

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

и психологическая работа с ними



Внутриличностный конфликт

– ЭТО...

- а) борьба двух позитивных тенденций;
- б) борьба двух негативных тенденций;
- в) борьба позитивных и негативных тенденций в личности одного субъекта.



Внутриличностные конфликты – конфликт во внутреннем мире человека.

Особенности:

- Необычность с точки зрения структуры.
- Специфичность форм протекания и проявления.
- Латентность.

Внутриличностный конфликт

❑ Внутриличностный конфликт можно определить как острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения.

Переживание является формой активности личности, в которой осознается противоречие и идет процесс его разрешения на субъективном уровне.

❑ Показатели внутриличностного конфликта: когнитивная, эмоциональная, поведенческая сферы. Интегральные: нарушение нормального механизма адаптации, усиление психологического стресса.



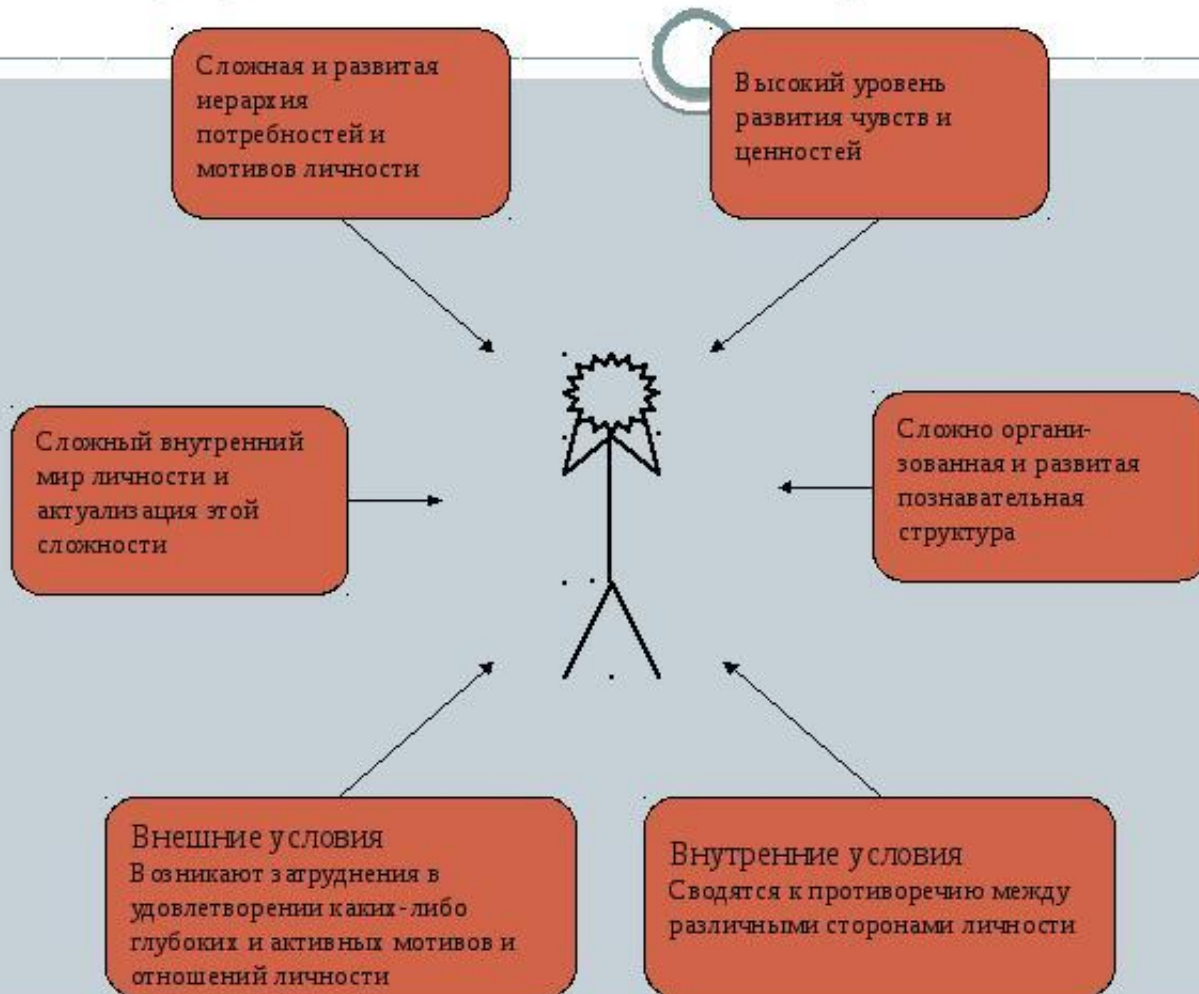
Понятия в теории и практике внутриличностного конфликта

- фрустрация;
- невроз, невротизация;
- переживание неуспеха, неудачи;
- стресс;
- нарушение внутренней гармонии;
- нестабильность;
- тревога, тревожность.

**4 вида ситуаций,
вызывающих фрустрацию (по
Роберу и Титману):**

- 1) физические преграды;
- 2) отсутствие объекта;
- 3) биологические ограничения;
- 4) социальные условия.

Условия возникновения внутриличностных конфликтов



Главные симптомы внутриличностного конфликта



Психологические концепции внутриличностных конфликтов



ПОДХОДЫ К СУЩНОСТИ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА



Внутриличностный конфликт - это регресс в сферу бессознательного, проигрывание так называемого «родительского сценария». *(К.Юнг)*

Внутриличностный конфликт – это столкновение стремления к удовлетворению желаний и к безопасности и - противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других. *(К.Хорни)*



В основе внутриличностного конфликта лежит противоречие, возникающее у личности между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне. *(К.Роджерс)*

Главной движущей силой жизни каждого человека является поиск им смысла жизни и борьба за него. Но осуществить смысл жизни удастся лишь немногим. Отсутствие же его порождает у человека состояние экзистенциального вакуума, или чувство бесцельности и пустоты. *(В. Франкл)*



MyShare

Виды внутриличностных конфликтов

- Конфликт потребностей.
- Конфликт социальной нормы и потребности.
- Конфликт нескольких социальных норм.
- Конфликт ценностей.
- Конфликт ценностей и норм.
- Конфликт ценностей и потребностей.

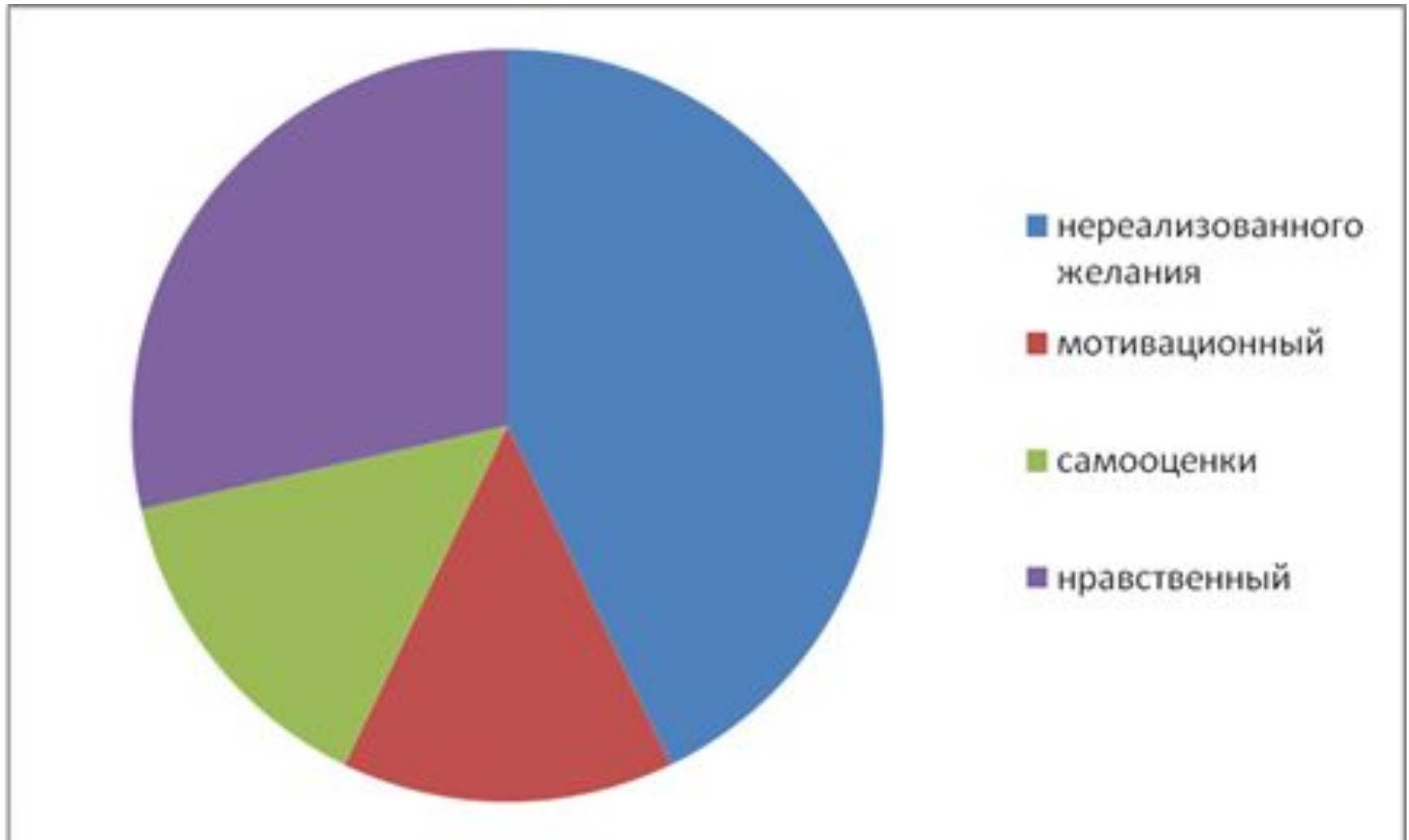
Упражнение. Определить вид внутриличностного конфликта:

1. Хочется иметь диплом, но не хочется учиться.
2. Одни родственники настаивают на светском браке, другие – на церковном.
3. Хочется самому съесть, но надо делиться.
4. Хочется быть нудистом, но родственники жестко протестуют.
5. Хочется набить морду обидчику своего друга, но страшно, т.е. он полицейский.
6. Хочется быть сексуально успешным, но страшно прослыть развратником.
7. Не хочется ссориться с матерью, но хочется жить отдельно.
8. Хочется верить в Бога, но есть рациональные сомнения.
9. Хочется усыновить ребенка, но страшно его не полюбить, как своего.
10. Надо зарабатывать деньги для семьи, а семья давит дополнительными обязанностями.
11. Влюбился в киргизку, но страшно, как будут ладить родительские семьи.
12. Хочется много зарабатывать, но не хочется много работать.
13. Влюбилась в друга мужа, но не хочет быть изменницей.
14. Хочется быть свободной творческой личностью, но страшно оказаться среди фриков.
15. Хочется быть успешным, но жена хочет простых семейных ценностей.

СТРУКТУРА ВНУТРЕННЕГО МИРА ЛИЧНОСТИ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В КОНФЛИКТЕ			ВИД ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА
«хочу» («Я хочу»)	«надо» («Я должен»)	«могу» («Я есть»)	
			Мотивационный конфликт
			Нравственный конфликт
			Конфликт нереализованного желания
			Ролевой конфликт
			Адаптационный конфликт

Тип конфликта	Принцип решения
2. Конфликт завышенных притязаний «думал, что могу, а теперь вижу, что нет...»	Коррекция притязаний и самооценки (коучинг)
3. Ролевой конфликт (как пример — «Банковская история» — см. п. 1.3)	Ранжирование ценностей, установление временных приоритетов и иерархии ролей личности
4. Нравственный конфликт «хочу — не должен; должен — не хочу»	Оргконфликтология говорит: ДОЛЖЕН!!!
5. Конфликт желаний и возможностей («хочу, но не могу; могу, но не хочу»)	Установление баланса желаний и возможностей (пусть желания офигевают от ваших возможностей)
6. Адаптационный конфликт «должен, но не могу; могу много, а должен...»	Наставничество на этапе адаптации в организации и к новой должности
7. Невротический конфликт...	Только специалистом!!!

Примерное распределение типов внутриличностных конфликтов



Внутриличностный конфликт



Внутриличностный конфликт
может вылиться в
межличностный или групповой

Динамика внутриличностного конфликта

Тип конфликта	Причина	Модель разрешения
Эквивалентный (приближение— приближение)	Выбор двух или более в равной степени привлекательных и взаимоисключающих объектов	Компромисс
Витальный (избегание— избегание)	Выбор между двумя в равной мере непривлекательными объектами	Компромисс
Амбивалентный (приближение— избегание)	Выбор объекта, в котором одновременно присутствуют привлекательная и непривлекательная стороны	Примирение

Деструктивные последствия внутриличностных конфликтов

- длительный внутриличностный конфликт угрожает эффективности деятельности;
- длительные внутренние конфликты могут тормозить развитие личности;
- частые внутриличностные конфликты могут привести к утрате уверенности человека в своих силах, формированию устойчивого комплекса неполноценности, а иногда - и к потере смысла жизни;
- острые внутриличностные конфликты, как правило, приводят к деструкции существующих межличностных отношений в семье, на работе;
- существует проблема перерастания внутриличностного конфликта в невротический

Формы проявления внутриличностных конфликтов по С.М. Емельянову

Форма проявления	Симптомы
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
Рационализм	Самооправдание своих поступков, действий



- Внутриличные конфликты конструктивного характера являются необходимыми моментами развития личности. Но деструктивные внутриличные конфликты несут серьезную опасность для личности, от тяжелых переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения — суицида.



Способы разрешения внутриличностных конфликтов

- 1. Адекватная оценка ситуации:** а) использование рефлексии, б) создание адекватного образа Я, в) переключение на реагирование на факты, а не на образы фактов, г) ослабление эмоциональных реакций, д) развитие навыков самоуправления, е) перенаправление агрессии.
- 2. Освобождение от груза эмоций, получение нового ресурса для решения проблемы:** а) прощение и самопрощение, б) нахождение причины конфликта в самом себе, в) осознание психологических защит.
- 3. Создание нового образа конфликтной ситуации:** а) принятие решения, б) нахождение реалистичных, достижимых целей, в) наступательная, а не оборонительная стратегия.
- 4. Нахождение собственного стиля выхода из внутриличностных конфликтов.**