



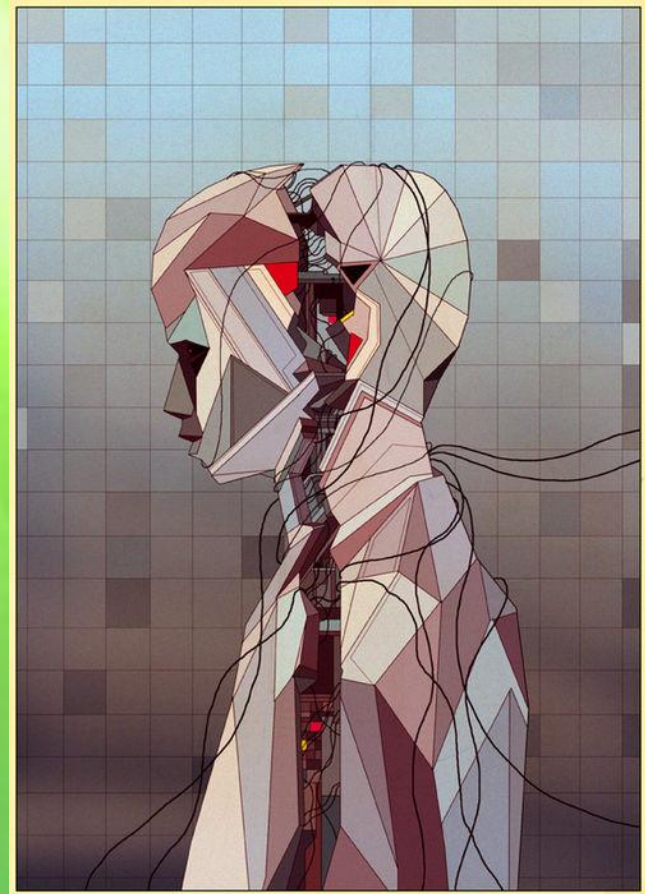
# ПРОБЛЕМА ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО О КОНФЛИКТА



Пути решения

# Внутриличностные конфликты

- **Внутриличностные конфликты** - острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающие принятие решения.



Каждый человек постоянно существует в конфликтной ситуации не только с окружающей социальной средой, но прежде всего с самим собой.





критическое отношение к собственному  
«Я» заставляет человека идти по пути  
самосовершенствования и  
самоактуализации.



большой вклад в описание и понимание внутриличностного конфликта внесла философская и художественная литература



# Психоаналитическое направление

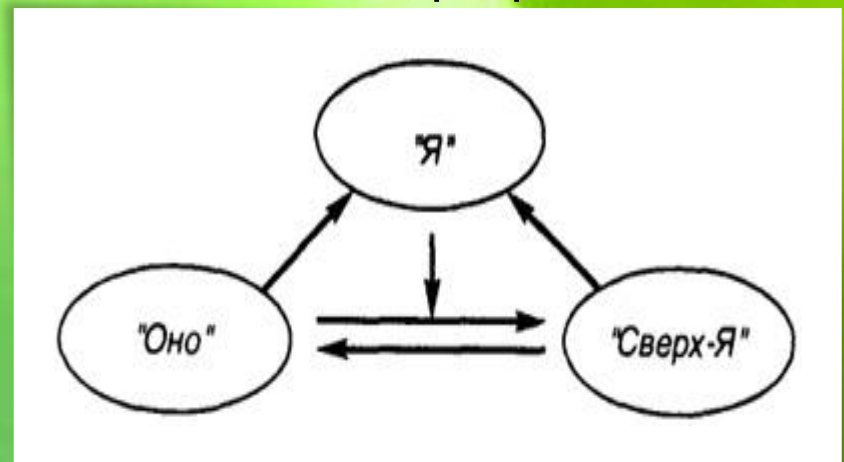
- У человека в состоянии конфликта происходит столкновение желаний (З.Фрейд). Часть личности отстаивает определенные желаниа, другая отклоняет их.
- Постоянно спорят друг с другом такие структуры психики как Оно, Я и Сверх-я.



# Психоаналитическое направление

- **Оно** – это первичная, врожденная инстанция, изначально иррациональная и подчиненная принципу удовольствия. Оно проявляется в неосознанных желаниях и влечениях, которые реализуются в бессознательных импульсах и реакциях.
- **Я** – разумная инстанция, основанная на принципе реальности.
- **Сверх-Я** – «цензурная» инстанция, основанная на принципе реальности и представленная социальными нормами и ценностями, требованиями. Которые общество предъявляет к личности.

- Основные внутриличностные конфликты проистекают из-за расхождения интересов Оно и Сверх-Я. Преодолеть их помогают механизмы сублимации, проекции, рационализации, вытеснения, регрессии и





*Курт Левин* определил внутриличностный конфликт как ситуацию, в которой на индивида **одновременно действуют** противоположно-направленные силы равной величины.





# Гуманистическая психология

- **К.Роджерс:** в основе конфликта лежит противоречие, возникающее у личности между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне.

- **А.Маслоу** сущность внутриличностного конфликта рассматривает как нереализованную потребность человека в реализации.



# Виды внутриличностного конфликта

Структура внутреннего мира личности, находящейся в конфликте			Вид внутриличностного конфликта
«хочу» («Я хочу»)	«надо» («Я должен»)	«могу» («Я есть»)	
●————●			Мотивационный конфликт
	●————●		Нравственный конфликт
		●————●	Конфликт нереализованного желания
	●————●		Роловой конфликт
	●————●		Адаптационный конфликт
		●————●	Конфликт неадекватной самооценки

# Показатели внутриличностного конфликта

- ❑ **КОГНИТИВНАЯ сфера:**  
снижение самооценки,
- ❑ осознание своего состояния как психологического тупика,
- ❑ задержка принятия решения,
- ❑ глубокие сомнения в истинности принципов, которыми вы раньше руководствовались





# Показатели внутриличностного конфликта

- **эмоциональная сфера:**
  - психоэмоциональное напряжение,
  - частые и значительные отрицательные переживания;
- **поведенческая сфера:**
  - снижение качества и интенсивности деятельности,
  - снижение удовлетворенности деятельностью,
  - негативный эмоциональный фон общения;
- **интегральные показатели:**
  - ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.



# Разрешение внутриличностного конфликта

- **Разрешение (преодолением) внутриличностного конфликта -** восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества.



# Разрешение внутриличностного конфликта

- Разрешение внутриличностного конфликта **осознается** через:
- отсутствие болезненных состояний, связанных с имевшимся конфликтом;
- снижение проявлений негативных психологических и социально-психологических факторов внутриличностного конфликта;
- повышение качества и эффективности профессиональной деятельности.





- Решение внутриличностных конфликтов предусматривает применение основных принципов и способов, которые с учетом индивидуальной специфики могут использоваться в различных ситуациях. К ним относятся такие



- 1. Адекватная оценка ситуации
- 2. Осознание экзистенциального смысла конфликта
- 3. Локализация причины конфликта
- 4. Анализ причин
- 5. "Спуск пары" с выходом накопленного гнева
- 6. Проведение индивидуального расслабляющего тренинга.
- 7. Изменение условий и / или стиля своей работы
- 8. Изучение возможности снижения уровня притязаний
- 9. Отработка умения прощать не только других, но и себя
- 10. Возможности поплакать.

# "Оживление приятных воспоминаний"

- 1. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях.
  - Или
- Вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания... были влюблены... вас озарило вдохновение... вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... слушали музыку и т.п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.
- 2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.
- 3. Что мешает вам испытывать такие чувства *сейчас*?



