**А.В.Визгина , М.А.Джерелиевская**

**Москва, МГУ имени М.В.Ломоносова**

**Роль Внутреннего Диалога в переживании и совладании с ценностными конфликтами в разных возрастах**

Аннотация: Статья посвящена исследованию возрастных особенностей переживания внутренних конфликтов, вызванных рассогласованием между субъективной достижимостью ценности и ее значимостью, и, в частности, внутренне-диалогических паттернов, направленных на совладание с ценностными конфликтами. В статье рассматриваются четыре возрастные группы, для каждой из которых характерны свои особенности внутреннего диалога, отражающие специфику данного возрастного периода.

Ключевые слова: Внутренний диалог, совладание с ценностными конфликтами, внутренний конфликт.

**Vizgina A.V., Dzherelievskaya M. A.**

**Moscow, Lomonosov Moscow State University**

**THE ROLE OF INNER DIALOGUE IN THE EXPERIENCE AND COPING WITH VALUE CONFLICTS AT DIFFERENT AGES**

Abstract:The article is devoted to the study of age-related features of the experience of internal conflicts, caused by the discrepancy between subjective availability of a value and its significance, in particular - of patterns of inner dialogues, aimed at coping with value conflicts. The article discusses four age groups, each of which is characterized by its particular inner dialogue, reflecting the specificity of given age period.

Keywords: Inner dialogue, coping with value conflicts, inner conflict.

Как человек относится к реализации труднодоступных, но значимых, и легко достижимых, но незначимых ценностей? Очевидно, что готовность к активному их достижению может быть разной. Одних воспринимаемая труднодоступность ценностей мотивирует, побуждает к активности, упорному преодолению трудностей, других, наоборот, приводит к отказу от деятельности, вызывая, чувства беспомощности и растерянности. По-разному воспринимаются и легкодоступные ценности: одними они могут обесцениваться, а других - компенсаторно мотивировать к деятельности. Но, так или иначе, переживания острой ценностной нереализованности или экзистенциальной пустоты в отсутствие значимых ценностей, запускают внутреннюю работу, направленную на поиск внутренних и внешних ресурсов для достижения желаемого, формирование личной позиции по отношению к проблеме, локализацию ответственности и определение своей роли в создавшейся ситуации. Одной из форм, в которых может происходить такая внутренняя работа, является внутренний диалог (ВД). Во многих современных работах, посвященных этой теме, ВД рассматривается прежде всего как одна из форм реализации внутренних конфликтов и совладания с ними, в том числе и защитного (Визгина А.В., 2007, Кучинский Г.В., 2008, Puchalska-Vasyl M., 2007). С течением жизни у человека происходят изменения не только в системе ценностей, но и в способах их достижения, подходах к разрешению трудных ситуаций, совладанию с проблемами (Исаева Е.Р., 2009, Aldwin, C. M., Levenson, M. R., 2001). С возрастом изменяется арсенал средств преодоления трудностей, включая опыт, знания, умения, энергетические ресурсы, жизненная перспектив. Поэтому логично предположить, что и внутренние диалоги, направленные на выбор стратегии реализации ценностей и совладания с ценностными конфликтами, будут различными в зависимости от возраста.

Целью нашего исследования было выявление внутренне-диалогических паттернов, направленных на совладание с ценностными конфликтами, специфичных для разных возрастных групп – юности (19-22 г.), ранней взрослости (23-30 л.), средней взрослости (31-44 г.) и зрелой взрослости (45-59 л.).

В качестве методической основы, позволяющей операционализировать показатели выраженности ценностных конфликтов и отношения к реализации проблемных ценностей, были выбраны методики: «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» (УСЦД) и методика «Семь состояний», разработанные Фанталовой для диагностики внутренних конфликтов (Фанталова Е.Б., 2001). С помощью методики УСЦД по каждому испытуемому были получены следующие показатели: интегральный показатель рассогласования между значимостью и достижимостью ценностей, показатель внутренней конфликтности (степень субъективной трудно-достижимости ценностей в значимых сферах), показатель внутреннего вакуума (степень субъективной доступности незначимых ценностей), показатель выраженности нейтральной зоны (степень субъективной доступности значимых ценностей). С помощью методики «Семь состояний» (модифицированной) выявлялось отношение субъекта к реализации ценности, степени его активности, вовлеченности, целеустремленности, настойчивости. В результате по 7 характеристикам (пассивность, распыленность, сомнение, уравновешенность, равнодушие, упорство, упрямство) были получены оценки субъектом в трех сферах: своего общего состояния, отношения к достижению труднодоступных значимых (зона внутреннего конфликта), а также легкодоступных незначимых ценностей (зона внутреннего вакуума). В результате суммирования оценок в каждой зоне по каждому из семи параметров был получен 21 показатель для каждого испытуемого.

В качестве метода выявления внутренних диалогов нами был выбран Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга, изначально задуманный как инструмент изучения реакций человека при столкновении с препятствиями и трудностями (Ясюкова Л.А., 2002). Мы сочли правомерным использовать данную методику, как средство выявления переживаний субъекта в ситуации ценностного конфликта, поскольку ситуация осознания недостижимости значимых ценностей также является своего рода ситуацией фрустрации. Мы предположили, что отвечая на подобные вопросы и моделируя элементы внешнего диалога, испытуемый актуализирует привычные паттерны внутреннего диалога, опосредующие и реализующие его отношение к проблемной ситуации. Кодировка осуществлялась традиционным способом: ответ испытуемого на каждую картинку был отнесен к одному из 11 показателей. Обработка результатов заключалась в проведении факторного анализа (метод главных компонент с последующим Varimax-вращением.) на основе матриц интеркорреляций указанных показателей в статистическом пакете SPSS (версия 16), для каждой возрастной группы отдельно. Выборка состояла из 274 жителей Москвы, служащих и студентов, сгруппированных в четыре возрастных группы (126 мужчин и 148 женщин).

В результате факторного анализа были получены факторные пространства, отражающие репертуар паттернов отношения к реализации «проблемных» ценностей и особенности связанных с ними внутренних диалогов для каждой возрастной группы.

***1 Группа (19-22 г.)***

**Фактор 1**: Острое переживание внутренней конфликтности при умеренной активности по достижению ценностей в сочетании с сомнениями – удовлетворенность и реализованность в сочетании с импунитивностью и личной ответственностью. **Фактор 2** (однополюсный)**:** Пассивность, беспомощность, распыленность при достижении ценностей в значимых и в незначимых областях. **Фактор 3**: Отрицание или приуменьшение трудностей в сочетании с попыткой представить их полезными для себя при упорстве в достижении ценностей – состояние неопределенности и пассивности.

***II группа (23-30 лет).***

**Фактор 1**: Упорно-упрямое достижение значимых ценностей в сочетании с самооправданием - фатализм и пассивность при переживании внутреннего конфликта. **Фактор 2** (однополюсный)**:** Растерянность и нерешительность в сочетании с умеренной активностью при переживании внутреннего конфликта в значимых и незначимых областях.

**Фактор 3:** Упорно-упрямая активность по достижению доступных и незначимых ценностей при склонности винить себя за неудачи – агрессивное отрицание своей вины. **Фактор 4:** Экстрапунитивность - интропунитивность

***III группа (31-44 лет).***

**Фактор 1:** Упорство в достижении доступных ценностей - равнодушие и примирение. **Фактор 2**: Пассивность, беспомощность, равнодушие и сомнения при реализации значимых и труднодоступных ценностей – упорно-упрямствующий стиль при реализации значимых ценностей. **Фактор 3**: Ценностная нереализованность, внутренняя конфликтность в сочетании с выжиданием, что проблема решится сама - удовлетворенность, ценностная реализованность.

***IV группа (45-59 лет).***

**Фактор 1:** Упорство в достижении ценностей в сочетании с преуменьшением трудностей и обвинением других - умеренная активность в незначимых областях. **Фактор 2** (однополюсный)**:** Общее состояние распыленности, пассивности, равнодушия в сочетании с позитивной переоценкой проблемы. **Фактор 3**: Переживания бессилия, сомнений и внутреннего вакуума в отношении субъективно доступных ценностей - вера, что проблемы решатся сами собой. **Фактор 4**: Острая ценностная нереализованность в сочетании с тенденциями к обвинению других и/или принятию ответственности – удовлетворенность и примирение**.**

Данные результаты позволяют охарактеризовать специфику каждого возрастного периода следующим образом. Для самых юных участников исследования характерны растерянность, сомнение, преувеличение трудностей, стремление избежать ответственности и острое переживание недостижимости целей, блокирующее активные действия. В ранней взрослости возрастает роль активно-настойчивой стратегии достижения, что проявляется в амбициозности и максимализме молодых людей, направляющих свою активность в первую очередь на реализацию труднодоступных ценностей. Однако их активность часто сопровождается неуверенностью в себе, ощущением собственной некомпетентности, ожиданием критики, и разнообразными попытками совладать с этими переживаниями. В средней взрослости, наряду с сохранением активно-настойчивого стиля, появляется тенденция к более реалистичному взгляду на свои возможности, в том числе, к эмоциональному отстранению от проблем и обращению к более доступным ценностям. В зрелой взрослости выражены две противоположные тенденции: мобилизация активности по достижению труднодоступных ценностей и продолжение отстранения от проблем в сочетании с философским принятием реальности. В ситуации острых ценностных конфликтов появляется тенденция к их осмыслению и выработке путей решения с опорой на себя.

Рассмотрим, как выявленные особенности отражаются в характерных для каждой группы внутренних диалогах (ВД).

ВД в *группе юности* направлен на преодоление страха неудач и мобилизацию усилий с помощью защитной стратегии приуменьшения/отрицания трудностей и игнорирования препятствий (показатели которой находятся на одном полюсе с показателями упорной реализации труднодоступных ценностей - фактор 3). В ходе своеобразного предвосхищающего внутреннего диалога субъект пытается убедить себя в том, что в случае неудачи ничего катастрофического не случится, а возможно, наоборот, из нее может быть извлечен полезный урок. Так, по всей видимости, позитивная переоценка проблем и приуменьшение их значимости помогают молодым людям вовлечься в деятельность.

Внутренне-диалогические паттерны в *группе ранней взрослости* направлены, прежде всего, на защиту от ожидаемой критики и связаны с темами виныи ответственности по мере роста самостоятельности при вступлении молодых людей в активную жизнь (три из четырех факторов несут в себе разные аспекты этой темы). Вовлечение в деятельность, направленную на достижение значимых труднодоступных ценностей в сочетании с неуверенностью в себе, приводит к ожиданию критики со стороны других, порождая защитный внутренний диалог самооправдания (фактор 1). В фактор 3, также представляющий активно-настойчивый стиль достижения, но в области легкодоступных ценностей, входит параметр самообвинения. ВД, опосредующий снижение уровня притязаний, мог бы звучать так: «Ты не сможешь решить трудные и важные задачи, у тебя не хватит способностей! – Но если я буду стараться, то возможно чего-то добьюсь, пусть и не в самых значимых для меня сферах». Противоположный полюс фактора 3 представляет альтернативный вариант: агрессивное отрицание своей ответственности при возникновении трудных ситуаций. Фактор 4, также высвечивает тему вины, представляя еще один паттерн внутреннего диалога - агрессивное обвинение других, как альтернатива самообвинению. Причем позиция обвинения других сочетается с выраженным рассогласованием между значимостью ценностей и их достижимостью, что подтверждает защитную природу этого ВД. Таким образом, рассмотренные факторы позволяют выявить несколько паттернов ВД, объединенных общей темой вины, что согласуется с исследованием Либиной. В частности, было показано, что в этом возрасте молодые люди значимо чаще, чем взрослые, воспринимаюттрудности в качестве проявления слабости, и склонны в связи с этим, к самообвинению. Они также склонны значимо чаще "предчувствовать" в свой адрес упреки и реагировать на затруднения проявлением враждебности к другим (Либина Е. В., 2003).

Еще один внутри-диалогический паттерн характерен для молодых людей, переживающих ценностную нереализованность и чувство беспомощности. Он направлен на убеждение себя в отсутствии необходимости активных действий в надежде на то, что проблема решится сама собой (отрицательный полюс фактора 1). Такой внутренний диалог мог бы звучать так: «- Все, что значимо для меня я не могу достичь, я не знаю, что делать, я в полной растерянности. – Доверься судьбе, и проблема как-нибудь разрешится». Однако в этой возрастной группе отказаться от действия фактически равноценно признанию своей слабости, поэтому стратегию нельзя назвать эффективной.

Эта же стратегия отказа от решения проблемы характерна и для *группы средней взрослости* (отрицательный полюс фактора 3) и так же малоэффективна, о чем говорит ее сочетание с переживаниями острой ценностной нереализованности и внутреннего вакуума. Более эффективной оказывается защитная стратегия изменения отношения к проблеме (в данном случае направленная на убеждение себя в ее незначительности), позволяя субъектам эмоционально отстраниться от проблемы вместо активно-настойчивого вовлечения в ее решение (отрицательный полюс фактора 1). Здесь данная стратегия является уже не способом мобилизации усилий, как в первой группе, а аргументом в пользу отказа от них.

Во внутренних диалогах *самой старшей группы* обращают на себя внимание две противоположные тенденции: мобилизация усилий для реализации ценностей (что мотивируется стремлением успеть реализовать задуманное) и принятие данностей, в том числе, ограниченности собственных возможностей.Первая из них направлена на преодоление неуверенности и страха неудачи, и реализуется с помощью стратегий преуменьшения трудностей (как в первой группе) и обвинения других, чтобы не видеть причину коллизий или неудач в самом себе (фактор 1). Этот ВД может звучать так: « - У тебя последний шанс успеть реализовать нереализованное! - А вдруг я не справлюсь? - Надо добиваться своего, трудности не значительны. А если не получится, то виноват будешь не ты, а другие». Вторая тенденция направлена на примирение с собственной пассивностью и беспомощностью и реализуется через положительную переоценку проблемы (фактор 2) и выжидающее поведение. Попытка убедить себя в том, что и в неудаче может содержаться позитивный смысл, позволяет совладать с негативными переживаниями, уйти от самообвинения и принять то, что изменить не получается. Что же касается ожидания, что проблема решится сама, то, в отличие от второй и третьей групп, соответствующий показатель оказался связан отрицательно с ценностными рассогласованиями и негативными переживаниями, находясь на противоположном полюсе (отрицательный полюс фактора 3). Кроме того, в этой группе появляется позиция принятия на себя ответственности за решение проблем при переживании острой ценностной нереализованности и общей мотивационно-ценностной рассогласованности. Выраженность ценностных конфликтов побуждает личность к осмыслению своей роли в происшедшем и принятию на себя ответственности за исправление ситуации (фактор 4). Однако наличие на этом же полюсе показателя обвинения других позволяет предположить существование внутреннего диалога между голосом личной ответственности и защитной позицией ухода от ответственности через обвинение других.

Таким образом, внутренние диалоги, связанные с ценностными конфликтами, могут выполнять разные функции: способствовать мобилизации активности, снижая страх перед трудностями, участвовать в целеполагании, влияя на понижение уровня притязаний и переход к более доступным ценностям, опосредовать самооправдание и принятие собственной пассивности, реализовывать осмысление причин конфликтов, трудностей в достижении целей. Причем, в разных возрастах один и тот же вид ВД может выполнять разные функции. Например, в одном случае, как это характерно для юных участников, убеждение себя в незначительности проблем, а также их положительная переоценка, может уменьшать страх неудачи и способствовать вовлечению в деятельность. В другом случае, этот же тип ВД является способом отказаться от активности и принять свою пассивность, что характерно для группы старшего возраста. В целом исследование показало, что в каждой группе ВД имеет свои отличительные черты, отражающие специфику данного возрастного периода.

Литература.

1. Визгина А. В. Эмпирическое изучение спонтанных внутренних диалогов // Вопросы психологии 2007, №1. С.101-110.

2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции. Часть II // Вестн. ТГПУ. Раздел: Психология. 2009. № 11 (89). С. 144-147

3. Кучинский Г.М. Диалог и сознание личности // Психологический журнал. – 2008. – №3(19) – С. 30-40.

4. Либина Е. В. Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2003. . – 25 c.

5. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. - Самара: Издательский дом БАХРАХ-М. 2001. – 128 c.

6. Ясюкова Л.А. Фрустрационный тест С. Розенцвейга. СПб.: Иматон. 2002. – 128 c.

7. Aldwin C.M., Yancura L.A., Boeninger D.K. Coping across the life span / Lerner R. M. (ed). The handbook of life-span development. V. 2. Hoboken, N. J.: John Wiley & Sons, 2010. P. 298-331.

8. Puchalska-Vasyl M. Types and functions of inner dialogues. Psychology of Language and Communication. 2007. Vol. 11. No. 1. P.43-62.