

## **ОСОБЕННОСТИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

Лебедева О. В., Козловская Е. А.

Статья посвящена исследованию особенностей внутриличностных конфликтов женщин в зависимости от уровня самооценки. Современный этап общественного развития, отмечающийся глубинными социальными изменениями, связанными с разнообразием ценностей и норм, расширением социальных сетей и высоким уровнем стресса, способствует возникновению внутриличностных конфликтов. Глобализация социальных сетей и растущая доступность к информации, приводят к столкновению различных культур и ценностей. Регулярное сравнение себя с другими людьми, вызывает чувство неполноценности и неуверенности, что приводит к внутренним конфликтам. В статье собраны результаты исследований по данной проблеме и показана значимость продолжения ее изучения с целью разрешения внутриличностных конфликтов женщин с различным уровнем самооценки. Материалы статьи могут быть использованы психологами в консультативной и коррекционной работе.

**Ключевые слова:** внутриличностные конфликты, самооценка, личность, самоотношение

## **FEATURES OF INTRAPERSONAL CONFLICTS OF WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-ESTEEM**

Lebedeva O. V., Kozlovskaya E. A.

The article is devoted to the study of the features of women's intrapersonal conflicts depending on the level of self-esteem. The current stage of social development, marked by profound social changes associated with a variety of values and norms, the expansion of social networks and high levels of stress, contributes to the emergence of intrapersonal conflicts. The globalization of social networks and the growing availability of information lead to a clash of different cultures and values. Regular comparison of oneself with other people causes a feeling of inferiority and insecurity, which leads to internal conflicts. The article collects the results of research on this problem and shows the importance of continuing its study in order to resolve intrapersonal conflicts of women with different levels of self-esteem. The materials of the article can be used by psychologists in advisory and correctional work.

**Keywords:** intrapersonal conflicts, self-esteem, personality, self-attitude

### **Введение**

В текущих реалиях, где человек вынужден постоянно сталкиваться с большим количеством стрессогенных факторов, изучение внутриличностного конфликта приобретает особую значимость. Дисгармония во внутреннем мире человека порождает множество сложностей, затрагивающих различные аспекты личностного становления и трансформацию самовосприятия. Более того, подобные противоречия нередко становятся причиной нарушения здоровых социальных взаимодействий. Возникающие в результате барьеры существенно ограничивают возможности для полноценного личностного роста и самоактуализации в современном мире.

Любой человек неизбежно сталкивается с противоречиями не только во взаимодействии с внешним миром, но и, что более важно, в диалоге с самим собой. Именно эта

непрекращающаяся борьба внутри личности, происходящая на регулярной основе, и обуславливает актуальность изучения феномена внутриличностных конфликтов.

Внутриличностный конфликт – это не просто один из самых трудных для понимания психологических феноменов, но и явление, затрагивающее самые потаенные глубины человеческой психики. По сути, он представляет собой своеобразный раскол личности, когда человек находится в разладе с самим собой. Это состояние характеризуется интенсивными негативными переживаниями, возникающими в результате длительного противостояния различных элементов внутреннего мира индивида. Оно находит отражение в его противоречивом взаимодействии с окружающей действительностью и препятствует нахождению действенных решений. Примечательно, что этот конфликт является неотъемлемой частью жизни каждого человека, независимо от рода его деятельности, и возникает на регулярной основе [4].

Интересным является рассмотрение данного вопроса, учитывая уровень самооценки и ее влияние на внутриличностные конфликты. Понимание этих аспектов важно для разработки эффективных программ поддержки и вмешательства, направленных на преодоление внутриличностных конфликтов у современных женщин.

### **Материалы и методы**

Целью данного исследования является изучение существующих в психологии подходов к пониманию особенностей внутриличностных конфликтов женщин с разным уровнем самооценки. Материалом для исследования послужили научные источники, в качестве которых выступили работы зарубежных и отечественных психологов. Методами исследования выступили анализ, обобщение и систематизация научной информации.

### **Результаты исследования**

Поскольку любой современник неизбежно и постоянно сталкивается с противоречиями как в диалоге с собственным "Я", так и во взаимодействии с другими людьми, актуальность работы с внутриличностным конфликтом сложно переоценить. Среди факторов, способствующих зарождению этого конфликта внутри человека, можно выделить следующие виды:

1. внутренние причины, связанные с диссонансом внутри личности,
2. внешние причины, зависящие от позиции личности в обществе,
3. внешние причины, определяемые статусом человека в социальной организации или группе.

А.Р. Лурия, занимающийся вопросами нейропсихологии, не обошёл вниманием данную проблему. Он интерпретировал подобный конфликт как «противостояние двух мощных, но противоположных по своей природе поведенческих импульсов, присущих человеку» [7, с. 251].

Значительный вклад в развитие теории внутриличностного конфликта был сделан такими выдающимися исследователями, как Л.С. Славина, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев и В.С. Мерлин. Каждый из них предложил своё уникальное видение этого психологического феномена. В.С. Мерлин рассматривал такое состояние как «результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности» [1, с. 305]. Он подчеркивал, что если в ходе деятельности возникает длительная дезинтеграция личности, проявляющаяся в обострении противоречий между различными аспектами ее структуры и функционирования, то такое психическое состояние можно квалифицировать как внутриличностный конфликт. Н.Д. Левитов определял внутриличностный конфликт как борьбу мотивов, приводящую к состоянию внутреннего беспокойства и дискомфорта. В.Н. Мясищев трактовал внутриличностный конфликт как ситуацию столкновения желаний личности, обусловленную внешними характеристиками ситуации, препятствующими их реализации. Часто подобное развитие событий сопряжено с увеличением притязаний и ожиданий человека. Примерами ситуаций, способных спровоцировать внутриличностный конфликт, могут служить: несоответствие между предъявляемыми к человеку требованиями и его реальными возможностями, неблагоприятные отношения между родителями, вызывающие у ребенка сильное эмоциональное напряжение, появление второго ребенка в семье, приводящее к дефициту внимания к старшему.

В рамках данной теоретической модели невротические расстройства рассматриваются как следствие неразрешенного внутриличностного конфликта, при котором индивид оказывается не в состоянии найти эффективный способ снятия патогенного напряжения или выработать конструктивную стратегию преодоления противоречий. В подобных случаях затяжной внутренний конфликт продолжает оказывать негативное воздействие на психическое здоровье человека, приводя к развитию невротической симптоматики и нарушениям в функционировании личности. Иными словами, невроз трактуется как результат неспособности индивида успешно справиться с внутренними противоречиями и выработать адаптивные механизмы разрешения конфликтной ситуации [10].

За последние десятилетия Ф. Василюк, Т. Титаренко, Ю. Юрлов активно изучали вопрос о внутриличностном конфликте. Ф. Василюк интерпретирует внутренний конфликт как переломный момент жизни, порождаемый столкновением двух внутренних стремлений, каждое из которых индивид воспринимает как самостоятельную ценность. Это столкновение проявляется в форме особого «ценностного переживания», отличающегося сомнением в подлинности и значимости тех мотивов и принципов, которые человек ранее считал основополагающими для себя. В результате он подвергает сомнению правильность сделанного им выбора.

Таким образом, существует теоретическое разнообразие в понимании внутриличностного конфликта, которое освещает отдельные стороны этого явления и отражает взгляды многих авторов на его сущность.

Самосознание индивида, в особенности его самооценка, играет значимую роль в формировании внутриличностного конфликта, по мнению многих отечественных авторов. Самооценка, как отмечают отечественные психологи А.В. Захаров, Л.И. Божович, А.В. Бороздина и другие, представляет собой специфическую функцию самосознания. Она заключается в способности личности критически оценивать свои качества и характеристики, ориентируясь на определённую систему ценностей [6]. Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько в своих работах распределяют общую и конкретную самооценку [5]. «Позитивное или негативное отношение к себе в целом – характеристика общей самооценки [13], в то время как частные самооценки являются представлением о самом себе в контексте определённых личных качеств в конкретной области» [9, с. 87].

Последняя включает в себя оценку различных аспектов своей внешности, индивидуальных черт характера и результатов конкретных видов деятельности. На основе частной самооценки происходит формирование глобальной. Данный процесс неравномерен и неоднозначен. Это обусловлено тем, что различные частные самооценки могут отличаться по степени стабильности и адекватности. Более того, они могут взаимодействовать разными способами: функционировать друг с другом, дополнять или, наоборот, вступать в противоречия, что иногда приводит к внутренним конфликтам. В сущности, глобальная самооценка представляет собой целостное восприятие человека к себе, принятие или неодобрение, которое человек ощущает по отношению к своей личности.

Самооценка – это критический взгляд человека на себя, на свои способности, качества и ценности. В психологии выделяют три основных типа самооценки, которые оказывают значительное влияние на взаимодействие личности с миром и на её достижения.

1. Адекватная самооценка – это точная и объективная оценка себя, основанная на реальных данных. Человек с адекватной самооценкой умеет рационально оценивать свои сильные и слабые стороны, определять свои потребности и возможности, и самокритически анализировать свои ошибки, а при необходимости – корректировать их. Это позволяет ему строить стабильные отношения с окружающими и достигать высоких результатов в разных сферах жизни.

2. Неадекватная самооценка приводит к значительному отклонению от объективной оценки, включающее заниженную самооценку (непринятие себя и своих сильных сторон) и завышенную самооценку (переоценка своих способностей и непризнание недостатков).

Неадекватная самооценка мешает построению здоровых отношений и профессиональному развитию.

3. Смешанная самооценка – это изменчивое к себе отношение в зависимости от ситуации, проявляющееся в уверенности в одних сферах жизни и неуверенности в других. Это может быть связано с возрастом, социальным статусом, личными переживаниями и нереалистичными ожиданиями.

Таким образом, преимущество более высокой, но адекватной самооценки заключается в том, что обладатель подобной самооценки самореализуется в разных сферах жизни. Во взаимоотношениях с другими людьми использует стратегию сотрудничества, выбирая ответственные и продуктивные виды деятельности. Такой человек открыто демонстрирует свои творческие таланты, у него развит эмоциональный интеллект и он конструктивно говорит о своих чувствах. Данная личность проявляет доверие к окружающим, что позитивно сказывается на близких отношениях с семьей и друзьями.

Низкая самооценка приводит человека к различным трудностям во взаимоотношениях с окружающими, начиная от повышенной конфликтности, заканчивая избеганием. Следствием аутоагрессии собственной жизни является негативная оценка личности самого себя, регулярной раздражительностью и возмущением того, что его окружает. При данном виде самооценки, человек предварительно думает, что его не примут в обществе, будут осуждать и негативно относиться, ведь его жизнь абсолютное разочарование из-за неудач. При низкой самооценке субъект склонен к постоянным оправданиям, доказательствам своих благих намерений и ожидания одобрения и поддержки со стороны окружающих.

Когда у личности возникает противоречие представления о реальном себе с представлением об идеальном «Я», это приводит к внутриличностному конфликту. Неадекватная самооценка может привести к трём вариантам его развития. А.Я. Анцупов отмечал, что «среди конфликтов неадекватной самооценки выделяют: конфликты между завышенной самооценкой и стремлением реально оценивать свои возможности, между заниженной самооценкой и осознанием объективных достижений человека, а также между стремлением повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и понизить притязания, чтобы избежать неудачи» [1, с. 308].

Интересным представляется анализ защитных механизмов, которые активируются при различных типах внутриличностных конфликтов. Женщины с высокой самооценкой чаще прибегают к рационализации и проекции, в то время как при низкой самооценке преобладают механизмы избегания и самообесценивания. Средний уровень самооценки способствует более гибкому использованию различных копинг-стратегий.

В различных исследованиях подчеркивается наличие взаимосвязи между внутриличностным конфликтом и уровнем самооценки. Например, это возможно увидеть в работе Е.А. Даниловой, посвященной взаимосвязи между уровнем женской самооценки и внутриличностными конфликтами. У женщин с низкой самооценкой эти конфликты часто возникают из-за противоречий в потребности достижения успеха и в сфере отношений доминирования-подчинения. Напротив, женщины с высокой самооценкой обычно демонстрируют уверенность в себе, не склонны к самокритике и не испытывают сильного внутреннего напряжения [3].

Также интересно рассмотреть исследование И.Я. Нечаенко, в котором была выявлена корреляция между адекватной самооценкой и внутренней гармонией. Люди, реалистично оценивающие себя, реже испытывают противоречия в мотивах, целях и интересах. В то же время, заниженная или завышенная самооценка часто сопровождается внутренними конфликтами, постоянной борьбой мотивов и сложностями в выборе способов достижения целей. Это негативно сказывается на качестве жизни, подчеркивая важность коррекционной работы, направленной на формирование здоровой самооценки [11].

Следовательно, адекватная самооценка способствует психологической стабильности и снижает вероятность возникновения внутриличностных конфликтов. Люди с реалистичным самовосприятием спокойно реагируют на события, объективно оценивая ситуацию и находя баланс между своими желаниями и возможностями их реализации.

### **Обсуждение и заключение**

Таким образом, можно сделать вывод, что существует взаимосвязь внутриличностных конфликтов с уровнем самооценкой. Высокий уровень самооценки способствует уменьшению внутриличностного конфликта. Неадекватная самооценка может привести к неудовлетворенности и конфликтам с самим собой и другими людьми. Недостаточная уверенность вызывает внутренние противоречия, когда самовосприятие не соответствует реальности или ожиданиям других. Следствием этого, может стать чувство неполноценности и регулярная борьба со своими страхами и сомнениями. И наоборот, эффективное разрешение внутриличностного конфликта может повысить уверенность в себе. Контроль над своей жизнью, возможность справляться с внутренними трудностями, повышают вашу уверенность и веру в свои способности. Нужно осознавать, что последствия внутриличностных конфликтов определяется тем, как личность реагирует на проблемы и как умеет находить конструктивные варианты их решения. Следовательно, результаты теоретического анализа показывают необходимость в последующей работе, направленной на изучение взаимосвязи внутриличностных конфликтов с самооценкой женщин.

## Список использованных источников

1. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. 591 с.
2. Волкова Н.В. Конфликтология / Н. В. Волкова. М.: КноРус, 2020. 355 с.
3. Данилова Е.А. Особенности внутриличностных конфликтов у женщин с разным уровнем самооценки / Е.А. Данилова // Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты: II Международная научно-практическая конференция (Ереван, 25-26 октября 2019 года). Ереван: Российско-Армянский университет, 2020. С. 215-222.
4. Кармин А.С. Конфликтология / Под ред. А. С. Кармина. СПб.: Лань, 2001. 448 с.
5. Коломинский Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. М.: Просвещение, 1988. 190 с.
6. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, пер. А. В. Маслова. – СПб.: Питер, 2006. – 460 с.
7. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека / А.Р. Лурия. М.: Когито-центр, 2002. 527 с
8. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности / В.С. Мерлин // Ученые записки Пермского педагогического института. 1970. Т. 77. С. 103-164.
9. Молчанова О.Н. Проблемы самооценки индивидуальной личности / О. Н. Молчанова // Мир психологии. 2011. №1(65). С.82-95.
10. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. Ленинград: Типография №12 УПП ЛСНХ, 1960. –428 с.
11. Нечаенко И.Я. Проявление внутриличностного конфликта у людей с разным уровнем самооценки / И.Я. Нечаенко // Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции (Махачкала, 22 ноября 2015 года). Махачкала: ООО «Апробация», 2015. С. 51-52.
12. Сухарева В. А. Эмпирические проявления внутриличностных конфликтов женщин зрелого возраста и их динамики в направлении кризисных состояний / В.А. Сухарева // Психология и психотехника. 2012. № 6. С. 11-17.
13. Rosenberg M., Schooler C., Schoenbach C., Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, Different outcomes. American Sociological Review. 1995. V. 60. P. 141-156.

**Козловская Екатерина Андреевна**, магистрант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [kozlovskaya.kate@yandex.ru](mailto:kozlovskaya.kate@yandex.ru), +798977456004

---

**Lebedeva Oksana Valerevna**, Doctor of Psychology, associate professor, professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [lebedeva-oksana.nn@yandex.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@yandex.ru), т. 89056612643

**Kozlovskaya Ekaterina Andreevna**, master's student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [kozlovskaya.kate@yandex.ru](mailto:kozlovskaya.kate@yandex.ru), т. +798977456004

---

### **5.3. Практическая психология**

**8 стр.**