## ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Многие видные мыслители прошлого говорили, что конфликт находится внутри человека и что он (человек) является главным носителем конфликта. Э. Шостром сравнивает внутреннее состояние человека с двухпартийной системой демократии. «В каждом из нас, — пишет он, — заложена такая двухпартийная система, при которой одна часть — у власти, другая — в лояльной оппозиции». И такая внутренняя раздвоенность не является патологией — это вполне нормальное состояние здорового организма. Но оппозиция предполагает не только лояльность (критику, контроль и т. д.), но и жесткую бескомпромиссную борьбу, т. е. конфликт.

Личность — устойчивая система социально-значимых черт, обусловленных системой общественных отношений, культурой и биологическими особенностями индивида. Внутриличностный конфликт предполагает взаимодействие двух и более сторон. В одной личности могут одновременно существовать несколько взаимоисключающих потребностей, целей, ценностей, интересов. Все они социально обусловлены, даже если носят чисто биологический характер, так как их удовлетворение связано с целой системой определенных социальных отношений. Поэтому и внутриличностный конфликт является социальным конфликтом.

Любое действие человека представляет взаимодействие с Другим внутри него и противодействие Другому как участнику диалога. Но конфликт вызывают лишь равные по значимости взаимоисключающиеся тенденции, когда личность как бы раздваивается в принятии решения, когда выбор той или иной тенденции предполагает силовое давление Одного на Другого, т. е. противоборство и насилие.

В реальной жизни человеку постоянно приходится делать выбор в пользу того или иного возможного варианта, отвергая другие. Например, любовь или богатство, семья или работа, личная жизнь или карьера и т. д. Для удовлетворения своих потребностей человек вынужден постоянно преодолевать внутренние сомнения своего «Я» и внешнее сопротивление среды. И если по тем или иным причинам цель недоступна, то человек попадает в ситуацию фрустрации (психического расстройства, переживания неудачи) и конфликта. Авторы книги «Психология индивида и группы» выделяют четыре вида ситуаций, вызывающих фрустрацию:

* физические преграды (узник, непогода, нет денег);
* отсутствие объекта для удовлетворения испытываемой потребности (хочу кофе, а магазин закрыт);
* биологические ограничения (умственно-отсталые люди и люди с физическими дефектами);
* социальные условия.

Помимо фрустрационных ситуаций, исследователи выделяют психологический конфликт, когда преграда для тех или иных действий кроется в нас самих. Эти проблемы выбора из двух различных стремлений:

* конфликт потребностей (самому хочется съесть и угостить надо);
* конфликт между социальной нормой и потребностью (любовь
и норма);
* конфликт социальных норм (дуэль и церковь).
* конфликт ценностей;
* конфликт между ценностью, и нормой;
* конфликт между ценностью и потребностью и др.

Одним из видов внутриличностного конфликта является *неосознанный внутренний конфликт.* В основе его лежат любые не полностью разрешенные в прошлом конфликтные ситуации, о которых мы забыли. На бессознательном уровне мы несем груз неразрешенных в прошлом проблем и непроизвольно воспроизводим старые конфликтные ситуации, как бы пытаясь решить их вновь. Поводом для возобновления неосознанного внутреннего конфликта могут стать обстоятельства, схожие с прошлой неразрешенной ситуацией. Например, одного мужчину в детстве дразнили рябым. Когда он вырос, его лицо приобрело нормальный вид. Но однажды жена ненароком обозвала его старой кличкой. Реакция мужа была настолько бурной и агрессивной, что в конечном итоге семья распалась.

В реальной жизни внешние и внутренние причины внутриличностных конфликтов взаимосвязаны и их непросто разграничить. Например, чиновник должен выбирать между законом, указанием начальника, просьбой посетителя (жалобщика), своей совестью и здравым смыслом. К этому можно добавить давление, угрозы, шантаж, посулы, взятки и т. д. На чисто служебные проблемы могут накладываться семейно-бытовые, жилищные, финансовые и др.

Соревновательность и соперничество пронизывают все сферы нашей жизни и нередко превосходство для одного означает неудачу для другого. Враждебное напряжение порождает страх. Источником страха может быть и перспектива неудачи, и угроза потерять чувство самоуважения. Рыночные отношения предполагают агрессивно-конкурентное взаимодействие, а христианская мораль проповедует братскую любовь людей друг к другу. Реклама стимулирует наши потребности, а реальная жизнь становится препятствием на пути их удовлетворения. В таких условиях окружающая человека среда становится одним из основных источников внутриличностных конфликтов.

Нетрудно заметить, что примерно в одинаковых конфликтных ситуациях разные люди ведут себя неодинаково. Социальная психология выделяет четыре наиболее распространенных типа поведения людей в конфликтных ситуациях: «Первый тип — агрессивное поведение, способствующее развитию конфликта; второй — поведение, свидетельствующее о склонности к компромиссу; третий связан со склонностью к подчинению, т. е. к принятию решения противоположной стороны; четвертый тип обнаруживает склонность к уходу от конфликта». В реальной жизни каждый из этих типов в «чистом виде» не встречается, но большинство людей с определенными оговорками можно отнести к тому или иному типу конфликтного поведения.

Конфликтных людей, по мнению В. И. Сперанского, можно разделить на две группы: конфликтующие и конфликтогенные. *В первую группу* входят постоянные оппоненты существующему положению дел, методам управления, способам решения проблем и т. п. Их не столько интересует поиск истины, сколько личная позиция, отличная от других. С ними трудно работать в одном коллективе, но эти вечные «негативисты» стимулируют активность других в поиске истины. *Во вторую группу* входят конфликтогенные личности. Это люди с беспредельным эгоцентризмом, высокой самооценкой, нарциссизмом, умением втираться в доверие. Однако они не способны поддерживать длительно дружеские контакты и добросовестно трудиться. Взаимодействуя с окружающими, эти люди чаще всего становятся источником эмоциональных конфликтов.

Внутренние и внешние противоречия личности взаимосвязаны. Человеческая психика обладает способностью переводить внешние противоречия во внутренние и наоборот. При этом такой перевод (трансферт) чаще всего происходит помимо воли самого человека, бессознательно. Человек, уклоняющийся от разрешения внешних проблем, может оказаться во власти своих внутренних противоречий. Люди, склонные к внешне бесконфликтному поведению, часто уходят в свои внутренние проблемы и не могут самореализоваться в обычной социальной среде (примером такого поведения может служить пострижение в монахи). Другие, напротив, легко преодолевают свои внутренние противоречия и активно решают возникающие на их пути внешние проблемы, добиваясь при этом значительных успехов в жизни, но с моралью они ладят не всегда.

Есть люди, считающие себя хозяевами судьбы (интерналы), есть и такие, кто ищет причины происходящего с ними вовне и предпочитают плыть по течению (экстерналы). Есть люди, которые сами ищут конфликтных переживаний и получают от этого определенное удовлетворение. Есть люди, идущие на конфликт в силу сложившихся обстоятельств, когда нет иного выхода из ситуации. Есть и такие, которые игнорируют все, что могло бы вывести их из равновесия и стремятся избежать даже очевидных осложнений.

Один тип поведения может в большей степени зависеть от самой личности, другой — от сложившейся ситуации. Но все типы поведения всегда оказываются продуктами личности и среды.

Способы разрешения внутриличностных конфликтов

Одним из основных способов выхода из внутриличностных конфликтов является *адекватная оценка ситуации,* в которой оказался индивид. Она включает самооценку индивида и оценку сложности существующих проблем. В социальной психологии есть понятие *рефлексия —* способность человека взглянуть на свою ситуацию с позиции внешнего наблюдателя, одновременно осознать себя в этой ситуации и то, как он воспринимается другими людьми. Рефлексия помогает человеку выявить истинные причины своего внутреннего напряжения, переживаний и тревог, правильно оценить сложившуюся ситуацию и найти разумный выход из конфликта.

Известный психотерапевт Максуэлл Мольц в книге «Я — это Я, или Как стать счастливым» предлагает массу полезных советов, способных помочь человеку решить личностные конфликты. Большинство из этих советов основаны на феномене саморефлексии. Рассмотрим некоторые из них:

* создавать правильный образ собственного «Я». Знать о себе всю
правду. Уметь смотреть правде в глаза;
* реагировать на факты, а не на представления о них;
* не уделять повышенного внимания тому, что люди думают о вас, как они вас оценивают;
* не реагировать слишком эмоционально на внешние раздражители, уметь отсрочить свою реакцию на них («я буду волноваться только завтра»);
* не культивировать в себе чувство обиды, жалости к себе;
* уметь прощать себя и других, прощение действует исцеляюще;
* уметь направлять свою агрессию в нужное русло.

Для излишков эмоционального «пара» нужно иметь предохранительный клапан (физические нагрузки, творчество, пешие прогулки и т. д.):

* не «сражаться с ветряными мельницами». Эмоционально реагировать только на то, что реально существует здесь и теперь;
* не раздувать «из мухи слона», реально оценивать ситуацию со всеми вытекающими из нее последствиями;
* иметь четко выраженную цель и неуклонно стремиться к ее достижению. По возможности ставить перед собой реальные цели;
* действовать решительно, целеустремленно, наступать, а не обороняться.

Во время конфликта эмоции переполняют человека и мешают ему действовать рационально. Чтобы не носить в себе ненужный и обременительный груз, необходимо научиться управлять своими эмоциями и периодически «очищаться» от избытка таких чувств, как обида, гнев, страх, ненависть и др. Для этого можно использовать самые разнообразные способы и приемы, например: высказаться в кругу друзей, «разрядиться» в спортивных играх, устроить истерику наедине (чтобы не слышали посторонние), разорвать в клочья старые журналы, поколотить кулаками матрац и т. д. Освободившись от груза эмоций, человек получает дополнительные ресурсы для решения своих проблем.

Д. Карнеги рекомендует в конфликтных ситуациях (для преодоления стресса) не паниковать, а принимать случившиеся как свершившийся факт и действовать, отбросив эмоции. «Мне кажется, — пишет Д. Карнеги, — 50% моих волнений исчезают, когда я принимаю ясное, осмысленное решение; еще 40% обычно улетучиваются, когда я приступаю к его осуществлению.

Итак, я преодолеваю свое беспокойство примерно на 90% благодаря выполнению следующих принципов:

1. Точное описание волнующей меня ситуации.
2. Запись возможных действий, которые я могу предпринять.
3. Принятие решения.
4. Немедленное осуществление этого решения».

Если препятствие, вызывавшее внутриличностный конфликт, преодолеть не удается, то фрустрирующий индивид может найти другие выходы:

* заменить средства достижения цели (найти новый путь);
* заменить цели (найти альтернативные цели, удовлетворяющие
потребностям и желаниям);
* оценить ситуацию по новому (потеря интереса к цели в результате получения новой информации, аргументированный отказ
от цели и др.).

Особый подход нужен при разрешении неосознанного внутреннего конфликта. Проблема заключается в том, что такой конфликт существует на подсознательном уровне и его причины не ясны для самого носителя конфликта. Человек может болезненно реагировать на определенные жизненные ситуации, его могут раздражать какие-то события или действия окружающих, он может испытывать неприязнь к определенного типа людям. Причины таких конфликтов надо искать прежде всего в самом человеке. Для этого необходимо тщательно проанализировать несколько типичных ситуаций, которые вызывают вашу негативную реакцию и задать себе несколько вопросов:

* Что меня раздражает в этом ...?
* Почему я так реагирую на это ...?
* Как я себя веду при этом ...?
* Почему другие на это ... реагируют иначе?
* Насколько адекватно я реагирую на это ...?
* В чем причина моего раздражения?
* Не случалось ли со мной нечто подобное прежде?

Возможны и другие варианты вопросов, которые помогут лучше разобраться в себе. Если человек сумеет осознать реальные источники своих внутренних конфликтов, он освободится от груза старых проблем и будет реагировать на кризисные ситуации адекватно. Если же самому разрешить такие проблемы не удастся, то необходимо обратиться к психотерапевту.

Внутриличностные конфликты и стрессы активизируют процессы расходования физических и духовных сил человека. Для их восстановления и мобилизации, а также для сбрасывания» повышенного внутреннего напряжения существуют различные способы: например, йога, медитация, аутотренинг и др.

Психологическая защита

У человека на подсознательном уровне существует большое число защитных механизмов, которые до известной степени способствуют снятию внутреннего напряжения. Они также помогают справиться с возникшими трудностями, подсказывают возможные решения проблемы, дают передышку и убежище от неприятностей, «охраняют самоуважение». Но все это происходит за счет определенного отказа от реальности или ее искажения. Рассмотрим некоторые из этих механизмов.

*Вытеснение —* мотивированное забывание, «вытеснение» неприятных мыслей в сферу бессознательного.

*Рационализация —* объяснение своих поступков чувством собственного достоинства и самоуважения.

*Обособление —* нежелание (отказ) думать о возможных последствиях тех событий, в которых индивид вынужден принимать участие.

*Проекция —* возложение вины на кого-нибудь другого; приписывание неприемлемых для личности импульсов и чувств другим объектам.

*Сублимация —* снятие напряжения путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества. Например, переключение энергии на творчество, шутки и др.

Последствия внутриличностного конфликта

Внутриличностные конфликты и фрустрация могут иметь для личности и окружающих как негативные, так и позитивные последствия.

Если выход из конфликта не найден, то внутреннее напряжение продолжает усиливаться. Когда рост напряжения превышает определенную пороговую величину *(индивидуальный уровень толерантности к фрустрации),* то происходит психологический срыв, и человек оказывается выведенным из душевного равновесия. В таком состоянии он не может справиться с возникшей проблемой. Негативные последствия конфликта чреваты стрессами, неврозами, повышенной тревожностью, общей психологической подавленностью или чрезмерной агрессивностью, которая может быть направлена на объекты, не имеющие никакого отношения к конфликту.

Обратной стороной агрессии является *регрессия* — негативный защитный механизм (бегство от ситуации). Регрессия не решает проблему, ситуация остается, и вся энергия конфликта, не нашедшая выхода, направляется на разрушение самой личности. Зигмунд Фрейд по этому поводу говорил: «Нужно разрушить другое и других, чтобы не разрушить себя». В психологии последних 20—25 лет стала популярна идея *катарсиса —* освобождение от агрессивных импульсов, путем направления их на различного рода эрзац-объекты (куклы-противники, участие в спортивной борьбе или наблюдение за ней, создание виртуальной реальности посредством компьютера и др.). В Японии в общественных местах существуют своего рода комнаты для снятия стресса, где за небольшую плату человек может уединиться и разбить несколько дешевых тарелок.

Таким образом, как бесконтрольный выход энергии конфликта вовне, так и искусственное ее сдерживание негативно воздействуют на личность и окружающих. Наиболее эффективным способом решения внутриличностного конфликта является адекватная эмоциональная реакция личности — *конгруэнтность* (точное совпадение эмоций, их осознание и выражение). «Каким бы нежелательным ни казался конфликт, — считают Пол М. Дизель и Уильям Мак-Кинли Раньян, — он на самом деле гораздо менее разрушителен, когда выносится наружу и разрешается, при условии, что конфликт осознается и переживаемые эмоции получают адекватное выражение» Позитивный эффект фрустрации и конфликта заключается в следующем:

* усиливается привлекательность еще недоступной цели;
* наличие препятствия способствует мобилизации сил и средств
для его преодоления, сила мотивации достигает своего апогея;
* внутриличностный конфликт способствует адаптации и самореализации личности в сложных условиях и повышению стрессоустойчивости организма;
* позитивно разрешенные конфликтные переживания закаляют характер, формируют решительность в поведении личности.

Итак, внутриличностный конфликт может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для личности и окружающих.

Поэтому каждый человек должен уметь управлять своей конфликтностью: использовать ее лишь в необходимых случаях, когда другими средствами решить свои проблемы не удается; направлять конфликтную активность в нужное русло, в нужное время и в адекватных пропорциях; сдерживать свою «избыточную» конфликтность и использовать ее в других сферах жизнедеятельности с пользой для себя и окружающих. Кроме того, надо отводить конфликту соответствующее место (не драматизировать) и уметь извлекать из конфликтной ситуации определенную пользу.

Список используемой литературы

1. Личность. Внутренний мир и самореализация. — СПб., 2000
2. Шугуров М. В. Социальный конфликт и самоосуществление личности. — Саратов,2000
3. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001