

*Порохова О.В.,  
студент 3 курса магистратуры по направлению «Психологическое  
сопровождение, коррекция и консультирование»,  
Удмуртский государственный университет,  
Россия, г. Ижевск*

*Научный руководитель: Хотинец В.Ю.,  
зав. кафедры общей психологии, д. псих. н., профессор,  
Удмуртский государственный университет,  
Россия, г. Ижевск*

## **ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМ КОНФЛИКТОМ**

*Аннотация:* В статье представлен теоретический анализ феномена внутриличностного конфликта через призму категорий переживания и психического состояния. Показано, что во внутриличностном конфликте пересекаются мотивационно-ценностный, когнитивный и эмоционально-состоянийный уровни психической организации личности, что придаёт конфликту как дезорганизующий, так и развивающий потенциал. На основе сопоставления отечественных (Ф.Е. Василюк, А.О. Прохоров, И.А. Красильников и др.) и зарубежных подходов (L.A. Golovey, K. Pitulko и др.) обсуждаются трактовки внутреннего конфликта, его субъективных переживаний и связанных с ним психических состояний. Обосновывается положение о том, что переживание внутриличностного конфликта выступает механизмом переработки противоречий и интеграции жизненного опыта, а устойчивые и ситуативные психические состояния являются индикаторами степени напряжённости и исхода конфликта. Намечаются перспективы дальнейших исследований, связанных с

*операционализацией категории переживания и типологией состояний в структуре внутриличностного конфликта.*

**Ключевые слова:** *внутриличностный конфликт, переживание, психическое состояние, эмоциональные переживания, когнитивный диссонанс, психологическое благополучие, копинг-стратегии.*

**Abstract:** *The article presents a theoretical analysis of intrapersonal conflict through the lenses of the psychological categories of experience (perezhivanie) and mental state. It is shown that intrapersonal conflict integrates motivational-value, cognitive, and emotional-state levels of personality organization, which endows conflict with both disorganizing and developmental potential. Based on a comparison of Russian (F.E. Vasilyuk, A.O. Prokhorov, I.A. Krasilnikov, etc.) and international approaches (L.A. Golovey, K. Pitulko, etc.), different interpretations of intrapersonal conflict, its subjective experiences, and related mental states are discussed. It is argued that the experience of intrapersonal conflict functions as a mechanism for processing contradictions and integrating life experience, while stable and situational mental states serve as indicators of the intensity and outcome of the conflict. Perspectives for further research related to the operationalization of the category of experience and the typology of states within the structure of intrapersonal conflict are outlined.*

**Keywords:** *intrapersonal conflict, experience (perezhivanie), mental state, emotional experiences, cognitive dissonance, psychological well-being, coping strategies.*

Проблематика внутриличностного конфликта традиционно занимает особое место в психологии личности, однако по сравнению с межличностными и социальными конфликтами она освещена менее полно и разнородна по теоретическим основаниям. Отечественные обзоры показывают, что на внутриличностные конфликты приходится меньшая доля эмпирических работ, чем на межличностные противоречия, что объясняется

как сложностью теоретического моделирования, так и трудностями операционализации внутренних противоречий и соответствующих переживаний [1]. Между тем именно внутриличностные конфликты тесно связаны с психологическим благополучием, жизненной удовлетворённостью и риском дезадаптации, особенно в подростковом и юношеском возрасте, а также у студентов и взрослых, находящихся в переходных жизненных ситуациях [2; 3].

Во внутриличностном конфликте пересекаются несколько уровней психической организации личности. Мотивационно-ценностный уровень задаёт столкновение конкурирующих мотивов, целей и требований к себе; когнитивный уровень проявляется в несоответствии установок, убеждений и образов «Я»; эмоционально-состоянийный уровень отражает переживаемое напряжение, тревогу, вину, обиду и другие состояния, сопровождающие внутренний раскол. В разных теоретических традициях акценты смещаются либо в сторону мотивационно-ценностной структуры, либо в сторону когнитивных несоответствий, либо в сторону эмоциональных и состояний характеристик. Объединяющим звеном выступает то, что внутренний конфликт становится психологически реальным только в той мере, в какой он переживается субъектом и фиксируется в системе его психических состояний.

В отечественной конфликтологии внутриличностный конфликт часто определяется как столкновение значимых, но взаимоисключающих мотивов, ценностей, образов «Я» и жизненных целей, обладающих сопоставимой субъективной значимостью. В работах И.А. Красильникова подчёркивается, что такой конфликт является центральным механизмом психологической дезадаптации, но одновременно может выступать фактором личностного развития и переориентации жизненного пути, поскольку заставляет личность пересматривать свои цели и систему самоотношения [4]. В этом подходе внутренний конфликт рассматривается системно: он затрагивает

мотивационную сферу, самосознание, эмоциональные состояния и регуляцию поведения.

Психоаналитическая традиция задаёт иной ракурс: внутренняя коллизия понимается как столкновение различных инстанций психики, влечений и норм, сознательного и бессознательного, «Я» и идеала «Я». Конфликт проявляется в хроническом напряжении, симптомах и устойчивых негативных состояниях. Современные нарративные и позиционные модели развивают эту линию, интерпретируя внутриличностный конфликт как противоречие между различными внутренними позициями и голосами «Я», конкурирующими за право определять жизненный сценарий субъекта.

Когнитивные модели представляют внутренний конфликт как несоответствие между когнициями, убеждениями и поведением, требующее снижения диссонанса. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера задаёт фундаментальную схему: несогласованность элементов системы убеждений, установок и действий вызывает специфическое состояние дискомфорта, побуждающее к переработке ситуации, пересмотру убеждений или изменению поведения. В рамках концепций самонесоответствия подчёркивается расхождение между реальным, идеальным и должным «Я», что тесно связано с переживаниями вины, стыда, фрустрации и ощущением внутреннего «несоответствия самому себе». Подростковые и юношеские внутренние конфликты особенно часто описываются как противоречие между завышенными притязаниями и реальными возможностями, а также как столкновение идеализированных представлений о себе с реальной самооценкой [1; 2].

Если в названных подходах в центр выдвигается структура конфликта, то отечественная теория переживания позволяет акцентировать внимание на том, как именно внутренний конфликт переживается субъектом и как он перерабатывает возникающие противоречия. В монографии Ф.Е. Василюка переживание рассматривается как особый вид деятельности сознания,

направленный на преодоление критических ситуаций и восстановление нарушенной целостности субъективного мира [5]. Конфликт в этом контексте понимается не только как объективное столкновение мотивов или ценностей, но прежде всего как переживаемая проблема, требующая внутренней работы.

Переживание внутриличностного конфликта включает эмоциональные, когнитивные и волевые компоненты. Эмоционально оно проявляется в напряжении, тревоге, чувстве вины, обиде, стыде, безысходности или, напротив, в мобилизации и решимости. Когнитивно переживание связано с поиском причин происходящего, переосмыслением себя и ситуации, переструктурированием картины мира и «Я-концепции». Волевой аспект выражается в принятии решений, выборе стратегии совладания, готовности к изменениям и принятию ответственности за последствия этих изменений [4; 5].

Современные отечественные авторы, развивающие психологию переживания и смысловой подход (Д.Ю. Леонтьев, С.В. Тихомирова и др.), подчёркивают, что переживание выступает механизмом связывания ситуации, субъекта и его жизненного опыта, превращая внешние и внутренние события в лично значимые этапы биографии. В этом плане внутриличностный конфликт может выступать своеобразной «точкой бифуркации», в которой личность сталкивается с необходимостью переработки устойчивых смыслов и ценностей. Временем наибольшей интенсивности внутренних конфликтов оказываются периоды нормативных кризисов и жизненных переходов, когда прежние основания идентичности перестают быть самоочевидными, а новые ещё не выработаны [6].

Категория психического состояния, разработанная в отечественной психологии (Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров и др.), дополняет картину, позволяя описать целостное «здесь-и-сейчас» субъекта в конфликтной ситуации. А.О. Прохоров рассматривает психическое состояние как промежуточный уровень между психическими процессами и свойствами

личности, отражающий общий уровень активации, эмоциональный тонус, устойчивость внимания, готовность к действию и характер субъективного отношения к происходящему [7]. Внутриличностный конфликт в этом контексте предстает как динамика психических состояний, отражающих различные стадии столкновения и переработки противоречий.

Эмпирические исследования показывают, что внутриличностные конфликты сопровождаются специфическими конфигурациями психических состояний. У подростков и молодых людей выраженные мотивационно-ценностные и самооценочные конфликты связаны со снижением жизненной удовлетворённости, субъективного благополучия, показателей бодрости и активности, а также с повышением тревоги, напряжения и эмоциональной неустойчивости [2]. В выборках студентов, переживающих тяжёлые внутренние конфликты, отмечаются состояния одиночества, вины и обиды, которые выступают своеобразными маркерами остроты конфликта. При проведении психотерапевтических и консультативных интервенций снижение интенсивности этих состояний оказывается надёжным индикатором успешности совладания с конфликтом и формирования более интегрированной идентичности [3].

Психические состояния, возникающие во внутриличностном конфликте, выполняют несколько ключевых функций. Можно говорить об индикативной функции, когда состояние отражает степень обострения конфликта и угрозу психологическому благополучию; о регуляторной функции, проявляющейся в том, что через уровень активации, эмоциональный фон и настроение состояние влияет на выбор поведенческих и когнитивных стратегий; и об интегративной функции, заключающейся в фиксации результата переработки конфликта: переход от дезорганизующих состояний к более устойчивым, осмысленным и ресурсным состояниям свидетельствует о конструктивном разрешении внутреннего противоречия [2; 3; 6; 7].

Сравнение отечественных и зарубежных подходов позволяет выявить как различия в акцентах, так и точки взаимного дополнения. В российской традиции (Ф.Е. Василюк, А.О. Прохоров, И.А. Красильников и др.) в центр ставятся категориальный анализ переживания и детальная разработка представлений о психических состояниях, их структуре и функциях [5–7]. Внутриличностный конфликт здесь рассматривается в связке с жизненным путём, системой смыслов и идентичностью, а переживание интерпретируется как механизм, который может трансформировать разрушительный потенциал конфликта в ресурс личностного роста. В зарубежных работах акцент чаще делается на измерении когнитивных несоответствий, уровня психологического благополучия, выраженности дистресса и используемых копинг-стратегий [2; 3].

Так, исследования Л. А. Головей с соавторами демонстрируют тесную связь между типами внутриличностных конфликтов и показателями психологического благополучия: снижение удовлетворённости жизнью, эмоционального тонуса и субъективного ощущения смысла сопутствует как мотивационным, так и самооценочным конфликтам [2]. Работа К. Питулко и коллег показывает, что при целенаправленной психологической помощи студентам, переживающим внутренние конфликты, значимо изменяются не только уровни дистресса, но и структуру субъективных состояний: уменьшается интенсивность одиночества, вины и обиды, а также появляется больше состояний принятия и внутренней устойчивости [3].

При этом в зарубежной литературе значительно реже разрабатывается сама категория переживания как особого вида деятельности сознания; вместо неё используются более операционализируемые понятия *emotional experience*, *distress*, *subjective well-being*, которые, как правило, фиксируются опросниками и шкалами. Отечественная модель переживания в этом смысле даёт возможность глубже описать внутреннюю работу личности в ситуации конфликта, тогда как зарубежные исследования обеспечивают широкую

эмпирическую базу, позволяющую уточнять связи между конфликтами, состояниями и копинг-стратегиями.

Суммарный анализ показывает, что перспективным направлением становится интеграция этих двух традиций. С одной стороны, категориальный аппарат отечественной психологии переживания и психических состояний позволяет более тонко описывать внутреннюю динамику конфликта. С другой стороны, международные исследования психологического благополучия, дистресса и копинга предлагают тщательно апробированные методы измерения, которые можно использовать для операционализации переживания внутриличностного конфликта и типологии состояний, сопровождающих этот процесс. Такая интеграция открывает возможности для разработки программ психологической помощи, ориентированных не только на снижение симптоматики и уровня дистресса, но и на поддержку смысловой переработки конфликта и укрепление личностной идентичности.

Таким образом, внутриличностный конфликт предстаёт как сложное многомерное явление, в котором мотивационно-ценностные противоречия, когнитивные несоответствия и система психических состояний субъекта образуют единое целое. Переживание конфликта оказывается ключевым механизмом субъективной переработки жизненных противоречий, а психические состояния – чувствительными индикаторами того, усиливается ли дезорганизация или происходит переход к более интегрированному и зрелому состоянию личности. Теоретическое осмысление этих аспектов создаёт основу для дальнейших эмпирических исследований и практических интервенций, направленных на сопровождение человека в ситуации внутреннего конфликта и на использование такого конфликта как ресурса личностного развития.

### Список литературы:

1. Баляев, С. И. Особенности проявления внутриличностных конфликтов у студентов различных направлений подготовки / С. И. Баляев, С. Н. Никишов, В. О. Куркина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN322.pdf> (дата обращения: 05.12.2025).
2. Golovey, L. A. Psychological well-being and intrapersonal conflicts in adolescence / L. A. Golovey, M. V. Danilova, I. A. Gruzdeva, L. V. Rykman // Psychology in Russia: State of the Art. – 2021. – Vol. 14, no. 3. – P. 132–146.
3. Pitulko, K. Students' coping with mental states caused by intrapersonal conflict / K. Pitulko, O. Li, O. Kolosova, T. Sedova, N. Antonova // Polish Psychological Bulletin. – 2022. – Vol. 53, no. 1. – P. 8–14.
4. Красильников, И. А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация : учебное пособие / И. А. Красильников. – Саратов : Изд-во Саратовского университета, 2007. – 110 с.
5. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
6. Леонтьев, Д. Ю. Понимание и осмысление категории "переживание" в контексте социетального, культурологического и психологического подходов / Д. Ю. Леонтьев // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 32, № 2. – С. 138 – 145.
7. Прохоров, А. О. Психические состояния и их функции / А. О. Прохоров. – Казань : КГПИ, 1994. – 168 с.