

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Выполнила: Виноградова Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Определение
2. Виды внутриличностных конфликтов
3. Формы проявлений конфликтов
4. Основные способы разрешения конфликтов

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Внутриличностный конфликт -
выраженное негативное переживание,
вызванное борьбой структур внутреннего
мира человека, и негативно влияющее на
связи с социальной средой



ВИДЫ

- Мотивационный конфликт
- Нравственный конфликт
- Конфликт нереализованного желания, или комплекса неполноценности
- Когнитивный конфликт
- Роловой конфликт
- Адаптационный конфликт
- Конфликт неадекватной самооценки

МОТИВАЦИОННЫЙ КОНФЛИКТ

Возникает в результате борьбы мотивов:

- Выбор между в равной степени привлекательными, но взаимоисключающими альтернативами
- Выбор между двумя непривлекательными альтернативами
- Цель имеет плюсы и минусы
- Конфликты между бессознательными стремлениями
- Конфликт между стремлениями к обладанию и безопасности

НРАВСТВЕННЫЙ КОНФЛИКТ

Его часто называют моральным или нормативным конфликтом. Это конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями.



КОНФЛИКТ НЕРЕАЛИЗОВАННОГО ЖЕЛАНИЯ, ИЛИ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Это конфликт между желаниями личности и действительностью, которая блокирует их удовлетворение. Иногда его трактуют как конфликт между “хочу быть таким, как они” и невозможностью это желание реализовать. Он может возникнуть в результате физической невозможности человека осуществить это стремление. Например, из-за неудовлетворенности своей внешностью или физическими данными.

КОГНИТИВНЫЙ КОНФЛИКТ

Столкновение несовместимых представлений.

Теория когнитивного диссонанса Фестингера. Люди стараются уменьшить дискомфорт путем изменения своего отношения к фактам. В основе - рационализация

- Оправдание себя
- Аргументация выбора

РОЛЕВОЙ КОНФЛИКТ

Выражается в переживаниях, связанных с невозможностью:

- ⊙ одновременно реализовать несколько ролей - *межролевой* внутриличностный конфликт (н-р, человека в качестве сотрудника организации просят поработать сверхурочно, но в качестве отца он хочет больше время уделить своему ребенку)
- ⊙ с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли - *внутриролевой* конфликт (н-р, когда верующему человеку для защиты отечества нужно взять в руки оружие и идти на войну убивать)

АДАПТАЦИОННЫЙ КОНФЛИКТ

Это конфликт между требованиями, которые предъявляет к личности действительность, и возможностями самого человека (профессиональными, физическими, психическими)

- ⦿ как возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой
- ⦿ как возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации

КОНФЛИКТ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ

возникает из-за расхождения между претензиями личности и оценкой своих возможностей

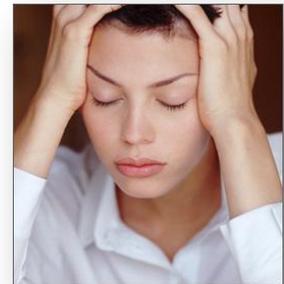


ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Неврастения
- Эйфория
- Регрессия
- Проекция
- Номадизм
- Рационализм

НЕВРАСТЕНИЯ

- Проявляется в невыносимости к сильным раздражителям, подавленном настроении, снижении работоспособности, плохом сне, головных болях
- Неврастения представляет собой один из видов невроза, т.е. нервно-психического расстройства, возникающего на основе непродуктивно и нерационально разрешаемого невротического конфликта. Неврастения возникает как следствие длительно действующих психотравмирующих факторов



ЭЙФОРИЯ

Проявляется в показном веселье, выражении радости неадекватно ситуации, смехе сквозь слезы. Эйфория сопровождается мимическим и общим двигательным оживлением, психомоторным возбуждением



РЕГРЕССИЯ

Выражается в обращении к примитивным формам поведения, в том числе и в уходе от ответственности. Представляет собой один из механизмов психологической защиты, отступление в тот психологический период, когда человек чувствовал себя наиболее защищенным. Регрессия поведения характеризует инфантильную и невротическую личность

ПРОЕКЦИЯ

Проявляется в форме приписывания негативных качеств другому человеку, критики других людей. Иногда такое состояние называют защитной или классической проекцией, подчеркивая ее связь с психологической защитой



НОМАДИЗМ

частое изменение места жительства,
места работы, семейного положения



РАЦИОНАЛИЗМ

Самооправдание своих действий и поступков. Он основан на сокрытии от сознания истинных мыслей, чувств и мотивов действий путем формулирования более или менее приемлемых для данной личности объяснений собственного поведения. Рационализм объясняется желанием сохранить чувство собственного достоинства, самоуважение личности

СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

- Компромисс
- Уход
- Переориентация
- Сублимация
- Идеализация
- Вытеснение (репрессия)
- Коррекция

КОМПРОМИСС

попытка сделать выбор в пользу какого-либо варианта и приступить к его реализации. Этот способ является самым быстрым среди других, он позволяет снизить психотравмирующее влияние конфликтной ситуации. В то же время, компромисс не связан с анализом причин конфликта, поэтому он позволяет лишь частично реализовать болезненные импульсы



УХОД

сознательное уклонение от решения проблемы с надеждой на ее дальнейшее исчезновение. Этот способ также отличается относительным быстроедействием; он не связан с воздействием на причину конфликта, поэтому может принести лишь временное облегчение

ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ

представляет собой изменение притязаний в отношении объекта, вызвавшего внутреннюю причину. Данный способ предполагает выявление действительной причины конфликта и его носителя. Он так же требует наличия навыков управления собственной мотивацией и направленностью. Для переориентации необходимо определенное время, однако обычно она дает гарантированный результат. Поскольку ориентация связана с основанием оценивания личностью тех или иных действий и поступков, постольку переориентация приводит к изменению этих оценок

СУБЛИМАЦИЯ

процесс перевода психической энергии из неприемлемых в приемлемые формы, чем достигается устранение причины внутреннего конфликта. Сублимация представляет собой наиболее адекватный способ разрешения конфликта, т.к. связана не только с определением причины, но и с воздействием на нее. Поэтому сублимация представляет собой относительно длительный способ. Способностью к сублимации обладают все люди, однако она требует развития и упражнений

ИДЕАЛИЗАЦИЯ

процесс наделения объекта, вызывающего внутренний конфликт, качествами и свойствами, на самом деле ему не присущими. Благодаря идеализации объект, не изменяясь в сущности, становится более значимым и оценивается выше. Идеализация проявляется в форме ухода от действительности, предавания мечтам и фантазиям. Этот способ является временным, т.к. не связан с выявлением причин конфликта

ВЫТЕСНЕНИЕ (РЕПРЕССИЯ)

процесс подавления неприемлемых для индивида мыслей, воспоминаний и переживаний вплоть до полного изгнания их из сознания и перевода в сферу бессознательного. Считается самым примитивным и относительно малоэффективным способом разрешения конфликта. Обращение к вытеснению характеризует личность, как инфантильную и незримую



КОРРЕКЦИЯ

изменение элементов Я - концепции в направлении достижения адекватного представления о себе. Коррекция представляет собой воздействие не на причину конфликта, а на собственные представления о ней. Вместе с тем, этот способ показал свою относительную эффективность