

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.

В рамках психоаналитического направления акцент делается на биопсихологической трактовке внутриличностного конфликта. У человека в состоянии конфликта происходит столкновение желаний (З.Фрейд). Часть личности отстаивает определенные желания, другая отклоняет их. Постоянно спорят друг с другом такие структуры психики как Оно, Я и Сверх-Я



В рамках гуманистической психологии предлагается другая теория внутриличностного конфликта. По К. Роджерсу 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 самоактуализации.





Итак, *внутриличностный конфликт* можно определить как острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающие принятие решения.



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;

Эмоциональная сфера:

- психоэмоциональное напряжение,
- частые и значительные отрицательные переживания;

Поведенческая сфера:

- снижение качества и интенсивности деятельности,
- снижение удовлетворенности деятельностью,
- негативный эмоциональный фон общения;
- 4. интегральные показатели:
- ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.



ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.

- Неврастения(невыносимость к сильным раздражителям; подавленное настроение; снижение работоспособности; плохой сон; головные боли)
- Эйфория(показное веселье; выражение радости неадекватно ситуации; «смех сквозь слезы»)
- Регрессия(Обращение к примитивным формам поведения; уход от ответственности)
- Проекция(Приписывание негативных качеств другому; критика других, часто необоснованная)
- Номадизм(Частое изменение места жительства, места работы, семейного положения, партнеров, частые разрывы отношений с друзьями, изменение привычек, увлечений, обстановки)
- Рационализм(Самооправдание своих поступков, действий, даже неадекватных и социально неодобряемых)



ВИДЫ И ПРИМЕРЫ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.

1. *Мотивационный конфликт.* Это конфликты между бессознательными стремлениями, между стремлениями к обладанию и безопасности, между двумя положительными тенденциями (ситуация буриданова осли).
2. *Нравственный конфликт,* который часто называют моральным или нормативным конфликтом. Это конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями.
3. *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.
4. *Ролевой конфликт.* Он выражается в переживаниях, связанных с невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (*межролевой* внутриличностный конфликт), а также с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли (*внутриролевой* конфликт). Примером межролевого внутриличностного конфликта может быть ситуация, когда человека в качестве сотрудника организации просят поработать сверхурочно, но в качестве отца он хочет больше время уделить своему ребенку. Примером внутриролевого конфликта может служить ситуация, когда верующему человеку для защиты отечества нужно взять в руки оружие и идти на войну убивать.



5. *Адаптационный конфликт.* Этот конфликт имеет два смысла. В широком смысле он понимается как возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой, в узком смысле — как возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации. Это конфликт между требованиями, которые предъявляет к личности действительность, и возможностями самого человека (профессиональными, физическими, психическими).
6. *Конфликт неадекватной самооценки* возникает из-за расхождения между претензиями личности и оценкой своих возможностей.
Результатом этого является повышенная тревожность, эмоциональное напряжение и срывы.
7. *Невротический конфликт* — результат сохраняющегося в течение длительного времени обычного внутриличностного конфликта, характеризуется высшим напряжением и противоборством внутренних сил и мотивов личности.



Типичные принципы и способы разрешения внутриличностных конфликтов

1. *Адекватно оцените ситуацию.* Возьмите ее под контроль, попытайтесь выявить те противоречия, которые послужили причиной конфликта и вызвали чувство тревоги, страха или гнева.
2. Осознайте экзистенциальный смысл *конфликта*. Проанализируйте степень важности его для вас. оцените с точки зрения места и роли в вашей жизни его последствия. Может случиться, причину, вызвавшую конфликт, сразу же следует отодвинуть на задний план в системе ваших ценностей или забыть вовсе.
3. Локализируйте причину конфликта. Выявите самую сущность его, отбросив все второстепенные моменты и сопутствующие обстоятельства.
4. Проявите смелость в анализе причин внутриличностного конфликта. Умейте посмотреть правде в глаза, даже если она вам и не очень приятна. Отбросьте все смягчающие обстоятельства и безжалостно рассмотрите причину вашего беспокойства.
5. “Выпустите пар”. Дайте выход накопившемуся гневу, эмоциям или тревоге. Для этого можно использовать как физические упражнения, так и творческие занятия. Сходите в кино, театр, возьмите любимую книжку. Они лечат внутриличностные конфликты. Лучше испытать потрясение на сцене, экране, в своем воображении, чем в жизни. Не случайно, кстати, что криминальная хроника, по данным социологических опросов, входит в число наиболее популярных телепередач — большое распространение стрессов и фрустраций требует постоянной антидепрессивной терапии.



6. Прибегните к расслабляющему тренингу. Сегодня имеется много публикаций по конкретным приемам и механизмам психологического тренинга, выберите наиболее приемлемые для вас лично.
7. Измените условия и / или стиль своей работы. Это следует сделать в том случае, если внутриличностный конфликт возникает постоянно из-за неблагоприятных условий деятельности.
8. Подумайте Над возможностью снижения уровня ваших притязаний, Может быть, ваши способности и/или возможности не соответствуют вашим устремлениям и запросам.
9. Умейте прощать. Причем не только других, но и себя. В конце концов, все люди “не без греха” и мы тут не исключение.
10. Плачьте на здоровье. Американский биохимик У. Фрей, специально занимавшийся исследованием слез, обнаружил, что в том случае, когда они вызваны негативными эмоциями, в их состав входит вещество, действующее подобно морфию и обладающее успокаивающими свойствами. По его мнению, слезы являются защитной реакцией на стресс. Плач со слезами служит сигналом для головного мозга ослабить эмоциональное напряжение. Но помимо научных исследований почти каждый на собственном опыте знает, что слезы приносят эмоциональную разрядку и облегчение.



МЕХАНИЗМЫ РАЗРЕШЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.

Преодоление внутриличностного конфликта обеспечивается образованием и действием механизмов психологической защиты (З. Фрейд, Ф. Бассин). Психологическая защита — нормальный, повседневно работающий механизм психики. Она является продуктом онтогенетического развития и научения. Развиваясь как средство социально-психологической адаптации, механизмы психологической защиты предназначены для контроля эмоций в тех случаях, когда опыт сигнализирует человеку о негативных последствиях их переживания и выражения. (отрицание, регрессия, проекция, замещение, подавление и т.д.)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Работу выполнила: студентка ДВФУ ШП Кулезнёва
Радмила Олеговна гр. С2317**

