

Лаптева Виктория Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

практикующий коуч, практический психолог

в процессе обучения

г. Москва

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ КАК ПРЕПЯТСТВИЕ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛИЕНТА В КОУЧИНГЕ

***Аннотация:** в статье рассмотрено явление внутриличностного конфликта с точки зрения его влияния на успешную реализацию деятельности личности и достижение целей в рамках коучингового процесса. В основу статьи положена гипотеза о том, что внутриличностный конфликт, противоречие между разными потребностями и ролями человека, препятствует успешному достижению целей клиента. Этот феномен важен для рассмотрения коучам, психологам, наставникам и другим специалистам помогающих профессий, задачей которых является помощь человеку в познании себя и реализации своего потенциала.*

***Ключевые слова:** внутриличностный конфликт, личность, потребность, мотив, интерес.*

В переводе с латинского языка слово «конфликт» означает «столкновение». Предметом конфликта всегда является столкновение разных потребностей и интересов. Такие столкновения происходят не только во внешнем мире и между отдельными индивидами, но и в том числе внутри одного человека, когда внутри личности борются разные ее желания. Это явление получило название внутриличностный конфликт. Первым это понятие ввел Зигмунд Фрейд, основоположник психоанализа, который считал, что внутриличностный конфликт – это психическое противоречие между бессознательными и осознаваемыми структурами

личности, в процессе которого необходимо отказаться от своих желаний в пользу нравственно-этических ценностей. По мнению Фрейда, личность является динамической структурой и находится в нескончаемом конфликте между своими инстинктами, влечениями, мотивами и желаниями.

Альфред Адлер, австрийский психолог и психиатр, также писал о внутриличностных конфликтах. Он объяснил механизмы их формирования на основе своей теории о чувстве неполноценности. В контексте его работ внутриличностный конфликт рассматривается как столкновение своих реальных качеств и идеальных, отсутствие которых формирует чувство неполноценности, что в дальнейшем счете приводит к стремлению достичь идеала. Неконструктивной формой разрешения этого конфликта может стать стремление к превосходству над другими, власть. По мнению А. Адлера, успешным разрешением внутреннего конфликта личности является реализация стратегий, ориентированных на развитие социального интереса с целью адаптации в обществе.

Эрик Эриксон, автор теории возрастных периодов, выделял восемь стадий психосоциального развития, переход между которыми сопровождается конфликтом внутри личности. По мнению Э. Эриксона, конфликт возникает под воздействием неопределенности в кризисные возрастные периоды и является обязательным этапом для перехода из одного этапа в другой. Каждый конфликт, который был решен конструктивным образом, приносит новые психические новообразования в структуру личности, усложняет ее.

Следующим, кто исследовал вопрос внутриличностных конфликтов, был Абрахам Маслоу, американский психолог, автор пирамиды потребностей. В своей пирамиде Маслоу представил разные уровни потребностей, между которыми также может возникать конфликт на пути удовлетворения их. По мнению Маслоу, главной причиной внутриличностного конфликта является разрыв между желаемым результатом высшей потребности в самоактуализации и реальным результатом в настоящий момент. Это обуславливается тем, что большинство людей сталкиваются с трудностями в процессе достижения своих целей, из-за чего может возникать внутреннее напряжение и внутренний конфликт.

Важный вклад в изучение внутриличностных конфликтов внес Алексей Леонтьев, советский психолог. Он исследовал внутриличностные конфликты в рамках своей теории о влиянии деятельности на становление личности. Согласно теории А. Леонтьева, личность развивается в процессе деятельности, которая на разных этапах сопровождается внутренней борьбой между различными мотивами и потребностями. По его мнению, внутренний конфликт личности – обычная и постоянная часть личностной структуры, которую невозможно избежать или предотвратить, так как невозможно выстраивать жизнь, руководствуясь наличием только одной цели.

На основе вышеприведенных определений можно сделать вывод о том, что главной причиной внутриличностного конфликта большинство исследователей выделяли столкновение различных мотивов и потребностей личности. Но потребности являются лишь одной из структур личности. Помимо потребностей в конфликт могут вступать ценности, убеждения, социальные роли. На основе этого А.Я. Шпилов и А.И. Анцупов, отечественные исследователи, выдвинули классификацию внутриличностных конфликтов, в которой подробно рассмотрели всевозможные проявления конфликта личности.

Таблица 1

Классификация внутриличностных конфликтов

А.Я. Шпилова и А.И. Анцупова

<i>Тип конфликта</i>	<i>Проявление</i>
Мотивационный (между «хочу» и «хочу»)	Столкновение различных мотивов и желаний
Нравственный (между «хочу» и «надо»)	Конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями
Адаптационный (между «надо» и «могу»)	Конфликт появляется при нарушении равновесия между субъектом и окружающей средой, несоответствие возможностей личности с требованиями среды

Роловой (между «надо» и «надо»)	Межролевой внутриличностный конфликт характеризуется невозможностью реализовать несколько социальных ролей; также выделяют внутриволевой конфликт, когда в рамках одной роли есть разные потребности, которые находятся в конфликте
Конфликт неадекватной самооценки (между «могу» и «могу»)	Конфликт, возникающий при неадекватной оценке своих возможностей (завышение или занижение своих возможностей)
Конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности (между «хочу» и «могу»)	Конфликт, возникающий по причине желания и невозможности в ее реализации

Внутриличностный конфликт может нести как конструктивные (продуктивные) последствия для личности, так и деструктивные (непродуктивные). Вследствие реализации конструктивных стратегий по решению внутриличностного конфликта у личности появляются новые психические новообразования, повышается уверенность и самооценка, происходит развитие воли и укрепление психики, обучение новым эффективным формам стратегий. Внутриличностный конфликт мы можем назвать деструктивным в случае, если он оказывает негативные последствия на развитие личности: снижение активности и эффективности, состояние сомнения, подавленность, повышенная агрессия, в крайних стадиях сильный невроз и т. д.

Рассмотрение внутренних конфликтов крайне важно в практике коуча, так как одним из факторов, который может мешать клиенту в достижении целей и реализации потенциала, является наличие внутриличностного конфликта.

Для более детального рассмотрения явления внутриличностного конфликта приведу пример из личной коучинговой практики. Клиент А. занимается музыкой, желает достичь профессиональных высот и выступать в театре, что требует полного погружения в процесс, отказ от семьи. Но также для клиента А. важны семейные ценности и родительство, поэтому он не может полностью посвятить себя своему делу, так как уделяет много времени своей семье и детям. В коучинг

клиент пришел с запросом на профессиональную реализацию. По словам клиента, его реализации мешает то, что он не может правильно распределить время, из-за чего возникает чувство вины. В процессе коучинговой сессии был обнаружен внутриличностный конфликт между разными социальными ролями и потребностями клиента (роль родителя, для которого важны семейные ценности, и роль артиста с потребностью в профессиональной реализации). Благодаря тому, что клиент осознал свой внутриличностный конфликт, у него снизилось чувство вины, так как проблема была не в том, что клиент «ленивый» (искаженная Я-концепция), а в том, что время, которое могло быть затрачено на профессиональную реализацию уходит на не менее важную сферу семьи. На данный момент клиент выбрал для себя выделять времени столько, сколько он может на свою профессию не в ущерб семье, не требуя большего от себя. Такое решение снизило внутреннее напряжение, и клиенту стало легче действовать.

Таким образом, внутриличностный конфликт является важным элементом в рассмотрении при достижении цели. Зачастую клиент не в состоянии самостоятельно обнаружить конфликт, так как находится внутри него. Поэтому здесь необходима помощь компетентного специалиста, который с помощью правильных вопросов и объективного исследования слов клиента поможет осознать, какие противоборствующие стороны и интересы мешают клиенту реализовывать его цели и задачи, а также что необходимо сделать, чтобы разрешить существующий конфликт.

Список литературы

1. Адлер А. Наука о характерах: понять природу человека / А. Адлер. – М.: Академ. проект, 2011. – 253 с.
2. Анцупов А. Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – СПб.: Питер, 2013. – 512 с. EDN ZALSXR
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – С. 221. EDN ZJUELZ

4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
5. Фрейд З. Я и Оно / З. Фрейд. – М.: Эксмо-пресс, 2017. – 160 с.
6. Эриксон Э.Х. Идентичность: юность и кризис / Э.Х. Эриксон. – М.: Флинта; МПСИ; Прогресс, 2006. – 325 с.