

## СВЯЗЬ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА И ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА: ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ

**Белоусова С.А.**

СКФУ – Северо-Кавказский Федеральный университет, Россия, Ставрополь,

e-mail: [sonz.belousova@yandex.ru](mailto:sonz.belousova@yandex.ru)

Рассматривается связь переживания одиночества и внутриличностного конфликта, их детерминированность. Освещаются концепции, в рамках которых рассматривается одиночество как психологическое явление, вытекающее из неразрешенных противоречий, обусловленных включением личности в социальные процессы.

**Ключевые слова:** внутриличностный конфликт, противоречие, одиночество, переживание, личность, структура личности.

## CONNECTION OF INTRAPERSONAL CONFLICT AND LONELINESS EXPERIENCE: APPLIED ASPECT

**Belousova S.A.**

NCFU – North-Caucasus Federal University, Russia, Stavropol,

e-mail: [sonz.belousova@yandex.ru](mailto:sonz.belousova@yandex.ru)

The connection between the experience of loneliness and intrapersonal conflict, their determinism is considered. The concepts in which loneliness is considered as a psychological phenomenon arising from unresolved contradictions caused by the inclusion of personality in social processes are highlighted.

**Keywords:** intrapersonal conflict, contradiction, loneliness, experience, personality, personality structure.

### **Введение**

Внутриличностный конфликт традиционно представляется как острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности. Это всегда субъективный процесс переживания. Соответственно, оно имеет причины и следствие. Отдельного внимания в современной социальной ситуации, связанной с опытом социальной изоляции, заслуживает рассмотрение проблемы связи внутриличностного конфликта и одиночества. Одиночество как психологический и даже социально-психологический феномен представляет собой сложный и многообразный процесс переживания особой личностно-

значимо нагруженной ситуации, формирующей соответствующее психическое состояние у субъекта, и изучение этого феномена в рамках связи с внутриличностным конфликтом представляет собой актуальную проблему с точки зрения выделения особенностей столкновения у личности примерно равных по силе, но противоположно направленных интересов, влечений, мотивов, многие из которых в полной мере субъектом не осознаются. Целью данной работы является описание прикладного аспекта связи заглавных феноменов одиночества и внутриличностного конфликта, т.е. выделение специфики их взаимодействия для конкретного случая.

### **Внутриличностный конфликт как следствие переживания одиночества: к теоретическому анализу проблемы**

Внутриличностный конфликт – особенное психическое состояние человека, связанное с невозможностью удовлетворения потребности в силу внутренних противоречий, в основе которых лежит борьба мотивов за включение личности в желаемую деятельность [напр., 5].

Как и любое психологическое явление, внутриличностный конфликт имеет свои характеристики. Согласно В.И. Коваленко и соавт., во-первых, внутриличностный конфликт появляется в результате взаимодействия элементов внутренней структуры личности. Во-вторых, сторонами внутриличностного конфликта выступают разноплановые и противоречивые интересы, цели, мотивы и желания. В-третьих, внутриличностный конфликт возникает только тогда, когда силы, действующие на личность, являются равновеликими. В-четвертых, любой внутренний конфликт сопровождается негативными эмоциями. И в-пятых, основу любого внутриличностного конфликта составляет ситуация, характеризующаяся противоречивыми позициями сторон, противоположными мотивами, целями и интересами сторон, противоположными средствами достижения целей в данных условиях; отсутствием возможности удовлетворения какой-либо потребности и вместе с тем невозможностью ее устранения [1].

По А.Н. Леонтьеву, внутриличностный конфликт, присущий внутренней структуре личности, – нормальное явление. Структура любой личности характеризуется внутренними противоречиями и борьбой между различными мотивами. Обычно эта борьба проходит в заурядных формах и не нарушает гармоничности личности. Но иногда эта борьба становится главным, что определяет поведение человека и весь его облик. Именно такова структура трагической личности [3].

Важно заметить, что это нормальное явление для развивающейся личности, и чем сложнее внутренний мир, тем выше вероятность внутриличностного конфликта. Но что вытекает из неразрешенных внутренних конфликтов? Представляется, что в современной особой социальной ситуации феномен одиночества, его переживание субъектом, может быть

и объяснительным условием, и наиболее релевантной причиной, одним из последствий внутриличностных противоречий.

Переживание одиночества как следствия внутриличностного конфликта может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, которые ещё не произошли, но наступления которых человек боится. И для того чтобы справиться с этим, человек начинает вырабатывать определённые стратегии поведения, например, актуализирует психологические защитные механизмы (избегание, сублимация, регрессия и т.д.). Это может стать эффективным средством при определённых условиях: если решение внутреннего конфликта как задача будущей деятельности. Для этого субъект принимает себя, свои интересы и потребности, чтобы выстраивать подходящую стратегию совладания со стрессом и конфликтом.

Одиночество как феномен получило свое освещение в психологии в ряде работ отечественных психологов: С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.А. Меграбян, В.С. Мухина, И.С. Кон и др. Сложилось несколько подходов к пониманию одиночества как явления, присущего человеку вследствие определённых причин, в частности внутриличностного конфликта. Анализ разных подходов представлен в работе И.Л. Шелехова и Е.С. Федчишиной [5]. Так, в рамках экзистенциального подхода исследователи предлагают разделять «суету одиночества» и истинное одиночество. «Суета одиночества» – это система защитных механизмов, которая отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов и которая постоянно побуждает его стремиться к активности ради активности совместно с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из конкретной реальности одинокого существования и из столкновения личности с пограничными жизненными ситуациями, которые переживаются в одиночку. В рамках этой концепции предлагается использовать одиночество для позитивного развития личности. В когнитивном подходе, представителем которого является Л.Э. Пепло, акцентируется внимание на роли познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. То есть, согласно этой концепции, одиночество наступает тогда, когда индивид осознаёт несоответствие желаемого и достигнутого уровня собственных социальных контактов. Р. Вейс – представитель интеракционистского подхода – считает, что одиночество появляется в результате недостаточного социального взаимодействия индивида или же взаимодействия, не удовлетворяющего социальные запросы личности. Автор выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Эмоциональное одиночество – отсутствие тесной интимной привязанности. При этом человек может испытывать чувство, похожее на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное одиночество – следствие отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве

социальной маргинальности. Согласно феноменологическому подходу и представителю данного направления К. Роджерсу, одиночество – это проявление слабой адаптации личности, а причина его – несоответствие представлений индивида о собственном Я. К. Бауман в рамках социологического подхода предлагает изучить факторы, усиливающие ощущение одиночества: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной мобильности; увеличение социальной мобильности [5].

З. Фрейд и его последователи полагали, что в возникновении «синдрома одиночества» существенное значение имеет ранняя детская стадия развития личности. Как пишет С.Г. Корчагина [2, с. 74]: «В случае если ребёнка с детства окружают акцентуированная любовь и восхищение семьи и окружающих его людей, то зачастую в будущем ему суждено испытывать комплекс величия и собственной незаменимости, обусловленные стремлением к получению любви и признания окружающих людей. Однако, как правило, его желание быть объектом всеобщего обожания не воплощается в жизнь окружающими людьми, в связи с чем нарциссическая личность начинает переживать дефицит общения, который впоследствии становится причиной возникновения чувства одиночества».

Итак, на теоретическом уровне анализа можно говорить о том, что внутриличностный конфликт и переживание одиночества связаны часто как причина и следствие, как условие и результат его переживания субъектом.

### **Одиночество как следствие внутриличностного конфликта: прикладной аспект**

В качестве предмета исследования мы определили особенности связи одиночества и внутриличностного конфликта на примере анализа психологических особенностей поведения главного героя м/ф «Шрек» (реж. В. Дженсон и Э. Адамсон, 2001 г.).

В начале транслируемого сюжета главный герой огр по имени Шрек (огр – персонаж кельтской мифологии, безобразный злобный великан-людоед, отдающий предпочтение в еде маленьким детям; обитает не в горах, а в лесах, преимущественно на болотах) предстает перед аудиторией как удовлетворённая жизнью личность, предоставленная самой себе в диапазоне от реализации потребностей до разрешения смысложизненных задач в рамках индивидуальной деятельности. До главного сюжетного поворота всё складывается согласно сформированным стереотипам относительно его поведения и деятельности: люди его боятся, близко не подходят к его дому, он в сформированном представлении о мире самодостаточен. Но по мере развития сюжета мы видим страдающего от одиночества персонажа, лишь надевающего маску безразличия. Истинную его сущность аудитория начинает рефлексировать после встречи с другим персонажем – Ослом (по сюжету – волшебное говорящее существо в облике одноимённого животного, ставшее в дальнейшем лучшим другом главного героя).

Болтливый и «надоедливый» Осёл любыми способами пытается заговорить с огромом, обратиться к нему, а для главного героя это в новинку: он не может поверить, что с ним могут заговорить, а не нападать и бояться. То есть вывод из этого можно сделать в пределе такой: Шрек от отсутствия опыта соответствующих отношений не может транслировать адекватную социально принимаемую модель поведения, что создаёт условия для возникновения переживаний по поводу низкой самооценки и неуверенности в себе. Он озвучивает свою позицию по поводу сложившейся ситуации в терминах переживания одиночества с использованием механизма вытеснения для мысли о том, что его могут воспринимать как личность, а не стереотипного монстра. Так, Шрек (надо заметить, что при определённых созданных условиях он вполне рефлексивен) боится посмотреть правде в глаза, начать менять своё поведение; в диалоге с Ослом он говорит: «Проблема не во мне, она в окружающих. В самом мире». То есть можно предположить, что здесь внутриличностный конфликт типа «хочу – надо» (хочу быть настоящим, проявлять доброту, но социальная роль «огра» и соответствующие стереотипные ожидания не позволяют быть таковым, поэтому чтобы не травмировать «душу» надо быть, продолжать оставаться тем самым монстром, трансляцию ролевой модели поведения которого ожидают окружающие). Как следствие – не покидающее его, задающее общий фон эмоциональных реакций ощущение одиночества, переживание, которое при использовании психологического защитного механизма отрицания формирует устойчивые психические образования, создающие условия для проявлений внутриличностного конфликта.

По мере развития событий в сюжете главный герой всё больше и больше начинает проникаться к своему товарищу симпатией, и всё больше он раскрывается. Таким образом он приобретает тот самый опыт социально-типичных (нормальных) отношений, который (опыт) может заместить (и в конце концов замещает) предыдущий опыт, основанный на ролевой стереотипизации поведения персонажа. Позже по сюжету встреча с Фионой (главная героиня, принцесса, которую Шрек отправился спасать от заточения в башне огнедышащего дракона) окончательно раскрывает его как достаточно эмоционально восприимчивую натуру, которая под однозначно интерпретируемой с аналитической точки зрения социальной дискриминации замкнулась в себе и достаточно длительное время не допускала изменения установок своего поведения. Главный герой, окружаемый по мере развития основного сюжета другими субъектами, входит в пространство совместной с ними деятельности, где их индивидуально-психологические особенности (в том числе – внутренние конфликты, индивидные свойства, способности и интересы) сталкиваются с его индивидуальным сознанием и поведением и формируют опыт познания этих других субъектов, определяя необходимость изменять свои поведенческие установки на несвойственные «типичному огру», но основанные на доверии и

понимании, соучастной деятельности, эмпатии, значимости другого и принятии этого другого как цельной личности. Это в итоге ведёт к снятию переживания одиночества и, как следствие, «выводит» деструктивный внутриличностный конфликт в конструктивное поле.

### **Заключение**

Одиночество как феномен, детерминированное внутриличностным конфликтом, отличить действительное объективное состояние одиночества от разнообразных эмоциональных переживаний. Одиночество субъекта проявляется в той мере, в какой он реализует своё собственное существование в окружающей его действительности. Переживающий одиночество субъект в высокой степени деятельностно и эмоционально аморфен, не готов принять ту действительность, которая его окружает и включает других субъектов, в том числе в рамках совместно реализуемой деятельности, у него не сформирована психологическая готовность к трансформации установок, целей, мотивов деятельности на фоне происходящих событий (ситуационная готовность). Формирование этой ситуационной психологической готовности обуславливает рефлексию переживания одиночества в конструктивном содержательном контексте, и, вслед за этим, переводит разрешаемый внутриличностный конфликт в основание для личностного роста и развития.

### **Список литературы:**

1. Коваленко, В.И. Конфликтология / В.И. Коваленко, К.Н. Лобанов, А.А. Брагин, И.С. Максимов. – Белгород, 2009. – 138 с.
2. Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М., 2005. – 196 с.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975. – 304 с.
4. Нечаев, А.В. Проблема модальности человеческого одиночества: автореф. дис. ... д-ра филос. наук / А.В. Нечаев. – Самара, 2006. – 42 с.
5. Шелехов, И.Л. Внутриличностный конфликт и одиночество / И.Л. Шелехов, Е.С. Федчишина // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2013. – Вып. 6 (134). – С. 164-171.