# Деструктивные последствия внутриличностного конфликта

Агафонова Полина Александровна,

Школа искусств и гуманитарных наук,

научный руководитель: доцент ДПиО ШИГН И.В. Герасимова

Внутриличностный конфликт – это один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. Трудно представить себе человека, который не был бы подвержен внутриличностным конфликтам. Более того, люди постоянно сталкиваются с такими конфликтами. Внутриличностные конфликты конструктивного характера являются необходимыми элементами личностного роста и развития самосознания. Но деструктивные внутриличностные конфликты несут в себе серьезную опасность для сохранения психики личности, от тяжелых переживаний, вызывающих стресс, до крайней формы их разрешения — самоубийства. Поэтому каждому человеку важно, в первую очередь, распознавать внутренние конфликты, понимать их суть, причины и способы их разрешения.

Ведущую роль в формировании невротических расстройств играют внутриличностные конфликты. С этим согласны представители основных зарубежных и отечественных психологических школ (Мясищев 1960; Маслоу 1967; Мерлин 1970; Василюк 1984; Роджерс 1986; Франкл 1990; Фестингер 1999; Фромм 2006 и др.). Исследование этих факторов – одна из наиболее важных задач при позитивной диагностике невротических расстройств. К концу XX в. активно начинают исследоваться отечественными психологами межличностные конфликты (83% работ), тогда как по проблеме внутриличностного конфликта имеется всего лишь 8% публикаций. Мало изучена и специфика внутриличностных конфликтов при различных видах невротических расстройств[[1]](#footnote-1).

Целью данного исследование стало изучение деструктивных последствий внутриличностного конфликта.

Задачи статьи:

1. Изучение исследований на тему последствий внутриличностного конфликта.
2. Обобщение результатов изучения деструктивных последствий внутриличностного конфликта.

Предметом исследования является внутриличностный конфликт. Объектом – деструктивные последствия внутриличностного конфликта.

Внутриличностные конфликты – это сфера проблем в развитии личности, вызванных либо борьбой противоположных потребностей, ценностей, интересов, склонностей, точек зрения и т. д. или фрустрацией личностно значимых потребностей[[2]](#footnote-2).

Существует одна из классификаций внутриличностный конфликтов по следующим признакам[[3]](#footnote-3):

* В зависимости от того, какие именно аспекты личности затронуты противоречиями (конфликты в мотивационной, когнитивной и деятельностной сферах);
* По конфликтному взаимодействию между структурами внутреннего мира человека: мотивы, ценности и самооценка (морально-нравственный конфликт, конфликт нереализованного желания, адаптационный, ролевой, мотивационный конфликты и конфликт неадекватной самооценки).

Что касается способов разрешения, то различают открытые и латентные способы преодоления внутриличностного конфликта. Первые предполагают принятие решения личностью, прекращение колебаний и сомнений, сосредоточение на решении проблемы. К латентным способам относятся симуляция, сублимация, компенсация, уход от действительности, рационализация, регрессия, эйфория, проекция, идеализация[[4]](#footnote-4).

Рассмотрим далее формы проявления внутриличностного конфликта в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, а также интегральные показатели.

Внутриличностный конфликт в когнитивной сфере может проявляться в форме противоречивости образа «Я», в снижении самооценки индивида, в осознание состояния внутренней борьбы как тупика и в сомнениях в собственных мотивах и решениях.

В эмоциональный сфере же внутриличностный конфликт выражается как психоэмоциональное напряжение и переживания, которые индивид оценивает как очень значительные.

С точки зрения поведенческой сфера внутренний конфликт выглядит как снижение эффективности деятельности и ее удовлетворенности, а также негативным фоном общения.

И, наконец, четвертый вид показателей внутриличностного конфликта – это интегральные показатели. Сюда входит нарушение нормального механизма адаптации и усиленный психологический стресс[[5]](#footnote-5).

Ситуация внутриличностного напряжения и противоречий в определенной степени не только естественна, но и необходима для развития и совершенствования самого индивида. Любое развитие не может быть осуществлено без внутренних противоречий и преград, а там, где есть противоречия, есть и основа для конфликта. И если внутриличностный конфликт происходит в рамках данной меры, то он действительно необходим, поскольку неудовлетворенность собой, критическое отношение к собственному «я», как мощный внутренний двигатель, заставляет человека идти по пути самосовершенствования и самоактуализации, наполняя тем самым смыслом не только собственную жизнь, но и совершенствуя окружающий мир[[6]](#footnote-6).

Считается, что внутриличностный конфликт является неотделимым элементом в формировании психики индивида. Поэтому последствия внутренних переживаний могут быть как позитивным аспектом (то есть быть продуктивными) для человека, так и негативным (то есть разрушать личностные структуры).

Позитивным считается такой конфликт, который имеет максимальное развитие противостоящих структур и характеризуется минимальными личностными затратами на его решение. Одним из инструментов гармонизации личностного развития является конструктивное преодоление внутренней конфронтации.

Внутреннее противостояние может также способствовать развитию адекватной самооценки, что, в свою очередь, способствует личностной самореализации и развитию самосознания.

Деструктивными или негативными считаются внутренние конфликты, которые усугубляют развитие личности, превращаются в кризис или способствуют возникновению реакций невротического характера.

Понятие внутриличностный конфликт тесно связано с такими внутренними личностными состояниями, как кризис и невроз. Психологический кризис развивается в условиях длительного внутриличностного конфликта. Невроз или невротическое состояние – это нереализованная защитная реакция человека на протекающий психологический кризис. (В. Н. Мясищев, 1995; А. И. Захаров, 1988 и др.).

Так, например, В. Афоньков и Л. Божович отмечали, что внутренние конфликты усложняют психическую жизнь, и тем самым способствуют переходу на новые функциональные уровни. Подтверждал это и психолог А.Н. Леонтьев, который писал, что личность не может быть личностью как таковой без внутренних противоречий и потрясений. Получается, что конструктивно разрешенные внутриличностные конфликты способствуют дальнейшему личностному росту и развитию. Так, В.С. Мерлин считал, что внутренняя борьба помогает формировать новые черты характера и перестраивать личность[[7]](#footnote-7).

И также идея о том, что внутриличностный конфликт может препятствовать развитию, не нова. Предполагается, что слишком выраженный конфликт может помешать нормальному развитию или даже вызвать временное состояние регрессии. Первый случай внутриличностного конфликта может возникнуть в раннем возрасте, когда ненадежные отношения привязанности могут привести к возникновению избегающих или сопротивляющихся внутренних рабочих моделей, характеризующихся тревожными или оппозиционными мировоззрениями. Внутренняя борьба за примирение своего «я» с окружающей средой проявляется в поведении, которое препятствует установлению и поддержанию отношений между родителями, детьми и сверстниками.

Другой пример возникает в период ранней юности. Улучшенные когнитивные и физические способности позволяют молодежи с низкой самооценкой размышлять о своем поведении и своих взаимоотношениях, создавая порочный круг беспокойства и опасений, которые могут прервать выполнение важнейших задач развития в образовательной, психологической, социальной и профессиональной сферах. В обоих случаях внутриличностный конфликт мешает стратегиям конструктивных разрешений, все больше ограничивая здоровые пути развития[[8]](#footnote-8).

Л. И. Божович утверждала, что длительные внутриличностные конфликты могут способствовать личной неуверенности человека, его неспособности справляться с жизненными задачами и достигать определенных целей.

То есть, как мы видим, издержки внутриличностного конфликта простираются далеко за пределы упущенных возможностей и замедленного личностного роста. Внутренняя борьба проявляет себя по-разному. И так, например, одна специфическая форма внутриличностного конфликта, тревога, является пагубным фактором в разнообразном наборе человеческих болезней. Тревога и гнев напрямую связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией, а также косвенно – с серьезными изменениями в иммунной и эндокринной системах. Хроническое внутренне напряжение повышает кровяное давление, частоту сердечных сокращений и симпатическое возбуждение, усиливая риск заражения и инфекции, а также повышая уровень заболеваемости и смертности от рака, вируса иммунодефицита человека и вирусных заболеваний. Все это свидетельствует о наличии психосоматического заболевания. Психосамотическое расстройство – это физические заболевания, нарушения работы систем органов человека, вызванные внутренними переживаниями, негативными эмоциями личности. Так, внутриличностные конфликты при своих деструктивных последствиях ведут к появлению психосоматической реакции организма[[9]](#footnote-9).

Помимо того, что тревожность сама по себе является расстройством, она также играет заметную роль в интернализации трудностей. И далее приведены три ситуации проявления тревожности, которые заслуживают упоминания. Во-первых, злоупотребление психоактивными веществами может быть связано с усилиями по снижению тревожности. Во-вторых, повышенная тревожность обычно предшествует и сопровождает депрессивные эпизоды. В-третьих, внутренний конфликт является частым явлением среди тех, кто пытается совершить самоубийство[[10]](#footnote-10).

Острые внутренние конфронтации часто приводят к разрушению существующих межличностных взаимодействий в работе или отношениях, в семейном кругу. Как правило, они являются причиной повышенной агрессивности, беспокойства, тревожности, раздражительности во время коммуникативного взаимодействия. Длительный внутриличностный конфликт сам по себе таит в себе угрозу эффективности действий[[11]](#footnote-11).

Кроме того, внутриличностный конфликт имеет тенденцию перерастать в невротические проявления. Страхи, связанные с конфликтами, могут превратиться в источник болезни, если они станут центральными в системе отношений личности. Такая внутренняя борьба, которая занимает ведущее место в жизни человека, способна лишить его способности найти рациональный выход слоившейся ситуации. И, получается, конфликт становится затяжным, что еще пагубнее сказывается на самоконтроле и эффективности деятельности личности. Так человек может еще долго акцентировать свои переживания, не разрешая их и, например, используя способы психологических защит. Такие последствия делают внутриличностный конфликт хроническим, создавая почву для невротический расстройств. И люди даже с утвержденными диагнозами невротических расстройств не в полной мере осознают причины возникновения заболевания[[12]](#footnote-12).

Поскольку внутриличностных конфликтов избежать невозможно, то следует научиться создавать условия, предупреждающие их негативные последствия, использовать многообразные способы их профилактики и вовремя разрешать дисфункциональные конфликты в том случае, если они уже возникли. На сегодняшний день конфликтология разработала целую систему способов и мер по предупреждению и разрешению внутриличностных конфликтов. При этом следует иметь в виду, что предупредить конфликт всегда легче, чем его разрешить.

И таким образом, мы выяснили, что негативные проявления внутриличностных конфликтов могут иметь конструктивные или деструктивные последствия. В конструктивном, или позитивном, виде они проявляются как личностный рост, самореализация и самосовершенствование. Однако внутренняя борьба может также иметь и негативные (деструктивные) последствия. В данном случае речь уже идет об излишней агрессивности, тревожности, раздражительности, что приводит к ухудшению межличностных отношений и, соответственно, к межличностным конфликтам.

Так, многие исследователи писали о невротических проявлениях. Например, такие формы внутренней конфронтации как тревога, депрессия и суицидальное поведение будут считаться результатом затяжного внутриличностного конфликта[[13]](#footnote-13). Также, внутренняя борьба порождает внутри личности определенные деструктивные эмоции, такие как страх, обида, вина, и некоторые исследователи (С.А. Кулаков, Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова и др.) акцентировали наше внимание на значительной роли данных эмоций в формировании психосоматических заболеваний[[14]](#footnote-14).

#### Список литературы

1. Агишева, Н. К. Внутриличностный конфликт и пути его разрешения // Украинский вестник психоневрологии. - 2008. - Т. 16, вып. 2. - С. 63-66.
2. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 308-316 с.
3. Гуров, А.В. Внутриличностный конфликт и сопровождающие его психические состояния // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2017. Выпуск 2. С. 56-61
4. Коваленко, В.И., Лобанов, К.Н., Брагин, А.А., Максимов, И.С. Конфликтология. Учебник Белгород, 2009. – 138 с.
5. Король, Л.Г., Малимонов, И.В., Рахинский, Д.В. Конфликтология: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям 37.04.01 Психология, 38.04.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 248 с.
6. Лим, А.В. Особенности внутриличностных конфликтов и мотивационной сферы у больных с невротическими расстройствами, дипломная работа, выполненная под руководством Исуриной Г.Л., Санкт-Петербургский государственный университет, 2013.
7. Печерский, Ю.И. Влияние деструктивного внутриличностного конфликта на развитие личности будущего педагога // Психолог. – 2017. – № 1. – С. 27-36.
8. Дусказиева, Ж.Г. Внутриличностный конфликт как фактор возникновения психосоматических расстройств // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015. – N 3 (9) [Электронный ресурс]. – URL: http://medpsy.ru/climp (дата обращения: 23.07.2020).
9. Кондратьев, А.М., Шориков, Е.В. Внутриличностный конфликт, генезис и последствия // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: http://scienceforum.ru/2017/article/2017038675 (дата обращения: 21.07.2020)
10. Лобанова, Н. Е. Психологическая характеристика внутриличностного конфликта // Вестник МГУ. 2011. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-vnutrilichnostnogo-konflikta (дата обращения: 24.07.2020).
11. Лысенко, И. С. Внутриличностные противоречия и межличностные трудности у больных с различными типами невротических расстройств // Вестник ТГПУ. 2013. №5 (133). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrilichnostnye-protivorechiya-i-mezhlichnostnye-trudnosti-u-bolnyh-s-razlichnymi-tipami-nevroticheskih-rasstroystv (дата обращения: 24.07.2020).

1. Лим, А.В. Особенности внутриличностных конфликтов и мотивационной сферы у больных с невротическими расстройствами, дипломная работа, выполненная под руководством Исуриной Г.Л., Санкт-Петербургский государственный университет, 2013. [↑](#footnote-ref-1)
2. Коваленко, В.И., Лобанов, К.Н., Брагин, А.А., Максимов, И.С. Конфликтология. Учебник Белгород, 2009. – 138 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Король, Л.Г., Малимонов, И.В., Рахинский, Д.В. Конфликтология: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям 37.04.01 Психология, 38.04.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 248 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Агишева, Н. К. Внутриличностный конфликт и пути его разрешения // Украинский вестник психоневрологии. - 2008. - Т. 16, вып. 2. - С. 63-66. [↑](#footnote-ref-4)
5. Лобанова, Н. Е. Психологическая характеристика внутриличностного конфликта // Вестник МГУ. 2011. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-vnutrilichnostnogo-konflikta (дата обращения: 24.07.2020). [↑](#footnote-ref-5)
6. Печерский, Ю.И. Влияние деструктивного внутриличностного конфликта на развитие личности будущего педагога // Психолог. – 2017. – № 1. – С. 27-36. [↑](#footnote-ref-6)
7. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 308-316 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Кондратьев, А.М., Шориков, Е.В. Внутриличностный конфликт, генезис и последствия // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: http://scienceforum.ru/2017/article/2017038675 (дата обращения: 21.07.2020) [↑](#footnote-ref-8)
9. Дусказиева, Ж.Г. Внутриличностный конфликт как фактор возникновения психосоматических расстройств // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015. – N 3 (9) [Электронный ресурс]. – URL: http://medpsy.ru/climp (дата обращения: 23.07.2020). [↑](#footnote-ref-9)
10. Лысенко, И. С. Внутриличностные противоречия и межличностные трудности у больных с различными типами невротических расстройств // Вестник ТГПУ. 2013. №5 (133). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrilichnostnye-protivorechiya-i-mezhlichnostnye-trudnosti-u-bolnyh-s-razlichnymi-tipami-nevroticheskih-rasstroystv (дата обращения: 24.07.2020). [↑](#footnote-ref-10)
11. Гуров, А.В. Внутриличностный конфликт и сопровождающие его психические состояния // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2017. Выпуск 2. С. 56-61 [↑](#footnote-ref-11)
12. Лим, А.В. Особенности внутриличностных конфликтов и мотивационной сферы у больных с невротическими расстройствами, дипломная работа, выполненная под руководством Исуриной Г.Л., Санкт-Петербургский государственный университет, 2013. [↑](#footnote-ref-12)
13. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 308-316 с. [↑](#footnote-ref-13)
14. Дусказиева, Ж.Г. Внутриличностный конфликт как фактор возникновения психосоматических расстройств // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015. – N 3 (9) [Электронный ресурс]. – URL: http://medpsy.ru/climp (дата обращения: 23.07.2020). [↑](#footnote-ref-14)