

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ и путь его преодоления

Выполнил:
студент 4 курса
Факультета ВШКУ
Сидоренко Максим

План выступления

- ▶ Виды внутриличностных конфликтов
- ▶ Последствия внутриличностных конфликтов
- ▶ Пути преодоления внутриличностных конфликтов

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ

Внутреннее противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая психологическая проблема, требующая разрешения

МОТИВАЦИОННЫЙ КОНФЛИКТ

Внутреннее противоречие конфликты основанное на борьбе мотивов человека.

- ▶ *1.Выбор между в равной мере привлекательными, но взаимоисключающими альтернативами.*
- ▶ *2.Выбор между двумя в равной мере непривлекательными альтернативами.*
- ▶ *3.Одна и та же цель (возможность, выбор) в равной мере и привлекательна, и непривлекательна, имеет и плюсы, и минусы.*

КОГНИТИВНЫЙ КОНФЛИКТ

Столкновение несовместимых для индивида представлений.

Человек стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы представлений, убеждений, ценностей и т.д. С появлением противоречий, рассогласований возникает когнитивный конфликт

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ (РОЛЕВОЙ) КОНФЛИКТ

Такой конфликт возникает вследствие противоречий в сфере человеческой деятельности между различными ролевыми позициями личности, а также - ее возможностями и соответствующим ролевым поведением. Традиционно различают два основных вида ролевых конфликтов.

- ▶ 1. *Конфликт "Я - роль"* (или *личностно-ролевой конфликт*) - противоречия, возникающие между требованиями роли и возможностями личности, когда из-за неспособности или нежелания человека соответствовать своей роли возникает проблема выбора.
- ▶ 2. *Межролевой конфликт* - несовместимость разных ролевых позиций личности (и соответственно требуемого ими ролевого поведения).

ПОСЛЕДСТВИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Внутриличностный конфликт по своим последствиям может быть *деструктивным*

Деструктивный конфликт несет серьезную опасность для личности: от тяжелых переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения - суицида

ПОСЛЕДСТВИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Внутриличностные конфликты **конструктивного** характера являются необходимыми моментами развития личности.

Через конфликт, разрешение и преодоление внутриличностных противоречий происходит становление характера, воли и всей психической жизни личности. Они способствуют мобилизации ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;

Преодоления конфликтов дают личности ощущение полноты жизни, делают ее внутренне богаче, ярче и полноценнее. В этом плане внутриличностные конфликты дают нам возможность насладиться победой над самим собой, когда человек свое реальное «Я» хотя бы на немного приближает к своему идеальному «Я».

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Одним из основных способов выхода из внутриличностных конфликтов является **Адекватная оценка ситуации**, в которой оказался индивид. Она включает самооценку индивида и оценку сложности существующих проблем.

В социальной психологии есть понятие **рефлексия** — способность человека взглянуть на свою ситуацию с позиции внешнего наблюдателя, одновременно осознать себя в этой ситуации и то, как он воспринимается другими людьми. Рефлексия помогает человеку выявить истинные причины своего внутреннего напряжения, переживаний и тревог, правильно оценить сложившуюся ситуацию и найти разумный выход из конфликта.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Известный психотерапевт Максвелл Мольц предлагает массу полезных советов, способных помочь человеку решить личностные конфликты.

- ▶ • создавать правильный образ собственного «Я». Знать о себе всю правду. Уметь смотреть правде в глаза;
- ▶ • реагировать на факты, а не на представления о них;
- ▶ • не уделять повышенного внимания тому, что люди думают о вас, как они вас оценивают;
- ▶ • не реагировать слишком эмоционально на внешние раздражители, уметь отсрочить свою реакцию на них («я буду волноваться только завтра»);
- ▶ • не культивировать в себе чувство обиды, жалости к себе;
- ▶ • уметь прощать себя и других, прощение действует исцеляюще;
- ▶ • уметь направлять свою агрессию в нужное русло.

Для излишков эмоционального «пара» нужно иметь предохранительный клапан (физические нагрузки, творчество, пешие прогулки и т. д.)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is positioned in the upper left quadrant of the white space.