
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА КАК ФАКТОРА, ВЛИЯЮЩЕГО НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Елена Шинкаренко

***Аннотация.** Рассматриваются проблемы, связанные с источниками возникновения бессознательных внутриличностных конфликтов и то, каким образом наличие данного фактора отражается на процессе принятия решений личностью.*

***Ключевые слова:** сознательное, бессознательное, сверхсознательное, внутриличностный конфликт, комплексы, комплекс самоуничижения, принятие решения.*

Введение

В современном мире постоянно происходит формирование новых направлений, объединяющих различные области научного знания. Именно к таким направлениям принадлежат исследования, относящиеся к проблеме принятия решений. Принятие решения является центральным моментом на всех уровнях переработки информации человеком, группами людей, системами «человек – машина». Естественно, что эта сложная комплексная проблема включает различные аспекты: соматический, психологический, кибернетический и другие. Психологические аспекты проблемы связаны не только с анализом роли и места процессов принятия решения в системе целенаправленной сознательной деятельности человека, но и касаются его бессознательной сферы.

В данной работе мы рассмотрим некоторые проблемы, связанные с источниками возникновения бессознательных внутриличностных конфликтов и каким образом наличие данного фактора отражается на процессе принятия решений личностью.

Принятие решения как процесс перестройки стереотипов личности

Самые трудные как осознанные, так и бессознательные внутриличностные решения – те, которые принимаются, с одной стороны, в условиях дефицита времени, а с другой – в условиях информационной неопределенности и противоречивости, связанной как с внешними (социальными), так и внутренними (личностными) факторами. Эти решения служат главным критерием зрелости личности, её готовности нести ответственность за принятие решений. Смягчить трудность их принятия можно только в том случае, если они будут готовиться заранее, что в процессе жизнедеятельности не всегда возможно. Принять решение – означает «снять» противоречие назревшей проблемы, с которой личность отказывается в дальнейшем примиряться. Необходимость в его принятии возникает тогда, когда невозможна стереотипная, привычная реакция на полученную информацию и нужно действовать по-новому.

Но такого рода перестройка – нелегкая нервная работа, а иногда и серьезное испытание для человека. Понять причину этих трудностей помогают знания раскрытых И.П. Павловым закономерностей высшей нервной деятельности. Как известно, в коре головного мозга происходит непрерывное систематизированное деление раздражительных и тормозных состояний, которые в условиях повторяющихся обстоятельств фиксируются все легче и автоматизированнее. Так возникает динамический стереотип, реализация которого нуждается во всё меньшей затрате нервного труда.

Установленный стереотип бывает тяжело изменить и привести в соответствие с новыми обстоятельствами, новыми требованиями жизни. Фиксируя определенный опыт и сохраняясь долгое время, динамические стереотипы обнаруживают склонность к крепкому удерживанию. Формируясь в процессе повседневного уравнивания организма со средой, жизненные стереотипы составляют в известной мере основу человеческой личности, обычно достаточно стабильную по форме и динамическую по содержанию.

Если динамический стереотип хорошо зафиксирован, он представляет собой достаточно консервативную систему и его отмена и выработка новой – тяжелая для нервной системы задача, которая может привести к временному нарушению высшей нервной деятельности. Выдержать такое испытание может только сильный нервный тип. Только такой личности под силу в какой-то степени преодолеть мощностность собственных комплексов, т.е. группу взаимосвязанных сознательных и неосознаваемых идей и ощущений, которые оказывают динамическое влияние на поведение личности.

Комплексы как составляющее бессознательной сферы психики

Чтобы более четко понять сущность комплексов, их влияние на деятельность человека, необходимо коротко остановиться на понимании бессознательного, сознательного и сверхсознательного, а также их роли в психике личности.

Предлагаемая модель личности, принятая в психоанализе, представляет собой взаимодействия трех уровней, находящихся между собой в определенных соотношениях. Это – «Оно» (Id), т.е., глубинный уровень бессознательных влечений, своеобразный резервуар бессознательных иррациональных психических реакций и импульсов, биологических по своей природе. Это основа деятельности личности, та психическая инстанция, которая руководствуется своими собственными законами. «Оно» является единственным источником психической энергии и руководствуется только принципом удовольствия. К сфере бессознательного принадлежат инстинкты (пищевой, половой, самозащиты и др.), которые порождают у человека неосознанные желания, эмоции, влечения и позже могут попадать в область сознания.

Сознание же (сознательное – «Его») в отличие от бессознательного позволяет человеку осуществлять высший контроль над своими психическими процессами и поведением, направлять ход своей психической и наглядной деятельности в нужное русло, а также анализировать свое собственное сознание. Оно включает отношение человека и к самому себе, и к другим людям, то есть выступает как самосознание.

Наконец, «Сверх-Я (Super-Ego)» – это внутриличностная совесть, т.е., инстанция, олицетворяющая собой ценности и установки общества.

Лишь сравнительно небольшая часть психической деятельности осознается человеком, остальное остается неосознанным. Но грань между осознанным и неосознанным подвижна. Да и свои эмоции, интуитивные предположения человек со временем может логично осмыслить, разобраться в мотивах своих иногда необдуманных поступков. Напротив, с формированием автоматизмов происходит переход их в сферу бессознательного. Причем, в случае неосознанных актов поведения человек хоть и получает из внешнего мира необходимую информацию, но она не осознается, обрабатываясь и используясь на самых разных уровнях центральной нервной системы.

Благодаря включению бессознательного уменьшается нагрузка на сознание и увеличиваются возможности человека в научном или художественном творчестве. Оно проявляется через рефлекс, инстинкты, привычные автоматизированные действия и нормы (по мере овладения ими осознание их снижается); стремления, чувства и поступки, причины которых не осознаются; ошибочные действия,

выразительные движения, свободные ассоциации, сновидения, невротичные реакции и аффектные комплексы.

Эти проявления способны вызывать в психике человека, соответственно З.Фрейду, постоянный конфликт между уровнями личности («Super-Ego», «Ego», «Id»). Поэтому для смягчения ситуации напряжения и вины, вызванных таким конфликтом, психика создала ряд защитных механизмов, призванных «подавлять, вытеснять» неприятные или запрещенные мысли, желания, ощущения, поступки, устранять их из области сознания в область бессознательной сферы психики, неосознанно ставить препятствия на пути той информации, которая является противоречием относительно требований совести, каких-то определенных моральных качеств личности и может ее травмировать.

	Защитные психологические механизмы по теории психоанализа
Рационализация	псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения
Вытеснение	избегание внутреннего конфликта путем выключения из сознания неприемлемого мотива или информации
Забывание	частный случай вытеснения, который связан с забыванием неприятной информации и намерений
Перенос	замещение действия с недоступным объектом на действия с доступным
Проекция	бессознательное приписывание другому лицу собственных чувств, желаний, влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость
Регрессия	возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения и мышления
Замещение	защитный механизм, связанный с переносом действия с недоступного объекта на доступный
Отрицание	процесс устранения, игнорирования травмирующих восприятий внешней реальности
Изоляция/отчуждение	обособление и локализация внутри сознания травмирующих человека факторов

Информация о плохих или позорных поступках человека, «запрещенных» желаниях, его травматические душевные переживания могут смещаться в бессознательную область психики, в результате чего там образуются неосознанные комплексы, способные влиять на сознание человека, его эмоциональное состояние и поведение, вызывать негативные изменения в физическом и психическом здоровье человека. Поэтому личности, на которых собственные комплексы имеют значительное влияние («закомплексованные» люди), строго логично обосновать свое поведение не могут. При таких условиях нельзя говорить о принятии личностью адекватных решений.

Появившись в бессознательном человека сначала в зародышевом виде и выражаясь внешне в виде капризов, повышенной раздражительности, безрассудности поведения и т.п., комплексы, в дальнейшем, развиваясь и включая все большую часть психики, оказываются уже в значительно более

серьезных состояниях, таких как патология личности, неврозы, психосоматические и психические болезни.

Сами по себе данные психические образования невидимы и переживаются в сопровождающих их эмоциях. Наглядно комплексы оказываются в стереотипных паттернах поведения и формируются не только сильными травмирующими переживаниями, но и незначительными постоянно повторяющимися психическими травмами. Если материал бессознательного комплекса затрагивается на уровне эмоций или значений, тогда активируются все бессознательные взаимосвязи и провоцируемые ими несоответственно стереотипные паттерны поведения. Такой процесс проходит автономно, поскольку комплекс бессознателен. При его активации человек реагирует излишне эмоционально, решения принимаются под влиянием бессознательного человека, потому что мы реагируем не на актуальную ситуацию, а на все подобные ситуации, какие переживались на протяжении нашей жизни, когда комплекс оставался бессознательным. Обычно такое его проявление заканчивается стыдом из-за того, что мы не смогли контролировать ситуацию. Чем большее возбуждение, которое провоцируется комплексом, чем большая эмоциональная интенсивность комплекса, тем меньшей свободой наделена наша воля.

Комплекс самоунижения как источник внутриличностного конфликта

Очень часто вследствие такой психической деятельности возникают внутриличностные конфликты, в свою очередь тоже имеющие сильнейшее влияние на принятие решений человеком.

Под внутриличностным конфликтом мы понимаем внутриличностное противоречие, которое воспринимается и эмоционально переживается личностью как значимая для нее психологическая проблема, требующая решения и вызывающая внутреннюю работу сознания, при этом не всегда направляя ее на преодоление данного противоречия.

Так, если мы возьмём личность, подверженную, например, комплексу самоунижения, то вполне возможно, что при возникновении внутренних противоречий, внутреннего конфликта человек пребывает в состоянии стресса. При этом поступающий в кровь адреналин может вызывать приятные (как осознанные, так и бессознательные) ощущения, которые человек неосознанно захочет воспроизвести. Чтобы лучше понять, как происходит такой процесс, предлагаем подробнее рассмотреть это на примере личности, у которой имеется комплекс самоунижения.

У такого человека внешнее проявление самооценки – заниженное. Поэтому, оценивая себя, они навешивают сами себе наиболее уничижительные ярлыки. При этом его собственные потребности не перестают существовать, они только подавляются и глубоко скрываются от собственного сознания, создавая неосознанный внутриличностный конфликт. Отсюда хроническая неудовлетворенность жизнью, что есть естественным следствием подобного вытеснения. Но, не смотря на вышеизложенное, человек с комплексом самоунижения глубоко переживает любой собственный, даже незаметный постороннему, изъян.

Это есть одним из проявлений внутреннего конфликта, поскольку на самом деле, при всей своей внешней скромности и демонстрируемой неприязнательности такие люди имеют высокий уровень претензий к тому, каким должен быть «достойный» человек. Именно разница между образом Идеального Я и восприятием себя реального является причиной данного комплекса.

При всём том, что человек с комплексом самоунижения выглядит скромным и готовым угождать всем, кто его окружает, в действительности он полностью сконцентрирован на самом себе, постоянно переживая, как он выглядит в глазах других людей, что он сделал неправильно, в чём виноват. Он заботится прежде всего о себе, когда стремится услужить: нужно выглядеть «хорошим», «милым»,

скромным, нельзя раздражать других, выделяться на фоне окружающих, надо быть удобным для всех. Поскольку постоянно происходящие сравнения себя с окружающими всегда не в его пользу, то, в соответствии с идеальным образом в своих внутриличностных ожиданиях, он должен быть лучше этих людей. Такое сравнение заставляет его постоянно извиняться, потому что проще предупредить людей о собственной несостоятельности, чем переживать впоследствии их разочарование. Кроме того, предупредив, он показывает себя человеком самокритичным, совестливым и скромным, что, с другой стороны, не только подтверждает ему его значимость, но и в какой-то степени всё же возвышает его над остальными (т.е. срабатывает компенсаторный защитный механизм).

Самоунижающийся человек чрезвычайно зависим от мнения окружающих людей, поэтому любая критика с их стороны для него невыносима. И в этом выражается ещё одно противоречие, подтверждающее наличие внутриличностного конфликта. Критикуя открыто самого себя, он чувствует не только боль и гнев, если с его словами соглашаются, но и затаивает враждебные чувства по отношению к таким людям. Он ругает себя не для того, чтобы с ним соглашались, а для того, чтобы возражали ему, что, в конечном счёте, снова-таки даёт возможность получить подтверждение собственной значимости.

Часто подобный тип личности терпит ограничения, наблюдая, как другие смело идут вперед. Доказывая свою ничтожность, он иногда даже осознанно стремится, чтобы ему доказывали его значимость (т.е. убедиться от обратного), но бывает настолько убедительным в доказательствах несостоятельности, что в результате многие начинают относиться к нему в соответствии с его поведением. Вследствие этого возникают тайные чувства мстительности и враждебности. Но эти чувства тут же сливаются с чувством стыда и вины.

Внутренний конфликт такого типа личности состоит в том, что в глубине души самоунижающийся человек почти уверен, что заслуживает презрения, и одновременно он хотел бы выглядеть лучше других. Будучи не в состоянии принять самого себя таким, каков есть, он не способен поверить, что другие, зная все его недостатки, могут отнестись к нему с дружбой и принятием. Такая личность перестаёт воспринимать любые положительные чувства окружающих. При этом сам человек не осознаёт происходящие в нем искажения: он уверен, что полностью прав, поскольку срабатывают механизмы психологической защиты, являющиеся специальной регулятивной системой стабилизации личности, направленной на устранение или сведение к минимуму ощущения тревоги, связанной с осознанием негативной информации.

Иногда такие люди могут погрязать в нищете и разрушать себя алкоголем, наркотиками. В ряде случаев они могут вести вполне достойный образ жизни, много трудиться и даже достигать определенных успехов, и при этом боятся больших достижений, потому что однажды достигнутые результаты влекут за собой соответствующие ожидания окружающих. Но именно это очень пугает человека с комплексом самоуничтожения, поскольку он на самом деле боится провала, а значит и разочарования других людей по поводу его личности. В дальнейшем он ещё более тщательно следит, чтобы не было успеха, поскольку ему тяжело переживать именно сами страхи удач и неудач. Поэтому и передает ответственность за свою жизнь значимому Другому. Сильный, активный, властный партнер, который готов распоряжаться его жизнью и диктовать свои условия, максимально соответствует самоунижающемуся человеку, готовому растворяться и угождать, поскольку привык слушаться и быть незаметным. Такая личность чувствует себя абсолютно зависимой, но эта зависимость – единственно возможный для нее способ существования.

Соответственно, партнер должен обладать всеми качествами, позволяющими ему занимать доминирующую позицию. Можно предположить, что при длительном и близком общении со зрелой личностью, доброжелательном отношении человека, заботящегося о развитии своего избранника, самоуничижение постепенно могло бы уступить место вере в собственные силы и самоуважению. Но, как

правило, самоуничижающийся человек чувствует влечение именно к доминирующим людям, а те видят в нем благодатную почву для удовлетворения своих потребностей во власти и контроле.

Причиной для развития такого комплекса служат, с одной стороны, завышенные требования со стороны родителей, оправдать которые ребенок явно не способен, и постоянные сравнения с другими детьми, которые он слышит от родителей и практически всегда не в его пользу. Родители, желая таким образом стимулировать у малыша стремление совершенствоваться и достигать успехов, получают обратное: ребенок понял, что он просто не может соответствовать столь высоким требованиям. В дальнейшем он сам к себе начинает предъявлять подобные требования: сравнивая себя с другими, постоянно сам себя критикует, усваивает, что если он ничего не делает, то получает гораздо меньше критических замечаний, чем когда начинает что-то делать и при этом ошибается.

С другой стороны, слишком требовательные родители никогда не бывают полностью удовлетворены действиями ребенка. Постепенно у него развивается страх провала. Это еще больше сковывает его и приводит к новым неудачам. Но, поскольку ему жизненно важно получить любовь, свою неловкость и неумелость малыш старается компенсировать ласковостью, послушанием и/или незаметностью. А если ему все-таки приходится что-то делать, он заранее извиняется за свою неполноценность, как бы предупреждая разочарование (но в любом случае он выигрывает: если не получилось – он же предупреждал и этим своим предупреждением становится как бы над теми, кто ждет от него положительных результатов; получилось – он значимый, что подтверждают те, кто подбадривал его, хотя в бессознательном он и сам знает, что он очень хороший).

Однако низкое самомнение ребенка вовсе не означает, что он действительно никуда не годится. Часто самоуничижение разъедает душу весьма талантливых людей. Поэтому успехи все-таки периодически достигаются, несмотря на все блокирующие обстоятельства. Но любое достижение малыша вызывает только одну реакцию его родителей: «ну вот, можешь, когда хочешь». Теперь от него ожидают еще большего. По существу, от него хотят безупречности и совершенства. Планка требований поднимается. Угроза провала увеличивается. Так у малыша развивается страх успеха. Он предпочитает подавить свои способности, чтобы даже нечаянно не вызвать пугающие его ожидания.

Или же кто-то из родителей передает ребенку собственный комплекс самоуничижения, помогая создавать установку не высовываться, поскольку есть много людей, которые умнее и лучше во всех отношениях. Такие люди не любят неудачников, поэтому безопаснее находиться незамеченным среди остальных.

Итак, формирование личности с комплексом самоуничижения происходит под воздействием таких факторов:

Родительские послылы:	Выводы ребенка	Формирующиеся черты характера личности
<p><i>Ребенок должен:</i></p> <p>1) соответствовать родительским ожиданиям;</p> <p>2) быть лучше других;</p> <p>3) выглядеть лучше других;</p> <p>4) раньше других научиться многому такому, что остальные не умеют;</p>	<p><i>Если ребенок не может выполнять то, что от него требуют родители:</i></p> <p>1) значит, он неполноценный;</p> <p>2) любят только умных, умелых, успешных людей;</p> <p>3) он недостойн такой нужной ему родительской любви.</p>	<p>1) эгоцентризм («заикленность» на себе);</p> <p>2) неуверенность в себе;</p> <p>3) застенчивость;</p> <p>4) высокий уровень требований к себе;</p> <p>5) стремление привлечь симпатию окружающих посредством жалости к</p>

<p>5) делать это в совершенстве;</p> <p>6) не высовываться, чтобы над ним не смеялись</p> <p><i>Если у ребенка не получается:</i></p> <p>1) он ничтожество;</p> <p>2) он расстраивает родителей;</p> <p>3) он недостойн любви родителей;</p> <p>4) он не достоин уважительного отношения.</p>	<p><i>Чтобы заслужить родительскую любовь, нужно:</i></p> <p>1) постараться, по крайней мере, поменьше раздражать родителей;</p> <p>2) быть милым и предупредительным;</p> <p>3) постараться предупреждать их заранее о возможности его неудач, чтобы они меньше сердились;</p> <p>4) чем реже он что-либо делает, тем меньше на него сердятся;</p> <p>5) нужно поменьше проявлять инициативу и свести все дела к минимуму;</p> <p>6) следить, чтобы его успехи не были слишком заметными, поскольку всё равно, это – дело случая, а потом он обязательно ещё больше разочарует родителей и его ещё меньше будут любить.</p>	<p>себе;</p> <p>6) постоянное чувство вины и стыда;</p> <p>7) страх неудачи;</p> <p>8) страх успеха;</p> <p>9) обидчивость;</p> <p>10) тайная мстительность;</p> <p>11) болезненное восприятие критики;</p> <p>12) избегание конфликтных ситуаций, даже в ущерб себе;</p> <p>13) невозможность выразить своё мнение, постоять за себя;</p> <p>14) хроническая неудовлетворенность жизнью.</p> <p>15) стремление передать ответственность за важные решения и свою судьбу другим людям;</p> <p>16) склонность выбирать доминирующих партнеров, руководящих его жизнью;</p> <p>17) склонность выбирать критикующих и унижающих его партнеров (выполняется модель родительской семьи);</p> <p>18) склонность к депрессии.</p>
---	--	--

Постоянное подавление собственной энергии и стремление быть незаметным постепенно сказывается на всём облике человека, а затем и на всей его судьбе.

Определенных тестов на выявление людей с комплексом самоуничужения нет. Но если у человека даже без специального тестирования наблюдается значительно заниженная самооценка, если у него постоянно проявляется набор таких черт характера, как застенчивость, высокий уровень требований к себе, постоянное чувство вины и стыда, склонность к избеганию риска, обидчивость, болезненное восприятие критики, избегание конфликтных ситуаций даже в ущерб себе, невозможность выразить своё мнение и постоять за себя, стремление передать ответственность за важные решения и свою судьбу другим людям, неуверенность в себе, выбор доминирующих или же критикующих и унижающих его партнеров, стремление привлечь внимание окружающих посредством жалости к себе, склонность к депрессии и т.д., с большой долей вероятности даже на бытовом уровне мы можем говорить о том, что перед нами личность с чертами комплекса самоуничужения.

Проблемы принятия решения

Рассмотренный тип личности в большинстве случаев будет принимать решения под влиянием бессознательных эмоций, препятствующих конструктивной деятельности в данной ситуации.

Возникающий вследствие этого внутриличностный конфликт втягивает человека как бы в замкнутый круг: Неадекватность принятого решения часто вызывает (как осознанно, так и бессознательно) чувство стыда, а это, в свою очередь, снова мешает принятию адекватного решения. Поэтому, существует высокая вероятность того, что при принятии решений такой тип личности будет руководствоваться следующим:

- стараться держаться в тени, избегая иметь собственное мнение;
- уклоняться от самостоятельного принятия решения вообще;
- предпринимать что-либо важное без подсказки со стороны какого-либо авторитетного лица;
- стараться передавать ответственность при решении любых вопросов кому-нибудь, по его мнению, более компетентному;
- в случае же неизбежности принятия решений он будет заранее извиняться за свою некомпетентность, непонимание происходящего, неумелость и т.д.

Таким образом, данный тип личности, согласно сетке Томаса-Килмана, при возникновении конфликтной ситуации приемлемыми способами выхода из нее для себя будет считать уклонение и/или приспособление. Кроме того, такие люди заранее уверены не только в провалах собственных планов, но и часто остерегаются давать оптимистические прогнозы относительно тех или иных проектов, если сами в них включены.

Заключение

Несомненно, любая типология приближительна и условна. Довольно редко можно встретить людей, точно отражающих любой описанный тип. Но психологические портреты позволяют лучше сориентироваться во внутреннем мире человека, быстрее увидеть скрытые «звенья», построить предположения и проверить их.

Сталкиваясь в повседневной жизни, например, с данным типом людей мы можем не только понять, что в психике воздействует на принятие решения таким человеком, но и заранее спрогнозировать его. Поэтому, назначая экспертов, важно учитывать психологические факторы, влияющие на субъективность оценивания личностью того или иного явления.

Но если человек захочет изменить себя, свой тип личности, то в результате решения внутриличностных противоречий, возникающих под воздействием разнообразных комплексов, он может перейти (в первую очередь – через формирование адекватной самооценки) на качественно новый способ жизнедеятельности: при условии преодоления предыдущих препятствий внутриличностного развития, у человека есть возможность перевести их во внутренний опыт, который поможет ему в последующем построении конструктивного сценария своей жизни.

Библиография

- [Айсмонтас, 2004] Айсмонтас Б.Б. Общая психология. Схемы. – М., 2004.
- [Волошин, Мащенко, 2006] Волошин О.Ф., Мащенко С.О. Теорія прийняття рішень. – К, 2006.
- [Гримак, 1989] Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. – М., 1989.
- [Гринсон, 1994] Гринсон Р. Практика и техника психоанализа. Новочеркасск, 1994.
- [Емельянова, 2004] Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. – СПб, 2004.
- [Мерлин, 1970] Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности. – Пермь, 1970.
- [Томе, Кэхеле, 1996] Томе Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Практика. В 2-х томах. Перевод с английского. – М., 1996.

Сведения об авторе

Шинкаренко Елена Владимировна – Кировоградский педагогический университет им. Владимира Винниченко кандидат филологических наук, доцент, Кировоград, Украина e-mail: oshink@kspu.kr.ua