

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ С ПОЗИЦИИ СИСТЕМНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Л. Б. Смоловская,
МИП, Москва,
smolovskajalb@mgpu.ru

Л. А. Машкова,
НИУ ВШЭ, Москва,
la.mashkova@gmail.com

Целью статьи является предложение концептуальной модели и разработка теоретического содержания понятия внутреннего конфликта.

В настоящий момент существует множество различных систем описания мотивации, присутствует ряд способов понимания внутренних конфликтов. Однако эти две сферы нуждаются в уточнении и дополнительных теоретических моделях, которые позволяли бы более детально описывать данную проблему. Понятие потребности в разных научных подходах, как психодинамических, так и гуманистических, а также в современных — постмодернистских, рассматривается не с системной позиции, а как наблюдения частных авторов. Этой частью проблемы внутренних конфликтов подробно занимается системная психология, предлагая структуру понимания потребностей и мотиваций человека.

В статье рассматривается проблема выделения внутреннего конфликта, его понимание с позиций системной психологии. Дается анализ субъектности конфликта на основе построения уникальной для каждого человека семантической сети, связывающей понятия (объекты, удовлетворяющие потребности) с самими потребностями через базовые концепции — единицы знаний об окружающем мире. Такое понимание позволяет определять и концептуально выстраивать механику внутреннего конфликта. Разбираются случаи, в которых напряженность будет существовать, однако ее уровень недостаточно велик для выделения внутреннего конфликта.

Далее рассматривается динамика внутреннего конфликта через аналогию с эквалайзером. Приводятся факторы, которые влияют на формирование концепций. Приводится понятие уровня психической напряженности, которое может быть осмыслено при помощи субъективной оценки, с одной стороны, и математического аппарата, позволяющего вводить определенный уровень математической строгости, с другой. Коротко описывается симптоматика внутреннего конфликта через термин стресса. Рассматриваются разные пути сглаживания внутреннего конфликта, которые могут быть использованы в практической работе.

В разделе «Выводы» подводятся итоги и авторы еще раз обозначают ключевые аксиоматические моменты, на базе которых строится все дальнейшее понимание процесса выстраивания внутреннего конфликта.

Ключевые слова: системная психология; психическая напряженность; внутренний конфликт; мотивационный профиль; психические потребности.

Для цитаты: Смоловская Л. Б., Машкова Л. А. Внутренний конфликт с позиции системной психологии // Системная психология и социология. 2023. № 4 (48). С. 20–30. DOI: 10.25688/2223-6872.2023.48.4.02

Смоловская Любовь Борисовна, преподаватель Московского института психоанализа, аспирантка Московского городского педагогического университета, Москва, Россия.

E-mail: *smolovskajalb@mgpu.ru*

ORCID: 0009-0000-2030-6507

Машкова Лариса Александровна, кандидат филологических наук, доцент Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия.

E-mail: *la.mashkova@gmail.com*

ORCID: 0000-0002-7877-5418

INTERNAL CONFLICT FROM THE VIEWPOINT OF SYSTEMIC PSYCHOLOGY

L. B. Smolovskaya,

MIP, Moscow,
smolovskajalb@mgpu.ru,

L. A. Mashkova,

Higher School of Economics, Moscow,
la.mashkova@gmail.com

The purpose of the article is to propose a conceptual model and develop the theoretical content of the concept of internal conflict. At the moment, there are many different systems for describing motivation, and there are a number of ways to understand internal conflicts. However, these two areas need clarification and additional theoretical models that would allow us to describe this problem in more detail. Many needs for different approaches, both psychodynamic and humanistic, as well as in modern postmodern ones, are considered not from a systemic position, but as observations of private authors. Systemic psychology deals in detail with this part of the problem of internal conflicts, offering the structure for understanding human needs and motivations.

The article deals with the problem of highlighting internal conflict, its understanding from the standpoint of systemic psychology. The analysis of the subjectivity of the conflict is based on the construction of a semantic network unique for each person, connecting concepts (objects that satisfy needs) with the needs themselves through basic concepts — units of knowledge about the world around them. This understanding allows us to define and conceptually build the mechanics of internal conflict. Cases in which tension will exist are being investigated, but its level is not high enough to highlight internal conflict. Next, the dynamics of internal conflict by analogy with the equalizer is considered. The factors that influence the formation of concepts are given. The concept of the level of mental tension is given, which can be understood using, on the one hand, a subjective assessment, and, on the other, a mathematical apparatus that allows to introduce a certain level of mathematical rigor. Symptoms of internal conflict through the term stress are briefly described. Various ways of smoothing out internal conflict, which can be used in practical work are considered.

In the section “conclusions” the result of the article is summarized, once again the key axiomatic points from which all further understanding of the process of building an internal conflict is based are identified .

Keywords: systemic psychology; mental tension; internal conflict; motivational profile; mental needs.

For citation: Smolovskaya L. B., Mashkova L. A. Internal conflict from the viewpoint of systemic psychology // Systemic Psychology and Sociology. 2023. № 4 (48). P. 20–30. DOI: 10.25688/2223-6872.2023.48.4.02

Smolovskaya Lyubov Borisovna, Lecturer at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Postgraduate Student at the Moscow City University, Moscow, Russia.

E-mail: *smolovskajalb@mgpu.ru*

ORCID: 0009-0000-2030-6507

Mashkova Larisa Aleksandrovna, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor at the National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia.

E-mail: *la.mashkova@gmail.com*

ORCID: 0000-0002-7877-5418

Введение

Проблема внутреннего конфликта существует столько же времени, сколько существует психотерапия как отдельная ветвь человеческой деятельности.

Ее рассмотрение начинается с З. Фрейда [15] и продолжается во всем психодинамическом направлении психотерапии (А. Адлер, К. Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм, Э. Эриксон, Н. Пезешкиан). Продолжали работу по изучению внутренних конфликтов и психотерапевты других

направлений (К. Левин, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс). Советские психологи А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, В. С. Мерлин рассматривали понятие внутреннего конфликта в контексте теории деятельности; Л. С. Выготский, Л. И. Божович — в рамках теории развития личности; Ф. Е. Василюк и В. В. Столин — ценностно-смыслового выбора. Занимался этим вопросом и Б. Г. Ананьев [1: с. 276; 7].

В настоящий момент проблему внутреннего конфликта изучает целый ряд ученых [2–5, 13].

Однако проблема внутреннего конфликта остается описанной не до конца, и важно понимать системность конфликта как процесса. Именно с этой позиции и рассматривает его системная психология.

Можно дать следующее определение: внутренний конфликт — конфликт между двумя потребностями, взаимно неудовлетворимыми в данной ситуации, характеризующийся субъективно высоким уровнем напряженности.

Каждая детерминанта призывает к определенному выбору модели поведения, которые одновременно невозможны. Внутренний конфликт ощущается как внутренняя несогласованность, неспособность прийти к единой позиции, единой линии поведения.

Внутреннему конфликту присущи определенные симптоматика, уровень напряженности, механика, динамика.

Субъективность внутреннего конфликта

Внутренний конфликт полностью субъективен. Психика является своего рода информационной системой [8], которая постоянно получает новую информацию из окружающего мира, усваивает ее, категоризирует, структурирует. Распознаются категории объектов, действий, качеств действий и т. д. — все то, что кодируется языком. Язык в этом представлении — это символическая система, включающая в себя как максимально широкие, так и максимально узкие категории восприятия [6].

Понятия собираются в сложную семантическую сеть с высоким значением арности (т. е. между понятиями в сети выстраиваются

сложные неоднозначные связи), из-за чего любое представление такой сети, с одной стороны, уникально для каждого человека, с другой — не может быть в полной мере совпадающим с реальностью. Семантическая сеть — это информационная модель в той же мере, в которой и метафора. Главное в этой метафоре — наличие «узлов»-понятий и «графов»-связей между этими понятиями. Чем больше графов между узлами, тем сложнее будет такая модель.

В процессе жизни человек учится выделять новые объекты, новые действия, которые могут совершать объекты, или которые могут совершаться над объектами, качества объектов, связи между ними. Все это — опыт познания окружающей действительности, формирующий семантическую сеть данного человека.

Опыт каждого человека уникален. Он не может быть полностью познан или передан («вещь в себе»). Однако благодаря языку возникают специальные символы, при помощи которых можно выразить те или иные качества объектов, действий, свойств и т. д. Тезаурус символов передается посредством культуры, в которую человек оказывается погружен, а тезаурус связей между ними задается господствующей парадигмой.

В силу такой особенности восприятия человек не способен непосредственно соприкоснуться с реальностью (опосредованность восприятия). Он может лишь воспринимать ее при помощи символов, или, иначе говоря, категорий, имен, которыми называет окружающую действительность.

Такое видение необходимо для понимания структуры внутреннего конфликта и уникальности динамики каждого отдельно взятого случая.

Универсальность психических детерминант

Мотивационное ядро личности состоит из разнообразных мотивационных детерминант, потребностей, которые человек испытывает. Системная психология исходит из предположения, что человек существует одновременно в трех дихотомиях: системном и сверхсистемном (которая воспринимается как дихотомия индивидуации и привязанности), биологической и социальной, сохранения и развития. Каждая

из приведенных дихотомий — это психическая детерминанта. Комбинаторно детерминанты превращаются в восемь универсальных потребностей [10: с. 141].

Сами по себе мотивационные детерминанты могут быть субъективно распознаны и концептуализированы, но, как правило, этого не происходит. Их осознание возможно только в результате намеренного осмысления собственных поступков и повышенного внимания к собственным переживаниям. Более того, сама идея мотивационных детерминант — лишь описательная модель, которая призвана охарактеризовать универсалии структуры психики. Можно утверждать, что мотивационные детерминанты — нечто, независящее от культуры, расы, пола, возраста и т. д. Это базис психики, который универсален для любого человека [9: с. 61].

Базовые концепции

Таким образом, мы можем условно поделить внутренний мир человека на два широких пласта: пласт универсальных потребностей, которые не осознаются, и которые не могут быть удовлетворены напрямую; и пласт более-менее осознаваемых и называемых категорий, на которые распадается окружающая реальность.

Так, потребность в пище (неосознаваемое, неотчуждаемое от психики) концептуализируется, и сумма ощущений, фантазий и импульсов обретает свои символы: слова «голод», «сытость», «еда» и т. д. оказываются частями семантической сети вокруг потребности в пище. Психика выстраивает связь через предыдущий опыт: голод может быть удовлетворен только посредством того, что классифицируется как пища. Между голодом и пищей в итоге возникает однозначная связь. Кроме того, в этой части сети образуется много других связей — правил, что, как, когда, в какой последовательности надо есть, что есть не надо, как это делать и т. д.

Это же происходит с универсальными потребностями: в контакте с другими людьми, в хороших отношениях, ощущении осмысленности своей жизни или, если говорить языком системной психологии, с потребностями

витальными, познанием, репродукцией, само-реализацией, нравственностью, альтруизмом, самоуважением и самосохранением.

Трудно концептуализируемые потребности находят свое выражение в «пище». Так, невозможно почувствовать любовь другого человека, но можно интерпретировать то, что он присылает валентинку, как проявление этой любви. Соприкоснуться с чувствами другого человека непосредственно нельзя, но опосредованно — можно. Такие связи между определенными символами / категориями поведения и удовлетворяемыми ими потребностями — это базовые концепции.

Базовые концепции представляют собой способ, благодаря которому человек воспринимает окружающую реальность. Они не что иное, как связь между пустыми, ничего не несущими в себе символами и потребностями.

В аналогии с пищей: человек может находиться среди прекрасного яблоневого сада и испытывать сильнейший голод, если он не знает, что яблоки съедобны. Яблоки будут съедены им только в том случае, если у него есть опыт восприятия их как способа удовлетворения своего голода.

В аналогии с любовью: человек, который не знает символики дня святого Валентина, не знает символа сердечка, не умеет читать, попросту не поймет, что валентинка — это символ любви.

Итак, можно говорить о следующей структуре (рис. 1).



Рис. 1. Схема категоризации потребности

Базовые концепции — результат жизненного опыта, в котором определенные категории феноменов связываются с удовлетворением тех или иных потребностей. В процессе жизни человек приобретает не только уникальный тезаурус символов, которыми пользуется, но и тезаурус базовых концепций.

Ситуация, в которой один и тот же феномен как бы распадается на несколько категорий,

может быть названа мотивационной коллизией (от *лат.* collision — столкновение). Категориями здесь могут быть разные варианты его восприятия (например, две идеи относительно бытового насилия: «Бьет — значит любит» и «Бьет — значит нарушает личные границы»); варианты поведения в данной ситуации (например, промолчать или сказать правду); варианты собственного отношения («хочу» или «не хочу») и т. д. Каждая категория через базовую концепцию связывается с определенной потребностью, и в результате именно они оказываются соперничающими друг с другом (рис. 2).

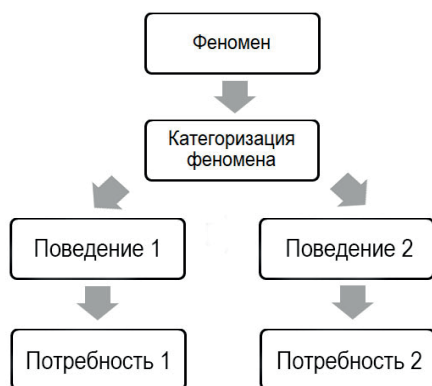


Рис. 2. Упрощенная схема бинарной мотивационной коллизии

Мотивационная коллизия, ощущаемая как внутренняя несогласованность, неспособность прийти к единой позиции, единой линии поведения, называется *внутренним конфликтом*.

Таким образом можно определить внутренний конфликт как было сказано в начале статьи — это конфликт между двумя потребностями, взаимно неудовлетворимыми в данной ситуации, характеризующийся субъективно высоким уровнем напряженности (рис. 3).



Рис. 3. Соотношение мотивационной коллизии и внутреннего конфликта

Ценность и доступность потребностей

В работе Е. Б. Фанталовой «Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта» [14] механика диагностики внутреннего конфликта строится на двух критериях: ценности и доступности.

Дается следующее определение: «состояние внутреннего конфликта — это, прежде всего, состояние “разрыва” в системе “сознание – бытие”, а именно разрыва между потребностью в достижении внутренне значимых ценностных объектов и возможностью такого достижения в реальности» [14: с. 4], то есть состояние, когда одна и та же ценность отмечается как значимая, но при этом недоступная.

В этом понимании предлагается важное противопоставление двух ситуаций: внутренний конфликт (ценность выше доступности) противопоставляется внутреннему вакууму (доступность выше ценности). Такое рассмотрение требуется дополнить возможностью сравнивать две ценности, когда требуется выбирать из двух зол или, наоборот, выбирать лучшее из доступного. Для этого помимо ценности (то есть актуализированности данного вида мотивации в данный момент) и доступности (наличия базовых концепций, которые позволяют удовлетворить потребность в данной ситуации), требуется введение шкалы, которая позволяла бы сравнивать две выбранные модели поведения.

В понимании системной психологии варианты конфликтов, вводимые Е. Б. Фанталовой, будут осмысляться следующим образом:

- высокий уровень ценности и высокий уровень доступности — ситуация, в которой потребность может быть удовлетворена;
- высокий уровень ценности при низком уровне доступности — ощущение дефицита, которое активизирует поиск способов удовлетворения потребности;
- низкий уровень ценности при низком уровне доступности — это неактуализированная потребность;
- низкий уровень ценности при высоком уровне доступности, который описывается как внутренний вакуум, предполагает повышение уровня потребности выше оптимального,

в результате чего человек реагирует реакцией отвращения, отторжения, скуки.

Это было описание статичного уровня внутреннего конфликта, его механики. Далее рассматривается динамика внутреннего конфликта.

Уровень напряженности потребности

Все, что можно назвать потребностями, существует в человеке одновременно. Если рассматривать пирамиду Маслоу [8: с.108], то можно заметить, что физиологические потребности существуют одновременно с потребностью в безопасности, социальными потребностями, потребностями в престиже и самоактуализации. Их иерархия в принципе нестабильна.

Человек существует в пространстве времени, и каждая из потребностей имеет свой ритм. Проще всего это увидеть на примере потребности в пище: раз в несколько часов организм заявляет о необходимости добавить в него калорий. В момент, когда чувство голода максимально, человек не может сосредоточиться на других ощущениях, и потребность в пище становится ведущей. Ритмы есть и в других потребностях, более заметные или менее. После удовлетворения потребности ее актуальность сильно падает, происходит насыщение.

Кроме того, на уровень актуальности потребности влияет среда. Так, человек может не думать о еде и заниматься другими делами, но, проходя мимо кондитерской и почувствовав аромат свежей выпечки, он, скорее всего, испытает желание съесть булочку.

Внешние события влияют на степень актуализированности потребностей: иногда события удовлетворяют потребность, иногда, наоборот, обостряют. Так, вид разбитого автомобиля через фильтры концепций влияет на ощущение безопасности. Человек, посмотревший краш-тесты автомобилей некоторое время будет чувствовать себя в меньше безопасности, нежели тот, кто этих видео не видел. Благодаря стремлению психики к аллостатическому равновесию чувство беспокойства довольно быстро уляжется, а ощущение безопасности придет в норму.

Третьим фактором можно обозначить специфические особенности данного человека. При непереносимости глютена никакой запах из кондитерской не вызовет желания съесть хлеба и в результате умереть: хлеб не ассоциируется с чем-то вкусным и приятным, он ассоциируется с необратимыми последствиями для организма.

Получается, что в один момент времени существуют более актуализированные потребности и менее актуализированные. Факторы, которые влияют на уровень актуализированности: время (ритм), особенности человека (его организма), среда.

Все потребности, или мотивационные детерминанты, существуют одновременно. В терминах системной психологии принято говорить о витальности, познании, репродукции, самореализации, нравственности, альтруизме, самоуважении, самосохранении. Эти потребности представляют собой мотивационный профиль личности.

Этот профиль постоянно изменяется: каждое событие в той или иной степени колеблет его. Существуют максимально широкие закономерности изменения мотивационного профиля: это изменения, связанные с возрастными особенностями. Но также можно говорить и об изменениях, которые вызываются травматическими событиями, экстремальным воздействием среды и т. п. [11].

Когда происходит некоторое событие (феномен), которое воспринимается человеком, оно пропускается через призму его восприятия, но в итоге всегда событие изменяет мотивационный профиль. В результате часть потребностей оказывается более актуализированной, чем другие. Результатом такой оценки становится эмоциональная реакция. Чем сильнее был «всплеск» потребности, тем ярче будет эмоциональная реакция.

Разница между первичным состоянием (до воздействия феномена) и вторичным состоянием (после воздействия) называется эмоциональной напряженностью, или, иначе говоря, уровнем стресса. Сам же феномен можно встретить в обозначениях как стрессор.

Такой механизм хорошо иллюстрирует ситуации, когда трактовка событий однозначна. Но очень часто призма концепций, через которую воспринимаются феномены, дает на выходе

много разных бликов, и тогда одно и то же событие может оцениваться несколькими разными способами, через разные ассоциации. В таком случае меняется не один уровень потребности, а сразу несколько. Каждое изменение дает собственную эмоцию на выходе, а их сумма — общий уровень напряженности внутреннего конфликта.

Так, например, сам по себе акт потребления пищи обычно имеет приятные ассоциации, и чувство сытости связывается с чувством радости. Но если представить, что человек руководствуется не только собственной витальностью, но, например, его интересует эстетика собственного тела (вероятнее всего связанная с репродукцией), то тогда кусочек торта из удовольствия может превратиться в мучение.

Логика получается такая: случается некий феномен. Он категоризируется сознанием через семантическую сеть как влияющий на разные потребности. Уровень этих потребностей меняется: какие-то оказываются удовлетворенными, какие-то неудовлетворенными.

Здесь уместна метафора эквалайзера (рис. 4). Подобно тому как столбцы эквалайзера «скачут» в зависимости от воспроизводимого звука, точно также потребности «скачут» в зависимости от феноменов.

Потребность субъективно ощущается как удовлетворенная или неудовлетворенная. Здесь можно говорить о трех субъективно выделяемых уровнях: ощущение неудовлетворенности

(дефицит), ощущение достаточного уровня удовлетворенности (оптимум), ощущение избыточного состояния (профицит).

Поскольку психика стремится к поддержанию аллотропического равновесия, ситуация, в которой потребность оказывается удовлетворена недостаточно, будет вызывать импульс к удовлетворению потребности и движению к тому, что, согласно концепциям, может эту потребность удовлетворить; избыточность же удовлетворения потребности будет вызывать желание отстраниться, выйти из контакта с объектом.

Так, в метафоре с едой: когда человек испытывает голод, он стремится найти пищу и съесть ее. Когда же человек объелся, он уже не может смотреть на еду, одна мысль об еще одном эклере вызывает отвращение.

Потребность в социальных связях, например, работает схожим образом. Если долго находиться с социальной изоляцией, возникает сильное желание пообщаться хоть с кем-то [13]. Если же общения слишком много, то, наоборот, возникает желание прекратить его и побыть наедине со своими мыслями.

Важно, однако, помнить о способности психики настраивать точку баланса, исходя из данной реальности. Длительное неудовлетворение потребности ведет к снижению ощущения ее значимости, как и длительное переудовлетворение со временем перестает ощущаться.

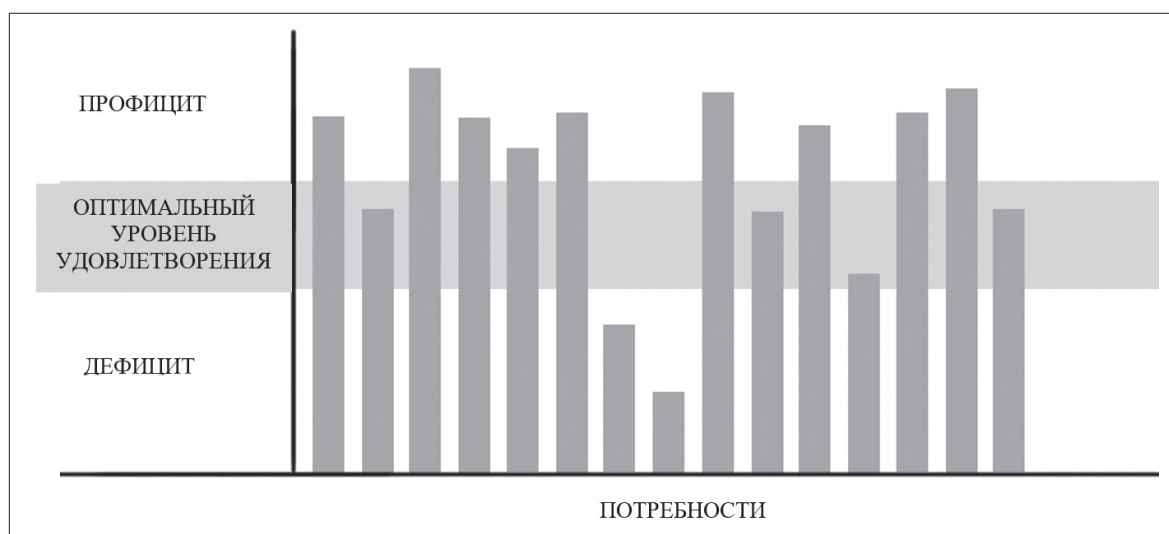


Рис. 4. Метафора эквалайзера потребностей

В историях про джиннов, заточенных в лампе, рассказывают, что первую тысячу лет своего заточения джинны мечтают о свободе и готовы одарить своего спасителя любыми сокровищами; вторую тысячу лет они гnevаются на весь род людской, изобретая самые изощренные способы расправы; на третью же джинны перестают интересоваться происходящим — свобода или ее отсутствие становятся им безразличны.

Из-за способности психики подстраиваться под окружающую действительность, можно говорить о краткосрочных и долгосрочных изменениях уровня удовлетворенности потребности. Долгосрочные меняют область оптимума, краткосрочные же — как бы колебания столбца эквалайзера.

Если принять самую середину зоны оптимума за своеобразный ноль, то субъективный уровень удовлетворения потребности можно шкалировать: от -10 (тотальное неудовлетворение потребности) до $+10$ (максимальный избыток).

Таким образом, можно представить напряженность потребности как векторную величину, субъективно оцениваемую человеком и рождающую импульс к изменению уровня удовлетворенности потребности.

Интрапсихическая напряженность

Итак, к текущему состоянию психических потребностей можно применить метафору эквалайзера, показывающего уровень удовлетворенности различных потребностей. Когда психика сталкивается с феноменами (внешней среды или же внутренними), они через механизмы категоризации распознаются как ведущие к удовлетворению или же ущемлению некоторых потребностей. В результате столкновения с феноменами меняется «рисунок эквалайзера».

Однако суть аллотропического равновесия заключается в способности к предсказанию, в системе фид-форвард (предикативность).

Оценивая ситуацию, человек выстраивает линию своего поведения, которое влияет на саму ситуацию. Имплицитно человек постоянно принимает решения, оптимизирует собственные поступки.

Как правило, оптимизация поведения происходит естественным путем. Происходит оценивание напряженности потребностей, и действия выстраиваются так, чтобы вернуть «рисунок эквалайзера» в зону оптимальных значений.

Но некоторые ситуации могут создавать варианты, при которых повышение уровня удовлетворенности одной потребности ведет к понижению другой (или наоборот — понижение избыточной повысит другую избыточную).

В ситуации, подразумевающей бинарный выбор, происходит бессознательное сравнение двух предсказаний.

Однако в зависимости от того насколько сильно изменяется «рисунок эквалайзера», варианты выбора будут получать разные оценки.

Симптоматика внутреннего конфликта

Любое изменение уровня удовлетворенности психических потребностей связано с увеличением уровня стресса. По сути, понятие стресса и интрапсихической напряженности — это тождественные понятия.

Тем не менее системная психология предлагает расширенное понимание этого термина. Так, интрапсихическая напряженность делится на несколько видов [10, с. 163]:

- социальная напряженность (отражает объективные изменения состояния информационных систем надличностного уровня организации);
- психическая напряженность (отражает субъективное восприятие изменений значимых для личности информационных систем);
- психофизическая напряженность (отражает объективное изменение состояния функциональных систем организма в результате его деятельности).

Под стрессом обычно понимается неспецифическая реакция психики на возбудитель [12: с. 16]. Или, говоря языком системной психологии, это уровень интрапсихической напряженности.

Поскольку речь идет только об уровне одного человека, то психическая напряженность будет включать в себя социальную напряженность. Вдвоем они будут отражаться на уровне психофизической напряженности.

Таким образом, можно диагностировать внутренний конфликт, опираясь на уровень стресса, который испытывает человек.

Высокий уровень стресса (психофизической напряженности) показывает текущее или ожидаемое неудовлетворение потребности. Оно может быть вызвано или особенностями ситуации, или же внутренним конфликтом.

Тогда сложность диагностики внутреннего конфликта будет выражаться в том, что какой бы вариант поведения ни выбирался, человек в моменте испытывает стресс (высокий уровень эмоциональной напряженности). Этот стресс может не концептуализироваться, и тогда для прояснения структуры требуются навыки распознавания собственных эмоций.

Психотерапия внутреннего конфликта

Если опираться на схему механики внутреннего конфликта, которая предполагает воздействие феноменов на психику, которая через концепции воспринимает феномены как удовлетворение или неудовлетворение потребностей, что, в свою очередь, меняет рисунок «эквалайзера», то можно найти ряд способов разрешения внутренних конфликтов.

Первый, наиболее очевидный, способ — это выход из ситуации, которая создает внутренний конфликт; прерывание феномена, который вызывает напряженность. Такой метод эффективен, однако, зачастую нереализуем.

Второй способ — попытаться найти дополнительные варианты конфигурации «эквалайзера». С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии одним из самых часто встречающихся когнитивных искажений является так называемое черно-белое мышление. Это искусственное создание дихотомий в данной ситуации — разделение мира на правильное или неправильное. Стало быть, работа с таким искажением — это выработка устойчивой идеи о том, что мир сложнее, чем черно-белая модель, что в нем существуют оттенки и градиенты. А значит, ситуация внутреннего конфликта — это не выбор из двух вариантов, а выбор из значительно большего количества вариантов, и некоторые из них могут быть более удачно калибрующими «эквалайзер».

Третий способ, более глубокий и требующий предварительной подготовки, — развенчание концепций, которые и создают дихотомию. В отличие от второго варианта он предлагает не поиск третьего пути, а выработку представления, что другой человек может руководствоваться другими правилами игры, что сами по себе правила — это не нечто изначально присущее феноменам, но это лишь выработанный способ восприятия. Концепции — своеобразный словарь, которым пользуется сознание для переработки воспринятых феноменов в динамику «эквалайзера». Если поменять правила, очевидно, должны поменяться и результаты.

Четвертый способ, самый долгий, но при этом самый продуктивный на длительном промежутке времени, — поиск новых способов удовлетворения потребности и приведения ее в зону оптимума. Это длительная работа по наработке новых концепций, которые помогали бы налаживать аллостатическое равновесие, уходя от конкретных феноменов.

Если первые три способа подразумевают работу именно с данностью, с неким произошедшим событием, то четвертый способ — это скорее путь создания новых феноменов самостоятельно, с возможностью их контролировать.

Все четыре варианта — это способы разрешения внутреннего конфликта. Они отличаются по глубине воздействия на психику, по тому, насколько может быть переносим опыт одной ситуации на другую ситуацию.

Выводы

Внутренний конфликт — конфликт между двумя мотивационными детерминантами (или двумя потребностями), взаимно недовосприимчивыми в данной ситуации, характеризующийся высоким уровнем психической напряженности.

Внутренний конфликт — разновидность мотивационной коллизии, отличающаяся от остальной части спектра коллизий только высоким уровнем психической напряженности.

Потребности не могут быть удовлетворены напрямую, только через уникальную

для каждого человека систему знаков и представлений, семантическую сеть. Единичная связь в такой семантической сети — базовая концепция — связка между потребностью и способом ее удовлетворения.

Любой феномен через систему категоризации меняет мотивационный профиль, делая одни потребности актуализированными (выходящими за зону оптимума — в плюс или в минус), а другие, наоборот, удовлетворяя.

Стресс является показателем того, что какая-то потребность не удовлетворена. Это может быть результатом воздействия среды или же результатом внутреннего конфликта, при котором потребность не удовлетворяется не в силу принципиальной невозможности, а в силу наличия базовых концепций, которые останавливают от удовлетворения именно этой потребности.

Для диагностики внутреннего конфликта необходимо, чтобы человек в достаточной мере умел категоризировать собственные эмоции, описывать их и причины их возникновения. Следовательно, один из способов сглаживания внутреннего конфликта — это психологическое консультирование, в процессе которого психолог обучает человека навыкам дифференциации эмоций, поиска их причин, а также

способам изменения своих базовых концепций для более оптимального (субъективно) удовлетворения потребностей.

Заключение

Была предложена концептуальная модель внутреннего конфликта, произведена разработка его теоретического содержания. Проведен краткий обзор существующих подходов к изучению внутреннего конфликта и подробно рассмотрен подход системной психологии к данной проблематике.

Акцент работы поставлен на субъективном переживании внутреннего конфликта, на существовании универсальной его структуры, которая в каждом конкретном случае наполняется индивидуальным содержанием, что, с одной стороны, делает затруднительным создание универсальной системы оценки глубины внутреннего конфликта, с другой — показывает, что подобная методология и не должна применяться: намного более значимыми оказываются способы создания уникальной модели, актуальной в данной ситуации.

Литература

1. **Ананьев Б. Г.** Ощущения и потребности // Ученые записки ЛГУ. 1979. № 244. С. 62–74.
2. **Анцупов А. Я., Шипилов А. И.** Значение, предмет и задачи конфликтологии // Конфликтология: учеб. для вузов. М: Юнити, 1999. С. 81–86.
3. **Глуценко Я. О.** Психологические особенности ценностного переживания внутреннего конфликта в период юности // Северо-Кавказский психологический вестник. 2010. № 3 (8). С. 31–34.
4. **Гришина Н. В.** Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000. 464 с.
5. **Калмыкова Е. С.** Внутриличностные противоречия и условия их разрешения: дис. ... канд. психол. наук. М., 1986. 200 с.
6. **Красильников И. А.** Проблема внутреннего конфликта личности: социально-психологическая парадигма // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2010. № 1. С. 78–83.
7. **Леонтьев Д. А.** Очерк психологии личности: учеб. пособие для вузов. М.: Смысл, 1993. 43 с.
8. **Маслоу А.** Мотивация и личность / [пер. с англ.]. 3-е изд. СПб.: Питер, 2019. 400 с. (Мастера психологии).
9. **Пезешкиан Н.** В поисках смысла. Психотерапия маленькими шагами. М.: Изд-во Ростислава Бурлаки, 2019. 368 с.
10. **Рыжов Б. Н.** Системная психология. 2-е изд. М.: Т8 Издательские технологии, 2017. 356 с.
11. **Рыжов Б. Н., Чибискова О. В.** Психическая работоспособность и мотивация человека при моделировании полета на Марс // Системная психология и социология. 2015. № 4 (16). С. 13–22.
12. **Сапольски Р. М.** Психология стресса / пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. 3-е изд. М. [и др.]: Питер, 2015. 480 с. (Мастера психологии).

13. **Сивцова А. В.** Внутренние конфликты в системе ценностных ориентаций как психологическая основа развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2007. 23 с.
14. **Фанталова Е. Б.** Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: ИД БАХРАХ-М, 2001. 128 с.
15. **Фрейд З.** Психология бессознательного. 2-е издание. СПб.: Питер, 2022. 528 с. (Мастера психологии).
16. Homeostatic regulation of energetic arousal during acute social isolation: evidence from the lab and the field / A. Stijovic et al. // *Psychological Science*. 2023. № 34 (5). P. 537–551. DOI: 10.1177/09567976231156413

References

1. **Anan'ev B. G.** Oshhushheniya i potrebnosti [Feelings and needs] // *Ucheny'e zapiski LGU [Scientific Notes of LSU]*. 1979. № 244. P. 62–74.
2. **Anczupov A. Ya., Shipilov A. I.** Znachenie, predmet i zadachi konfliktologii [The meaning, subject and objectives of conflictology] // *Konfliktologiya: ucheb. dlya vuzov [Conflictology: textbook for universities]*. M.: Yuniti, 1999. P. 81–86.
3. **Glushhenko Ya. O.** Psixologicheskie osobennosti cennostnogo perezhivaniya vnutrennego konflikta v period yunosti [Psychological features of the value experience of internal conflict during adolescence] // *Severo-Kavkazskij psixologicheskij vestnik [North Caucasian Psychological Bulletin]*. 2010. № 3 (8). P. 31–34.
4. **Grishina N. V.** Psixologiya konflikta [The psychology of conflict]. SPb.: Piter, 2000. 464 p.
5. **Kalmykova E. S.** Vnutrilichnostny'e protivorechiya i usloviya ix razresheniya [Intrapersonal contradictions and the conditions for their resolution]: dis. ... kand. psixol. nauk. M., 1986. 200 p.
6. **Krasil'nikov I. A.** Problema vnutrennego konflikta lichnosti: social'no-psixologicheskaya paradigma [The problem of internal conflict of personality: a socio-psychological paradigm] // *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psixologiya. Pedagogika [Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy]*. 2010. № 1. P. 78–83.
7. **Leont'ev D. A.** Ocherk psixologii lichnosti [An essay on personality psychology]: uchebnoe posobie dlya vuzov. M.: Smy'sl, 1993. 43 p.
8. **Maslou A.** Motivaciya i lichnost' [Motivation and personality] / per. s angl. 3-e izd. SPb.: Piter, 2019. 400 p. (Mastera psixologii).
9. **Pezechkian N.** V poiskax smy'sla. Psixoterapiya malen'kimi shagami [In search of meaning. Psychotherapy in small steps]. M.: Izdatel'stvo Rostislava Burlaki, 2019. 368 p.
10. **Ry'zhov B. N.** Sistemnaya psixologiya [Systems psychology]. Vtoroe izdanie. M.: T8 Izdatel'skie texnologii, 2017. 356 p.
11. **Ry'zhov B. N., Chibiskova O. V.** Psixicheskaya rabotosposobnost' i motivaciya cheloveka pri modelirovanii poleta na Mars [Person's psychic work capacity and motivation during mars flight simulation] // *Sistemnaya psixologiya i sociologiya [Systems Psychology and Sociology]*. 2015. № 4 (16). P. 13–22.
12. **Sapol'ski R. M.** Psixologiya stressa [The psychology of stress] / perevod s angl. pod red. E. I. Nikolaevoj. 3-e izd. M. [i dr.]: Piter, 2015. 480 p. (Mastera psixologii).
13. **Sivcova A. V.** Vnutrennie konflikty v sisteme cennostny'x orientacij kak psixologicheskaya osnova razvitiya lichnosti [Internal conflicts in the system of value orientations as a psychological basis for personal development]: avtoreferat dis. ... kandidata psixologicheskix nauk. Barnaul, 2007. 23 p.
14. **Fantalova E. B.** Diagnostika i psixoterapiya vnutrennego konflikta [Diagnosis and psychotherapy of internal conflict]. Samara: Izdatel'skij dom BAXRAX-M, 2001. 128 p.
15. **Freud S.** Psixologiya bessoznatel'nogo [Psychology of the unconscious]. 2-e izd. SPb.: Piter, 2022. 528 p. (Mastera psixologii).
16. Homeostatic regulation of energetic arousal during acute social isolation: evidence from the lab and the field / A. Stijovic et al. // *Psychological Science*. 2023. № 34 (5). P. 537–551. DOI: 10.1177/09567976231156413