



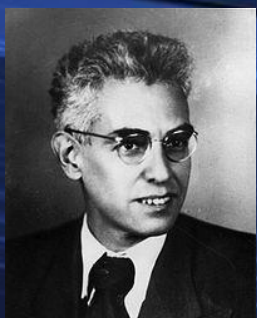
Внутрішньоособистісні конфлікти: їх суть, місце та роль у становленні особистості

Презентація
студентки 61-а групи СГФ
Топорчук Олени

ПЛАН

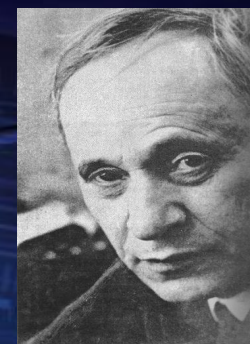
- 1. Визначення сутності внутрішньоособистісного конфлікту.*
- 2. Умови виникнення внутр. конфліктів.*
- 3. Типологія внутр. конфліктів.*
- 4. Форми прояву внутр. конфлікту.*
- 5. Стратегії та способи вирішення внутр. конфлікту.*
- 6. Наслідки внутр. конфліктів.*
- 7. Роль внутр. конфліктів у становленні особистості.*

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ



- **Визначається як ситуації зіткнення в поведінці двох сильних, але протилежно спрямованих тенденцій (О.Р. Лурія, 1930);**

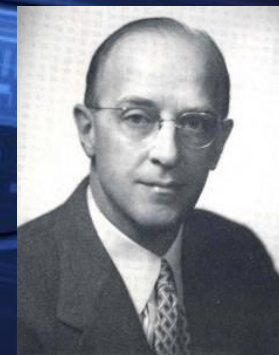
- **результат гострого незадоволення глибоких і актуальних мотивів та ставлень особистості (В. С. Мерлін, 1970);**



суперечності між уродженими потягами та поведінковими стандартами і моральними цінностями (З.Фрейд, 1917);



суперечності між бажаними та наявними оцінками Я-образу (К. Роджерс, 1954)



УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Складна і
розвинена ієрархія
потреб і мотивів
особистості

Високий рівень
розвитку почуттів та
цінностей

Складний
внутрішній світ
особистості і
актуалізація цієї
складності

Складно
організована і
розвинена
пізнавальна
структура



Зовнішні умови
виникають труднощі
у задоволенні
глибоких і активних
мотивів і відносин
особистості

Внутрішні умови
зводяться до
протиріч між різними
сторонами
особистості

ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ

ЦІННОСТІ

Втілюють у собі суспільні норми і виступають завдяки цьому як еталони належного. Тут маються на увазі особистісні цінності, тобто прийняті особистістю, а також ті, які не приймаються нею, але в силу їх суспільної або іншої значимості особистість змушена дотримуватися їх. Вони позначаються як «треба» (Я «повинен»)

МОТИВИ


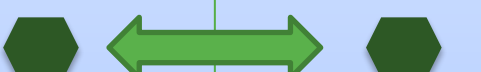
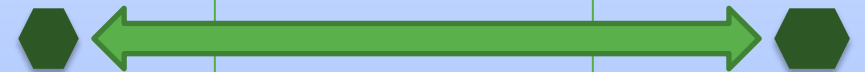



Відображають прагнення особистості різного рівня (потреби, інтереси, бажання, потяги і т.п.). Вони можуть бути виражені поняттям «хочу» («Я хочу»).

САМООЦІНКА

Визначається як самоцінність себе для себе, оцінка особистістю своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Будучи вираженням рівня домагань особистості, самооцінка виступає своєрідним збудником її активності, поведінки. Виражається як «можу» чи «не можу» («Я є»).



ТИПОЛОГІЯ ВНУТР. КОНФЛІКТІВ (ЗА А.І. ШИПІЛОВИМ)

СТРУКТУРИ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ В КОНФЛІКТІ			ВИД ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ
“ХОЧУ” (Я ХОЧУ”)	“ТРЕБА” (Я ПОВИНЕН)	“МОЖУ” (Я Є)	
			Мотиваційний конфлікт
			Моральний конфлікт
			Конфлікт нереалізованого бажання
			Рольовий конфлікт
			Адаптаційний конфлікт
			Конфлікт неадекватної самооцінки

Е.Еріксон пов'язує стійкі внутрішньоособистісні конфлікти з віковими кризами:

0-1 рік	Довіра-недовіра
1-3	Автономія-сором, сумнів
3-6	Ініціатива – почуття провини
6-12	Працьовитість – почуття неповноцінності
12-19	Я-ідентичність – змішання ролей
20-25	Близькість - ізоляція
26-64	Породження, творчість - застій
65-кінець життя	Інтеграція - відчай

Теорія потреб А. Маслоу



ПОКАЗНИКИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Когнітивна сфера:
суперечливість «образу Я»;
зниження самооцінки;
усвідомлення свого стану як психологічного тупика,
затримка прийняття рішення;
суб'єктивне визнання наявності проблеми ціннісного вибору,
сумнів в істинності мотивів і принципів, якими суб'єкт раніше керувався.

Поведінкова сфера:
зниження якості та інтенсивності діяльності;
зниження задоволеності діяльністю;
негативний емоційний фон спілкування.

Інтегральні показники:
порушення нормального механізму адаптації;
посилення психологічного стресу.

Емоційна сфера:
психоемоційна напруга;
значні негативні переживання

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт - це гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу, що відбиває суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішення

ФОРМИ ПРОЯВУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

ФОРМИ ПРОЯВУ	СИМПТОМИ
<i>неврастенія</i>	Нестерпність до сильних подразників; пригнічений настрій, зниження працездатності; поганий сон, головні болі
<i>ейфорія</i>	Показні веселощі; вираз радості неадекватно ситуації; «сміх крізь сльози»
<i>регресія</i>	Звернення до примітивних форм поведінки; відхід від відповідальності
<i>проекція</i>	Приписування негативних якостей іншому; критика інших, часто необгрунтована
<i>номадизм</i>	Часта зміна місця проживання, місця роботи, сімейного стану, партнерів; часті розриви відносин із друзями; зміна звичок, захоплень, обстановки
<i>раціоналізм</i>	Самовиправдання своїх вчинків, дій, навіть неадекватних та соціально несхвалюваних

“Ми чинимо опір нашим пристрастям не тому, що ми сильні, а тому, що вони слабкі“ (М.Ларошфуко)

СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

СТРАТЕГІЯ	ЗМІСТ
<i>Компроміс</i>	Зробити вибір на користь якогось варіанту і приступити до його реалізації
<i>Відхід</i>	Відхід від вирішення проблеми
<i>Переорієнтація</i>	Зміна домагань щодо об'єкта, що викликав внутрішню проблему
<i>Сублімація</i>	Переклад психічної енергії в інші сфери діяльності - заняття творчістю, спортом, музикою і т.д.
<i>Ідеалізація</i>	Віддатися мріям, фантазіям, відхід від дійсності
<i>Придушення</i>	Придушення почуттів, прагнень, бажань

ГУМОР ПЕРЕНОСИТЬ ДУШУ ЧЕРЕЗ ПРИРВУ І ВЧИТЬ ЇЇ ГРАТИ ЗІ СВОЇМ ГОРЕМ (Л. Фейєрбах)

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

СПОСІБ ВИРІШЕННЯ	ЗМІСТ
<i>Витіснення</i>	Забути, не усвідомлювати події, що викликають тривогу. Витрачаються зусилля на підтримку витісненого. «Часто забувається і конфлікт і все, що з ним пов'язано.»
<i>Раціоналізація</i>	Знецінення: «виноград-то зелений». Уявна привабливість того, що ми втратили. «Якщо до іншого йде наречена, то невідомо кому пощастило». Спотворюючи сприйняття, ми зберігаємо свою гідність.
<i>Заперечення</i>	Стимування негативних емоцій, викликаних поведінкою людини у важкій ситуації. «Все заперечувати. Слідкувати за розгортанням подій, сподіваючись на якби».
<i>Відокремлення</i>	Відхід від неприємної ситуації. Небажання думати про можливі наслідки тих подій, в яких індивід змушений був брати участь. «Не згадувати ситуацію, у якій зазнав фіаско.»
<i>Компенсація</i>	Неуспішні види діяльності компенсуються іншими, вдалими. Відхід від проблеми в іншу область. «Суб'єкт, який відкидається в одній групі, шукає себе в іншій».

СПОСОБИ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШН. КОНФЛІКТУ

1) Адекватно оцінити ситуацію, в якій опинився індивід.

За допомогою рефлексії поглянути на себе з позиції зовнішнього спостерігача: усвідомити себе в цій ситуації; усвідомити як тебе сприймають оточуючі; не роздувати з мухи слона, реально оцінити ситуацію.

Створити правильний образ власного «Я»: вміти дивитися правді в очі.

Реагувати на факти, а не на уявлення про них: не думати про те, як люди вас оцінюють.

Не реагувати емоційно на подразники: реакцію відстрочити («Я буду хвилюватися тільки завтра»).

Навчитися керувати своїми емоціями: очиститися від таких почуттів як образа, гнів, страх.

Вміти направляти свою агресію в потрібне русло, використовуючи способи розрядки: спортивні ігри, фізичні вправи, прогулянки; влаштувати істерику наодинці (щоб не чули); розірвати газету на шматки; побити подушку руками і т.д.

2) ЗВІЛЬНИВШИСЬ ВІД ТЯГАРЯ ЕМОЦІЙ, ЛЮДИНА ОТРИМУЄ РЕСУРС ДЛЯ ВИРІШЕННЯ СВОЇХ ПРОБЛЕМ

Вміти прощати себе та інших. Прощення діє зцілююче.

Причину конфлікту треба шукати в самій людині. Для цього поставити собі кілька запитань:



що дратує мене?

чому я так реагую на це?

як я веду себе при цьому?

чому інші реагують на це інакше?

наскільки адекватно я реагую на це?

в чому причина мого роздратування?

чи не траплялося зі мною щось подібне колись?

3) *Усвідомити реальні джерела свого внутрішньоособистісного конфлікту, точно описати хвилюючу Вас ситуацію*

Для того, щоб звільнитися від тягара старих проблем, треба поставити чітко виражену мету:

з прийняттям рішення 50% хвилювань зникає;
мета повинна бути реальною;
записати можливі дії, які треба зробити;
діяти рішуче, цілеспрямовано;
наступати, а не оборонятися.



Волнение

стимулирует мысли, но тормозит действие

4) Єдиного рецепту виходу з внутр. конфлікту немає

Важливо, щоб кожна людина усвідомлювала власні індивідуальні особливості:

- виробляла свій стиль виходу з внутрішньоособистісного конфлікту;
- конструктивно вирішувала;
- активно діяла.



Иногда черная полоса
становится взлетной

НАСЛІДКИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

КОНСТРУКТИВНО ВИРІШЕНИЙ:

Сприяє формуванню адекватної самооцінки;
Дає можливість усвідомлювати себе особистістю;
Сприяє становленню характеру;
Слугує основою морального розвитку;
Сприяє переходу особистості на нові рівні.

ДЕСТРУКТИВНО ЗАВЕРШЕНИЙ:

- Загрожує ефективній діяльності;
- Може гальмувати розвиток особистості;
 - Здатний гальмувати комплекс неповноцінності, веде до втрати сенсу життя;
 - Веде до деструкції міжособистісних відносин;
- Має руйнівний вплив на здоров'я.

РОЛЬ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

посилюється привабливість ще недоступної мети

наявність перешкоди сприяє мобілізації сил і засобів для його
подолання

сила мотивації досягає свого апогею

навіть якщо конфлікт не вирішується позитивно , він приносить
досвід, який допоможе потім знайти правильний шлях, сприяє
розвитку адекватної самооцінки

внутрішньоособистісний конфлікт загартовує волю і зміцнює психіку
людини;
конфлікт є засобом і способом саморозвитку і самоактуалізації
особистості

“Я вважаю небезпечною помилкою припущення, що в першу чергу людині потрібна рівновага, або, як це називається в біології, «гомеостазис». Насправді людині потрібен не стан рівноваги, а скоріше боротьба за якусь мету, гідну її.”

В. Франкл

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. **Анцупов А.Я., Шипилов А.И.** Конфликтология. – СПб.: Питер. -2007.-496 с.
2. **Анцупов А.Я., Баклановский С.В.** Конфликтология в схемах и комментариях: Учебное пособие: 2-е изд., перераб., - СПб.: Питер, - 2009. – 304 с.
3. **Дуткевич Т.В.** Конфліктологія з основами психології управління: Навч. посібник. -Київ: Центр навчальної літератури, 2005. - 456 с.
4. **Иванова И.А., Богуславская В.Г.** Внутриличностный конфликт и способы его разрешения.// Проблемы соціо-гуманітарних наук, №3 – 2009, С. 59-62
5. **Козаченко О.В.** Психологічні механізми внутрішньоособистісних конфліктів./ О.В. Козаченко // Теоретичні та прикладні проблеми психології. – Луганськ:Видавництво Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2009. - № 3(23). – С. 91 – 99.
6. **Пірен М.І.** Конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП, 2007, - 360 с.