианты карьерного продвижения – к примеру, путем получения дополнительного образования или смены работы, а в отдельных случаях и вида деятельности.

6. Шестая, заключительная, стадия противодействия внутриличностным конфликтам, - это стадия сострадания и принятия себя.

Как мы говорили ранее, рассматриваемый вид конфликтов приводит к эмоциональному и нервному истощению, становится причиной развития заболеваний самых разных органов и систем организма. В частности, результатом могут стать невроз и депрессия. Методики формирования самопринятия и самосострадания в данном случае являются основной составляющей преодоления этих конфликтов и противоречий [4].

Таким образом, внутриличностный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление.

Преодолением внутриличностного конфликта является восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества. Разрешение внутриличностного конфликта может быть конструктивным и деструктивным. При конструктивном преодолении внутриличностного конфликта достигается душевное равновесие, углубляется понимание жизни, возникает новое ценностное сознание. Разрешение внутриличностного конфликта осознается через: отсутствие болезненных состояний, связанных с имевшимся конфликтом; снижение проявлений негативных психологических и социально-психологических факторов внутриличностного конфликта; повышение качества и эффективности профессиональной деятельности.



Список литературы:

1. Альбуханова-Славская К.А. Проблема личности в психологии // Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. - М.: ИП РАН, 2011. – 373 с.
2. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 121-132.
3. Ломов Б. Ф. Личность в системе общественных отношений // Психологический журнал. - 2020. - Т.2, № 1.
4. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии /Под ред. М. К. Тутушкиной. СПб., 2018.
5. Сидоренко Е. В. Хрящева Н. Ю. Межличностное общение // Психология / Под ред. А. А. Крылова. М., 2018. С. 336-355.
6. Фанталова Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. 2021. Т. 13. № 4. С. 107-117.

