

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №2, Том 9 / 2021, No 2, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/56PSMN221.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Волк М.И., Каминская Э.А., Тальбиева Б.И. Внутренний конфликт и ресурсы гармонизации психологического благополучия личности // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/56PSMN221.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Volk M.I., Kaminskaya E.A., Talbieva B.I. (2021). Internal conflict and resources for harmonization the psychological well-being of the person. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/56PSMN221.pdf> (in Russian)

Волк Марина Игоревна

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия

Доцент кафедры «Психологии и педагогики»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: Volk-mi@rudn.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=289933

Каминская Элина Александровна

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия

E-mail: kaminskaya.elina@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=735110

Тальбиева Байрта Игоревна

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия

E-mail: Talbieva-bi@rudn.ru

Внутренний конфликт и ресурсы гармонизации психологического благополучия личности

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного исследования, направленного на изучение способности комплекса личностных ресурсов блокировать влияние внутреннего конфликта и состояния дисгармонии. В качестве личностных ресурсов, содействующих нейтрализации проживания внутреннего конфликта и блокировки состояния дисбаланса и рассогласованности, авторами выделены жизнестойкость, психологическое благополучие и копинг-стратегии. Кроме того, в эмпирическом исследовании срез был осуществлен с учетом фактора «пола», который вносит определенную специфику в функционирование личностных ресурсов и их влияния. Полученные результаты данного исследования позволяют авторам утверждать, что наличие/отсутствие состояния внутреннего конфликта не определяется половой принадлежностью. Однако было установлено, что в зависимости от пола респондентов можно развести воздействие составляющих психологического благополучия личности на выраженность того или иного внутреннего состояния. Например, юношам для достижения внутреннего баланса и гармонии необходимо иметь определенные и ясные цели, постоянно совершенствоваться в выбранном направлении; девушкам для формирования того же состояния важнее обладать удовлетворительными и доверительными отношениями, выраженной социальной привязанностью и выраженным стремлением к сопереживанию другим. Тем не менее, результаты выполненного «пилотажа» не имеют ясной и однозначной интерпретации, а также полученные данные недостаточны для прикладной интерпретации и преобразования в практику психологической работы, однако представляют теоретический интерес и дают возможность строить предположения и гипотезы

для новых изысканий в этом ракурсе и контексте. Тем более учитывая, что в современном мире нарастает скорость трансформационных процессов, видоизменяется их содержание и смысл, проблематика поиска основ совладания и преодоления внутренних конфликтов личности, достижения, сохранения и поддержания психологического здоровья и ощущения субъективного благоприятного состояния приобретает все большую актуальность и значимость.

Ключевые слова: личность; внутриличностные конфликты; личностные ресурсы; жизнестойкость; копинг-стратегии; психологическое благополучие; гармонизация

Введение

Начиная со второй половины XX в. значительно возрос интерес к проблематике психологического здоровья и психологического благополучия личности, достижения состояния внутренней согласованности и счастья. Человеку свойственно наличие широкого спектра устремлений и желаний: к добру, к финансовой независимости, к хорошей жизни в семье или без нее, к реализации собственного потенциала и самосовершенствованию, к принесению пользы своей стране и многие другие. Однако в тоже время «...каждый человек понимает, что, если он, не осмыслит всю глубину своего внутреннего мира и не приобретет душевное равновесие и покой, то ему не решить и множества других крупномасштабных задач, которые стоят как перед ним, так и перед всем человечеством. Сколько бы сил человек не потратил, не одолеет он ни политических, ни экономических задач, ни задач государственного строительства, ни задач воспитательных и образовательных. Такие духовные качества, как «доброта, красота, святость постигаются не извне, – говорил один буддийский учитель, – а изнутри, только через самого человека, в нем самом» [1, с. 13].

Но в современных реалиях, когда происходят бурные трансформационные процессы во всех сферах жизни общества, людям, к сожалению, приходится сдерживаться, жертвовать своими интересами и откладывать достижение целей на потом. И, как следствие, возникают внутриличностные конфликты, рассогласованность, дисбаланс, в борьбе с которыми неэффективный выбор ресурсов преодоления и/или ингибиции их функционирования зачастую приводит только к усугублению проблемы и состояния. Следовательно, актуальность поиска личностных конструктов, содействующих достижению внутреннего баланса и личностной гармонии, снятия состояния внутреннего конфликта и вакуума, приобретает высокую значимость и практическую ценность. Такие изыскания и составляют проблемное поле нашей исследовательской работы.

Краткий анализ литературы

Прежде всего, определим смысловое содержание рассматриваемого нами категориально-понятийного аппарата, а именно «внутренний конфликт» и «личностные ресурсы».

Методической основой формирования представлений о внутреннем конфликте для нас выступает идея Е.Б. Фанталовой, согласно которой «...одной из существенных детерминант мотивационно-личностной сферы является подвижное, постепенно меняющееся в процессе деятельности, в зависимости от жизненных обстоятельств соотношение между двумя плоскостями сознания, а именно между плоскостью, вмещающей в себя осознание ведущих жизненных ценностей, личностных смыслов, дальних жизненных целей, и плоскостью всего, что является непосредственно доступным, связанным с осуществлением конкретных, легкодостижимых целей, находящихся в «обозримом психологическом поле», в зоне «легкой

достижимости...» [2]. Сообразно этому суждению внутренний конфликт можно понимать как состояние расхождения, разрыва между потребностью в достижении лично значимых ценностей и субъективно привлекательных смыслов и возможностью их достижения в реальной действительности в конкретных жизненных сферах. Именно выраженная дезинтеграция в ценностно-мотивационной сфере функционирования человеческого «Я» определяет внутренний конфликт как состояние блокировки ведущих потребностей и устремлений и их реализации, как состояние эмоциональной неудовлетворенности [3; 4]. Рассогласованность в мотивационно-личностной сфере, в свою очередь, порождает ощущение потери смысла и осознанности жизненных ориентиров, появление выраженной внутриличностной тревоги, недоступности желаемого, создает внутреннюю напряженность, ощущение субъективного неблагополучия и отсутствия счастья. Недоступность желаемого и неудовлетворенность потребностей превращается в особую личностную проблему, внутреннее труднопреодолимое препятствие, следствием которых становится дезадаптация, еще больше усугубляющая внутреннюю рассогласованность и психологическую травматизацию.

Ситуация внутриличностной напряженности, противоречивости и конфликта имеет неоднозначный характер в жизни индивида: с одной стороны, может стать источником невротизации, генератором недовольства собой, критического отношения к своему «Я», началом формирования значимой психологической проблемы, а, с другой стороны, необходима для развития личности, ее совершенствования, самореализации и самоактуализации [5]. Таким образом, в след за Н.А. Русановой, Г.Г. Вербиной можно утверждать, что «...внутренний конфликт личности как способен нанести ущерб ее психологическому и физическому здоровью, поставив саморазвитие и самоутверждение в безвыходное положение, так и сделать процесс познания себя более быстрым, направляя человека на мобилизацию своих возможностей...» [6, с. 33].

Соответственно, перед практической психологией стоит важная задача нахождения способов повышения адаптационного потенциала и личностных ресурсов. Однако, в первую очередь, необходимо понять, какие именно психологические конструкты составляют ресурсную систему личности. В.А. Бодров предлагает трактовать ресурсы как «...физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса...» [7, с. 115–116]. С. Хобфолл относит к ресурсам все, что является значимым для человека, дает ему возможность успешно адаптироваться в сложных жизненных ситуациях и трудных обстоятельствах¹. Данные трактовки концепта «ресурсы» дает возможность исследователям включать в их совокупность различные психологические характеристики и особенности.

В то же время полученные к настоящему времени эмпирические данные позволяют говорить о базовых психологических структурах, стержнях личностного потенциала, содействующего преодолению внутренних конфликтов и состояния дисгармонии. Среди них главенствующее положение отведено «жизнестойкости» как системе убеждений и аттитюдов, фундаментальная интегративная личностная характеристика, детерминирующая влияние на сознание и поведение личности различных благоприятных и неблагоприятных условий и факторов, содействующая эффективному преодолению личностью жизненных трудностей, ее живучесть и показатель психологического здоровья².

В свою очередь, Л.А. Александрова [8] установила, что жизнестойкость как способность личности к развитию и трансформации неблагоприятных факторов лежит в основе

¹ Практикум по психологии здоровья. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2005. – 351 с.; с. 218.

² Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.; с. 10.

совладающего поведения, реализуемого и обеспечиваемого посредством системы копинг-стратегий. Выбор конкретного репертуара копинг-стратегий как основной линии поведения личности в кризисных, трудных ситуациях и условиях обусловлен доказанной во многих работах отечественных и зарубежных исследователей связью с жизнестойкостью. Мы, в частности, предлагаем рассматривать копинг-стратегии в качестве преобразующих приемов и действий, содействующих актуализации стремления человека к переменам в собственной жизнедеятельности и системе мировоззрения, конструируя новую реальность. Такое адаптивное поведение ведет к формированию субъективного благополучия, самоощущения целостности и осмысленности индивидом своей жизни и ее составляющих, позитивного функционирования личности.

Мы в нашей работе опираемся на понимание психологического благополучия, предложенного К. Риффом [9; 10]. Она определяет психологическое благополучие через понятие «эвдемонии» – дефиниции, отражающей свободу воли, тенденцию индивида актуализировать себя, реализовывать свой потенциал. К. Рифф включает в структуру психологического благополучия самопринятие, позитивные взаимоотношения, личностный рост, целеустремленность, умение преуспевать в среде функционирования, автономия – эвдемонические ценности. В таком ракурсе психологическое благополучие представляет собой многофакторный конструкт, образованный сложной взаимосвязью культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов, являющийся результатом влияния генетической предрасположенности, социальной среды и специфики индивидуального развития.

Таким образом, мы считаем, что жизнестойкость, психологическое благополучие и копинг-стратегии могут рассматриваться в качестве личностных ресурсов, посредством которых индивид способен адаптироваться к изменяющимся условиям жизненной среды, преодолевать состояние внутреннего дисбаланса и рассогласованности.

Итак, в качестве основной цели эмпирического исследования мы выдвигаем следующую: изучить способность совокупности личностных ресурсов (образованной такими субъективными составляющими, как жизнестойкость, психологическое благополучие и копинг-стратегии) минимизировать проживание внутриличностного конфликта и состояния дисгармонии. Для достижения данной цели нами выделены две задачи: (1) провести межгрупповое сравнение степени выраженности внутриличностных состояний юношей и девушек, параметров жизнестойкости, психологического благополучия и выбора приема совладания; (2) провести корреляционный анализ взаимосвязей выраженности того или иного внутриличностного состояния и личностных ресурсов (жизнестойкости, психологического благополучия, копингов).

Методы (методики)

В пилотажном исследовании приняли участие 85 студентов 1–4 курса РУДН; возраст респондентов составил от 17 до 26 лет. Выборка формировалась случайным образом: респондентов пригласили принять участие в опросе, на добровольной основе и анонимно.

В качестве основного инструментария эмпирического исследования были использованы такие методики, как: (1) методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)» Е.Б. Фанталовой диагностирует ценностно-ориентированные конструкты личности [2; 11]; (2) методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева направлена на жизнестойкости и ее структурных компонентов³; (3) методика

³ Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

«Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко предназначена для измерения уровня психологического благополучия и выявления характера соотношения его компонентов [12; 13]; (4) методика «Опросник стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой выявляет репертуар предпочитаемых личностью копинг-стратегий [14].

Результаты и их обсуждение

Математико-статистический анализ строился в пакете статистических программ SSPS 17.0. Прежде чем начать проверку выдвинутых нами исследовательских гипотез, мы провели расчеты критерия α -Колмогорова-Смирнова, считаемого в статистике наиболее состоятельным для определения степени соответствия эмпирического распределения нормальному⁴ [15]. Результаты данных расчетов, выполненных для всех используемых нами параметров отдельно, позволяют нам говорить о нормальности нашего распределения эмпирических данных. Следовательно, для выполнения дальнейшего статистического анализа мы имеем право применить параметрические методы, а сделанные нами выводы могут быть перенесены на генеральную совокупность, отвечающую тем же описательным свойствам.

Исходя из поставленных исследовательских задач, в первую очередь, нами было осуществлено сравнение средних по критерию t-Стьюдента для независимых выборок по всем параметрам исследования.

В процессе изучения ценностно-ориентированных конструктов личности юношей и девушек, статистически значимых и достоверных различий между группами не обнаружено. Мы можем утверждать, что, рассматривая жизненные ценности и личностные смыслы с точки зрения их достигаемости, как юноши, так и девушки, не разнятся в своей оценке состояний ценностно-смысловых образований и наличия/отсутствия внутриличностного конфликта.

При оценке межгрупповых расхождений в степени выраженности интегрального и парциальных компонентов жизнестойкости установлено наличие значимых статистических различий между юношами и девушками, а именно в выраженности параметров «вовлеченность» ($t = 2.293$, $p = 0.024$), «принятие риска» ($t = 3.180$, $p = 0.002$), «интегральный показатель жизнестойкости» ($t = 2.901$, $p = 0.005$). Полученный результат говорит о том, что девушки в отличие от юношей обладают большей вовлеченностью в жизненные события, процессы своей деятельности, уверенностью в том, что все происходящее, что с ними случается, дает им возможности для личностного роста и развития, получения нового опыта. Кроме того девушки испытывают меньшее внутреннее напряжение в сложных ситуациях и обстоятельствах, т. к. обладают более стойкими паттернами совладания со стрессом, в связи с тем, что воспринимают стресс и его влияния на собственную жизнь как менее значимое и актуальное.

При анализе показателей психологического благополучия статистически достоверные различия выявлены только по параметру «цели в жизни» ($t = 2.156$, $p = 0.034$), т. е. девушки лучше определяют цели и направления деятельности, что детерминирует их подход к построению жизненной стратегии более осмысленно, с более четким осознанием своих намерений и желаний.

Межгрупповые различия в степени выраженности используемых копинг-стратегий как приоритетных для разрешения стрессовых ситуаций имеются только в выборе копинга «поиск

⁴ Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация. – СПб: Речь, 2012. – 392 с.

социальной поддержки» ($t = 4.075$, $p = 0.000$), таким образом, девушки в процессе преодоления чаще юношей применяют конструктивную просоциальную копинг-стратегию.

В целом полученные результаты сравнительного анализа дают нам возможность делать вывод о том, что девушки в отличие от юношей обладают большей жизнестойкостью, осознанностью и используют более конструктивные способы преодоления сложных жизненных обстоятельств.

Следующим этапом нашего эмпирического исследования стала проверка гипотезы о наличии корреляционных связей определенного внутриличностного состояния и личностных ресурсов – жизнестойкостью, параметрами психологического благополучия и приемами совладания. С этой целью нами был применен корреляционный анализ, выполненный с помощью критерия r -Пирсона.

Первоначально нами были проведены расчеты без учета фактора пола.

Значимые корреляционные связи между показателями жизнестойкости (методика С. Мадди) и показателями уровня соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (методика Е.Б. Фаталовой) отсутствуют. Следовательно, жизнестойкость не выступает в качестве индикатора блокада функционирующих в мотивационно-личностной сфере ценностно-смысловых образований и внутренних конфликтов [2].

Анализ корреляций между параметрами методики Е.Б. Фаталовой и показателями психологического благополучия позволил выявить следующее: положительные связи между показателями «нейтральная зона» и «позитивным отношением» ($r = 0.246$, $p = 0.024$), «личностный рост» ($r = 0.262$, $p = 0.015$), «цели в жизни» ($r = 0.232$, $p = 0.033$), «интегральный показатель психологического благополучия» ($r = 0.227$, $p = 0.037$); положительные связи между показателями «индекс расхождения ценность – доступность» и «личностный рост» ($r = 0.214$, $p = 0.049$).

Таким образом, близкие и доверительные отношения с окружающими, проявление заботы и сопереживания другим, наличие стремления и готовность к самореализации и собственного потенциала, открытость новому опыту, осмысленность жизненных целей и наличие системы убеждений и ценностей содействуют формированию гармоничного, бесконфликтного, спокойного личностного состояния, в котором значимые потребности удовлетворены. А актуализация и претворение в жизнь стремления к личностному росту и развитию дает возможность справиться с ощущением личностного дисбаланса.

Установлено наличие положительных корреляций между параметрами «внутренний конфликт» ($r = 0.278$, $p = 0.010$), «индекс расхождения ценность – доступность» ($r = 0.245$, $p = 0.024$) и копингом «импульсивные действия». Следовательно, применение в качестве способа преодоления кризиса копинга «импульсивные действия» ведет к выраженности внутреннего конфликта и состояния, в котором желаемое и реальное не совпадают, а значимые потребности и ценности малодоступны и заблокированы.

Завершая изучение корреляционных связей, мы ввели в оценку фактор пола, учитывая существование межгрупповых расхождений.

В группе юношей было обнаружено наличие положительных взаимосвязей между показателями «нейтральная зона» и «личностный рост» ($r = 0.430$, $p = 0.016$), «цели в жизни» ($r = 0.444$, $p = 0.012$), в то время как в группе девушек между этим же показателем уровня соотношения ценности и доступности и таким параметром психологического благополучия, как «позитивные отношения» ($r = 0.379$, $p = 0.005$).

Таким образом, мы можем развести влияние составляющих психологического благополучия личности на выраженность того или иного внутреннего состояния в зависимости от пола респондентов.

Для юношей для достижения внутреннего баланса и гармонии необходимо иметь определенные и ясные цели, точно знать, чего они хотят от жизни, осознавать, какие инструменты позволят им добиться желаемого, и постоянно совершенствоваться в выбранном направлении. В то время как девушкам для формирования того же состояния важнее обладать удовлетворительными и доверительными отношениями, выраженной социальной привязанностью и выраженным стремление к сопереживанию другим.

В группе юношей значимых корреляций между ценностно-ориентированными личностными конструкторами и выраженностью той или иной стратегией совладания нет.

Однако у девушек присутствует статистически значимые корреляционные связи между параметрами соотношения ценности и доступности и копинг-стратегии, а именно положительные корреляции между показателем «внутренний конфликт» и копингами «поиск социальной поддержки» ($r = 0.365$, $p = 0.007$), «импульсивные действия» ($r = 0.285$, $p = 0.037$), отрицательные корреляции между параметром «нейтральная зона» и копингом «манипулятивные непрямые» действия» ($r = -0.290$, $p = 0.033$), параметром «индекс расхождения ценность – доступность» и копингом «поиск социальной поддержки» ($r = -0.341$, $p = 0.012$).

Девушки, испытывающие состояние внутреннего конфликта и дисгармонии, нуждаются в социальной поддержке, ищут новые контакты и знакомства, пытаются расширить круг своего общения и социальных контактов или используют аффективную разрядку и действия, слабо поддающиеся самоконтролю, в качестве стратегии совладания с данным состоянием. Чем больше выражено ощущение рассогласованности между желаемым и доступным, тем больше девушки стремятся найти значимые социальные связи. Однако в том случае, если девушки, находятся в состоянии внутреннего баланса, они меньше всего применяют манипулятивные действия как прием совладания в трудных жизненных ситуациях.

Выводы и заключение

Подводя итог полученным результатам пилотажного исследования, мы можем утверждать, что наличие/отсутствие состояния внутренней рассогласованности и дисгармонии не определяется половой принадлежностью, т. е. нельзя говорить о предрасположенности к проживанию внутриличностного конфликта у юношей или у девушек. В то же время девушки в сравнении с юношами обладают более развитой системой личностных ресурсов, позволяющей им лучше преодолевать кризисные ситуации и трудности, быть более стойкими к влиянию стрессовых факторов, а также выбирать наиболее эффективную жизненную стратегию в целом.

При рассмотрении системы личностных ресурсов, на наш взгляд, обладающих потенциалом выступать как блокаторы функционирующих в мотивационно-смысловой сфере личности конфликтов и дисбаланса мы обнаружили, что жизнестойкость и ее компоненты не имеют подобной силы и мощи, и, соответственно, должны быть исключены из данной совокупности.

Одновременно с этим часть компонентов психологического благополучия могут быть признаны в качестве составляющих резерва личности в преодолении внутриличностных конфликтов. Так, наличие близких и доверительных отношений с окружающими, стремление к самореализации и личностному развитию, осмысленность и осознанность жизненных целей и

ценностей содействуют гармонизации внутриличностного состояния, достижению равновесия и баланса между желаемым и реальным. Кроме того, указанные личностные структуры психологического благополучия имеют выраженную зависимость от фактора пола: у девушек для достижения ощущения личностной согласованности и внутреннего спокойствия ведущее значение имеют социальные составляющие субъективного самоощущения целостности и осмысленности своего бытия, а у юношей таким компонентом выступает стремление к самоактуализации.

Вопрос включения копинг-стратегий в категорию личностных ресурсов, позволяющих ингибировать состояние внутриличностного конфликта, по нашему мнению, пока открыт. Полученные нами данные больше говорят о зависимости выбора копинга, в первую очередь у девушек, от внутреннего состояния личности. Например, девушки в состоянии внутреннего дисбаланса склонны или к поиску социальной поддержки и к построению значимых социальных связей, или к выбору действий, дающих аффективную разрядку, но слабо осознанных и мало контролируемых со стороны личности. А состояние внутренней личностной гармонии позволяет отказаться от манипулятивных действий как приема совладания. Однако данное суждение мы считаем предположением, не получившем в нашем исследовании оснований для ясного и точного трактования.

В целом в заключение отметим, что в действительности, полученные нами эмпирические данные достаточно сложно однозначно и корректно интерпретировать. Для уточнения результатов «пилотажа» требуется построения новых исследований, расширения совокупности личностных структур, которые могут выступить блокаторами состояния внутриличностного конфликта, увеличения объема выборки респондентов и уточнения ее биографических характеристик, а также пересмотра методов математико-статистического анализа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вильданов У.С. Человек в трансцендентально философской мысли Востока: гносеологический анализ. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2006. – 417 с.
2. Фаталова Е.Б. Диагностика ценностей и внутренних конфликтов в общей и клинической психологии // Клиническая и специальная психология. – 2013. – Т. 2, №1. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/58926/psyclin_2013_1_Fantalova.pdf
3. Красильников А.И. Психодиагностические возможности М-ЦД (модификация методики «УСЦД» Е.Б. Фанталовой) при исследовании внутриличностного конфликта. // Известия Саратовского университета. – 2007. – Т. 7. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – Вып. 2. – Режим доступа: <https://www.sgu.ru/sites/default/files/journals/izvestiya/pdf/2013/12/13/2007-2-10.pdf>.
4. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.
5. Шемякина О.О. Исследование внутриличностных конфликтов юношеского этапа развития // Психологическая наука и образование. – 2012. – №2. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/53529/psyedu_ru_2012_2_Shemyakina.pdf.

6. Русанова Н.А., Вербина Г.Г. Внутриличностный конфликт в рамках исследования жизненной перспективы личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7, №1А. – С. 30–36.
7. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – №2. – С. 113–122.
8. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – №7. – С. 83–84.
9. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности. // Дискуссия. Психология и педагогика. – 2012. – №2(20). – С. 132–138.
10. Орлова Д.Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. // Вестник Удмуртского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 26, Вып. 3. – С. 53–62.
11. Фанталова Е.Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика. // Мир психологии. – 2011. – №2(66). – С. 228–243.
12. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
13. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, №2. – С. 82–93.
14. Фетискин Н.П. Психология стрессовосовладающего поведения. – М.: Форум, 2019. – 240 с.
15. Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. – СПб: Питер, 2013. – 416 с.

Volk Marina Igorevna

Peoples' friendship university of Russia, Moscow, Russia
E-mail: Volk-mi@rudn.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=289933

Kaminskaya Elina Aleksandrovna

Peoples' friendship university of Russia, Moscow, Russia
E-mail: kaminskaya.elina@yandex.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=735110

Talbieva Bayrta Igorevna

Peoples' friendship university of Russia, Moscow, Russia
E-mail: Talbieva-bi@rudn.ru

Internal conflict and resources for harmonization the psychological well-being of the person

Abstract. The article introduced the research aimed at studying the ability of the personality resource complex to block influence of internal conflict and a situation of disharmony. Authors highlight the vitality, psychology wellbeing and coping strategies as a personal resource that assist to neutralize the inner conflict and block the state of imbalance and uncoordinated. Furthermore, section was realized with taking into account the factor of “sex” which makes a specific feature into personal resource functioning and it’s influence. The results of this study allow the authors to assert that the presence/absence of a state of internal conflict is not determined by gender. However, it was found that depending on the gender of the respondents, it is possible to separate the impact of the components of the psychological well-being of the individual on the severity of a particular internal state. For example, in order to achieve inner balance and harmony, young men need to have certain and clear goals, constantly improve in the chosen direction; for girls it is more important to have a satisfactory and trusting relationship, expressed social attachment and expressed desire for empathy with others. The pilot study results do not have a clear and unambiguous interpretation, and the obtained data are scarce for applied interpretation and transformation into the practice of psychological work, but this result is of theoretical interest and makes it possible to allow assumptions and hypotheses for new research in this perspective and context. Especially considering that in the modern world the speed of transformational processes is increasing. It’s content and meaning is changing, the problems of seeking the basics of overcoming internal conflicts into person, achieving and maintaining psychological health and feeling a subjective favorable state are becoming increasingly relevant and important.

Keywords: personality; intrapersonal conflicts; personality resources; personality hardiness; coping strategies; psychological well-being; harmonization