

Внутриличностные конфликты

Подготовила: Пилат Алина,
студентка 2 курса, 351 группы

* **Внутриличностный конфликт** - это состояние внутренней структуры личности, характеризующееся противоборством ее элементов.



* **Внутриличностный конфликт** — борьба двух позитивных или двух негативных тенденций, или борьба позитивной и негативной тенденции в психике одного субъекта.

Многие видные мыслители прошлого говорили, что конфликт находится внутри человека и что он (человек) является главным носителем конфликта.

Разрешение внутриличностных конфликтов, прежде всего, зависит от самого человека,

от его способности жить в гармонии с самим собой и окружающей средой.

Такие конфликты можно условно обозначить как конфликты «между тем, что есть и тем, что хотелось бы иметь». Другие варианты таких конфликтов: «между тем, чего вы хотите и тем, чего не хотите», «между тем, кто вы есть и тем, кем хотели бы быть» и т. д.



* В реальной жизни человеку постоянно приходится делать выбор в пользу того или иного возможного варианта, отвергая другие. Например, любовь или богатство, семья или работа, личная жизнь или карьера и т. д. Для удовлетворения своих потребностей человек вынужден постоянно преодолевать внутренние сомнения своего «Я» и внешнее сопротивление среды. И если по тем или иным причинам цель недоступна, то человек попадает в ситуацию фрустрации (психического расстройства, переживания неудачи) и конфликта.



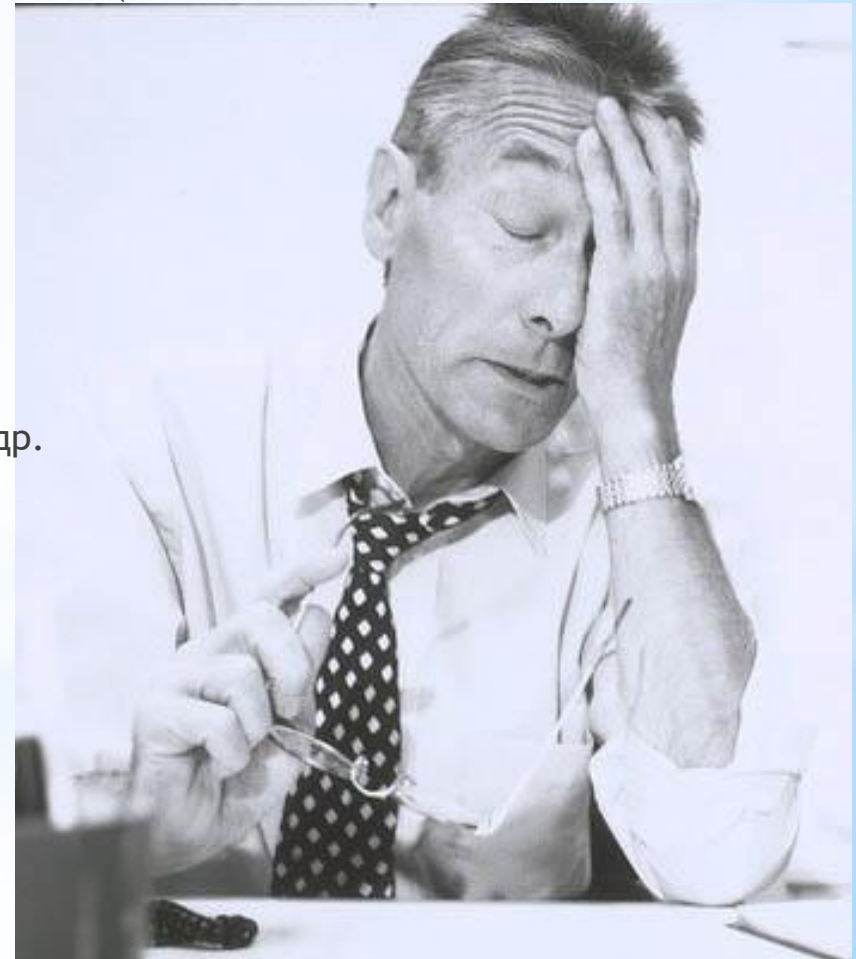
Выделяют четыре вида ситуаций, вызывающих фрустрацию:

- физические преграды (узник, непогода, нет денег);
- отсутствие объекта для удовлетворения испытываемой потребности (хочу кофе, а магазин закрыт);
- биологические ограничения (умственно-отсталые люди и люди с физическими дефектами);
- социальные условия.



Помимо фрустрационных ситуаций, исследователи выделяют *психологический конфликт*, когда преграда для тех или иных действий кроется в нас самих. Эти проблемы выбора из двух различных стремлений:

- конфликт потребностей (самому хочется съесть и угостить надо);
- конфликт между социальной нормой и потребностью (любовь и норма);
- конфликт социальных норм (дуэль и церковь).
- конфликт ценностей;
- конфликт между ценностью и нормой;
- конфликт между ценностью и потребностью и др.



* Одним из видов внутриличностного конфликта является **неосознанный внутренний конфликт**. В основе его лежат любые не полностью разрешенные в прошлом конфликтные ситуации, о которых мы забыли. На бессознательном уровне мы несем груз неразрешенных в прошлом проблем и непроизвольно воспроизводим старые конфликтные ситуации, как бы пытаемся решить их вновь. Поводом для возобновления неосознанного внутреннего конфликта могут стать обстоятельства, схожие с прошлой неразрешенной ситуацией.

* *Например, одного мужчину в детстве дразнили рябым. Когда он вырос, его лицо приобрело нормальный вид. Но однажды жена ненароком обозвала его старой кличкой. Реакция мужа была настолько бурной и агрессивной, что в конечном итоге семья распалась.*



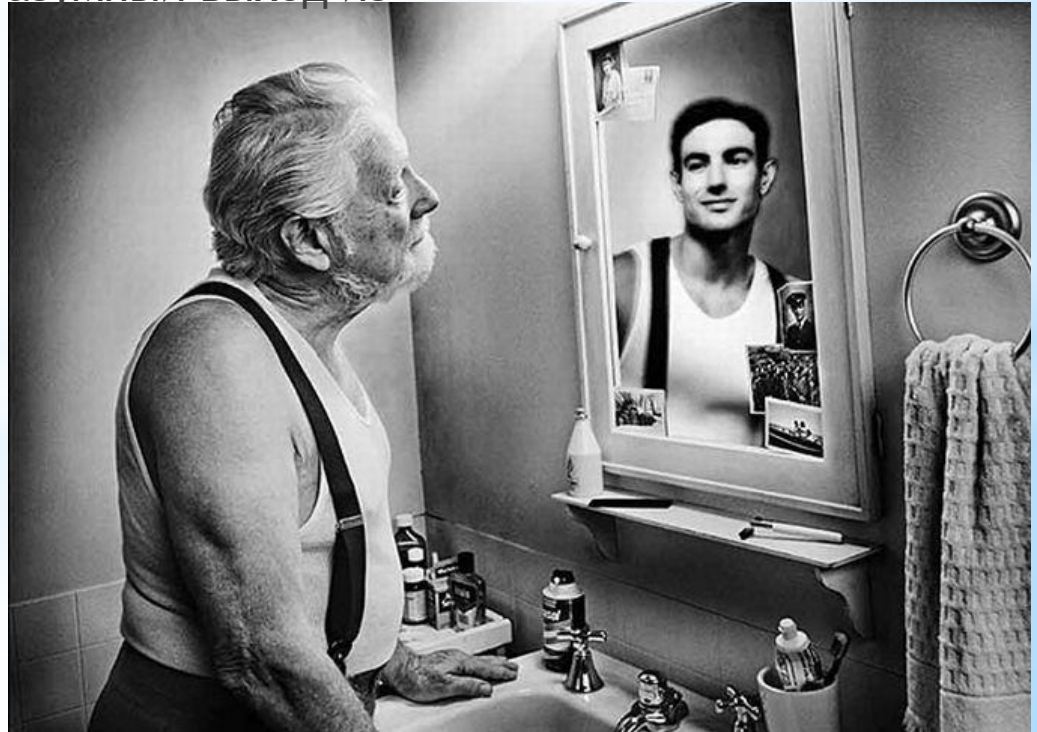
Социальная психология выделяет четыре типа поведения людей в конфликтных ситуациях:

- * 1 тип – агрессивное поведение, способствующее развитию конфликта;
- * 2 тип – поведение, свидетельствующее о склонности к компромиссу;
- * 3 тип связан со склонностью к подчинению, т. е. к принятию решения противоположной стороны;
- * 4 тип обнаруживает склонность к уходу от конфликта.

В реальной жизни каждый из этих типов в «чистом виде» не встречается, но большинство людей с определенными характеристиками относятся к одному типу конфликтного поведения.



* 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.



- * Во время конфликта эмоции переполняют человека и мешают ему действовать рационально. Чтобы не носить в себе ненужный и обременительный груз, необходимо научиться управлять своими эмоциями и периодически «очищаться» от избытка таких чувств, как обида, гнев, страх, ненависть и др. Для этого можно использовать самые разнообразные способы и приемы, например: высказаться в кругу друзей, «разрядиться» в спортивных играх, устроить истерику наедине (чтобы не слышали посторонние), разорвать в клочья старые журналы, поколотить кулаками матрас и т. д. Освободившись от груза эмоций, человек получает дополнительные ресурсы для решения своих проблем.
- * Д. Карнеги рекомендует в конфликтных ситуациях (для преодоления стресса) не паниковать, а принимать случившееся как свершившийся факт и действовать, отбросив эмоции.



Принципы преодоления беспокойства:

1. Точное описание волнующей меня ситуации.
2. Запись возможных действий, которые я могу предпринять.
3. Принятие решения.
4. Немедленное осуществление этого решения».



Если препятствие, вызывавшее внутриличностный конфликт, преодолеть не удастся, то фрустрирующий индивид может найти другие выходы:

- заменить средства достижения цели (найти новый путь);
- заменить цели (найти альтернативные цели, удовлетворяющие потребностям и желаниям);
- оценить ситуацию по новому (потеря интереса к цели в результате получения новой информации, аргументированный отказ от цели и др.).

Психологическая защита (от внутриличностных конфликтов)

У человека на подсознательном уровне существует большое число защитных механизмов, которые до известной степени способствуют снятию внутреннего напряжения. Они также помогают справиться с возникшими трудностями, подсказывают возможные решения проблемы, дают передышку и убежище от неприятностей, «охраняют самоуважение». Но все это происходит за счет определенного отказа от реальности или ее искажения. Рассмотрим некоторые из этих механизмов.

- * **Вытеснение** — мотивированное забывание, «вытеснение» неприятных мыслей в сферу бессознательного.
- * **Рационализация** — объяснение своих поступков чувством собственного достоинства и самоуважения.
- * **Обособление** — нежелание (отказ) думать о возможных последствиях тех событий, в которых индивид вынужден принимать участие.
- * **Проекция** — возложение вины на кого-нибудь другого; приписывание неприемлемых для личности импульсов и чувств другим объектам.
- * **Сублимация** — снятие напряжения путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества. Например, переключение энергии на творчество, шутки и др.



- * Наиболее эффективным способом решения внутриличностного конфликта является адекватная эмоциональная реакция личности — конгруэнтность (точное совпадение эмоций, их осознание и выражение).

Позитивный эффект фрустрации и конфликта заключается в следующем:

- усиливается привлекательность еще недоступной цели;
- наличие препятствия способствует мобилизации сил и средств для его преодоления, сила мотивации достигает своего апогея;
- внутриличностный конфликт способствует адаптации и самореализации личности в сложных условиях и повышению стрессоустойчивости организма;
- позитивно разрешенные конфликтные переживания закаляют характер, формируют решительность в поведении личности.



Итак, внутриличностный конфликт может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для личности и окружающих.

Поэтому каждый человек должен уметь управлять своей конфликтностью: использовать ее лишь в необходимых случаях, когда другими средствами решить свои проблемы не удастся; направлять конфликтную активность в нужное русло, в нужное время и в адекватных пропорциях; сдерживать свою «избыточную» конфликтность и использовать ее в других сферах жизнедеятельности с пользой для себя и окружающих. Кроме того, надо отводить конфликту соответствующее место (не драматизировать) и уметь извлекать из конфликтной ситуации определенную пользу.

Спасибо за внимание