

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2025, Том 10, № 2 / 2025, Vol 10, Issue 2 <https://wcj.world/issue-2-2025.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ225.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Николаева В. И. Взаимосвязь внутреннего конфликта и иррациональных установок личности / Николаева В. И. Шевченко Н. В. // Мировые цивилизации. — 2025. — Т. 10. — № 2. — URL: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ225.pdf>

For citation:

Nikolaeva V. I., Shevchenko N. V. The interdependence between internal conflict and irrational attitudes of the individual. 2025; 10(2): 09PSMZ225. Available at: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ225.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Николаева Виктория Ильинична

Университет Мировых Цивилизаций имени В. В. Жириновского,
Москва, Россия

Студент факультета дизайна и цивилизационных коммуникаций,
E-mail: vlegrittskaya@gmail.com

Шевченко Надежда Валерьевна

Университет Мировых Цивилизаций имени В. В. Жириновского,
Москва, Россия

Кандидат психологических наук
Доцент кафедры психологии,
E-mail: uralo4ka85@ya.ru

Взаимосвязь внутреннего конфликта и иррациональных установок личности

Аннотация. в статье рассмотрена взаимосвязь внутреннего конфликта и иррациональных установок личности. Анализируются теоретические подходы к пониманию внутреннего конфликта как психического состояния, вызванного противоречиями между когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами личности. Иррациональные установки изучаются как неадаптивные когнитивные схемы, формирующиеся под влиянием социальных, культурных и индивидуальных факторов. Проведенное исследование базируется на применении следующих методик: опросник враждебности Басса-Дарки (BDHI), диагностика иррациональных установок (SPB) и тест "Уровень внутриличностной конфликтности" (А. И. Шипилов). Корреляционный анализ выявил статистически значимую связь между уровнями враждебности, иррациональными установками и внутриличностным конфликтом, что подтверждает гипотезу о их взаимном влиянии. Полученные результаты имеют практическую значимость для разработки программ психологической коррекции и профилактики дезадаптивных состояний.

Ключевые слова: внутренний конфликт; иррациональные установки; враждебность; когнитивные схемы; психологическая коррекция; убеждение; установки личности; когнитивная терапия; когнитивные ошибки

Введение

Тема внутреннего конфликта и его взаимосвязи с иррациональными установками личности становится все более актуальной в современных исследованиях по психологии

личности, когнитивно-поведенческой терапии и клинической психологии. Внутренние конфликты и иррациональные установки существенно влияют на эмоциональное состояние, поведение и качество жизни человека, нередко приводя к психоэмоциональному напряжению, тревожности, агрессии и другим дезадаптивным реакциям. В этой работе будет рассмотрено, как внутренние конфликты взаимодействуют с иррациональными установками, вызывая внутреннее напряжение и влияя на поведение.

Внутренний конфликт — это состояние психического напряжения, возникающее из-за противоречивых потребностей, целей, ценностей или установок личности. Конфликты такого рода часто обусловлены наличием несоответствия между ожиданиями и реальностью или между различными элементами внутриличностной структуры. Само определение получило широкое отражение как в отечественной, так и в зарубежной литературе и науке. Наиболее детальному изучению понятие «внутренний конфликт» подверглось в области психоаналитической ориентации. Автором определения принято считать основоположника психоаналитической теории Зигмунда Фрейда. Согласно З. Фрейду, каждый человек конфликтен по своей природе, с рождения, и в рамках каждой личности происходит постоянная внутренняя борьба между примитивными эгоистическими влечениями и совестью. Современные авторы, в свою очередь, указывают на то, что внутренний конфликт становится центральной проблемой, если противоречие остается неразрешенным и приводит к устойчивому стрессу [3, 4].

Внутренние конфликты можно классифицировать по разным основаниям, включая:

Мотивационный конфликт — столкновение противоречивых потребностей или желаний; например: индивид имеет необходимость закончить порученное ему дело в пределах нескольких дней, но из-за нехватки мотивации и дисциплины или же из-за чрезмерной усталости от сделанных ранее задач, он берется за это в самом конце отведенного срока или и во все в него не укладывается. Таким образом, помимо пошатнувшейся, как сотрудника, репутации, индивид получает нестабильное психоэмоциональное или даже физическое здоровье, профессиональное и (или) личностное выгорание, что в свою очередь влечет ряд не самых позитивных для него последствий.

Конфликт ценностей — несоответствие между различными ценностными ориентирами; Самым распространенным примером, в данном случае, может служить ситуация, когда индивид, воспитанный в семье с определенными ценностями, встречает на своем жизненном пути товарищей, обладающими иными взглядами, начиная перенимать их поведение и восприятие мира, он напрямую сталкивается с внутриличностным конфликтом ценностей. Такой вид конфликта опасен не только сменой жизненных ориентиров, но и ухудшению социального статуса и может привести к проблемам с законом в ситуации, где внешнее окружение способствует девиантному поведению индивида [7].

Эмоциональный конфликт — противоречие между эмоциональными реакциями и когнитивными установками. Чаще всего такая ситуация происходит с людьми, которые на протяжении долгого времени подвергаются различным видам стресса, так как нервная система уже не справляется, индивид начинает особенно остро реагировать на вещи, которые раньше волновали его в меньшей мере или не волновали и во все. Данный случай может привести к таким психоэмоциональным состояниям, как психоз, невроз или к депрессии.

Влияние внутреннего конфликта на психическое состояние

Как упоминалось ранее, согласно исследованиям, нерешенные внутренние конфликты

повышают уровень стресса и тревожности, что со временем ведет к возникновению устойчивых психоэмоциональных расстройств. Психологи отмечают, что чем дольше человек избегает разрешения внутреннего конфликта, тем вероятнее, что он будет пытаться справиться с ним через неадаптивные формы поведения, такие как агрессия, аутоагрессия, проецирование или уход от реальности.

Чаще всего, почвой для внутриличностных конфликтов, помимо влияния извне, являются иррациональные установки.

Иррациональные установки личности — само понятие «установка» было введено немецким психологом Л. Ланге в 1888г. А феномен «иррациональная установка» изучался такими учеными, как А. Эллис, Э. Фромм, Д. Бек и другими [6]. Это убеждения и установки, которые не соответствуют объективной реальности и приводят к дезадаптивным реакциям. Эти установки, как правило, связаны с преувеличенными требованиями к себе и другим, негибкостью в восприятии, которые искажают интерпретацию событий [1, 2].

Классификация иррациональных установок основывается на работах А. Эллиса, который выделял такие типичные установки, как:

Перфекционизм — убеждение в необходимости быть безупречным;

Сверхобобщение — убеждение, что одно событие определяет всю дальнейшую жизнь;

Негативизм — излишнее акцентирование на негативных аспектах ситуации.

Иррациональные установки приводят к формированию негативных эмоций, таких как тревога, вина и враждебность, а также могут усиливать внутренние конфликты [5]. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем иррациональных установок более подвержены состояниям дистресса и фрустрации, так как их восприятие мира искажается негативными когнитивными схемами. Поэтому также стоит уточнить, что иррациональные установки являются последствиями когнитивных ошибок или когнитивных искажений. Это явление открыли Д. Канеман и его коллега А. Тверски в 1972 г. Позднее, автор когнитивно-поведенческой терапии А. Бэк предложил и описал множество когнитивных ошибок, которые совершают люди [10].

Вот некоторые из описанных Бэком ошибок:

1. Катастрофизация: преувеличение ситуации до масштабов катастрофы, когда любое мелкое событие воспринимается как ужасное и непреодолимое.
2. Черно-белое мышление: видение мира только в крайностях, без учета промежуточных вариантов.
3. Филترция: фокус только на негативных деталях события при игнорировании положительных.
4. Декларирование долженствования: убеждение, что вы или другие обязаны вести себя определенным образом, что вызывает чувство вины.
5. Максимизация и минимизация: преувеличение негатива и недооценка позитива.
6. Обобщение: негативное событие или черта обобщается на всю жизнь.
7. Эмоциональное мышление: ощущения воспринимаются как объективные факты.

По мнению Бэка – ошибки влияют на поведение и эмоции человека, что в последствии приводит к формированию иррациональных установок. Иррациональные установки могут создавать предпосылки для развития внутреннего конфликта, особенно если они вступают в

противоречие с реальностью или с установками окружающих.

Иррациональные установки часто становятся причиной возникновения внутренних конфликтов, поскольку они противоречат реальным возможностям личности или требованиям окружающей среды. Например, установка на перфекционизм приводит к конфликту между желанием достижения идеала и реальной возможностью достичь его, что вызывает фрустрацию и внутреннее напряжение [8].

В свою очередь, внутренний конфликт может усиливать иррациональные установки. Когда человек сталкивается с нерешенным противоречием, он может стремиться к поиску ложных убеждений и неадаптивных интерпретаций, чтобы снизить уровень внутреннего напряжения. Таким образом, внутренние конфликты и иррациональные установки создают, так называемый, «замкнутый круг», взаимно усиливая друг друга [9].

Исследование:

Существует несколько способов исследования таких показателей, как уровень враждебности и агрессии, так же, как и существует множество диагностических методик по определению наличия иррациональных установок. Мой выбор пал на «опросник индекса агрессии и враждебности Басса-Дарки (BDHI)», он был разработан в 1957 году и состоит из 75 утверждений, с вариантами ответа «да» или «нет». Каждый из ответов относится к одному и восьми индексам форм агрессивных или враждебных реакций, а также в конце высчитывается общий индекс двух показателей. Для установления наличия иррациональных установок среди респондентов я выбрала методику диагностики иррациональных установок (SPB), разработанную на основе теории рационально-эмотивной терапии (РЭТ) Альберта Эллиса и призванную выявить иррациональные установки, помочь осознать их отрицательное влияние на эмоции и тем самым приблизить личность к состоянию эмоционального благополучия. Тест состоит из 50 вопросов с вариантами ответов в зависимости от согласия с утверждением. А для исследования уровня внутриличностной конфликтности я использовала анкету, автором которой является А. И. Шипилов. Данная анкета позволяет определить уровень конфликтности, выявить наиболее переживаемые типы конфликтов, определить сферы, в которых человек проявляет внутриличностную конфликтность больше всего. (мотивационная, долженствования, самооценки). Анкета состоит из 36 вопросов и построена на основе анализа ценностно-мотивационной сферы личности.

В моем исследовании принимали участие 30 респондентов разного пола, в возрасте от 18 до 25 лет. Результаты опросника индекса агрессии и враждебности Басса-Дарки (BDHI) и методики диагностики иррациональных установок (SPB), показывают, что высокий уровень агрессивности и враждебности часто коррелирует с наличием иррациональных убеждений и установок, которые усиливают внутренний конфликт (рис. 1). В частности, люди, склонные к враждебности и аутоагрессии, проявляют более выраженные иррациональные установки в отношении самооценки и межличностных отношений (рис. 2).

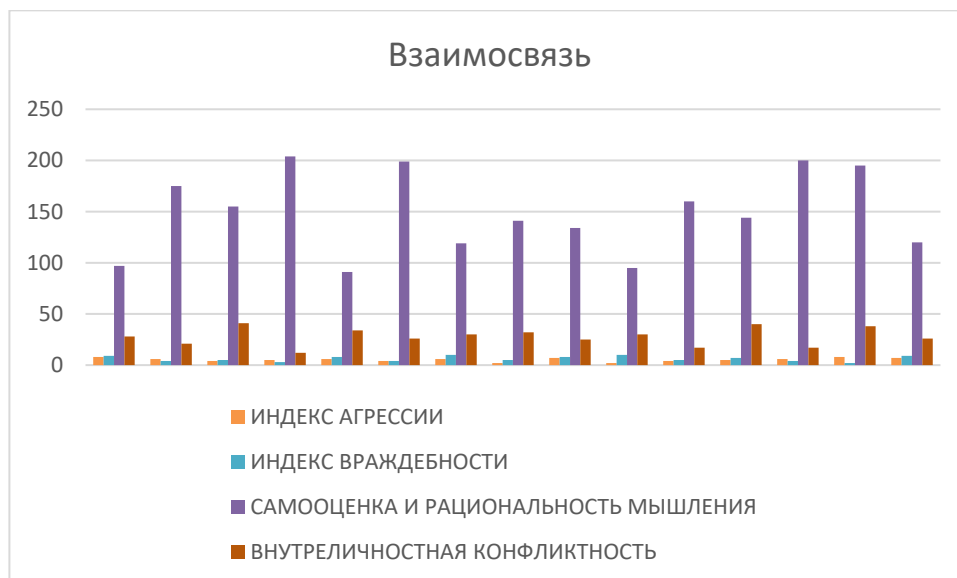


Рис. 1.

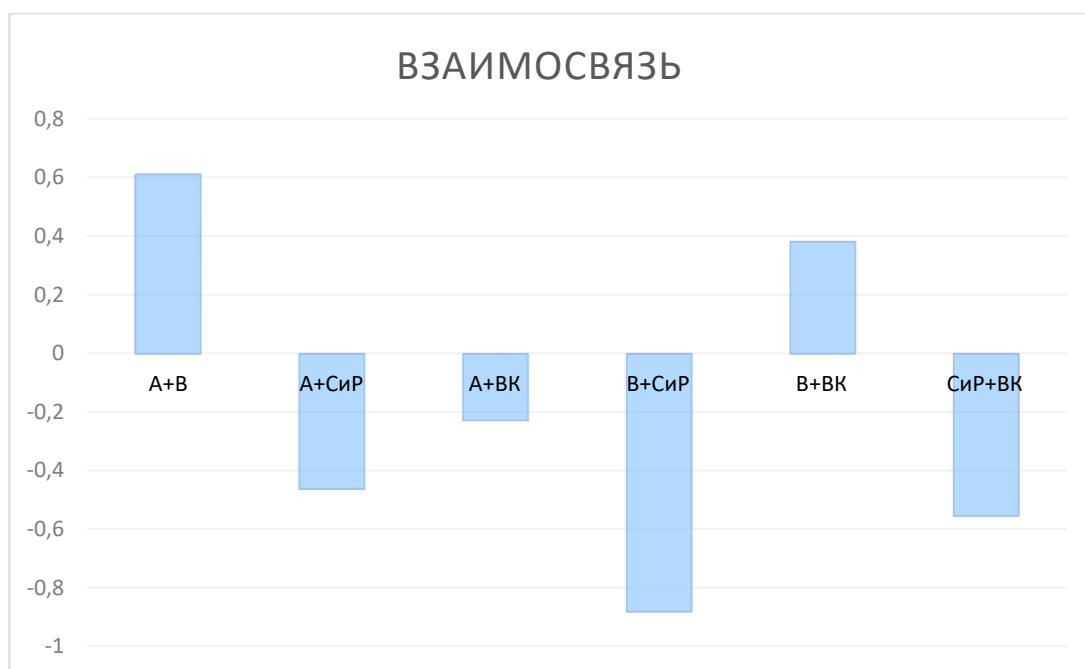


Рис. 2

Таблица 1.

Оценка выраженности взаимосвязи по критерию Пирсона

	А	В	СиР	БК
А		0,60999902 2**	- 0,459365313	- 0,227445551
В	0,6099990 22**		-0,87913054 8	0,38086821
СиР	- 0,459365313	- 0,87913054		- 0,551629788
БК	- 0,227445551	0,38086821 8	- 0,551629788	

табл. 1

Прим: А: уровень агрессии В: уровень враждебности СиР: самооценка и рациональность мышления ВК: наличие внутреннего конфликта ** при $p=0,01$

Наиболее выраженной является взаимосвязь, по критерию Пирсона, индекса агрессии с индексом враждебности (табл. 1).

Заключение:

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что иррациональные установки и внутренние конфликты тесно взаимосвязаны и оказывают значительное влияние на психическое состояние человека и его поведение. Они создают замкнутый круг, где нерешенные конфликты усиливают иррациональные убеждения, а те, в свою очередь, усложняют разрешение конфликтов. Иррациональные установки могут инициировать внутренние конфликты, а внутренние конфликты, в свою очередь, могут усугублять иррациональные убеждения, усиливая дезадаптацию. Эти механизмы играют важную роль в развитии агрессии, тревожности и других психоэмоциональных проблем. Изучение данной взаимосвязи позволяет не только лучше понять природу психоэмоциональных нарушений, но и разрабатывать более эффективные методы их коррекции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкатов Сергей Александрович, Шахов Александр Алексеевич АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ДИССЕРТАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ФЕНОМЕНУ УСТАНОВКИ // Психология. Психофизиология. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otechestvennyh-dissertatsionnyh-issledovaniy-posvyaschennyh-psiologicheskomu-fenomenу-ustanovki> (дата обращения: 25.11.2024).
2. Башкатов Сергей Александрович, Шахов Александр Алексеевич, Прудников Вадим Борисович ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К СОВЕРШЕНИЮ ОШИБОК, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ И КОГНИТИВНЫМИ ИСКАЖЕНИЯМИ // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. №12 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-studentov-sklonnyh-k-soversheniyu-oshibok-obuslovlennyh-irratsionalnymi-ustanovkami-i-kognitivnymi> (дата обращения: 25.11.2024).
3. Белых Татьяна Викторовна Внутренняя конфликтность личности и ее связь с показателями сформированности профессионального «Я» в структуре индивидуальности у студентов психологических специальностей // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2024. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrennyaya-konfliktnost-lichnosti-i-ee-svyaz-s-pokazatelyami-sformirovannosti-professionalnogo-ya-v-strukture-individualnosti-u> (дата обращения: 25.11.2024).
4. Гладышев Юрий Владимирович Особенности взаимосвязей механизмов психологической защиты с видами агрессии у юношей // Проблемы современного образования. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazey-mehanizmov-psiologicheskoy-zaschity-s-vidami-agressii-u-yunoshey> (дата обращения: 25.11.2024).
5. Глух К. Ю., Пономарев А. С. ФЕНОМЕН КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ //

- Вестник науки. 2023. №6 (63). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-kognitivnyh-iskazheniy-i-ih-vliyanie-na-studentov-vysshih-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (дата обращения: 25.11.2024).
6. Качай Илья Сергеевич, Федоренко Павел Алексеевич Отличительные особенности подходов рациональноэмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса и когнитивной терапии А. Бека в клинической практике и психотерапии эмоциональных расстройств // Психология и психотехника. 2023. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otlichitelnye-osobennosti-podhodov-ratsionalnoemotsionalno-povedencheskoy-terapii-a-ellisa-i-kognitivnoy-terapii-a-beka-v> (дата обращения: 25.11.2024).
 7. Литвин, В. В. Стратегии поведения личности в конфликте и их связь с когнитивными установками и стилем принятия решений / В. В. Литвин, М. Т. Таллибулина // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 32, № 3. – С. 256–267. – DOI 10.35634/2412-9550-2022-32-3-256-267. – EDN WYUTGE.
 8. Михайлова И. В., Легкова Ю. В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ ЛИЧНОСТИ // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-obshchey-emotsionalnoy-napravlenosti-s-irratsionalnymi-ustanovkami-i-psihologicheskimi-zaschitami-lichnosti> (дата обращения: 25.11.2024).
 9. Ткачук М. О. ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КОНФЛИКТНОСТИ // Вестник науки. 2024. №10 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-harakteristiki-sposobstvuyuschie-konfliktnosti> (дата обращения: 25.11.2024).
 10. <https://www.b17.ru/blog/408236/>

Nikolaeva Viktoria Ilyinichna

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: vlegritskaya@gmail.com

Shevchenko Nadezhda Valerievna

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: uralo4ka85@ya.ru

The interdependence between internal conflict and irrational attitudes of the individual.

Abstract: the article examines the relationship between internal conflict and irrational attitudes of a personality. Theoretical approaches to understanding internal conflict as a mental state caused by contradictions between cognitive, emotional and behavioral components of personality are analyzed. Irrational attitudes are studied as maladaptive cognitive patterns formed under the influence of social, cultural and individual factors. The conducted research is based on the application of the following techniques: the Bass-Darkey hostility questionnaire (BDHI), the diagnosis of irrational attitudes (SPB) and the test "The level of intrapersonal conflict" (A. I. Shipilov). Correlation analysis revealed a statistically significant relationship between levels of hostility, irrational attitudes and intrapersonal conflict, which confirms the hypothesis of their mutual influence. The results obtained are of practical importance for the development of programs for psychological correction and prevention of maladaptive conditions.

Keywords: internal conflict; irrational attitudes; hostility; cognitive schemas; psychological correction; persuasion; personality attitudes; cognitive therapy; cognitive errors