**Внутриличностные конфликты, формы их проявления и симптомы**

**Железовская Г.И., Нагирнер И.И.**

**г. Саратов (Россия)**

**Аннотация:**

В статье обобщены научные и практические знания о проблеме исследования внутриличностных конфликтов. Они влекут за собой череду внутренних проблем развития. Внутриличностные конфликты могут создавать нездоровое отношение к себе, а также к обществу. Цель статьи - выявить формы их проявления и симптомы. Проводится анализ конструктивного и деструктивного типов конфликтов. Для понимания природы выделяются основные особенности. Рассматриваются шесть основных форм развития внутриличностных конфликтов.

**Ключевые слова:** конфликт, личность, неврастения, эйфория, рационализм

**Intrapersonal conflicts, forms of signs and symptoms**

**Zhelezovsky G.I., Nagirner I.I.**

**Saratov (Russia)**

**Abstract:**

The paper summarizes the scientific and practical knowledge about the problem of the study of intrapersonal conflicts . They entail a series of internal problems . Intrapersonal conflict can create an unhealthy attitude toward themselves and to society. Purpose of the article - to reveal the shape of their signs and symptoms . The analysis of the constructive and destructive types of conflicts . To understand the nature of the main features stand out . We consider six basic forms of intrapersonal conflicts .

**Keywords:** conflict, personality, neurasthenia, euphoria, rationalism

Гуманитарная отрасль науки «конфликтология» посвящена изучению социального и психологического явления «конфликт» любого уровня сложности. Междисциплинарный термин «конфликт» (англ. conflict; от лат. conflictus – столкновение) в психологии интерпретируется как активное противоречие разнонаправленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов взаимодействующих субъектов.

Принято считать, что во многом причина внешних конфликтов обусловлена внутренне конфликтным содержанием психологического мира индивида. Этот внутренний тип конфликта присущ человеку с момента, когда он начинает осознавать свое собственное «Я».

Внутриличностный конфликт является одним из сложнейших психологических феноменов. Например, на созидательном уровне человек стремится к одному, а практически действует в соответствии с установками, доминирующими на бессознательном уровне. В таких случаях возникает дисгармония, указывающая на присутствие внутренних конфликтов.

Естественно, такая ситуация возникает лишь при определенных условиях – как внешних, так и внутренних. Внешние условия конфликта сводятся к тому, что удовлетворение каких-либо потребностей, мотивов и отношений личности становится затруднительным или же вовсе невозможным. Внутренние условия психологического конфликта приводят к противоречию между различными мотивами и отношениями личности (например, конфликта долга и чувств), или между возможностями и стремлениями личности. Разумеется, эти условия психологического конфликта не возникают спонтанно, а порождаются сложной жизненной ситуацией индивида.

Другое важнейшее условие психологического конфликта – неразрешимость ситуации с точки зрения субъекта. Конфликт может возникнуть, когда человеку кажется, что он не в состоянии повлиять на объективные условия своей жизни, ставшие причиной конфликта. Подобного рода психологический конфликт может разрешиться, если у человека изменится отношение к исходной, предконфликтной ситуации.

Необходимо подчеркнуть, что развитие и разрешение конфликта стимулирует развитие личности: психологический конфликт изменяет ее структуру, что органично для психически здорового человека. Внутренний конфликт, не выходящий за рамки нормы выступает в качестве необходимого условия развития самосознания личности. Никакое развитие невозможно без накопления и разрешения внутренних противоречий, а там, где есть противоречия, есть та основа, которая питает конфликт.

Для психически здоровой личности внутренняя конфликтная ситуация на «фоновом» уровне – вполне естественное состояние психики. Великий немецкий философ Иммануил Кант считал, что человек не сможет быть высоко моральным, если его совесть спокойна и его никогда не мучают сомнения. Великий философ и русский религиозный мыслитель Владимир Соловьев на первых страницах книги «Оправдания добра» в емкой афористической формуле постулирует свой тезис-определение: «стыжусь, следовательно, существую». Это кредо – главный критерий и морально-нравственный вектор развития русской литературной классики. Подобного свойства противоречия ложатся в основу образных характеристик персонажей произведений А.С. Пушкина, героев романа «Война и мир» Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского, А.П. Чехова, М.А. Булгакова и многих других.

В психологии конфликта отмечена такая закономерность: если внутриличностный конфликт протекает в рамках нормы, то критическое отношение к себе как к личности, своему поведению, недовольство собой, и прочие проявления внутреннего конфликта, могут стать мощным импульсом, самосовершенствования и дальнейшего развития. Этот тип конфликта принято называть конструктивным.

Деструктивный тип усугубляет конфликтное состояние, перерастая в критическую ситуацию, что приводит к развитию невротических реакций или соматических заболеваний человека. Деструктивный внитриличностный конфликт чреват серьезными последствиями: от тяжелых переживаний, способных вызвать стресс, до крайних форм его разрешения – суицидальных форм.

Для понимания природы внутриличностного конфликта следует определить его важнейшие особенности:

- прежде всего, необходимо выявить структурную специфику феномена: поскольку источник и «мотив» конфликта заключены во внутренних противоречиях, следовательно, здесь не могут быть выделены субъекты конфликта в виде отдельных лиц или групп;

- специфичность форм протекания конфликта обусловлена его выраженностью, протеканием в форме тяжелых переживаний, сопровождаемыми состояниями страха, депрессии, стресса, невротическими состояниями;

- латентность. Внутриличностный конфликт часто бывает неосознан его носителем. К тому же, личность может маскировать внутренний конфликт под эйфорические настроения или скрывать его за активной деятельностью.

Исходя из двух типов противоречий, лежащих в основе внутриличностных конфликтов, их можно разделить на две группы.

В одном случае конфликт является результатом перехода объективных противоречий в субъективные: например, моральные, нравственные конфликты, так же конфликты связанные с адаптацией.

Суть второго заключается в противоречиях внутреннего мира личности, когда они выражают отношения личности к окружающей среде (сюда можно отнести мотивационные конфликты, а так же внутренние конфликты, связанные с неадекватной самооценкой).

Эти и другие грани проблемы внутриличностных конфликтов активно разрабатываются в психологии конфликта.

Так, у представителей школы психоанализа акцент делается на биопсихологической трактовке внутреннего конфликта. В ситуации, которую можно определить как «столкновение желаний», одна «часть» личности отстаивает определенные желания – намерения, а другая – отклоняет их. Теоретическую рефлексию конфликта, лежащего в психологической сфере, представляет в своих трудах З. Фрейд. В теории К. Юнга внутриличностный конфликт осмысляется как регресс, т.к. он развертывается в сфере бессознательного. В Работах К. Хорни внутриличностный конфликт анализируется с точки зрения двух позиций: как столкновение стремлений к удовлетворению желаний и как противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других.

В рамках гуманистической психологии рассматривается другая теория внутриличностного конфликта. По мнению одного из создателей гуманистической психологии К. Роджерса, в основе любого внутриличностного конфликта лежит противоречие, возникающее у личности между ложными самооценками, лежащими в границах осознаваемого, которые человек приобретает на протяжении всей своей жизни, и самооценкой на неосознанном уровне. Другой представитель этого направления – А. Маслоу описал сущность внутриличностного конфликта как нереализованную потребность человека в самоактуализации.

По мнению К. Левина внутриличностный конфликт – это сложная ситуация, при которой на субъекта одновременно оказывают давление разнонаправленные силы, и в этих обстоятельствах личность вынуждена делать выбор между положительным и отрицательным исходом – разрешением.

Сущностью внутриличностного конфликта, по мнению основателя логотерапии В. Франкла, является феномен потери смысла жизни.

Когнитивная психология в лице Л. Фестигера рассматривает проблему внутриличностного конфликта через когнитивный диссонанс. Это специфически негативное и крайне неблагоприятное явление, спровоцированное несоответствием знания и поведения индивида или, в другом случае, возникающее из-за несовпадения двух точек зрения, двух «знаний». Когнитивный диссонанс переживается как дискомфорт, который необходимо преодолеть.

В рамках бихевиористской школы внутриличностный конфликт трактуется как привычка, результат систематически реализующегося неверного воспитания (Д. Скинер). В трудах ученых-необихевиористов (Н. Миллера, Дж. Долларда) конфликт определяется фрустрация, характеризующая невозможность удовлетворения своих потребностей.

Интеракционизм понимает внутриличностный конфликт как конфликт ролей (А. Голднер).

Р. Ассаджоли – основатель психосинтеза – видит сущность внутриличностного конфликта в наличии острых противоречий внутри личности, что стоит на пути гармоничной внутренней интеграции личности.

В большинстве теорий внутриличностного конфликта его протекание связывается с остро негативными переживаниями.

Среди отечественных психологов одним из первых внутренние конфликты исследовал А. Лурия. Под внутриличностным конфликтом он понимал столкновение в поведении индивида двух противоположно направленных сил.

Важный вклад в теорию внутриличностного конфликта внесли психологи В. Мерлин, В. Мясищев, Н. Левитов, Л. Славина, В. Мерлин, в частности, рассматривал внутриличностный конфликт как «результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности» [2]. Длительная дезинтеграция личности, возникающая в процессе деятельности, может быть выражена в обострении противоречий между свойствами, отношениями и действиями личности.

По мнению Н. Левитова, внутренний конфликт представляет собой борьбу мотивов, которая переживается личностью как острый душевный разлад.

Сегодня теория «внутриличностный конфликт» занимает внимание таких исследователей-психологов как Ф. Василюк, Т. Титаренко, Ю. Юрлов. Ф. Василюк рассматривает внутренний конфликт как форму проявлений критических жизненных ситуаций. Наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом, он возникает в результате столкновения двух побуждений личности, представляемых в виде самостоятельных ценностей. Внутренний конфликт существует в виде «ценностного переживания» и потому показателем его является сомнение в истинной ценности мотивов и принципов, которыми руководствовался субъект [1].

Психология, граничащая с медициной, фиксирует шесть основных форм внутриличностных конфликтов: неврастения, эйфория, регрессия, проекция, номадизм, рационализм.

Неврастения, проявляющаяся в уязвимости личности перед сильными раздражителями, подавленном настроении, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению, нарушениях сна, головных болях, представляет собой один из видов невроза, т.е. нервно-психического расстройства, возникающего на основе непродуктивно и нерационально решаемого невротического конфликта. Неврастения возникает как следствие психотравмирующих факторов и длительного стресса.

Эйфория (с древнегреческого «плодовитость»), проявляющаяся в показном веселье, выражении радости неадекватно ситуации, смехе сквозь слезы, часто сопровождается мимическим и общим двигательным оживлением, психомоторным возбуждением. Эйфория – психическое состояние, характеризуемое беспричинным, радостным, блаженным настроением, беспечностью, не соответствующих объективному положению человека.

Регресс (лат. Regressus – обратное движение) выражается в обращении к примитивным формам поведения. Регрессия представляет собой один из механизмов психологической защиты, путем отступления в тот психологически комфортный для данного субъекта период, когда он чувствовал себя наиболее защищенным. В такие моменты человек бессознательно прибегает к менее зрелым и адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантом защиты и безопасности. Регрессивная стратегия поведения характеризует инфантильную и невротическую личность.

Формой проявления так называемой «проекции» (лат. projection – бросание вперед) может стать приписывание негативных качеств другому человеку. Иногда такое состояние называют защитной или классической проекцией, подчеркивая ее связь с психологической защитой. Проекция – процесс и результат постижения и порождения значений, заключающихся в сознательном или бессознательном перенесении субъектом собственных свойств, состояний, переживаний на внешние объекты, других людей, например, попытка в критической ситуации отыскать виноватого; интерпретация событий с приданием им собственных чувств; бессознательное приписывание другим людям собственных нежелательных мыслей, чувств, действий. Кроме постижения и порождения новых значений проекция выполняет и функцию снятия с личности чрезмерных внутренних моральных конфликтов путем обвинения других.

Номадизм (от греч. nomas, род. падеж nomados) рассматривается в психологии как состояние, характеризующее внутренне конфликтную ситуацию, что проявляется в потребности субъекта в частном изменении места жительства, места работы, семейного статуса, смены рода занятий. Нужно отметить, что данный термин употребляется только в отношении патологических случаев.

Рационализм (от лат. ratio – разум) определяет рецепцию действий и поступков индивида, способствующую самооправданию. Внутренний механизм феномена заключен в сокрытии истинных мыслей, чувств и мотивов действий путем формулирования имманентных данной личности, «удобных», «оправдывающих» объяснительных интерпретаций собственного поведения. Рационализм объясняется желанием сохранить чувство собственного достоинства, самоуважение. Рационализм – самооправдание, придумывание искусственных причин своих поступков, действий для обеспечения состояния психического комфорта. Рационализм служит защитным механизмом, обеспечивающим сохранение целостности внутреннего «Я», гарантирует появление таких нежелательных состояний, как чувства вины, неловкости, ложного стыда и пр. Рационализм, таким образом, направлен на сокрытие социально, личностно неприемлемых мотивов, потребностей.

Таким образом, значение конфликтов в жизни личности трудно переоценить. Конфликт психологического типа ведет к изменению структуры личности, ее отношения к себе и миру и представляет собой активный стимул развития личности.

Тип, сфера и напряженность конфликтов во многом зависят от социальной среды (К.Хорни). Если общество стабильно и имеются прочные установленные традиции, тогда варианты выборов возможностей ограничены, диапазон отдельных потенциальных конфликтов узок. Если же речь идет о состоянии быстрого изменения, характеризуемом сосуществованием крайне противоречивых ценностей, то выборы, которые приходится делать человеку, весьма многообразны и трудны.

В зависимости от индивидуальных характеристик, люди относятся к внутриличностных конфликтам по-разному, избирают свои стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Свойства темперамента влияют на динамическую сторону внутриличностных конфликтов: на скорость переживаний, их устойчивость, индивидуальный ритм протекания, интенсивность, направленность вовне или вовнутрь.

Имея представление о специфике внутриличностного конфликта, особенностях его проявления, критически осмыслить жизненную ситуацию и понять причину возникновения конфликта – вполне реально. А если принять полученную аналитическую информацию как руководство к действию, можно оказать себе или другому необходимую психотерапевтическую помощь и достойным образом выйти из конфликтной ситуации.

**Список литературы:**

1. Василюк, Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240с.

2. Мерлин В. Психология индивидуальности [Текст] / В. Мерлин. – М.: МОДЭК, 2009.- 544 с.