

“ТРИАДА РИСКА” КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

© 2008 г. О. В. Пукинска

Сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва

e-mail: op63@mail.ru

“Триада риска” (несовпадение высотных уровней самооценки и притязаний, сопровождаемое ростом ситуативной и личностной тревожности) рассматривается как проявление внутриличностного конфликта. Он связан с возникновением противоречивых тенденций в самооценке человека, обусловленным главным образом опытом неудач. Проанализированы две формы “триады риска”, которые зависят от стратегий совладания, используемых субъектами. Обсуждается проблема эффективности способов разрешения конфликта. Дается описание паттернов, углубляющих исходный конфликт, приводящий к соматической или психологической астенизации человека.

Ключевые слова: “триада риска”, внутриличностный конфликт, самооценка, уровень притязаний, стратегии совладания.

ПРОБЛЕМА ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Наличие противоречивых желаний, ценностей, ролей, актуализирующихся и приходящих в столкновение в различных жизненных ситуациях, имманентно человеческому бытию. Положение о сложном строении внутреннего мира субъекта, обусловливающим существование разнонаправленных мотивационных, смысловых, эмоциональных и иных тенденций, признается всеми научными направлениями независимо от их частных методологических принципов [18]. Проблема интрапсихического, или внутриличностного конфликта (ВК), привычно именуемого внутренним, широко разрабатывается в современной психологии.

ВК можно рассматривать как одновременное присутствие и крайнюю степень выраженности ряда несогласующихся образований внутреннего мира субъекта [18]. Подобное несоответствие может осознаваться и оставаться неосознанным, однако в том и другом случае оно находит свое отражение в деятельности человека.

ВК выступает двояко – как переживание дискомфорта, напряженности, неудовлетворенности и как склонность к определенным поведенческим паттернам, иногда продуцирующим в том числе и межличностные конфликты. Дискомфорт и напряженность влияют на восприятие и оценку внешних событий, однако суть исходного противоречия нередко остается неосознанной. Известны многочисленные примеры, когда проблема, заявленная клиентом в качестве основной для обращения к психологу, далее многократно пере-

формулируется, порой изменяясь до неузнаваемости, а истинные детерминанты болезненных переживаний и неудач вскрываются только в процессе психокоррекционной работы.

Несмотря на многочисленные исследования, в настоящее время не существует единого представления о причинах возникновения ВК, механизмах протекания и путях разрешения ВК. По выражению Ф.Е. Василюка [16], если дать определение ВК, не рассогласующееся ни с одной из имеющихся концепций, оно рискует оказаться бессодержательным, констатирующим лишь “столкновение чего-то с чем-то”. Рассматривая, какие же образования внутреннего мира выделяются в качестве полюсов возможного конфликта в различных школах, автор приходит к выводу о том, что в центре внимания находятся конструкты, обозначаемые такими фундаментальными категориями современной психологии, как мотив, действие и образ.

Выясняется вместе с тем, что возникновению противоборствующих тенденций подвержена также наиболее интимная часть внутреннего мира – сфера Я, и ее частная, но очень важная составляющая – самооценка (СО) человека.

Цель настоящей работы – анализ особого вида ВК, связанного с противоречивой структурой реальной СО, формой проявления которой служит расхождение высотных параметров СО и УП (уровня притязаний), сопровождаемое подъемом тревожности и получившее название “триада риска” [6]. В соответствии с выдвинутой целью поставлены следующие задачи:

1. Вскрыть суть ВК, исходного для развития “триады риска”.

2. На основе обобщения экспериментального материала рассмотреть формы “триады риска”, проследив их взаимосвязь со спецификой стратегий совладания.

3. Оценить эффективность стратегий совладания в разрешении ВК.

Психологическая традиция изучения ВК сложилась прежде всего в рамках психоаналитической школы, причем это понятие было настолько важным, что даже сравнивалось с нитью Ариадны, протянутой через всю историю психоанализа [35]. Постулированные З. Фрейдом личностные структуры изначально находятся в антагонистических отношениях, отражающих “противоречия реального и психического, внутреннего и внешнего миров” [30]. В дальнейшем, особенно с появлением таких направлений, как Эго-психология, теория объектных отношений и т.д., интерес исследователей смещается, во-первых, с анализа инстинктивных влечений к изучению широкого спектра других мотиваций, а во-вторых, с описанных Фрейдом интерсистемных конфликтов к интрасистемным, где в столкновение приходят компоненты одной психической структуры [26]. Особое внимание уделяется при этом процессам, происходящим в Эго, как на ранних, довербальных стадиях онтогенеза, так и на его последующих этапах.

Согласно концепции Э. Эриксона [32], человек на протяжении жизни проходит ряд фаз, для каждой из которых характерен специфический конфликт, способный (в зависимости от успешности его разрешения) привести к обретению новой ступени зрелости либо к затруднениям адаптации и ослаблению Эго. Иными словами, кризисная ситуация содержит в себе не только **опасность дезадаптации**, но и **потенциал развития**. По словам К. Хорни [31], внутренние конфликты присущи любому человеку и отнюдь не всегда являются патологией. Однако если разнонаправленные тенденции абсолютно несовместимы, глубоко вытеснены и имеют навязчивый, компульсивный характер, речь идет уже о невротическом конфликте, восходящем к нарушениям в детско-родительских контактах, где отсутствие безопасности трансформируется в базальную тревогу, искажающую в конечном счете отношение индивида к самому себе и к другим людям. Обсуждая пути выхода из описанной ситуации, Хорни называет глубинным источником здорового развития и роста *реальное Я* субъекта. С помощью терапевта, а порой просто под влиянием жизненных обстоятельств человек способен восстановить себя, т.е. прийти к осознанию своих настоящих чувств и желаний, выработать собственную систему ценностей и посредством всего этого изменить отно-

шения с окружающими. Представляется, что здесь мы можем видеть более оптимистичный, нежели в классическом психоанализе, прогноз принципиальной возможности благоприятного разрешения ВК, однако, чем раньше возникает дефицитарная структура Эго с размытыми границами и нарушениями идентичности, тем глубже порождаемая ею дисгармония и тем труднее ее корректировать [19].

Принимая положение о том, что наличие и столкновение противоборствующих тенденций во внутреннем мире являются не только вполне закономерными и “нормальными”, но и несут в себе потенциал личностного роста, мы подходим к рассмотрению проблемы факторов, ответственных за реализацию этого потенциала.

Тема преодоления трудных ситуаций, возникающих в жизни человека, давно привлекает внимание исследователей. Первоначально вся совокупность способов взаимодействия индивидуума со сложной ситуацией вслед за Р. Лазарусом [37] была обозначена термином “совладание”, или “копинг” (от англ. *to cope* – справляться с чем-либо). Однако затем этот термин закрепился в большей степени за “конструктивной активностью личности, направленной на решение проблем” [22, с. 190], в отличие от защитных механизмов, частично ограждающих от неприятных переживаний, но не приводящих к разрешению конфликта. Таким образом, в качестве двух главных стратегий поведения в трудных обстоятельствах выделяются совладание и защита, индивидуальный баланс которых создает стилевой паттерн реагирования при столкновении с жизненными кризисами. Существуют разные типологии стилей реагирования; их классификация базируется, в частности, на том, ресурсы какой сферы – когнитивной, эмоциональной или поведенческой – используются в большей степени [21]; преобладает преобразование ситуации или приспособление к ней путем изменения собственных характеристик [1]. По предложенной Г. Томэ [39] иерархии “жизненных техник”, в нижней части шкалы располагаются преимущественно пассивно-избегающие тактики, верхняя часть связана с активными действиями, ориентированными на достижение успеха. Однако сами по себе характеристики способов совладания не предопределяют степень успешности разрешения конфликта. Выяснить продуктивность той или иной тактики возможно, лишь обратившись к анализу исходного противоречия.

Возвращаясь к проблеме СО, следует признать, что, несмотря на многочисленные ее исследования, ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого определения данного концепта. На первый взгляд его значение кажется очевидным. Сложности возникают тогда, когда появляется необходимость сопоставле-

ния понятия “самооценка” с другими концептами из сферы психологии Я, такими как “образ себя”, “отношение к себе” и т.п.

В зарубежной литературе принят термин *Я-концепция*, который, по мнению отдельных отечественных авторов, приблизительно соответствует нашему понятию “самосознание” [25]. В *Я-концепции* выделяется когнитивная подструктура, называемая *Я-образом*, и эмоционально-ценностное отношение человека к себе – “самоотношение”. Поведенческие реакции, порождаемые *Я-образом* и самоотношением, конструируют поведенческий компонент *Я-концепции*. СО в этой схеме чаще всего отождествляется с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе, реже – с *Я-образом* или *Я-концепцией* в целом. Нетрудно видеть, что при подобном подходе СО как самостоятельный предмет полностью исчезает, что приводит к потере важнейшего личностного образования, роль которого в жизни человека очень велика [3].

СО – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к одному из названных элементов [3–5]. В *Я-образе* фиксирован комплекс знаний субъекта о себе, дающий ответ на вопрос: *что Я имею, чем обладаю?* СО отражает присутствие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает. Это не констатация имеющегося потенциала, а его оценка с точки зрения определенной системы ценностей, поэтому СО отвечает на вопрос: *не что Я имею, а чего это стоит, что это значит?* По итогам проводимой СО формируется то или иное отношение к себе: позитивное или негативное с чертами отрицания, неприятия. Знание о себе служит необходимым материалом для СО, которая в свою очередь способна определять самоотношение. Таким образом, СО является очень важным, если не ключевым элементом самосознания, который в значительной мере детерминирует личностный комфорт или дискомфорт, выраженный в степени самоприятия субъекта, его удовлетворенности собой. Кроме того, СО служит источником пополнения знаний человека о себе, но знаний особых, имеющих более высокий порядок, прошедших процедуру оценки, в ходе которой формируется ответ на вопрос: *что данное качество значит, ценно оно или нет?* [3].

О СООТНОШЕНИИ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ

Традиционно СО связывалась с УП. Эта связь появилась в школе К. Левина вследствие достаточно эксплицитно поданного постулата о своего рода тождестве СО и притязаний. Многие годы за рубежом и в отечественной экспериментальной психологии [23] СО диагностировалась по параметрам УП: его высоте, устойчивости и адекват-

ности, но в результате многолетнего цикла исследований, начавшегося работой Л.В. Бороздиной и Л. Видинска [7] и посвященного проблеме соотношения СО и УП, упомянутый постулат был опровергнут. Совпадение высотных параметров двух конструктов фиксируется примерно в половине случаев. У таких испытуемых регистрируются низкие или средние индексы личностной тревожности [8], фрустрационная толерантность [10], отсутствие агрессивности [9]. В жизни этих людей наличие негативного опыта минимально: большинство из них вообще не сталкивалось с каким-либо значительным неудачей, все в их бытии протекало гладко. Данная часть выборки распадается на две субгруппы [11]. Первую образуют испытуемые, названные “гармоничными” (40%), вторую – индивиды, производящие впечатление людей заурядных, ничем не примечательных, но очень адаптивных (60%).

“Гармоничные” характеризуются широкой целевой структурой. Имея ближние и дальние цели, они постепенно, шаг за шагом, неуклонно приближаются к реализации намеченного. В их поведении просматривается устойчивая стратегия: вначале идет период накопления знаний и умений, требуемых для достижения поставленных целей, затем они воплощаются в действительность. Не стремясь преуспеть сразу во всем, они последовательно концентрируют силы в каких-то отдельных сферах – образовательной, профессиональной и т.д., отличаясь вместе с тем значительным кругом интересов. Участники подгруппы склонны к самосозиданию, построению и контролю собственной жизни. Они ценят душевный комфорт и спокойствие, возможность быть “самими собой”, стараются избегать конфликтов и не создавать ситуаций, в которых комфорт теряется. Учитывая имеющиеся недостатки, они знают и свои достоинства, поэтому в достаточной степени принимают себя, удовлетворены собой и достигнутым. Будущее связывают с полной самореализацией и самопринятием.

Вторая подгруппа, представители которой названы авторами “адаптивно-пассивными”, нацелена не столько на созидание собственной жизни, сколько на приспособление к условиям бытия и поиск уютной “ниши” в жизненном пространстве. Это люди, ориентированные на обыденность, на то, чтобы жизнь была спокойной и удобной. Даже если в их биографии отсутствуют заметные достижения, испытуемые не предаются переживаниям, для них первостепенно чувство внутреннего равновесия. Они привыкают к определенной жизненной обстановке и не хотят ее менять, чтобы не нарушать имеющиеся комфорт и стабильность [11].

Можно видеть, что равноуровневое соположение СО и УП сопряжено с эмоциональным ком-

фортом, удовлетворенностью собой и (у части выборки) с интенцией к созиданию собственной жизни, самореализации.

Совершенно иная картина открывается при несоответствии высотных параметров СО и УП, когда последний превышает СО или не достигает ее. Имеются данные (см. [12]), что лица, притязания которых превышают СО (этот вариант расхождения в популяции встречается чаще), составляют весьма однородную группу как с точки зрения поведенческих проявлений, так и в отношении их жизненной истории. Типичным здесь является опыт неуспеха в учебной, профессиональной или семейной сферах. Так, например, представители этой группы хорошо учились в школе и, основываясь на привычных достижениях, были абсолютно уверены в своем поступлении в вуз. Неудача на вступительных экзаменах стала для них совершенно неожиданной и вызвала настолько тяжелые аффективные переживания, что они остались непреодоленными по прошествии 8–12 лет вопреки успешности повторной попытки поступления. Эта неудача имела следствием резкое падение высоты СО, так что в индивидуальных графиках профиль оказался ниже возрастного норматива [13]. Общим радикалом здесь выступают чувство неудовлетворенности собой и достигнутым, выраженная эмоциональная напряженность. Испытуемые недовольны настоящим положением дел и прилагают много усилий к его коррекции, стараясь умножать успех параллельно в разных сферах жизни, причем, будучи значительно загруженными, добровольно берут на себя еще и дополнительные обязанности, содействующие повышению самозначимости (староста курса в вузе, член родительского комитета в детском саду и т.п.). Они амбициозны, упорно стремятся к успеху и лидерству, но отягощены торпидными отрицательными эмоциями, при этом весьма социально зависимы [12].

Эти респонденты пытаются компенсировать сниженную СО достижением успеха на субъективно удовлетворяющем уровне, избирая высокие, часто нереалистичные цели, помещая себя в зону риска или неуспеха. При этом субъект предъявляет к себе очень жесткие требования в достижении цели, когда даже парциальный успех приравнивается к неудаче и переживается крайне болезненно, оборачиваясь новым витком снижения СО. В итоге образуется замкнутый круг, приводящий к постоянному ощущению угрозы Я и увеличению индекса хронической или личностной тревожности [4, 6, 8]. Подобная ситуация с высокой степенью вероятности способна вызывать развитие психосоматической симптоматики, что полностью подтверждается в результате верификации феномена на клиническом материале. Экспериментальные исследования здоровых людей и пациентов, страдающих первичной (эссен-

циальной) артериальной гипертонией и дуоденальной язвой¹, показали, что в клинике расхождение высотных параметров СО и притязаний составляет почти 100% выборки, в то время как у здоровых людей – примерно 50%. Самооценочный профиль пациентов расположен существенно ниже, чем у здоровых людей, а индекс личностной тревожности значимо выше, нежели в норме. Кроме того, СО и УП клинической выборки отличались отчетливой деструктивностью, становясь (по сравнению с нормой) менее устойчивыми и менее адекватными. Каждая из клинических групп обладает своей спецификой: для язвенных больных особую значимость имеет область межличностных отношений, в то время как пациенты с сердечно-сосудистой патологией фиксировались в основном на деловых достижениях, а снижение СО у них было особенно заметным [9, 14]. Поскольку полученные в клинике результаты продемонстрировали более частую и глубокую дисгармонию личностных образований, расхождение высотных параметров СО и УП, сопровождаемое ростом тревожности, было названо “триадой риска” [4, 6], при этом первоначально имелся в виду риск возникновения психосоматических заболеваний. Однако далее оказалось, что “триада риска” достоверно связана не только с названными недугами, но и с инфекционными заболеваниями, в частности с острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ), повторяющимися до 4–5 раз в год [29], т.е. со снижением иммунной защиты организма [6].

Обращаясь к другому варианту рассогласования высот СО и УП, следует заметить, что относительно немногочисленная в популяции группа лиц, у которых СО превышает притязания, является, в отличие от предыдущей, достаточно однородной: в ней выделяются три подгруппы [27]. В первую входят люди с пережитой тяжелой психологической травмой (раннее сиротство, смерть детей, тяжелые болезни, угрожавшие обследуемым летальным исходом). Лица с психологической травмой в анамнезе формируют высокую СО, поскольку они сумели преодолеть особо сложную ситуацию в прошлом и наладить жизнь в настоящем. Они очень ценят имеющееся, чрезвычайно осмотрительны и заняты сохранением достигнутого, однако наличие прошлого, “*в которое страшно заглянуть*”, подрывает веру в стабильность настоящего и особенно в позитивность будущего. Вторую подгруппу образуют респонденты с опытом неуспеха при поступлении в высшее учебное заведение или обучении в нем. Эти испытуемые плохо реализуют свои цели, от-

¹ Эти заболевания традиционно входят в группу психосоматических расстройств, в этиологии и патогенезе которых значительная роль принадлежит психологическим и социальным факторам.

кладывая повторное поступление каждый раз на следующий год, в итоге иногда полностью отказываясь от получения образования (*“Получить образование – это нагрузка, которая мне не нужна, я обойдусь и без него, может быть, большим количеством времени”*), – говорит одна из таких испытуемых). Третья подгруппа включает лиц, лишенных в возрасте ранней взрослости какой-либо самостоятельности из-за гиперопеки родителей или их тотального контроля всех сфер жизни детей. Индивиды с гиперопекой живут с убеждением своей высокой значимости, в условиях безопасности и комфорта, обеспечиваемых родителями; не трудясь над разрешением возникающих сложностей, обращаются за помощью, в чем не получают отказа; эти лица весьма высоко ценят собственную персону, выделяя неординарность ума, мировоззрения и т.п. [27].

Испытуемые с дивергенцией УП и СО в сторону последней, принимаясь за новое дело, всегда очень обеспокоены, предвосхищая неудачу, в будущем видят много проблем. Способ выбора целей у этих людей резко контрастирует с тем, как они оценивают себя. В пробе на УП при формулировке инструкции, из которой следует, что участникам группы предстоит экспертиза интеллекта, они впадают в глубокое беспокойство, предпринимают попытки уклониться от проверки IQ вплоть до прямого отказа: *“Да я ничего не решу”*, *“По-моему, это бесполезно, интеллекта вообще нет”*, а затем избирают задачи, заведомо более легкие и по сравнению с уровнем локализации их СО, и в сопоставлении с действительными возможностями решения заданий в ходе опыта. Все испытуемые этой группы видят у себя недостаток волевых качеств, повышенную эмоциональность и ее неустойчивость, импульсивность, при этом они весьма снисходительны в самоотношении, принимают и любят себя, прощая допущенные ошибки. Тем не менее у всех респондентов имеется прямо или косвенно высказываемый страх перед будущим, что сопровождается отсутствием четко очерченной перспективы [27].

При занижении УП наблюдается выраженная зависимость от положительного результата деятельности, вынуждающая к целеуказанию на уровне гарантированного успеха. Желание избежать риска обусловлено беспокойством о сохранности собственной позиции, доминируют элементы оберегания достигнутого. Снижение притязаний относительно СО избавляет от накопления негативного опыта, но допускает реализацию успеха лишь на сравнительно скромном уровне. Истинно позитивного опыта субъект не приобретает, поэтому эффективной коррекции эмоционального напряжения не происходит. Как уже отмечалось, сочетание сниженного УП и высокой СО также влечет за собой подъем хронической тревожности. Согласно последним данным [29],

этот вариант расхождения уровней обсуждаемых конструктов связан с возникновением психосоматических расстройств преимущественно гастроэнтерологического круга, а также частых ОРВИ.

Поскольку расхождение высот СО и УП в обоих его вариантах сопряжено с комплексом аффективных и личностных свойств, свидетельствующих о хроническом переживании внутреннего дискомфорта и напряженности, представляется правомерным рассматривать упомянутое рассогласование как проявление особого вида ВК. Сразу возникает вопрос о том, противоречивость и столкновение каких образований мы здесь наблюдаем. Приведенные эмпирические данные с очевидностью свидетельствуют, что ядро данного ВК заключается в особенностях СО. При обсуждении вопроса о конфликтной структуре СО обычно рассматривается соотношение ее реальной и идеальной позиций. Считается, что их значительное расхождение по высоте свидетельствует о неудовлетворенности человека своим положением, является косвенным индикатором сниженной оценки себя, недостаточного самоуважения [33]. В то же время имеются данные о наличии определенного “зазора” между идеальным и реальным элементами СО, необходимого для развития субъекта; кроме того, отдельные исследования показывают, что, например, в ранней взрослости даже значительный разрыв позиций реальной и идеальной СО может быть отражением перспективы роста, вектора развития, не неся в себе черты конфликта, отрицательной аффективной заряженности [13]. Совершенно ясно, что при дивергенции высот СО и притязаний речь идет об ином конфликте: между актуальной СО, формируемой по относительно невысоким текущим достижениям, и той, которая соответствовала бы некоему внутреннему эталону, удовлетворяющему субъекта.

Снижение СО, продуцируемое, как правило, неудачей – однократным, но в очень значимой сфере жизни, или пролонгированным, – означает, что какое-то свое качество или эффект деятельности индивид рассматривает как не соответствующие определенному внутреннему стандарту. Но само признание необходимости отвечать данному стандарту должно опираться на представление о принципиальной возможности этого, т.е. на знания о былых достижениях или предположения индивида о наличии у него способностей, задатков и прочее, позволяющих руководствоваться соответствующей системой эталонов. Вряд ли, например, обычный человек, в жизни которого спорт присутствует в виде более-менее регулярных посещений тренажерного зала для поддержания хорошей физической формы, станет укорять себя за отсутствие олимпийской медали. Если же, рассуждая о степени своей профессиональной состоятельности, он вспоминает меч-

ты о карьере ученого, победы на школьных олимпиадах, после которых ему прочили блестящее будущее, и говорит: *“...хотел заниматься биологией всерьез, а вышло... так, не биолог, не учитель, вся моя образованность – по верхам...”*, то за этими словами достаточно явственно просматривается видение того, как могла бы (и должна была) сложиться карьера этого человека.

Формирование представлений о том, какой именно уровень достижений будет достойным субъекта, начинается с достаточно ранних этапов онтогенеза, но не ограничивается этим периодом. Например, ребенок, а затем подросток может обладать хорошими способностями, быть первым учеником, вызывая гордость родителей и похвалы учителей. Субъект со сложившейся оценкой себя как успешного, лучшего или одного из лучших нередко сразу после окончания школы сталкивается с опытом неуспеха при поступлении в вуз или при сравнении себя с однокурсниками, оказавшимися не менее, а то и более способными [12]. Разумеется, описанная ситуация далеко не единственный возможный вариант возникновения дискордантности, когда оценка себя как обладателя определенного качества приходит в противоречие с фактом его недостаточности (в данном случае: я – умный, но я провалил экзамен, следовательно, я глуп).

Итак, источником конфликта выступает наличие разнонаправленных тенденций в реальной СО: несовпадение эталона, которому человек хочет или считает должным соответствовать, и того самооценочного уровня, который складывается у индивида на основе имеющихся достижений, при этом указанный разрыв приобретает высокую значимость. Недостаточная субъективная ценность таких успехов способна привести к снижению оценки собственных качеств и себя в целом. Оказавшись в ситуации, угрожающей стабильности представлений о своей персоне, человек сталкивается с необходимостью искать выход из сошедшегося конфликта.

Один из способов выхода, обладающий признаками стратегии совладания, а не защиты, заключается в стремлении преодолеть существующий разрыв за счет успехов на высоких рангах трудности и тем самым поднять СО до уровня, который мог бы удовлетворить субъекта или позволить ему занять уже имевшуюся в прошлом опыте позицию в СО, образно говоря, “вернуться к себе”.

Результаты проведенных исследований показали, что объективные достижения части испытуемых, УП которых превышает СО, достаточно весомы: старшеклассники в среднем учатся лучше своих сверстников [29], молодые взрослые самостоятельно добиваются значительных позиций на карьерной лестнице и намерены двигаться

далее [12]. Регистрируемый в экспериментах [8, 9, 12, 14] рост личностной и ситуативной тревожности, прямо пропорциональный величине расхождения уровней СО и УП, можно объяснить, во-первых, тем, что приведенные достижения касаются части респондентов, а не всей группы “сверхпритязавших”. Во-вторых, при снижении СО наблюдается повышенная уязвимость субъекта; озабоченность ценностью своего Я поглощает внимание индивида, вследствие чего излишне поднимается уровень активации, в поведении отмечается ригидность [17]. Экспериментально показано [2], что при доминировании мотивации самоутверждения, ориентированной прежде всего на повышение СО, стремление к достижению успеха равновелико тенденции к избеганию неудачи, что сковывает возможности испытуемого, ухудшая качество деятельности.

Но главное заключается в другом. В школе К. Левина традиционно считалось, что целевой выбор совершается всегда в конфликте между честолюбием и боязнью [36]. Понятно, что уже одно это способно обеспечить эмоциональную окрашенность или, лучше сказать, напряженность процесса и может привести к подъему ситуативной тревожности, что мы и видим в экспериментах [14]. Однако в обсуждаемом случае названный конфликт обостряется. Желание выйти на другой уровень функционирования, т.е. поднять СО, побуждает к целеуказанию в секторе высоких рангов трудности; валентность успеха резко возрастает, при этом повышается и значимость поражения, так как подобный исход становится в глазах субъекта очередным подтверждением его некомпетентности. Резкий взлет притязаний с целью “переломить” сложившуюся ситуацию не закрывает путь к успеху, но создает серьезный риск неудачи. Испытуемые размещают свои выборы либо в объективно недоступной им зоне, что демонстрирует результат решения полного теста Равена, либо намеченные цели субъективно оцениваются как труднодостижимые. И при таком выборе респонденты оказываются крайне чувствительными к любому своему недочету, практически отказывая себе в праве на ошибку [8]. “Перенапряжение” притязаний сочетается с недостаточной дифференцированностью целевой структуры [15] в случае неоправданной подмены ближайшей цели одной из конечных, а невозможность одномоментного достижения последней субъективно воспринимается как поражение. Складывается парадоксальная ситуация: человек страстно желает успеха, но ожидает неудачи, нередко сталкиваясь с ней. Не удивительно, что эмоциональное напряжение возрастает, часто становясь хроническим, вызывая не только повышение тревожности, но и снижение фрустрационной толерантности, появление агрессивно-

сти, изменение стиля межличностных отношений [9, 10].

Следует специально отметить, что реализация успеха на приемлемо высоком для субъекта уровне может быть вполне продуктивным способом коррекции неудовлетворяющей СО. Постановка сложных задач не обязательно должна иметь следствием неуспех, однако их достижение требует грамотного планирования действий, разумной дифференциации целей и хорошей работоспособности. Несоблюдение этих условий приводит к тому, что человек, испытывая высокую функциональную и эмоциональную напряженность, “работает на износ”: практически все испытуемые, чей УП превышает СО, имеют проблемы со здоровьем, но, понимая это, либо проявляют толерантность к усталости и болезни, либо демонстрируют элементы анозогнозии [12]. Если состояние здоровья все же разрешает переносить напряжение, описанная тактика дает результаты, позволяя добиться успеха, однако эти люди попадают в ситуацию высокой “стоимости жизни”, платя большую цену за практически такие же достижения, как у группы “гармоничных”, что может понижать удовлетворение от успеха.

Здесь невольно возникают некоторые, хотя и не совсем прямые, аналогии с феноменологическим комплексом, обозначаемым недавно введенным термином “комплекс самозванца” [20]. Последний описывает поведение человека, беспрестанно сомневающегося в себе, недооценивающего достигнутые результаты и испытывающего выраженный страх перед возможной неудачей. Несмотря на то что окружающие весьма положительно оценивают этих людей, сами они склонны считать себя своего рода самозванцами. Собственный успех переживается ими как случайность, стечение обстоятельств, которое может и не повториться, и тогда провал будет неминуем, а это в свою очередь приведет к “разоблачению”, т.е. к обнаружению ближайшим социумом того, что на самом деле они не так умны, способны, умелы, как это считалось. Описываемый поведенческий цикл включает в себя несколько фаз: опасения не справиться с новым делом – откладывание его выполнения до последних сроков – работа до полного изнеможения – объективный успех, приносящий кратковременное облегчение, но не ощущение состоятельности и компетентности. При возникновении новой задачи цикл повторяется. Таким образом, чувство самоэффективности [34] оказывается, если так можно сказать, непроницаемым для опыта, наблюдаются трудности признания собственных достижений.

В соответствии с массивом эмпирических данных рассмотренный выше способ разрешения ВК, т.е. выдвижение нереалистично завышенных целей, включается в структуру самого конфлик-

та, углубляя и хронизируя его, а потому может быть квалифицирован как потенциально угрожающий вторичным снижением СО. Проблема заключается не в самом по себе стремлении достигнуть субъективно престижного результата, т.е. не в используемой стратегии, а в тактике ее осуществления: склонности к выбору задач, связанных со значительной вероятностью неудачи за счет непрерывного и достаточно резкого завышения уровня трудности намечаемых целей. Состояние тревожного ожидания неудачи даже в случае успеха существенно увеличивает его субъективную цену, хронизируясь и неся в себе опасность ухудшения состояния здоровья, расхода его ресурса.

При второй форме “триады риска”, т.е. занижении УП относительно СО, мы сталкиваемся с иной – защитной – стратегией, к которой прибегает субъект, чьи текущие жизненные достижения и обстоятельства не позволяют подтвердить и прочно удерживать удовлетворяющую актуальную СО. Этот вариант попытки разрешения конфликта, получивший название “перестраховка” [4, 28], состоит в оберегании СО, отказе от продвижения к сложным целям, выборе рангов трудности задач, гарантирующих успех деятельности.

Применяемый респондентами защитный способ, когда УП снижен относительно СО, высоту которой человек стремится удержать, неосознанно фальсифицируя, осознанно декларируя или просто придерживаясь привычного уровня, характерного для него в прошлом, до столкновения с тяжелыми жизненными событиями или сформированного спецификой семейной педагогики, также ведет к ослаблению субъекта, но уже не столько физическому, столько иному – психическому, если его можно так назвать. СО при этом позиционно высокая, но чрезвычайно хрупкая, сниженные притязания призваны оберегать ее, не допуская столкновения с негативным опытом. Если в группе “сверхпритязательных” акцентировано волевое усилие, вплоть до игнорирования усталости, текущего соматического состояния и прочее, то “перестраховщики”, напротив, обнаруживают ослабление воли, рефлекслируемое, но никак не преодолеваемое. Достижение удовлетворяющей СО построено здесь на избегании риска, отказе от любых действий, чреватых возможностью неуспеха. Более того, происходит отказ и от первоначально избранных жизненно важных целей, таких как получение определенного образования и профессии, но не потому, что эти цели утратили свою значимость, а в силу присутствия в них вероятности неудачи и, следовательно, угрозы для СО. Снижение притязаний относительно СО позволяет избежать переживания неуспеха, ощущения своего “банкротства”, но не дает человеку истинной свободы, не подкрепляя текущими достижениями необходимую субъекту высоту СО,

оставляя ее крайне нестойкой. Ситуативное ослабление функционального и эмоционального напряжения не избавляет от хронического, поскольку обеспечиваемое индивидуумом достижение недостаточно весомо, чтобы скорректировать длительно испытываемую тревогу и избавиться от ее дальнейшей хронизации [8].

Несоответствие высотных параметров СО и УП (при всей внешней несхожести двух вариантов “триады риска”) порождается одной, общей для них разновидностью ВК, подробно описанной выше. Этот конфликт заключается в том, что актуальная СО, складывающаяся по текущим достижениям, не совпадает с тем внутренним эталоном, который привычно реализовывался в прошлом или, будучи новым, удовлетворял бы субъекта. В обеих формах “триады риска” человек оказывается повышенно уязвимым при столкновении с негативным опытом, которым является, в частности, переживание неудачи. Ощущение собственной успешности, состоятельности, компетентности выступает в роли ценности, с которой индивидуум идентифицирует свое существование, наличие угрозы этой ценности вызывает подъем тревоги [24, 38]. Желание исправить положение, поднять СО до субъективно престижного уровня сопряжено с выраженным страхом провала. Пытаясь разрешить имеющееся противоречие, группы “сверхпритязавших” и “перестраховщиков” используют качественно различные стратегии совладания. Притязания, превышающие СО, свидетельствуют о выборе задач, превосходящих возможности субъекта, т.е. о постоянной работе в зоне риска – реального или воображаемого. По своей сути это – совладающая стратегия, ибо человек стремится фактическими достижениями утвердить желаемый уровень реальной оценки себя. Однако, как мы видели, такой путь чреват частыми срывами и дальнейшим углублением первоначального конфликта. Снижение же притязаний относительно СО вскрывает стратегию, основанную на защите декларируемой СО. “Перестраховщики”, отказываясь от малейшего риска, не решаются опробовать заявленный ими уровень СО в деятельности, исключая предвосхищаемую неудачу. В итоге высокая демонстрируемая СО остается весьма непрочной, а защитное занижение в целеуказании не разрешает конфликт и служит ложным способом компенсации.

В заключение обратимся к вопросу о роли конфликта в человеческой жизни. У Хорни есть очень важное, но редко цитируемое положение: любой конфликт, несмотря на содержащийся в нем потенциал развития, приводит **к значительной потере сил и энергии**. Это положение полностью подтверждается эмпирически: группа “сверхпритязавших” оказывается целиком больной, что фиксировано медицинскими диагнозами.

“Перестраховщики” в большей степени обнаруживают психическую астенизацию, выражающуюся в упомянутом выше осознаваемом, но никак не корректируемом ослаблении воли, а также в изменении жизненно важных целевых установок, в сущности грозящих модификацией линии жизни.

По-видимому, любой конфликт – межличностный или внутриличностный – не является позитивным состоянием, так или иначе нанося ущерб тем, кто в него вовлечен. Опыт неуспеха – однократного, но очень значимого, оставившего тяжкий эмоциональный след и не изжитого по прошествии многих лет или текущего, пролонгированного, приводит к актуализации противоречивых тенденций в реальной СО. Длительное пребывание в ситуации невозможности обрести удовлетворяющую оценку собственной значимости, ценности астенизирует человека, лишая его сил. Вероятно, успешное разрешение ВК способно обратить его в “точку роста”, послужить личностному развитию (хотя здесь неизбежно встает вопрос о субъективной цене достигнутого). Однако часто происходит иначе: неудачный способ поведения, отработанный самостоятельно либо сформированный в семье, порождает и закрепляет конфликт, имеющий следствием соматическое или психологическое ослабление субъекта. В свете сказанного становится понятной настоятельная необходимость в получении такими людьми своевременной психологической помощи, позволяющей диагностировать имеющийся ВК и перестроить привычные способы совладания с ним.

ВЫВОДЫ

1. Анализ представленного комплекса эмпирического материала позволяет заключить, что исходным для образования “триады риска” является внутриличностный конфликт, т.е. несовпадение субъективно эталонного или имевшегося в прошлом опыте уровня реальной самооценки человека с ее позицией, детерминированной текущими достижениями.

2. Двум различным формам “триады риска” релевантны качественно несходные стратегии совладания. Рассогласование уровней самооценки и притязаний в сторону последних свидетельствует о стремлении человека поднять самооценку на субъективно престижный уровень в ходе достижения успеха на высоких рангах трудности, являясь реализацией собственно совладающей стратегии. При подъеме самооценки над притязаниями доминирует защитная стратегия, направленная на избегание неудачи, угрожающей высоте декларируемой самооценки.

3. Стратегия совладания, выраженная в подъеме самооценки за счет достижения успеха в зоне

высокой трудности, является адекватной, но не полностью эффективной из-за риска неуспеха в предпринимаемых акциях, что может привести к повторному снижению самооценки и дальнейшему углублению конфликта, вызывая новый эмоционально-мотивационный цикл отрицательного знака. “Защитная” стратегия не является результативной по определению, поскольку избавляет субъекта только от возможного сиюминутного неуспеха, но не допускает опробования деятельностью заявленного уровня самооценки, оставляя конфликт неразрешенным и не выполняя функции совладания. Каждый из описанных паттернов делает весьма актуальной разработку психокоррекционных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1995. Т. 15. № 1. С. 3–19.
2. *Арестова О.Н.* Мотивация как негативный фактор мышления // Современная психология мотивации / Под. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 233–243.
3. *Бороздина Л.В.* Что такое самооценка // Психол. журн. 1992. Т. 12. № 4. С. 99–100.
4. *Бороздина Л.В.* Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: Дис. ... докт. психол. наук. М., 1999.
5. *Бороздина Л.В.* Диагностика факторов риска психосоматических заболеваний. М.: Проект-Ф, 2003.
6. *Бороздина Л.В.* “Триада риска” и состояние здоровья человека // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 2 / Под общ. ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М., 2006. С. 360–367.
7. *Бороздина Л.В., Видинска Л.* Притязания и самооценка // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1986. № 3. С. 21–30.
8. *Бороздина Л.В., Залученова Е.А.* Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 104–133.
9. *Бороздина Л.В., Былкина-Михеева Н.* “Триада риска” у пациентов дуоденальной язвы // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 2. С. 65–78.
10. *Бороздина Л.В., Капник Т.М.* Реакция на фрустрацию при соответствии и несоответствии уровней самооценки и притязаний // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. I / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М., 2002. С. 308–326.
11. *Бороздина Л.В., Кубанцева С.Р.* Показатели интеллекта и невербальной креативности при соответствии и несоответствии уровней самооценки и притязаний. Сообщение I // Вест. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2006. № 3. С. 30–45.
12. *Бороздина Л.В., Кубанцева С.Р.* Показатели интеллекта и невербальной креативности при соответствии и несоответствии уровней самооценки и притязаний. Сообщение II // Вест. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2006. № 4. С. 41–51.
13. *Бороздина Л.В., Молчанова О.Н.* Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М.: Проект-Ф, 2001.
14. *Бороздина Л.В., Пукинская О.В., Щедрова Л.В.* Верификация “триады риска” на материале первичной артериальной гипертензии // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2002. № 2. С. 32–48.
15. *Братусь Б.С.* Психологические особенности уровня притязаний и выбора целей при психопатиях // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1976. № 12. С. 42–45.
16. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М., 1984.
17. *Врихт Ф.Р.* Образ Я как подструктура личности // Проблемы психологии личности: материалы советско-финского симпозиума. М., 1982.
18. *Калмыкова Е.С.* Внутриличностные противоречия и условия их разрешения: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1989.
19. *Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства. М.: Класс, 2000.
20. *Кланс П.Р.* Самозванец. М.: Изд-во Пирожкова, 2001.
21. *Куликов Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 405–442.
22. *Либина А., Либин А.В.* Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стилль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина М.: Смысл, 1998. С. 190–204.
23. *Мясищев В.Н.* Работоспособность и болезни личности // Невропатология, психиатрия и психогигиена. 1935. Т. IV. Вып. 9–10.
24. *Мэй Р.* Смысл тревоги. М.: Класс, 2001.
25. *Пилиповский В.Я.* Вступительная статья // Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
26. *Психоаналитические термины и понятия.* Словарь / Ред. Б.Э. Мур, Б.Д. Файн. М.: Класс, 2000.
27. *Пукинская О.В., Бороздина Л.В.* Несоответствие самооценки и притязаний как проявление внутреннего конфликта. Учебное пособие. М.: Проект-Ф, 2007.
28. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.
29. *Сидоров К.Р.* Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.
30. *Фрейд З.* Я и Оно. М.: ЭКСМО-Пресс, 1998.
31. *Хорни К.* Собр. соч.: В 3 тт. М.: Смысл, 1997. Т. 3.
32. *Эриксон Э.* Детство и общество. СПб., 2000.
33. *Яньшин П.В.* Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. СПб., 2004.
34. *Bandura A.* Self-efficacy. The exercise of control. N.Y., 1997.
35. *Fine R.* Freud: A critical re-evaluation of his theories. N.Y., 1962.
36. *Jucknat M.* Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein // Psychol. Forsch. 1937–1938. B. 22.
37. *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process. N.Y., 1966.
38. *Spielberger C.* Anxiety: current trends in theory and research. N.Y., 1972.
39. *Thomae H.* Theory of aging and cognitive theory of personality // Human development. 1970. V. 13. № 1.

“RISK TRIAD” AS INTRAPERSONAL CONFLICT MANIFESTATION**O. V. Pukinska***Collaborator of psychological department, MSU after M.V. Lomonosov*

“Risk triad” (lack of coincidence in the levels of self-appraisal and pretension which is accompanied by the increase in situational and personal anxiety) is considered as manifestation of intrapersonal conflict. It is connected with the rise of contradictory tendencies in person’s self-appraisal which is determined mainly by the experience of failures. Two forms of “risk triads” depending on person’s coping strategies have been analyzed. The problem of efficacy of conflicts’ settlement methods is discussed. Patterns, characterizing and aggravating the initial conflict resulting in person’s somatic and psychic asthenization are described.

Key words: risk triad, intrapersonal conflict, self-appraisal, level of pretensions, coping strategies.