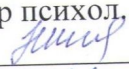


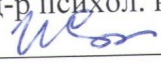
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра психотерапии и психологического консультирования

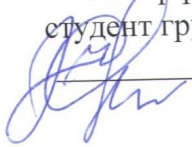
ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
руководитель ООП
д-р психол. наук, профессор
 Н. В. Козлова
« 21 » 01 2019 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ДИАНАЛИЗА ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ
ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА
по основной образовательной программе подготовки магистров
направление подготовки 37.04.01 – Психология

Антонова Оксана Николаевна

Научный руководитель ВКР
д-р психол. наук, профессор
 И. Я. Стоянова
« ____ » ____ 2019 г.

Автор работы
студент группы № 20652
 О. Н. Антонова

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Понятие внутриличностного конфликта в отечественных и зарубежных психологических подходах	10
1.1. Внутриличностный конфликт в предметном поле психологических исследований	10
1.1.1. Классификации внутриличностного конфликта	14
1.1.2. Происхождение и следствия внутриличностного конфликта	16
1.1.3. Разрешение и профилактика внутриличностного конфликта	18
1.2. Внутриличностный конфликт в теории и практике дианализа	20
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей применения метода дианализа для разрешения внутриличностного конфликта	26
2.1. Организация и проведение эмпирического исследования	26
2.2. Методы и методики эмпирического исследования	27
2.3. Результаты эмпирического исследования	31
Заключение	40
Список использованной литературы	41
Приложение 1	44
Приложение 2	51

The Ministry of Science and Higher Education of Russian Federation
National Research Tomsk State University
Faculty of Psychology
Department of Psychotherapy and Psychological Counseling
MSc Diploma

**Specifics of application of dianalysis method for resolution
of intrapersonal conflict**

Antonova Oksana Nikolaevna

Abstract

The topicality of the study is related to the need to develop a culture of application of effective methods of short-term psychotherapy for intrapersonal conflict's resolution, which are based on modern methods of Russian psychology.

In modern difficult and dynamic times, people want changes in a limited period.

This requires professionals to use the short format psychotherapy, which is an optimal for providing specific assistance to clients in overcoming their actual life problems, including the identification and correction of dysfunctional thinking and behavior, and the elimination of painful symptoms.

The maintenance and development of the use of such professional methods will reduce the appeal to the so-called «alternative specialists», who promise an immediate solution to any problem.

Short-term psychotherapy provides recovery of mental and physical well-being of people, who need the psychotherapeutic help, to an acceptable level for them, which is subjectively experienced by them as a state of relative psychological comfort.

The problem of intrapersonal conflict is most clearly manifested in modern society with its large number of destabilizing factors (unstable economic situation, social tension, interpersonal conflicts, etc.).

The internal state of a person becomes a source of possible problems of personality development, attitudes towards oneself and society, the conditions and possibilities of self-development and self-realization of a person.

The study of intrapersonal conflict, the development of relevant and practical methods to resolve it, the help people in overcoming its consequences are particularly important.

The purpose of the study is to identify the specifics of the application of dianalysis method for resolving intrapersonal conflict.

The object of study is the phenomenon of intrapersonal conflict.

The subject of study is the specifics of the application of the dianalysis method for resolving intrapersonal conflict.

The hypothesis of study is the application of the dianalysis method allows resolving intrapersonal conflict, and reducing personality and situational anxiety.

Methods and techniques: theoretical analysis, comparison, synthesis, observation, interview, survey, testing, cross-section method, descriptive statistics (average analysis), content analysis, dianalysis method, the State-Trait Anxiety Inventory.

The sample of study consisted of 60 people (45 women and 15 men) between the ages of 18 and 60. They are clients of one of the psychological centers in Tomsk.

The study founds:

1. The constructive consequence of the intrapersonal conflict as one of the mechanisms of the personality development's harmonization is the reduction of the personality anxiety.

2. The application of dianalysis method in the psychological counseling practice is an effective method of the reducing of the personality and situational anxiety. The level of the anxiety decreases from the high to the moderate, from the moderate to the low and to the no anxiety.

Materials and results of the study can be used in the practice of individual psychological counseling, as well as to develop training programs for practicing psychologists.

Keywords: intrapersonal conflict, personality and situational anxiety, dianalysis method.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования связана с необходимостью развития культуры применения эффективных методов краткосрочной психотерапии для разрешения внутриличностного конфликта, разработанных на основе современных методов отечественной психологии.

В современное, сложное и динамичное, время большинство людей желает изменений к лучшему в ограниченные сроки. Это требует от профессионалов применения краткосрочного формата психотерапии, оптимального для оказания клиентам конкретной помощи в преодолении актуальных жизненных проблем, включая выявление и коррекцию дисфункционального мышления и/или поведения, устранение болезненных симптомов. Кроме того, поддержание и развитие применения подобных профессиональных методов позволит снизить обращение к так называемым «альтернативным специалистам», обещающим немедленное решение практически любой проблемы.

Сфокусированность на основных проблемах, четкая постановка цели, структурированность, терапевтический прагматизм, экономичность, экологичность и достаточно высокая результативность в работе – характеристики, которыми отличаются методы краткосрочной психотерапии, и которые являются наиболее актуальными и востребованными при оказании психолого-психотерапевтической помощи в современных условиях. Как писал В. Франкл, у каждого времени свои неврозы и каждому времени необходима своя психотерапия (Франкл В., 2012).

Человек обращается к психологу или психотерапевту, как правило, не имея какого-либо определенного представления о тех психологических теориях, которые пытаются объяснить, как и почему возникают его проблемы. Испытывая внутреннее напряжение, психологический дискомфорт, он обращается к профессионалу в надежде, что тот поможет ему вернуть психологический комфорт и/или улучшить отношения с другими людьми.

М. Эриксон, которого принято считать основателем «психотерапии новой волны» – краткосрочной и сфокусированной на достижении адаптивных изменений у клиента – говорил об уникальности каждого человека, которая требует от психотерапии такой ее реализации, чтобы она соответствовала потребностям именно этого человека, а не была попыткой «приспособить» его к той или иной гипотетической теории человеческого существования (Erickson M.H., 1954; Эриксон М.Х., 2016). Он писал и о том, что «для некоторых пациентов полная и исчерпывающая психотерапия вообще

неприемлема. Весь их общий паттерн выживания основан на существовавшем долгое время неумении адаптироваться к окружающей среде, причиной которого является их несовершенство. Следовательно, любые попытки коррекции этой дезадаптации будут нежелательными либо просто невозможными. Поэтому правильная психотерапевтическая цель состоит в том, чтобы помочь пациенту функционировать адекватно и конструктивно в такой степени, в какой это возможно с учетом всех его внутренних и внешних недостатков, составляющих неотъемлемую часть жизненной ситуации и реальных потребностей» (Erickson M.H., 1954).

Можно заключить, что краткосрочная психотерапия помогает восстановить психологическое и физическое самочувствие людей, нуждающихся в профессиональной помощи, до приемлемого для них уровня, субъективно переживаемого ими как состояние психологического комфорта.

Проблема внутриличностного конфликта наиболее ярко проявляется в современном обществе с его большим количеством дестабилизирующих человека факторов (нестабильная экономическая ситуация, социальное напряжение, межличностные конфликты и др.).

Внутреннее состояние человека становится источником проблем саморазвития и самореализации человека, его самоотношения и отношения к обществу.

Поэтому исследование внутриличностного конфликта, разработка актуальных и практических способов его разрешения, помощи людям в преодолении его деструктивных последствий представляется особенно важным.

Несмотря на то, что основы изучения внутриличностного конфликта были заложены еще З. Фрейдом, А. Адлером, К.Г. Юнгом, Э. Фроммом, К. Хорни, Э. Эриксоном, Г. Салливаном, К. Левиным, Дж. Доллардом, А. Маслоу, Р. Ассаджиоли, В. Франклом и другими зарубежными исследователями (Фрейд З., 2017; Адлер А., 2015, 2017, 2018; Юнг К.Г., 2019; Фромм Э., 1993; Хорни К., 2012, 2019; Эриксон Э., 1996, 2008; Sullivan H.S., 1951; Маслоу А., 2016; Франкл В., 2012; Холл К.С., Линдсей Г., 2008), полного и всестороннего рассмотрения проблемы внутриличностного конфликта как на уровне обобщенной теории, так и методик его разрешения, не существует.

Проблема внутриличностного конфликта остается одним из наиболее сложных предметов исследования и в отечественной психологии. Изучением этого феномена в той или иной мере занимались Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Ф. Лазурский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, Б.С. Братусь

и др. (Ананьев Б.Г., 2016; Божович Л.И., 2008; Леонтьев А.Н., 2011; Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016).

Следует отметить, что внутриличностный конфликт изучался, в основном, представителями клинического направления, которые рассматривали его как основу возникновения невротических реакций (Ю.А. Александровский, А.В. Вальдман, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев и др.) (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016). Имеются работы, в которых только обозначены отдельные подходы к разработке единой методологии внутриличностного конфликта, способов его преодоления, и в которых внутриличностный конфликт рассматривается как борьба разнонаправленных личностных тенденций, сопровождаемая эмоциональным напряжением или переживанием (К.А. Абульханова-Славская, Ю.Е. Алешина, А.Я. Анцупов, Л.Ф. Бурлачук, Н.В. Веселова, Ф.Е. Василюк, Е.А. Донченко, Е.Л. Доценко, Е.В. Зайцева, В.Г. Зазыкин, А.И. Захаров, О.И. Зотова, Г.И. Козырев, М.Ю. Колпакова, Е.Ю. Коржова, Н.В. Крогиус, И.К. Кряжева, О.В. Кузьменкова, Е.В. Лекторская, Е.Л. Милютина, Л.М. Митина, В.А. Тихоненко, С.Б. Каверин, Н.А. Коваль и др.) (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016).

По оценке А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова, к концу 20 в. проблеме внутриличностного конфликта было посвящено лишь 8 % публикаций в отечественной психологии и конфликтологии, тогда как на изучение межличностных конфликтов приходится около 83 % работ (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016).

Таким образом, актуальность изучения внутриличностного конфликта определяется и небольшим числом специальных исследований, посвященных данной проблеме, широким распространением внутриличностного конфликта в современном обществе и очевидной необходимостью его преодоления средствами современной психологической практики.

Цель исследования – выявить особенности применения метода дианализа для разрешения внутриличностного конфликта.

Объект исследования – феномен внутриличностного конфликта.

Предмет исследования – особенности применения метода дианализа для разрешения внутриличностного конфликта.

Гипотеза исследования:

Применение метода дианализа позволяет разрешить внутриличностный конфликт, снизить личностную и ситуативную тревожность.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно-исследовательскую литературу по теме исследования.
2. Определить наличие внутриличностного конфликта у участников исследования.
3. Измерить уровни личностной и ситуативной тревожности участников исследования до и после применения метода дианализа.
4. Оценить особенности динамики личностной и ситуативной тревожности в результате применения метода дианализа.
5. Оценить особенности динамики внутриличностного конфликта у участников исследования в результате применения метода дианализа.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

- общенаучные принципы системности (В.А. Барабанщиков, Б.Ф. Ломов и др.), активности (К.А. Абульханова-Славская и др.), развития (В.Д. Шадриков и др.), детерминизма (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), единства сознания и деятельности (А.Г. Асмолов, В.А. Петровский и др.);

- подходы и концепции внутриличностного конфликта, изложенные в трудах отечественных и зарубежных ученых (З. Фрейд, А. Адлер, К.Г. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, Г. Салливан, К. Левин, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Ассаджиоли, В. Франкл, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев, Ф.Е. Василюк, Братусь, Н.В. Гришина А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов и др.).

Методы исследования:

Методы теоретического исследования: анализ литературы по теме исследования, обобщение, сравнение, синтез.

Методы эмпирического исследования: наблюдение, беседа (в т.ч. с применением метода дианализа), опрос, тестирование.

Методы организации исследования: сравнительный метод. Сравнивались показатели, получаемые по одинаковой методике в разные периоды времени (метод «поперечных срезов»).

Методы обработки полученных данных: описательная статистика (анализ средних значений), контент-анализ.

Методики исследования: метод дианализа, опросник личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (Батаршев А.В., 2005).

Выборка исследования: 60 человек (45 женщин и 15 мужчин) в возрасте от 18 до 60 лет – клиенты одного из психологических центров г. Томска. Средний возраст участников исследования – 40,2 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Конструктивным последствием внутриличностного конфликта как одного из механизмов гармонизации личностного развития выступает снижение личностной тревожности.

2. Применение метода дианализа в психологической консультативной практике выступает эффективным приемом снижения личностной и ситуативной тревожности.

Практическая значимость:

Определена функциональная роль метода дианализа для разрешения внутриличностного конфликта и снижения личностной и ситуативной тревожности.

Материалы и результаты исследования могут быть использованы в практике индивидуального психологического консультирования, а также для разработки программ повышения квалификации практикующих психологов и психотерапевтов.

Структура работы: исследование состоит из введения, двух глав, заключения, 5 таблиц, списка использованной литературы и приложений. Список использованной литературы содержит 42 наименования, в т.ч. 10 – на иностранном (английском) языке.

Глава 1. Понятие внутриличностного конфликта в отечественных и зарубежных психологических подходах

1.1. Внутриличностный конфликт в предметном поле психологических исследований

Понятие внутриличностного конфликта рассматривалось как в отечественной (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Л.И. Божович, Ю.А. Александровский, Ф.Е. Василюк, Г.С. Костюк, Ломов Б.Ф., Мерлин В.С., Рубинштейн С.Л., Столин В.В., Чеснокова И.И., Асеев В.Г., Гримак Л.П., Суханова Т.Г., Шафранская К.Д., Шипилов А.И., Донченко Е.А., Захаров А.И., Калмыкова Е.С., Мясищев В.Н., Титаренко Т.М., Фанталова Е.Б., Юрлов Ю.Н.) (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016), так и в зарубежной психологии (Фрейд З., Хорни К., Фромм Э., Салливан Г.С., Доллард Дж., Миллер Н., Роджерс К., Маслоу А., Левин К., Фестингер Л., Хайдер Ф., Фергюс Р., Фарелл Б.А., Шульман Б., Файн Р.) (Фрейд З., 2017; Адлер А., 2015, 2017, 2018; Юнг К.Г., 2019; Фромм Э., 1993; Хорни К., 2012, 2019; Эриксон Э., 1996, 2008; Sullivan H.S., 1951; Роджерс К., 2016; Маслоу А., 2016; Франкл В., 2012; Холл К.С., Линдсей Г., 2008). Были сформулированы понятия внутриличностного конфликта, исследованы его источники и причины, подходы к его разрешению и профилактике.

Отдельно стоит отметить исследования внутриличностного конфликта как столкновения внутренних противоречивых побуждений, потребностей, отношений, сопровождающие процесс личностного развития (Выготский Л.С., Божович Л.И., Леонтьев А.Н., Поливанова К.Н., Василюк Ф.Е., Юрлов Ю.Н., Фанталова Е.Б., Новгородцева А.П., Бернс Р., Роджерс К., Хорни К. и др.) (Божович Л.И., 2008; Леонтьев А.Н., 2011; Василюк Ф.Е., 1984; Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016; Роджерс К., 2016; Хорни К., 2012, 2019).

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов показывает, что общего определения внутриличностного конфликта не существует.

Первые научные исследования внутриличностного конфликта проводил З. Фрейд, раскрывший биопсихологический и биосоциальный характер этого феномена (Фрейд З., 2017).

Противоречие, вызывающее данный тип конфликта – это противоречие между «Оно» и «Сверх-Я». «Оно» – сосредоточение сексуальных или агрессивных инстинктов, которые стремятся к немедленному удовлетворению. «Сверх-Я» включает моральные нормы, запреты и поощрения, усвоенные личностью в процессе своего развития. З. Фрейд показал, что существование человека связано с постоянным

напряжением и преодолением противоречия между биологическими влечениями, желаниями (прежде всего, сексуальными) и социально-культурными нормами, между бессознательным и сознанием. В этом противоречии и постоянном противоборстве указанных сторон и заключается, по мнению З. Фрейда, сущность внутриличностного конфликта.

С точки зрения бихевиоризма (например, у Б. Скиннера), внутриличностный конфликт представляет собой совокупность реакций, которые являются результатом неправильного воспитания (Холл К.С., Линдсей Г., 2008; Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016; Ратников В.П., 2001).

Когнитивная психология рассматривает внутриличностный конфликт как негативное состояние, которое возникает в ситуации несогласованности личностных конструктов или как несоответствие знания и поведения (у Дж. Келли, Л. Фестингера). (Холл К.С., Линдсей Г., 2008; Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016; Ратников В.П., 2001).

К. Левин определял внутриличностный конфликт как ситуацию, в которой на человека одновременно действуют противоположно направленные силы равной величины. Человеку необходимо выбрать между этими силами. К. Левин выделял три типа конфликтной ситуации:

1) человек находится между двумя положительными силами примерно равной величины. Это случай буриданова осла, находящегося в ситуации неразрешимого для него выбора между двумя равными стогами сена и умирающего от голода;

2) человек находится между двумя примерно равными отрицательными силами. Например, ситуация наказания в случае невыполнения человеком должного, но не привлекательного задания;

3) на человека одновременно действуют две разнонаправленные силы примерно равной величины и в одном и том же месте. Часто это связано с противодействием желания, побуждающего к определенному поступку, и страха неизведанного.

А. Маслоу в теории потребностей говорил о конфликте различных потребностей, когда они могут противостоять друг другу и побуждать человека к различным действиям (Маслоу А., 2016). Как известно, «пирамида потребностей» – мотивационная структура личности состоит из иерархически организованных потребностей:

- 1) физиологические потребности;
- 2) потребность в безопасности;

- 3) потребность в любви;
- 4) потребность в уважении;
- 5) потребность в самоактуализации.

Самая высшая – потребность в самоактуализации – выражается в стремлении быть тем, кем человек может стать, что ему не всегда удастся. Самоактуализация как способность может присутствовать у большинства людей, но лишь у меньшинства она является свершившейся, реализованной. Именно разрыв между стремлением к самоактуализации и реальным результатом и лежит в основе внутриличностного конфликта (Маслоу А., 2016).

К. Роджерс определил в качестве фундаментального компонента структуры личности «Я-концепцию» – представление человека о самой себе, образ собственного «Я», который формируется в процессе взаимодействия человека с окружающей средой. На основе «Я-концепции» происходит саморегуляция поведения человека. Однако «Я-концепция» часто не совпадает с представлением об «идеальном Я». Между ними может происходить рассогласование – внутриличностный конфликт, который может привести даже к серьезному психическому заболеванию (Роджерс К., 2016).

В логотерапии В. Франкла конфликт возникает между стремлением к смыслу жизни и экзистенциальным вакуумом – так называемый «ноогенный» конфликт или «экзистенциальная фрустрация». Главной движущей силой жизни каждого человека является поиск им смысла жизни и борьба за этот смысл. Но реализовать это удастся лишь немногим. Отсутствие смысла жизни вызывает у человека состояние, которое называется экзистенциальным вакуумом или чувством бесцельности и пустоты. Именно экзистенциальный вакуум и вызывает внутриличностные конфликты, которые с наибольшей силой выражаются в «ноогенных неврозах (Франкл В., 2012).

К. Хорни рассматривала проблему влияния рыночных отношений на возникновение и развитие внутриличностного конфликта. Рынок и всеобщая конкуренция на первый план в структуре личности выдвигают проблему соперничества. В условиях всеобщей «борьбы всех против всех» постоянное соперничество перерастает во враждебность человека не только по отношению к другим людям, но и к самому себе. В системе рыночных отношений человек должен иметь долю агрессивности, определенную представлениями об успешности, наряду с бескорыстием и альтруизмом как безусловными социальными ценностями (Хорни К., 2012, 2019).

Э. Фромм считал современное западное общество, которое характеризуется «рыночным характером», «больным обществом». Его основная болезнь – это всеобщая конкуренция и отчуждение, которые пронизывают все сферы и уровни «развитого капитализма» вплоть до семьи, в которой происходит борьба за власть, престиж и статус. Наконец, отчуждение поражает и саму внутреннюю структуру личности. Происходит самоотчуждение человека от своей сущности. Возникает конфликт между сущностью и существованием человека (Фромм Э., 1993).

В отечественной психологии внутриличностный конфликт рассматривается в рамках нескольких направлений. В теории деятельности конфликт понимается и объясняется с помощью структурных компонентов деятельности (мотив, отношение, цель), которые являются основаниями для конфликта, и с позиции деятельности как условия возникновения конфликта (у Леонтьева А.Н., Мясичева В.Н., Мерлина В.С.). (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016).

А.Н. Леонтьев с точки зрения деятельностного подхода рассматривал мотивационный конфликт как конфликт между бессознательными стремлениями, между стремлениями к обладанию и безопасности, между двумя положительными тенденциями (уже упомянутая ситуация буриданова осла) (Леонтьев А.Н., 2011).

Содержание и сущность внутриличностного конфликта обусловлены характером структуры самой личности. Эта структура, в свою очередь, детерминирована объективно противоречивыми отношениями, в которые вступает человек, реализуя разнообразные виды своей жизнедеятельности. Одна из важнейших характеристик внутренней структуры личности заключается в том, что любой человек, даже имеющий ведущий мотив поведения и основную цель в жизни, не может жить только одним мотивом. Мотивационная сфера человека даже в наивысшем ее развитии никогда не будет «застывшей пирамидой». В различные периоды жизни, в различных сферах человеческого существования и в разных ситуациях у человека возникает помимо ведущего множество других мотивов, которые образуют мотивационную сферу. Структура личности, таким образом, предстает как относительно устойчивая форма основных мотивационных линий, внутри себя иерархизированных. Наличие у человека ясной ведущей линии жизни не исключает и не поглощает других жизненных отношений человека, которые, в свою очередь, формируют смыслообразующие мотивы. Мотивационная сфера личности является многовершинной. Противоречивое взаимодействие этих «вершин» мотивационной сферы, различных мотивов личности и образует внутриличностный конфликт (Леонтьев А.Н., 2011).

В рамках теории развития личности конфликт описывается как психологическое явление, сопровождающее процесс личностного развития и проявляющееся в ситуациях, когда человек переживает возрастные кризисы (у Выготского Л.С., Божович Л.И.) (Божович Л.И., 2008; Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016). В ряде работ конфликт рассматривается или в контексте критических жизненных ситуаций, одной из которых и является конфликт, или как условие развития самосознания (Василюк Ф.Е., 1984; Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016).

Ф.Е. Василюк пишет, что есть такие жизненные ситуации, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности и в которых человек неожиданно встречается с невозможностью реализации внутренних мотивов, стремлений и ценностей. Ситуация конфликта характеризуется тем, что внутренняя устремленность активности сознания состоит в достижении согласованности и непротиворечивости внутреннего мира. Задача сознания состоит в сопоставлении и измерении мотивов по значимости и величине их побудительной силы, в окончательном выборе между ними, в нахождении компромиссных решений и в преодолении различного рода сложностей (Василюк Ф.Е., 1984).

Конкретная критическая ситуация имеет многообразное по своему составу внутреннее движение, в котором различные неосуществимые и невыполнимые в будущем ситуационные модели взаимно влияют друг на друга через внутренние состояния, внешнее поведение человека и его объективные следствия. Например, препятствия, которые возникают при достижении определенной цели и не получают длительного удовлетворения нужной потребности, вызывают увеличение стресса и появление фрустрации. Наличие стрессовой ситуации отрицательно отражается на деятельности, которую реализует человек. Фрустрация способствует появлению агрессивных побуждений или реакций у человека, которые могут вступить в конфликт с его моральными ценностями. В таком случае конфликт снова вызывает увеличение стресса и т.д. Главная проблема критической ситуации в таком случае переходит из одного состояния в другое (Василюк Ф.Е., 1984).

В случае появления критических, но жизненно важных ситуаций, у человека всегда есть возможность совершить сознательный выбор: или сломаться, потеряв выдержку и самообладание, прекратить сопротивление трудностям, признав себя бессильным с ними справиться, или же суметь преодолеть трудности и вырасти как личность – развитие через преодоление. По этой причине критические ситуации необходимо оценивать в качестве переломных моментов, которые не только

«укрепляют» человека, повышают его резильентность, но и способствуют пересмотру им своей роли в жизни.

Следовательно, внутриличностный конфликт способен и нанести ущерб психологическому и физическому здоровью человека, поставив саморазвитие и самореализацию в безысходное положение, и сделать процесс самопознания более быстрым, направляя человека на мобилизацию своих возможностей.

Таким образом, в отечественной психологии внутриличностный конфликт понимается как противоречие между различными сторонами (мотивы, ценности, неудовлетворенные потребности), свойствами, отношениями и действиями человека. Если противоречия, занимающие значимое место в структуре личности и касающиеся ценностей, на которых основывается смысл жизни человека, разрешаются продуктивным способом, то внутриличностный конфликт становится условием личностного развития.

1.1.1. Классификации внутриличностного конфликта

Несмотря на то, что внутриличностный конфликт – сложное явление, существующие варианты его классификации позволяют производить его более глубокий анализ за счет объединения всех его аспектов, предложенных авторами.

Самая простая типология отталкивается от природы противоречий, которые лежат в основе внутриличностного конфликта. В этом случае внутриличностный конфликт можно разделить на две группы:

- 1) конфликт как результат перехода объективных противоречий во внутренний мир человека (моральный конфликт, адаптационный конфликт);
- 2) конфликт, возникающий из противоречий внутреннего мира человека как отражение отношения человека к окружающей среде (мотивационный конфликт, конфликт неадекватной самооценки).

Среди наиболее распространенных в психологических и междисциплинарных исследованиях классификаций внутриличностного конфликта можно выделить следующие:

1. Конфликт потребностей: различные потребности могут противостоять друг другу и побуждать человека к различным действиям (Маслоу А., 2016; Робер М.А., Тильман Ф., 1988).
2. Конфликт между потребностью и социальной нормой: очень сильная потребность может столкнуться с принудительным императивом.
3. Конфликт социальных норм: человек испытывает равнозначное давление двух противоположных социальных норм (Робер М.А., Тильман Ф., 1988).
4. Мотивационный конфликт, вызванный противоречивым взаимодействием различных мотивов человека (Леонтьев А.Н., 2011). Это конфликт между «хочу» и «хочу» у З. Фрейда, К. Хорни, К. Левина.
5. Нравственный конфликт (моральный или нормативный): конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями. Конфликт между «хочу» и «надо» (Робер М.А., Тильман Ф., 1988).
6. Конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности: конфликт между желаниями человека и действительностью, которая препятствует их удовлетворению. Это конфликт между «хочу» и «могу» (Анцупов Л.Я., Шипилов А.И., 2016).
7. Ролевой конфликт: вызывается невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (межролевой конфликт), а также различным пониманием требований,

предъявляемых самим человеком к выполнению одной роли (внутриролевой конфликт). Это конфликт между «надо» и «надо» (Анцупов Л.Я., Шипилов А.И., 2016).

8. Адаптационный конфликт: в широком смысле понимается как возникающий на основе нарушения равновесия между человеком и окружающей средой, в узком смысле – как возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации. Конфликт между требованиями, которые предъявляет к человеку действительность, и возможностями самого человека. Это конфликт между «надо» и «могу» (Анцупов Л.Я., Шипилов А.И., 2016).

9. Конфликт неадекватной самооценки: возникает из-за расхождения между претензиями, амбициями человека и оценкой своих возможностей. Это конфликт между «могу» и «могу» (Анцупов Л.Я., Шипилов А.И., 2016).

10. Невротический конфликт: результат сохраняющегося в течение длительного времени внутриличностного конфликта, характеризуется наибольшим напряжением и противоборством внутренних сил и мотивов человека (Анцупов Л.Я., Шипилов А.И., 2016).

11. Конфликт между «Я-концепцией» и «идеальным Я» (у К. Роджерса).

12. «Ноогенный» конфликт: конфликт между стремлением к смыслу жизни и экзистенциальным вакуумом (у В. Франкла).

13. Конфликт, вызванный внешними условиями рыночного общества: противоречие между соперничеством и успехом, с одной стороны, и гуманистическими идеалами – с другой; противоречие между стимуляцией потребностей и реальными препятствиями на пути их удовлетворения; противоречие между утверждаемой свободой человека и его реальными ограничениями (у К. Хорни, Э. Фромма).

14. Когнитивный конфликт: противоречие несовместимых представлений человека. Человек стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы представлений, убеждений, ценностей и т.д. Он начинает испытывать дискомфорт при возникновении рассогласования этих структур. Теория когнитивного диссонанса описывает ситуации, когда человек, имея этот внутренний дисбаланс наличия двух знаний, противоречащих друг другу, стремится уйти от него, восстановить свою целостность (у Л. Фестингера).

1.1.2. Происхождение и следствия внутриличностного конфликта

Существуют две группы условий возникновения внутриличностного конфликта: личностные и ситуативные.

Личностные условия возникновения внутриличностного конфликта связаны с возможностью осознания существующего противоречия:

- актуализация сложности внутреннего мира человека (при наличии этой сложности);
- сложная и развитая иерархия потребностей и мотивов;
- высокий уровень развития чувств и ценностей;
- сложно организованная и развитая когнитивная структура, способности человека к самоанализу и рефлексии.

Ситуативные условия возникновения внутриличностного конфликта разделяются на внешние и внутренние. Внешние – борьба с природой, порождение новых мотивов в результате удовлетворения старых, ограничение важных для человека мотивов со стороны общества. Внутренние – противоречия равно значимых сторон человека, осознание субъективной неразрешимости ситуации.

Также принято выделять три взаимосвязанных вида причин внутриличностного конфликта (Ратников В.П., 2001):

1. Внутренние причины, заложенные в противоречиях самого человека (конфликт между потребностью и социальной нормой; мотивов, интересов и потребностей; социальных ролей; социальных ценностей и норм). Для того, чтобы эти противоречия перешли во внутриличностный конфликт, они должны приобрести глубокий личностный смысл. При этом, различные стороны противоречий по силе воздействия на человека должны быть примерно равными, иначе человек выберет одно из них и конфликта не будет.

2. Внешние причины, обусловленные положением человека в социальной группе или организации:

- невозможность удовлетворения важных потребностей и мотивов, имеющих в данной ситуации глубокий личностный смысл и значение из-за физических препятствий; отсутствия объекта, необходимого для удовлетворения потребности; биологических ограничений; социальных условий;
- противоречия между большой ответственностью и недостаточными правами для ее реализации; жесткими требованиями по срокам и качеству выполнения задания и плохими условиями труда; двумя взаимоисключающими требованиями или

заданиями; жестко поставленной задачей и плохо прописанными механизмами, и средствами ее выполнения; производственными требованиями, нормами, традициями в организации и личными ценностями или потребностями; стремлением к творчеству, карьере, самоутверждению и возможностями реализации этого в рамках организации; стремлением к прибыли и нравственными нормами; несовместимость социальных ролей человека.

3. Внешние причины, обусловленные положением человека в обществе (противоречия, которые возникают на уровне социальной макросистемы и заложены в характере социальной структуры общества, его политического устройства и экономической жизни).

Выделяют конструктивные и деструктивные последствия внутриличностного конфликта. Конструктивные последствия являются одним из механизмов гармонизации развития личности. Связан с максимальным развитием конфликтующих структур и минимальными личностными затратами на разрешение конфликта. В ходе развития внутриличностного конфликта происходит психологическое усложнение человека.

Деструктивные последствия возникают, когда человек не может найти выход из сложившейся конфликтной ситуации. Деструктивные последствия могут развиваться в двух направлениях – ухудшение состояния самого конфликтующего человека и ухудшение взаимодействия этой человека с другими людьми.

В первом случае может наступить прекращение развития человека и даже начаться его деградация. Возможны: снижение активности и эффективности деятельности, психическая и физиологическая дезорганизация человека, состояние сомнения, подавленности, тревожности, зависимости от других людей и обстоятельств, депрессия, неуверенность в своих силах, чувства неполноценности. Происходит разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата смысла жизни. Внешним проявлением могут быть как покорность, так и агрессия.

Во втором случае деструктивные последствия реализуются в семье, школе, вузе, организации и т.д. Человек неожиданно обособливается в своей социальной группе, о чем может говорить его молчание, отсутствие увлеченности, повышенная чувствительность к критике, обвинение других, демонстрация своего превосходства или, наоборот, самокритика. Такой человек может неадекватно реагировать на поведение других, задавать неожиданные, нелогичные вопросы, отвечать некстати. Может появиться формализм. Если внутриличностный конфликт вовремя не разрешается, последствия могут быть – от стресса и фрустрации до различных нервно-

психических расстройств – неврозов. В этом случае может возникнуть невротическая личность, которая характеризуется внутренне противоречивыми тенденциями, которые сам человек не способен разрешить или хотя бы примирить.

1.1.3. Разрешение и профилактика внутриличностного конфликта

Разрешение внутриличностного конфликта – это восстановление согласованности внутреннего мира человека. Преодоление внутриличностного конфликта приводит человека к достижению нового жизненного качества – развитие через преодоление.

Все люди выходят из конфликтных ситуаций различным, оптимальным для себя, способом. Поэтому единого способа отношения и разрешения внутриличностного конфликта не существует. Тем не менее, каждому человеку важно отдавать себе отчет в собственных индивидуальных особенностях и выбрать свой способ разрешения внутреннего конфликта.

Среди факторов, оказывающих влияние на разрешение внутриличностного конфликта, традиционно принято выделять: тип темперамента – оказывает влияние на динамику решения внутриличностного конфликта (скорость переживаний, их устойчивость, ритм протекания и интенсивность, направленность вовне или внутрь); половые и возрастные особенности; глубинные смысложизненные ориентации, ценности, опыт преодоления себя, развитость волевых качеств, социальное положение; психологические защиты.

Что касается психологических защит, то как средство адаптации к конфликтной ситуации и разрешения внутриличностного конфликта они могут при некоторых условиях вызывать противоположное состояние перманентного конфликта или дезадаптации.

Отрицание и перцептивная защита: человек не принимает или не видит (не слышит) то, что ему неприятно. Вытеснение: «невольная забывчивость», когда до осознания не «доходит» непозволительное чувство или мысль. Рационализация: самооправдание с целью сохранения самоуважения. Интеллектуализация: подмена чувств размышлениями. Девальвация: обесценивание того, что недоступно. Сублимация: перевод в социально приемлемое русло. Отреагирование в действии: напряжение уходит в действие. Соматизация: негативные эмоциональные переживания переходят в соматические симптомы. Уход в болезнь: «бегство» от проблем в болезнь при наличии психологической выгоды от статуса больного. Смещение: перевод негативных эмоций на более безопасный объект. Фантазирование: выдумывание лучшей реальности и лучшего себя в ней. Регрессия: возврат к более ранним формам поведения вследствие невозможности справиться с ответственностью. Изоляция:

человек временно перестает чувствовать в результате слишком сильных переживаний. Проекция: неприемлемое в себе приписывается другим людям и осуждается.

Среди психологических защит можно условно выделить полезные механизмы, которые могут работать в течение длительного времени и компенсировать человеку недостающее (сублимация, рационализация), и вредные, которые приводят к негативным последствиям со стороны здоровья (соматизация, уход в болезнь) или разрушают межличностные отношения (фантазирование, регрессия).

Конечно, избежать внутриличностного конфликта полностью невозможно, но необходимо знать и использовать способы его профилактики. Предупредить конфликт всегда легче, чем его разрешить.

Основные условия предупреждения внутриличностного конфликта (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 2016):

- наличие устойчивой системы ценностей и мотивов человека и следование этой системе;
- вместе с тем, адаптивность и гибкость, когда, например, убедившись в несостоятельности привычного способа, человек находит в себе силы изменить его, тем самым находит выход из внутриличностного конфликта;
- адекватность самооценки (соответствие собственной оценки человеком своего «Я» его «реальному Я»);
- уточнение и коррекция иерархии социальных ролей;
- развитость волевых качеств (воля – это способность к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления. Осуществляя волевое действие, человек противостоит власти непосредственно испытываемых потребностей и импульсивных желаний: для волевого акта характерно не переживание «хочу», а переживание «надо», «должен», осознание ценностной характеристики цели действия. Волевое поведение включает принятие решения, которое часто сопровождается борьбой мотивов, и его реализацию. Воля представляет собой достигнутый уровень саморегуляции деятельности и поведения. Именно с помощью воли человек и способен предупредить возникновение внутриличностного конфликта).

Обобщая изложенные концепции внутриличностного конфликта, можно выделить его основные характеристики:

1. Внутриличностный конфликт появляется в результате взаимодействия элементов внутренней структуры личности человека.

2. Сторонами внутриличностного конфликта являются разноплановые и противоречивые интересы, цели, мотивы и желания.

3. Внутриличностный конфликт возникает только тогда, когда силы, действующие на человека, являются примерно равноценными для человека.

4. Внутриличностный конфликт сопровождается негативными эмоциями.

5. Основу внутриличностного конфликта составляет ситуация, характеризующаяся: противоречивыми позициями, противоположными мотивами, целями и интересами, противоположными средствами достижения целей в данных условиях; отсутствием возможности удовлетворения какой-либо потребности и вместе с тем невозможностью ее устранения.

1.2. Внутриличный конфликт в теории и практике дианализа

Дианализ – отечественное направление в психотерапии и психологическом консультировании, разработанное В.Ю. Завьяловым и основанное на философии личности и феноменологии смысла А.Ф. Лосева (Лосев А.Ф., 1993, 1994; Завьялов В.Ю., 1999, 2007, 2008). Предложена автором в 2000 г. До 2003 г. дианализ преподавался только на семинарах и мастер-классах. В 2003-2004 гг. вышел первый «Элементарный учебник дианализа» (Завьялов В.Ю., 2004).

В дианализе терапевтическая идея заключается в «выведении» из проблемного поля самого человека методами «пентадной диалектики» и «приведении» его в новое справляющееся поведение с помощью десяти принципов оказания психологической помощи, заимствованных из обобщенного опыта мировой психотерапии, доступного практикующему психологу. Эти принципы описывают три аспекта любой психотерапии и консультирования: достижимые цели, процесс их достижения и результат.

Как правило, человека как клиента психотерапевта или психолога не очень интересует методология оказания ему психологической помощи; главное для него – получить действенную помощь в максимально короткое время с минимальными затратами времени и денег.

Дианализ – метод для оказания помощи, имеющий целью облегчить душевное состояние человека методами реорганизации содержания его психической деятельности с актуализацией ресурсов самого человека без прямого вмешательства в его психику, т.е. без манипулятивного воздействия на его поведение.

Дианалитик в процессе оказания помощи не пользуется готовыми знаниями, а «добывает» их вместе со своим клиентом. Клиент становится экспертом. В дианализе нет традиционного «лечения», «воспитания» или «коррекции» клиента. Есть адресная помощь по преодолению различных психологических затруднений – «трудных жизненных вопросов».

Дианалитик организует мыслительную работу клиента над пониманием проблемы. Формула дианализа: примирение неизбежных противоречий в жизни человека. Жизнь полна противоречий, конфликтов интересов, борьбы и запутанности. Реальность, в которой живет человек как личность, является источником проблем.

Сам человек есть носитель проблем. Человек «носится» со своей проблемой до тех пор, пока он сам или с чьей-то помощью не осознает того, что именно он является носителем проблемы. Именно ему необходимо решиться изменить что-то в своей

жизни. Реальность изменить нельзя, кроме самого близкого окружения. Но можно измениться самому. Для этого нужно осознать и понять проблему.

Проблема в дианализе – попытка человека соединить несоединимое, уладить противоречия в каком-нибудь единстве. Это единство не бывает идеальным, может выглядеть нелепым временным союзом противоречий, стать симптомом, т.е. неприемлемой частью поведения или переживания. Тем не менее, симптом является результатом компромисса, защиты от более серьезных последствий «ношения» внутриличностного конфликта. Поэтому симптом не устраняется в дианализе, но реорганизуется в более подходящее, адаптивное, развивающее поведение.

Симптом выражается через чувства, эмоциональные реакции, повторения мыслей и пр. – в дианализе это называется символом – внешним проявлением внутренней сути противоречий, т.е. проблемы. Проблема выражает себя через символ, дает себя обнаружить и исследовать. Символ содержит в себе все, что необходимо для полного понимания проблемы.

Помощь в дианализе – это полноценное сотрудничество, взаимопомощь и способствование естественным изменениям, которые обязательно наступят, если им не мешать. В дианализе поддерживается идея о естественном приходе изменений. Необходимо только облегчить их наступление.

Направления исследования в развитии дианализа:

- методология и дидактика дианализа;
- прикладной дианализ – применение дианализа в различных конкретных областях деятельности психотерапевта и психолога: психиатрия (аддиктология, неврология, реабилитология); психосоматическая медицина (неврозоподобные состояния, стресс и пр.); социальная психиатрия (профилактика неврозов в СМИ, аналитика и др.); социальная психология (брачное консультирование, помощь семьям); социальная педагогика (консультирование учителей и родителей школьников); психология управления (коучинг, поддержка кадровых решений лидера и пр.).

Научный потенциал дианализа раскрыт при выполнении НИР «Создание методических основ выявления конфликтов в коллективах с применением технологий компьютерного сетевого анализа» по заказу Федерального агентства по науке и инновациям совместно с Институтом цитологии и генетики СО РАН. В ходе выполнения работы был создан компьютерный метод анализа личности (P-test, Свидетельство № 2008611336 и P-analyzer, Свидетельство № 2008611605) и метод выявления конфликтных структур в социальных сетях «Социотом».

Как метод психотерапии дианализ используется в ряде клиник в России и Украине, как методология консультирования используется в Академии инновационного коучинга (г. Москва). В 2004 г. дианализ признан в качестве российской модальности психотерапии в Профессиональной психотерапевтической лиги.

Дианализ – метод психотерапии и консультирования, центральной частью которого является анализ существующих противоположностей в мышлении человека. Само мышление существует в таких противоположностях. Без создания противоположностей ум проявлять свою активность не может, он – бездействует.

В философских школах анализом противоположностей – «антиномий разума», занималась диалектика. В психотерапии, которая насчитывает уже более 150 лет истории, традиционно использовалась формальная логика («рациональная психотерапия» Дюбуа), психология мышления («когнитивная» психотерапия А. Бека), научное мышление («поведенческая» терапия И.П. Павлова, Вольпе и других), системное мышление (гештальт-терапия, семейная системная терапия) и т.д. Кроме указания на «сократический диалог» (как искусство ведения спора) о диалектике в психотерапии говорится очень мало.

Дианализ как система понятий и концепций, которая предназначена для помощи человеку в решении «трудных вопросов жизни», построена на основе «абсолютной диалектики» А.Ф. Лосева. В дианализе вместо «теорий личности» развивается «личностный взгляд» или «личностное мировоззрение», т.е. персонализм. Изучается и анализируется не личность человека (иначе «личность» сразу бы становилась «объектом» исследования), а содержание переживаний – мыслей, воспоминаний, фантазий.

Главной темой дианализа, отправной точкой анализа любой темы, является «заблуждение», которое есть причина «проблемы», а проблема есть причина расстройств, которые предъявляет клиент. Задача дианализа – разобраться в типе расстройства, выявить лежащую за ним проблему, а за проблемой обнаружить ее сущность – заблуждение. Заблуждение понимается как отдаление от истины. Чем дальше человек отклоняется от истины, тем более «трудный вопрос жизни» возникает перед ним.

Когда отклонение достигает некой критической точки, человек не в состоянии сам, без сторонней помощи, без другого человека разрешить этот «вопрос». Дианализ помогает распознать заблуждения, выявить главные противоречия и конфликтующие

мотивы, «расколы сознания» и найти пути примирения и объединения противоречий. В этой своей направленности дианализ, как и многие другие методы психотерапии и консультирования, является «лечением правдой», вариантом философского или религиозного поиска истины. Формула дианализа: примирение неизбежных противоречий жизни личности.

Дианализ – аналитический метод помощи. Приставка «ди» означает диалектику, примененную к двойственной природе человеческой личности. Эта диалектика описывается как «пентада»:

1. Ситуация – выяснение ситуации, в которой находится человек. Ситуация – то единое, в котором «сплетаются» все смыслы и потенциальные возможности процесса консультирования – в самой ситуации находится ключ к решению жизненных задач и пониманию проблем.

2. Интерпретация ситуации по определенным правилам (чтобы не «придумать» того, чего в ситуации нет). Интерпретация – множество различных оценок, объяснений и толкований ситуации, ограниченных и поставленных в строгие рамки используемых определений и понятий.

3. Движущая терапевтическая идея – становление реального понимания реальной ситуации в жизни человека.

4. План ответственного поведения – воплощение движущей идеи в реальные дела и поступки.

5. Резюме (общее именование смысла происходящего) – обобщение всей работы по осознанию жизненной ситуации, которое «освещает» жизнь человека, дает ей смысл и оправдание переживаний.

Практика дианализа показала его эффективность для разрешения конфликта (внутри- и межличностного). В дианализе конфликт, который является источником аномального поведения и эмоциональных расстройств, разрешается с помощью поддержки личности человека, и активация его сознания и мышления.

Дианализ предлагает конструктивный выход из конфликта через:

1. Расширение границ сознания – формирование новых отношений через преодоление неопределенного и требующего совершения выбора состояния.

2. Осознанный выбор (переучивание) – обращение к помощи извне, переориентация, переосмысление ситуации.

3. Порождение новых ценностей (авторство) – поиск третьей, «объединяющей» ценности, которая «снимет» конфликт.

Процесс работы с протоколом дианализа, который является одним из инструментов метода, можно представить в форме пяти вопросов, на которые человек должен ответить с помощью дианалитика (см. Приложение 2):

1. Что я делаю?
2. Что это означает, что я делаю?
3. Что я еще могу делать?
4. Я это буду делать (что запланировано)?
5. Как я все это назову?

Отвечая на первый вопрос, человеку необходимо признаться (хотя бы самому себе), в какой реальной, а не вымышленной, ситуации он находится, и что он делает, чтобы эта ситуация длилась или прекратилась.

Отвечая на второй вопрос, человеку необходимо отдать себе отчет в том, какой философией (мировоззрением, убеждениями, внушениями, заблуждениями, фантазиями, оценками и пр.) он пользуется, чтобы оставаться «носителем» проблемы.

Отвечая на третий вопрос, человеку необходимо собраться с мужеством и спланировать реальный выход из создавшейся ситуации. Для этого и нужна «движущая терапевтическая идея».

Отвечая на четвертый вопрос, человеку необходимо признаться, будет ли этот план выполняться или он «ляжет на дно сознания мертвым грузом».

Отвечая на пятый вопрос, человеку необходимо найти смысл жизни, данный в обозначенной ситуации.

Таким образом, в дианализе задача клиента – честно и компетентно анализировать собственную жизнь, факт за фактом, событие за событием, эпизод за эпизодом.

Задача консультанта – анализировать результаты анализа своего клиента (проводить мета-анализ) с полным пониманием метода такого анализа. Консультант помогает клиенту анализировать факты, ему самому недоступные – только клиент знает фактологию собственной жизни, консультант ничего не знает о реальности клиента и, следовательно, принимает рассказ клиента за истину, что уже является ошибкой познания.

Если консультант скажет своему клиенту: «Я выслушал Ваш рассказ, а теперь мы попробуем его отредактировать», то клиент, скорее всего, не поймет такого консультанта и задаст вопрос: «Так Вы мне не верите?». Поэтому консультанту остается одно: верить «на слово», но постоянно проверять результаты аналитической

деятельности клиента, тем самым мотивируя его на поиски истины. Клиент, в свою очередь, мотивирует консультанта на интенсивное проведение мета-анализа, поскольку ослабление «мета-аналитической» (дианалитической) деятельности приведет к трудностям в процессе оказания психологической помощи. Например, консультант может «заслушаться» рассказами своего клиента и перейти в позицию клиента или объект манипулирования. Либо возможен контрперенос, при котором консультант будет анализировать похожие факты из собственной биографии. Либо консультант может увлечься анализом фактов из жизни своего клиента, которых он не наблюдал сам лично, и тогда прекратит заниматься мета-анализом. В этом случае они оба будут создавать какую-либо защитную интерпретацию реальности.

Выводы по главе

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов показывает, что внутриличностный конфликт является сложным и неоднозначным психологическим феноменом. Имеющиеся подходы и концепции рассматривают различные понятия внутриличностного конфликта, его виды, источники, причины, последствия, а также способы профилактики и разрешения.

Теория и практика дианализа показывает свою эффективность для разрешения внутриличностного конфликта.

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей применения метода дианализа для разрешения внутриличностного конфликта

2.1. Организация и проведение эмпирического исследования

Исследование было проведено с участием 60 человек (45 женщин и 15 мужчин) в возрасте от 18 до 60 лет – клиентов одного из психологических центров г. Томска. Средний возраст участников исследования – 40,2 лет.

Клиенты обращались по собственной инициативе в центр за психологической помощью. Исследователь – практикующий психолог – работала с каждым из участников индивидуально. Протокол дианализа, являющийся одним из инструментов дианализа, предназначен для индивидуальной работы с клиентом – позволяет в экспресс-режиме отреагировать на индивидуальный запрос. С каждым из участников план исследования был реализован однократно, т.е. в рамках одной терапевтической встречи, в т.ч. и по той причине, что метод относится к методам краткосрочной психотерапии. Терапевтическая встреча с каждым из клиентов – участников исследования составляла от 50 до 75 мин., включая время на выполнение опросника.

Процесс эмпирического исследования можно разделить на несколько *этапов*, включая и этапы терапевтической беседы:

Первый этап исследования и начало терапевтической беседы – сбор данных о наличии внутриличностного конфликта у клиента – участника исследования. После знакомства, обсуждения организационных вопросов, уточнения запроса клиента, трансформация запроса для дальнейшей работы, следовало выполнение клиентом опросника, направленного на изучение личностной и ситуативной тревожности, т.е. был реализован первый «срез».

Второй этап исследования – основная часть терапевтической беседы – применение протокола дианализа (подробное описание метода представлено ниже), проведение качественного контент-анализа.

Третий этап исследования – повторное выполнение клиентом опросника, т.е. второй «срез».

Четвертый этап исследования – завершение терапевтической беседы, рефлексия клиента.

Пятый этап исследования – первичная обработка данных опросника, расчет средних значений и проведение контент-анализа.

Шестой этап исследования – формулирование выводов и оформление всей работы.

2.2. Методы и методики эмпирического исследования

Для проведения исследования были использованы следующие методики: метод дианализа, опросник личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

1. *Протокол дианализа* разработан В.Ю. Завьяловым, доктором медицинских наук, профессором, руководителем группы научной валидации психотерапии лаборатории психофизиологии НИИ физиологии СО РАМН (г. Новосибирск) (Завьялов В.Ю., 2004, 2007, 2008). Протокол дианализа представлен в таблице 1.

Таблица 1. Протокол дианализа

1. Ситуация («Что я делаю?»)»	
Клиент: описание-анализ	Консультант: мета-анализ
Событие	Повод
Жалоба	Причина
Симптом	Запрос
2. Интерпретация («Что это означает, что я делаю?»)»	
Клиент: оценка	Консультант: интерпретация
Проблема	Противоречия
Гипотеза	Неполный синтез противоположностей
3. Движущая идея («Что я еще могу делать?»)»	
Клиент: формулирование целей	Консультант: анализ ресурсов
Достижимые цели	Доступ
Мечты	Идея
4. План ответственного поведения («Я это буду делать?»)»	
Клиент: планирование-исполнение	Консультант: коррекция плана
Мероприятия	Задания
Действия	Тренинги
Мотивы	Мотивирование
5. Резюме («Как я все это назову?»)»	
Выводы	Терминация
Новая проблема	Новая встреча

Протокол дианализа задает определенные рамки процессу психотерапии и консультирования. Главным является равноправное разделение ответственности сторон, что графически выражено двумя сторонами бланка: правая сторона – сторона консультанта (более рациональная, последовательная, детализированная), левая – сторона клиента (более эмоциональная, непоследовательная, обобщенная). Процессы на обеих сторонах протокола полностью эквивалентны – любому действию специалиста соответствует действие клиента.

Отвечая на первый вопрос, человеку необходимо признаться (хотя бы самому себе), в какой реальной, а не вымышленной, ситуации он находится, и что он делает, чтобы эта ситуация длилась или прекратилась.

Отвечая на второй вопрос, человеку необходимо отдать себе отчет в том, какой философией (мировоззрением, убеждениями, внушениями, заблуждениями, фантазиями, оценками и пр.) он пользуется, чтобы оставаться «носителем» проблемы.

Отвечая на третий вопрос, человеку необходимо собраться с мужеством и спланировать реальный выход из создавшейся ситуации. Для этого и нужна «движущая терапевтическая идея».

Отвечая на четвертый вопрос, человеку необходимо признаться, будет ли этот план выполняться или он «ляжет на дно сознания мертвым грузом».

Отвечая на пятый вопрос, человеку необходимо найти смысл жизни, данный в обозначенной ситуации.

Задача клиента – честно и компетентно анализировать собственную жизнь, факт за фактом, событие за событием, эпизод за эпизодом.

Задача консультанта – анализировать результаты анализа своего клиента (проводить мета-анализ) с полным пониманием метода такого анализа.

2. Опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (см. Приложение 1).

Теоретической базой опросника является концепция американского психолога Ч. Д. Спилбергера о различении тревожности как состояния и тревожности как свойства личности (Spielberger C.D., 1970, «State-Trait-Anxiety-Inventory»). В России и русскоязычных странах применяется в адаптации и модификации Ю.Л. Ханина (1976).

Является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность – и как состояние, и как свойство личности. По этой причине и был выбран для исследования. Другие существующие методики измерения тревожности оценивают либо личностную тревожность, либо состояние тревожности, либо более специфические реакции.

Ситуативная (реактивная) тревожность понимается как состояние человека в данный момент времени и характеризуется субъективно переживаемым дискомфортом, негативными эмоциями (напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, вегетативным возбуждением) в данной конкретной ситуации деятельности и общения.

Ситуативная (реактивная) тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, и, безусловно, может быть неустойчивой во времени и различной по интенсивности в зависимости от силы воздействия самой стрессовой ситуации.

Личностная тревожность – это конституциональная черта, устойчивая индивидуальная характеристика, приобретенная диспозиция поведения, которая отражает предрасположенность человека к тревоге и предполагает наличие у него склонности воспринимать достаточно широкий диапазон объективно безопасных ситуаций как угрожающих, отзываясь на каждую из них определенной реакцией. Личностная тревожность как предрасположенность активизируется при восприятии определенных стимулов, которые оцениваются человеком как опасные для самооценки и самоуважения.

Опросник может применяться как в индивидуальной, так и в групповой формах. Минимальный возраст испытуемых – 16 лет. Опросник классифицируется как экспресс-методика.

Состоит из двух частей, в соответствии с двумя подшкалами – для измерения тревожности как состояния (ситуативной тревожности) и личностной тревожности. Включает 40 утверждений, разделенных на 2 части (1-20 – для измерения ситуативной (реактивной) тревожности и 21-46 – для измерения личностной тревожности). Утверждения обеих подшкал оцениваются по 4-балльной системе: от 1 до 4 (для ситуативной тревожности – «Нет, это не так», «Пожалуй, так», «Верно», «Совершенно верно», для личностной тревожности – «Почти никогда», «Иногда», «Часто», «Почти всегда»).

Направлен на выявление уровня ситуативной тревожности человека в определенный момент – момент выполнения методики. Утверждения, относящиеся к изучению личностной тревожности, относительно устойчивы во времени.

В ходе исследования сначала измеряется ситуативная, затем – личностная тревожность. Измерение проводится с использованием специальных бланков (см. Приложение 1).

Показатели ситуативной и личностной тревожности подсчитываются по соответствующим для каждой подшкалы формулам. Результаты измерения интерпретируются по трем уровням: низкий, средний и высокий:

- до 30 – низкая тревожность или ее отсутствие;
- от 31 до 44 – умеренная тревожность;
- от 45 и выше – высокая тревожность.

Интерпретация результатов одинакова для обеих подшкал. При анализе и интерпретации результатов следует принимать во внимание тот факт, что общий показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной).

Наличие определенного уровня тревожности – это естественная и даже обязательная особенность каждого активного и деятельного человека. У каждого человека существует свой оптимальный (желательный) уровень тревожности – так называемая «полезная» тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом смысле является для него важным компонентом саморегуляции и саморазвития.

Поэтому, в ходе анализа результатов измерения, внимание следует уделять отклонениям от умеренной тревожности (т. е. от среднего уровня).

Высокий показатель ситуативной (реактивной) тревожности косвенно говорит о выраженном психоэмоциональном напряжении человека в момент измерения на конкретную ситуацию деятельности и общения.

Высокий показатель личностной тревожности говорит о высокой вероятности появления состояния тревожности у человека в достаточно широком диапазоне ситуаций, воспринимаемых им как угрожающие (в первую очередь, это связано с ситуациями оценки своей компетентности и престижа). Очень высокая личностная тревожность имеет прямую связь с наличием невротического конфликта, с эмоциональными срывами и психосоматическими заболеваниями.

Низкотревожные люди, наоборот, не склонны воспринимать угрозу своей самооценке и престижу в достаточно широком диапазоне ситуаций (у них состояние тревожности может возникать в отдельных особо важных и личностно значимых случаях). В редких случаях выраженные низкие показатели личностной тревожности могут указывать на механизм психологической защиты – вытеснение реальной тревожности или желание человека «показать себя в лучшем свете».

С помощью *контент-анализа* был проведен анализ содержательной стороны речевых высказываний участников исследования во время терапевтической беседы.

До непосредственной работы с участниками психологом – исследователем был выделен, в соответствии с задачами исследования, определенный набор смысловых категорий и единиц. Из категорий и единиц анализа был составлен код, в котором указывались и классификационные единицы (эмпирические индикаторы в речевых высказываниях для каждой единицы анализа). Затем была разработана карточка контент-анализа.

Далее, в процессе исследования, а именно – терапевтической беседы – психолог – исследователь констатировал наличие / отсутствие этих единиц в речевых высказываниях участников, в случае их обнаружения фиксировал результаты в карточку контент-анализа.

Другими словами, психолог – исследователь, вооружившись кодом и карточкой контент-анализа, по возможности, последовательно искал в речевых высказываниях участников указанные в коде смысловые единицы анализа, подсчитывая объем и частоту их упоминания.

2.3. Результаты эмпирического исследования

Результаты изучения психологического запроса (симптома) участников исследования

Контент-анализ речевых высказываний участников исследования – клиентов психолога – обнаружил «перечень» основных психологических запросов участников для работы с психологом (см. Таблицу 2).

Таблица 2. Психологические запросы участников исследования

№	Психологический запрос	% встречаемости в речевых высказываниях
1	Психосоматические проявления: - головные боли; - бессонница; - физическая усталость; - эмоциональная усталость.	43 14 51 35
2	Межличностный конфликт: - с родными и близкими людьми: - супругом/ой; - детьми; - родителем/ями супруга/и; - друзьями; - с коллегами (в т.ч. с руководством).	21 27 29 16 13 14
3	Негативные убеждения и переживания по отношению к своей родительской роли: - «я – плохая мать».	63
4	Негативные убеждения и переживания по отношению к своим детям: - «плохой ребенок»; - «ненависть к ребенку».	74 26
5	Переживание трудностей в профессиональной сфере деятельности, работе.	56
6	Ощущение постоянной нехватки времени на самого себя.	84

7	Переживание невыносимых условия жизнеосуществления.	22
8	Негативные убеждения по поводу политики в государстве, недовольство здравоохранением, экономикой, работой министерств и департаментов.	35

После уточнения запроса была изучена степень выраженности уровней личностной и ситуативной тревожности участников исследования с помощью опросника Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (первый «срез», т.е. до применения протокола дианализа).

Результаты изучения уровней личностной и ситуативной тревожности участников исследования

В результате первого «среза», т.е. измерения уровней личностной и ситуативной тревожности участников исследования до применения протокола дианализа, были получены следующие данные (см. Таблицу 3):

Таблица 3. Показатели личностной и ситуативной тревожности участников исследования до применения протокола дианализа

№	Пол	Возраст	Уровень личностной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	Жен.	18	38	39
2	Жен.	21	55	56
3	Жен.	22	56	56
4	Жен.	24	42	44
5	Жен.	24	46	49
6	Жен.	25	46	45
7	Жен.	27	40	44
8	Жен.	27	46	48
9	Жен.	28	56	58
10	Жен.	31	47	48
11	Жен.	32	44	47
12	Жен.	33	45	47

13	Жен.	34	45	46
14	Жен.	34	45	46
15	Жен.	36	48	50
16	Жен.	36	<i>36</i>	<i>44</i>
17	Жен.	37	49	54
18	Жен.	37	50	53
19	Жен.	39	56	58
20	Жен.	39	47	49
21	Жен.	41	49	51
22	Жен.	42	46	47
23	Жен.	43	47	50
24	Жен.	44	<i>43</i>	<i>44</i>
25	Жен.	45	48	49
26	Жен.	45	<i>39</i>	<i>44</i>
27	Жен.	45	<i>42</i>	<i>44</i>
28	Жен.	45	46	49
29	Жен.	46	<i>41</i>	<i>44</i>
30	Жен.	46	47	48
31	Жен.	47	50	52
32	Жен.	47	<i>44</i>	<i>44</i>
33	Жен.	47	50	56
34	Жен.	48	52	59
35	Жен.	51	49	52
36	Жен.	53	<i>42</i>	<i>43</i>
37	Жен.	54	46	49
38	Жен.	54	51	55
39	Жен.	54	49	49
40	Жен.	54	56	58
41	Жен.	56	55	50
42	Жен.	57	52	55
43	Жен.	58	46	50
44	Жен.	58	<i>40</i>	<i>43</i>
45	Жен.	60	52	58

46	Муж.	18	46	48
47	Муж.	22	37	43
48	Муж.	25	34	44
49	Муж.	32	44	44
50	Муж.	35	48	49
51	Муж.	37	44	46
52	Муж.	38	48	48
53	Муж.	42	42	44
54	Муж.	42	48	49
55	Муж.	43	38	40
56	Муж.	43	45	45
57	Муж.	43	44	46
58	Муж.	48	50	51
59	Муж.	50	47	48
60	Муж.	51	48	47

Результаты показывают, что у 41 участника исследования уровень личностной тревожности высокий (у 33 женщин и 8 мужчин), у 19 участников исследования – умеренный (у 12 женщин и 7 мужчин). Другими словами, 68,3% участников исследования отличаются высокой личностной тревожностью (55% женщин и 13,3% мужчин), 31,7% – умеренной личностной тревожностью (20% женщин и 11,7% мужчин).

Из таблицы 3 видно, что у 45 участников исследования уровень ситуативной тревожности высокий (у 34 женщин и 11 мужчин), у 15 участников исследования – умеренный (у 11 женщин и 4 мужчин). Другими словами, 75% участников исследования испытывают ситуативную тревожность (56,7% женщин и 18,3% мужчин), 25% – умеренную ситуативную тревожность (18,3% женщин и 6,7% мужчин).

Таким образом, можно заключить, что на первом этапе исследования, в самом начале терапевтической беседы все участники испытывали тревожность – умеренную или высокую.

Далее, на втором этапе исследования – основной части терапевтической беседы – была реализована работа с помощью протокола дианализа. В таблице 4 выборочно приведены примеры речевых высказываний участников исследования до и после применения протокола дианализа. Следует отметить, что высказывания относятся к

одном и тому же симптому – что клиент говорил до начала основной работы, и что по этому же поводу он говорил после основной работы на этапе завершения и рефлексии.

Таблица 4. Примеры речевых высказываний участников исследования до и после применения протокола дианализа

№	Пол	Возраст	До применения методики	После применения методики
1	Жен.	47	«Я стараюсь, ничего не получается, я – плохая мать».	«Я поняла, что я – нормальная, делаю все необходимое и возможное».
2	Жен.	54	«Дорожу отношениями с подругой, но не могу так с ней общаться».	«Я успокоилась, точно знаю, как поступать, со мной все в порядке».
3	Жен.	58	«Стала память плохой»	«Я знаю, что со мной все нормально».
4	Жен.	60	«Думаю, чем помочь сыну? И помочь-то никак не могу».	«Спокойствие, мой сын взрослый, я могу только любить его».
5	Жен.	37	«И люблю детей на расстоянии, и не могу терпеть шума».	«Я могу позволить себе не любить всех детей, достаточно, что я люблю своих и не угрожаю другим».
6	Жен.	44	«Я так хочу работать замом, но не хочу ответственности».	«Оказывается, можно быть амбициозным и это не стыдно, и я могу не ждать, когда меня назначат ответственной, могу это сделать сама».
7	Жен.	32	«С одной стороны, я интересная и такая вся деловая, а с другой – быстро выдыхаюсь»	«Надо найти для себя время, я совсем забыла о времени для себя – это понятно».
8	Муж.	43	«Вот и люблю ее, и прибить готов».	«Да, нормально как-то, здесь все понятно».

9	Муж.	18	«Не могу смириться с несправедливостью».	«Все понятно, спокойно, я знаю, как пережить это».
10	Муж.	51	«Боюсь подвести начальника».	«Делай, что должно; все, что от меня зависит – я делаю. И делаю хорошо».
11	Муж.	32	«Мой ребенок меня позорит».	«Я – нормальный отец, все делаю правильно, я спокоен, и он тоже ведет себя нормально, как и должен себя вести ребенок».

Как видно из таблицы 4, после применения протокола дианализа у участников исследования наблюдается снижение внутренней напряженности, противоречий и наблюдается большее понимание самого себя и ситуации.

Далее было проведено повторное измерение уровней личностной и ситуативной тревожности участников исследования. Результаты второго «среза», проведенного после применения протокола дианализа, приведены в таблице 5.

Таблица 5. Показатели личностной и ситуативной тревожности участников исследования после применения протокола дианализа

№	Пол	Возраст	Уровень личностной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	Жен.	18	33	31
2	Жен.	21	40	43
3	Жен.	22	35	36
4	Жен.	24	37	32
5	Жен.	24	36	35
6	Жен.	25	35	36
7	Жен.	27	34	31
8	Жен.	27	42	42
9	Жен.	28	44	37
10	Жен.	31	35	33
11	Жен.	32	34	33

12	Жен.	33	44	40
13	Жен.	34	40	41
14	Жен.	34	38	34
15	Жен.	36	36	35
16	Жен.	36	30	35
17	Жен.	37	40	42
18	Жен.	37	43	39
19	Жен.	39	43	42
20	Жен.	39	35	34
21	Жен.	41	44	42
22	Жен.	42	36	33
23	Жен.	43	43	43
24	Жен.	44	38	32
25	Жен.	45	44	43
26	Жен.	45	33	31
27	Жен.	45	39	36
28	Жен.	45	34	31
29	Жен.	46	36	35
30	Жен.	46	36	33
31	Жен.	47	44	38
32	Жен.	47	32	30
33	Жен.	47	36	34
34	Жен.	48	43	40
35	Жен.	51	43	40
36	Жен.	53	32	34
37	Жен.	54	40	43
38	Жен.	54	42	42
39	Жен.	54	37	34
40	Жен.	54	44	38
41	Жен.	56	44	38
42	Жен.	57	40	41
43	Жен.	58	41	41
44	Жен.	58	34	30

45	Жен.	60	44	43
46	Муж.	18	33	32
47	Муж.	22	32	34
48	Муж.	25	31	30
49	Муж.	32	31	32
50	Муж.	35	43	43
51	Муж.	37	34	39
52	Муж.	38	41	40
53	Муж.	42	43	38
54	Муж.	42	35	40
55	Муж.	43	32	30
56	Муж.	43	34	33
57	Муж.	43	34	30
58	Муж.	48	44	42
59	Муж.	50	43	40
60	Муж.	51	40	36

Результаты показывают, что у 60 участников исследования уровень личностной тревожности после применения протокола диаанализа стал умеренным (у 45 женщин и 15 мужчин). Другими словами, 100% участников исследования после применения протокола диаанализа отличаются умеренной личностной тревожностью (75% женщин и 25% мужчин), т.е. наблюдается явное снижение уровня личностной тревожности в результате применения данного метода, что говорит о его эффективности для решения указанной задачи.

Из таблицы 2 видно, что у 55 участников исследования уровень ситуативной тревожности после применения протокола диаанализа стал умеренным (у 43 женщин и 12 мужчин), у 5 – низким или тревожность отсутствовала (у 2 женщин и 3 мужчин). Другими словами, у 91,7% участников исследования после применения протокола диаанализа уровень тревожности стал умеренным (71,7% женщин и 20% мужчин), у 8,3% – низким или тревожность «ушла» совсем (3,3% женщин и 5% мужчин), т.е. наблюдается явное снижение уровня ситуативной тревожности в результате применения данного метода, что говорит о его эффективности для решения указанной задачи.

Таким образом, можно заключить, что после и в результате применения протокола дианализа у участников исследования тревожность заметно снижается – с высокого уровня на умеренный, с умеренного – на низкий.

Выводы по главе

Обобщая результаты эмпирического исследования, можно заключить, что применение протокола дианализа в психологической консультативной практике выступает эффективным приемом снижения личностной и ситуативной тревожности (с высокого уровня на умеренный, с умеренного – на низкий и отсутствие тревожности), а также «снимает» внутренние противоречия и позволяет человеку понять самого себя и ситуацию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема внутриличностного конфликта особенно ярко проявляется в современном обществе с его большим количеством дестабилизирующих человека факторов. Внутреннее состояние человека может стать источником проблем развития и жизнеосуществления человека. Поэтому важным является изучение внутриличностного конфликта, разработка актуальных и практических способов его разрешения и преодоления его последствий.

Теоретический анализ и проведенное эмпирическое исследование позволяют сделать следующие выводы:

1. Внутриличностный конфликт является сложным и неоднозначным психологическим феноменом.

2. Конструктивным последствием внутриличностного конфликта как одного из механизмов гармонизации личностного развития выступает снижение личностной тревожности.

3. Применение протокола дианализа в психологической консультативной практике является эффективным приемом снижения личностной и ситуативной тревожности (с высокого уровня на умеренный, с умеренного – на низкий и отсутствие тревожности), и «снятия» внутриличностного конфликта.

4. Дианализ является современным отечественным методом психотерапии, психологического консультирования и медиации, отличается практической значимостью и имеет большой потенциал для распространения как среди опытных психотерапевтов, психологов, медиаторов и других специалистов помогающих профессий, так и для специалистов, только начинающих свой профессиональный путь.

Таким образом, задачи диссертационного исследования являются выполненными, а цель достигнутой.

Перспективы дальнейшего научного исследования связаны с применением протокола дианализа для разрешения внутриличностного конфликта на более широкой выборке, а также в связи с другими психологическими феноменами (неуверенность в себе, самоэффективность, межличностные отношения, межличностный конфликт).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Индивидуальная психология. – СПб. : Питер, 2017. – 256 с.
2. Адлер А. Наука о характерах. Понять природу человека. – М. : Академический Проект, Гаудеамус, 2018. – 244 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М. : Академический Проект, Гаудеамус, 2015. – 240 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек, как предмет познания. – СПб. : Питер, 2016. – 288 с.
5. Анцупов А. Я. Конфликтология. Учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – СПб. : Питер, 2016. – 528 с.
6. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб. : Речь, 2005. – 208 с.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб. : Питер, 2008. – 398 с.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
9. Завьялов В. Ю. Культурные традиции в психотерапии с точки зрения дианализа // Психотерапия. – 2008. – № 9 (69). – С. 16-17.
10. Завьялов В. Ю. Необъявленная психотерапия. – М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 250 с.
11. Завьялов В. Ю. Смысл нерукотворный: методология дианалитической терапии и консультирования. – Новосибирск : Издательский дом «Манускрипт», 2007. – 286 с.
12. Завьялов В. Ю. Элементарный учебник дианализа. – Новосибирск : СО РАМН, 2004. – 416 с.
13. Конфликтология / под ред. В. П. Ратникова. – М. : Юнити-Дана, 2001. – 512 с.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 2011 – 130 с.
15. Лосев А. Ф. Античный космос и современная наука / Лосев А. Ф. Бытие, имя, космос // Сост. А. А. Тахо-Годи, общ. ред. А. А. Тахо-Годи и И. И. Маханькова. – М. : Мысль, 1993. – С. 61-612.

16. Лосев А. Ф. Диалектика мифа /Миф – Число – Сущность // Сост. А. А. Тахо-Годи, общ. ред. А. А. Тахо-Годи и И. И. Маханькова. – М. : Мысль, 1994. – С. 5-216.
17. Лосев А. Ф. Философия имени / Бытие, имя, космос // Сост. А. А. Тахо-Годи, общ. ред. А. А. Тахо-Годи и И. И. Маханькова. – М. : Мысль, 1993. – С. 613-801.
18. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб. : Питер, 2016. – 400 с.
19. Робер М. Психология индивида и группы / М. Робер, Ф. Тильман. – М. : Прогресс, 1988. – 256 с.
20. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.
21. Савенков О. А. Критическое мышление в теории и практике психотерапии // Независимый Психиатрический Журнал. – 2010. – № 3. – С. 66-68.
22. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 2012. – 366 с.
23. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М. : Азбука, 2017. – 448 с.
24. Фрейджер Р. Аналитическая и индивидуальная психология. Карл Юнг и Альфред Адлер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 125 с.
25. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М. : Республика, 1993. – 416 с.
26. Холл К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2008. – 672 с.
27. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – М., 2012. – 256 с.
28. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М. : Канон+, 2019. – 288 с.
29. Эриксон М. Х. Необыкновенная терапия Милтона Эриксона / М. Х. Милтон, Дж. Хейли. – М., 2016. – 368 с.
30. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М. : прогресс, 1996. – 344 с.
31. Эриксон Э. Трагедия личности. – М. : Эксмо, 2008. – 256 с.
32. Юнг К. Г. Психология бессознательного. – М. : Канон, 2019. – 320 с.
33. Conte Ch. Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy. – Springer Publishing Company, LLC, 2009. – 243 p.
34. Cushman Ph. Why the Self Is Empty: Toward a Historically Situated Psychology // American Psychologist. – May, 1990. – Vol. 45. – № 5. – P. 599-611.
35. Eisner D. A. The Death of Psychotherapy: From Freud to Alien. – Abductions Prague, 2000. – 248 p.

36. Erickson M. H. A clinical note on indirect hypnotic therapy // Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. – 1954a. – 2. – P. 171-174.
37. Erickson M. H. Pseudo-orientation in time as on hypnotherapeutic procedure // Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. – 1954c. – 2. – P. 261-283.
38. Erickson M. H. Special techniques of brief hypnotherapy // Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. – 1954d. – 2. – P. 109-129.
39. Fonagy P. Attachment and reflective function: Their role in self-organization / P. Fonagy, M. Target // Development and Psychopathology. – № 9. – 1997. – P. 679-700.
40. Glasser W. Choice Theory: A new psychology of personal freedom. – New York: Harper Collins Publ., 1998. – 340 p.
41. Grawe K. Neuropsychotherapy: How the Neurosciences Inform Effective Psychotherapy. – Routledge, 2006. – 476 p.
42. Sullivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. – N-Y. : W. W Norton & Company, 1951. – 394 p.

Опросник личностной и ситуативной тревожности**Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина**

Теоретической базой опросника является концепция американского психолога Ч. Д. Спилбергера о различении тревожности как состояния и тревожности как свойства личности (Spielberger C.D., 1970, «State-Trait-Anxiety-Inventory»). В России и русскоязычных странах применяется в адаптации и модификации Ю.Л. Ханина (1976).

Является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность – и как состояние, и как свойство личности. По этой причине и был выбран для исследования. Другие существующие методики измерения тревожности оценивают либо личностную тревожность, либо состояние тревожности, либо более специфические реакции.

Ситуативная (реактивная) тревожность понимается как состояние человека в данный момент времени и характеризуется субъективно переживаемым дискомфортом, негативными эмоциями (напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, вегетативным возбуждением) в данной конкретной ситуации деятельности и общения.

Ситуативная (реактивная) тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, и, безусловно, может быть неустойчивой во времени и различной по интенсивности в зависимости от силы воздействия самой стрессовой ситуации. Поэтому значение итогового показателя по подшкале ситуативной (реактивной) тревожности позволяет измерить не только уровень актуальной тревожности человека, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность – это конституциональная черта, устойчивая индивидуальная характеристика, приобретенная диспозиция поведения, которая отражает предрасположенность человека к тревоге и предполагает наличие у него склонности воспринимать достаточно широкий диапазон объективно безопасных ситуаций как угрожающих, отзываясь на каждую из них определенной реакцией. Личностная тревожность как предрасположенность активизируется при восприятии определенных стимулов, которые оцениваются человеком как опасные для самооценки и самоуважения.

Опросник может применяться как в индивидуальной, так и в групповой формах. Минимальный возраст испытуемых – 16 лет. Опросник классифицируется как экспресс-методика.

Состоит из двух частей, в соответствии с двумя подшкалами – для измерения тревожности как состояния (ситуативной тревожности) и личностной тревожности. Включает 40 утверждений, разделенных на 2 части (1-20 – для измерения ситуативной (реактивной) тревожности и 21-46 – для измерения личностной тревожности). Утверждения обеих подшкал оцениваются по 4-балльной системе: от 1 до 4 (для ситуативной тревожности – «Нет, это не так», «Пожалуй, так», «Верно», для личностной тревожности – «Почти никогда», «Иногда», «Часто», «Почти всегда»).

Направлен на выявление уровня ситуативной тревожности человека в определенный момент – момент выполнения методики. Утверждения, относящиеся к изучению личностной тревожности, относительно устойчивы во времени.

В ходе исследования сначала измеряется ситуативная, затем – личностная тревожность. Измерение проводится с использованием специальных бланков (см. Приложение 1).

Показатели ситуативной и личностной тревожности подсчитываются по соответствующим для каждой подшкалы формулам. Результаты измерения интерпретируются по трем уровням: низкий, средний и высокий:

- до 30 – низкая тревожность или ее отсутствие;
- от 31 до 44 – умеренная тревожность;
- от 45 и выше – высокая тревожность.

Интерпретация результатов одинакова для обеих подшкал. При анализе и интерпретации результатов следует принимать во внимание тот факт, что общий показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной).

Наличие определенного уровня тревожности – это естественная и даже обязательная особенность каждого активного и деятельного человека. У каждого человека существует свой оптимальный (желательный) уровень тревожности – так называемая «полезная» тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом смысле является для него важным компонентом саморегуляции и саморазвития.

Поэтому, в ходе анализа результатов измерения, внимание следует уделять отклонениям от умеренной тревожности (т. е. от среднего уровня).

Высокий показатель ситуативной (реактивной) тревожности косвенно говорит о выраженном психоэмоциональном напряжении человека в момент измерения на конкретную ситуацию деятельности и общения.

Высокий показатель личностной тревожности говорит о высокой вероятности появления состояния тревожности у человека в достаточно широком диапазоне ситуаций, воспринимаемых им как угрожающие (в первую очередь, это связано с ситуациями оценки своей компетентности и престижа). Очень высокая личностная тревожность имеет прямую связь с наличием невротического конфликта, с эмоциональными срывами и психосоматическими заболеваниями.

Людям с высоким показателем тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке целей на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Низкотревожные люди, наоборот, не склонны воспринимать угрозу своей самооценке и престижу в достаточно широком диапазоне ситуаций (у них состояние тревожности может возникать в отдельных особо важных и лично значимых случаях).

Для низкотревожных людей требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

В редких случаях выраженные низкие показатели личностной тревожности могут указывать на механизм психологической защиты – вытеснение реальной тревожности или желание человека «показать себя в лучшем свете».

Ключ:

Ситуативная (реактивная) тревожность	Ответы				Личностная тревожность	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная (реактивная) тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4

3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4

19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Бланк для измерения ситуативной (реактивной) тревожности

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

№ пп.	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверш енно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк для измерения личностной тревожности

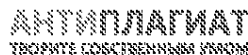
Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните в соответствующей графе цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Отвечайте первое, что пришло в голову».

№ пп.	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не	1	2	3	4

	могу о них забыть				
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

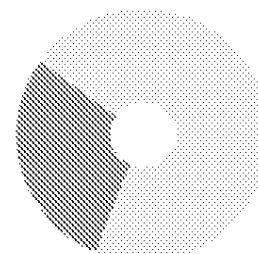
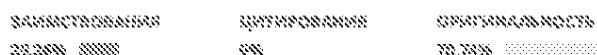
План психотерапии и психологического консультирования в дианализе





Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://users.antiplagiat.ru>

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 21.01.2019 08:14:35
Длительность проверки: 00:00:03
Комментарии: не указано
Модули поиска:

[illegible]

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	4,84%	7,1%	не указано	http://a.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	51	82
[02]	3,32%	6,5%	ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОН...	http://yurisy.com	05 Apr 2016	Модуль поиска Интернет	43	75
[03]	2,38%	6,31%	Внутриличностный конфлик..	http://cyberleninka.ru	01 Ноя 2018	Модуль поиска Интернет	21	65

Еще заимствований: 18,61%