Оглавление

Введение 3

1. Понятие внутриличностного конфликта 4

2. Основные виды внутриличностного конфликта 7

3. Переживание как основа внутриличностного конфликта 10

4. Условия предупреждения внутриличностных конфликтов 17

Заключение 22

Список литературы 24

Введение

Научное изучение внутриличностных конфликтов началось в конце XIX в. Считается, что философы-этики в этом плане опередили психологов, поскольку категория морального внутриличностного конфликта получила уже достаточно солидное отражение в философской литературе. Проблемы патологических изменений в психике и организме человека в результате переживания критических ситуаций давно разрабатываются психиатрией и биологией. В психологии в течение XX в. накоплен значительный теоретический и эмпирический материал по проблеме внутриличностных конфликтов.

Цель данной контрольной работы:

- дать общую характеристику внутриличностного конфликта.

Для реализации поставленной цели задачи работы:

- рассмотреть понятие внутриличностного конфликта;

- определить виды внутриличностных конфликтов;

- рассмотреть переживание как основу внутриличностного конфликта;

- проанализировать условия предупреждения внутриличностных конфликтов.

1. Понятие внутриличностного конфликта

Проблема внутриличностного конфликта активно разрабатывается в зарубежной психологии. Особенность зарубежных исследований состоит в том, что внутриличностный конфликт рассматривается исходя из понимания личности, которое сложилось в рамках определенной психологической школы.

В концепции внутриличностного конфликта в рамках психоаналитического направления акцент делается на его биопсихологической трактовке. У человека в состоянии внутриличностного конфликта происходит столкновение желаний, часть личности отстаивает определенные желания, другая отклоняет их (3. Фрейд). В теории К. Юнга внутриличностный конфликт — это регресс на более низкий уровень психики, т. е. он происходит в сфере бессознательного. У К. Хорни внутриличностный конфликт анализируется с двух позиций: как столкновение стремлений к удовлетворению желаний и к безопасности и как противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других.

В рамках гуманистической психологии предлагается другая теория внутриличностного конфликта. В основе конфликта, по К. Роджерсу, лежит противоречие, возникающее у личности между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне. Другой представитель данного направления — А. Маслоу сущность внутриличностного конфликта рассматривает как нереализованную потребность человека в самоактуализации.

По К. Левину внутриличностный конфликт — это ситуация, в которой на субъекта одновременно действуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины, и субъект вынужден делать выбор: между положительной и отрицательной тенденциями; между положительной и положительной тенденциями; между отрицательной и отрицательной тенденциями.

Сущностью внутриличностного конфликта, по мнению основателя логотерапии В. Франкла, является потеря смысла жизни.

Когнитивная психология рассматривает внутриличностный конфликт через когнитивный диссонанс (Л. Фестингер). Диссонанс представляет собой негативное состояние, возникающее в ситуации несоответствия знания и поведения или несовпадения двух знаний. Субъективно когнитивный диссонанс переживается как дискомфорт. Поэтому личность стремится устранить его.

В рамках бихевиоризма внутриличностный конфликт трактуется как плохая привычка, результат ошибочного воспитания (Д. Скинер). В работах необихевиористов (Н. Миллер, Дж. Доллард) конфликт определяется как фрустрация, т. е. реакция на препятствие.

Интеракционизм при анализе внутриличностного конфликта исходит из понимания его как конфликта ролей (А. Голднер).

Основатель концепции психосинтеза Р. Ассаджоли видит сущность внутриличностного конфликта в наличии острых противоречий внутри личности, снижающих цельность «Я».

В большинстве зарубежных теорий внутриличностного конфликта, разработанных зарубежными психологами, основу составляет категория противоречия, внутренней борьбы и понятие психологической защиты (преодоление конфликта). Протекание внутриличностного конфликта связывается с негативными переживаниями.

Среди отечественных психологов одним из первых внутренние конфликты исследовал А. Лурия. Под внутриличностным конфликтом он понимал ситуацию, когда в поведении индивида сталкиваются две сильные, но противоположно направленные тенденции.

Значительный вклад в развитие теории внутриличностного конфликта внесли психологи В. Мерлин, В. Мясищев, Н. Левитов, Л. Славина. В. Мерлин рассматривал внутриличностный конфликт как «результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности». Если в процессе деятельности возникает состояние длительной дезинтеграции личности, выражающееся в обострении противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности, то такое психическое состояние является внутриличностным конфликтом.

По Н. Левитову внутренний конфликт представляет борьбу мотивов, которая осознается как переживание душевного разлада.

В последние годы внутриличностный конфликт активно изучается Ф. Василюком, Т. Титаренко, Ю. Юрловым. Ф. Василюк рассматривает внутренний конфликт как один из видов критических жизненных ситуаций (наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом). Конфликт возникает в результате столкновения двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных ценностей. Внутренний конфликт протекает в форме особого «ценностного переживания». Показателем внутриличностного конфликта является сомнение в истинной ценности мотивов и принципов, которыми руководствовался в жизни субъект.[[1]](#footnote-1)

Таким образом, внутриличностный конфликт можно определять как острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения.

В психологии выделяют показатели внутриличностного конфликта.

Когнитивная сфера: противоречивость «образа Я»; снижение самооценки; осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения; субъективное признание наличия проблемы ценностного выбора, сомнение в истинности мотивов и принципов, которыми субъект ранее руководствовался.

Эмоциональная сфера: психоэмоциональное напряжение; значительные отрицательные переживания.

Поведенческая сфера: снижение качества и интенсивности деятельности; снижение удовлетворенности деятельностью; негативный эмоциональный фон общения. Интегральные показатели: нарушение нормального механизма адаптации; усиление психологического стресса. Как указывал B.C. Мерлин, длительная и устойчивая дезинтеграция приспособительной деятельности — характеристика психологического конфликта.[[2]](#footnote-2)

2. Основные виды внутриличностного конфликта

В большинстве теоретических концепций представлен один или несколько видов внутриличностных конфликтов. В психоанализе центральное место занимают конфликты между потребностями личности, а также между потребностями и социальными нормами. В интеракционизме анализу подвергаются ролевые конфликты. Однако в реальной жизни происходит множество других внутриличностных конфликтов. Для того чтобы построить их единую типологию, необходимо основание, в соответствии с которым можно объединить это разнообразие внутренних конфликтов в систему. Такой основой является ценностно-мотивационная сфера личности. С этой важнейшей сферой психики человека связана его внутренняя конфликтность, так как именно она отражает разнообразные связи и отношения личности с окружающим миром.

Исходя из этого выделяют следующие основные структуры внутреннего мира личности, вступающие в конфликт.

• Мотивы, отражающие стремления личности различного уровня (потребности, интересы, желания, влечения и т.п.). Они могут быть выражены понятием «хочу» («Я хочу»).

• Ценности, воплощающие в себе общественные нормы и выступающие благодаря этому как эталоны должного. Мы имеем в виду личностные ценности, т. е. принятые личностью, а также те, которые не принимаются ею, но в силу их общественной или другой значимости личность вынуждена следовать им. Поэтому они обозначаются как «надо» («Я должен»).

• Самооценка, определяемая как самоценность себя для себя, оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей. Будучи выражением уровня притязания личности, самооценка выступает своеобразным побудителем ее активности, поведения. Выражается как «могу» или «не могу» («Я есть»).[[3]](#footnote-3)

В зависимости от того, какие стороны внутреннего мира личности вступают во внутренний конфликт, выделяются шесть основных видов внутриличностного конфликта.

1. Мотивационный конфликт. Один из часто изучаемых видов внутриличностного конфликта, в частности, в психоаналитическом направлении. Выделяют конфликты между бессознательными стремлениями (3. Фрейд), между стремлениями к обладанию и к безопасности (К. Хорни), между двумя положительными тенденциями — классическая дилемма «буриданова осла» (К. Левин), или как столкновение различных мотивов.

2. Нравственный конфликт. В этических учениях его часто называют моральным или нормативным конфликтом (В. Бакштановский, И. Арницане, Д. Федорина). Рассматривается как конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями (В. Мясищев). А. Спиваковская выделяет конфликт между стремлением действовать в соответствии с желанием и требованиями взрослых или общества. Иногда рассматривается как конфликт между долгом и сомнением в необходимости следовать ему (Ф. Василюк, В. Франкл).

3. Конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности (Ю. Юрлов). Это конфликт между желаниями и действительностью, которая блокирует их удовлетворение. Иногда его трактуют как конфликт между «хочу быть таким, как они» (референтная группа) и невозможностью это реализовать (А, Захаров). Конфликт может возникать не только когда действительность блокирует реализацию желания, но и в результате физической невозможности человека его осуществить. Это конфликты, возникающие из-за неудовлетворенности своей внешностью, физическими данными и способностями. К данному виду относятся и внутриличностные конфликты, в основе которых лежат сексуальные патологии (С. Кратохвил, А. Свядощ, А. Харитонов).

4. Ролевой конфликт выражается в переживаниях, связанных с невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (межролевой внутриличностный конфликт), а также в связи с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли (внутриролевой конфликт). К этому виду относятся внутриличностные конфликты между двумя ценностями, стратегиями или смыслами жизни.

5. Адаптационный конфликт понимается как в широком смысле, т. е. как возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой, так и в узком смысле — при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации. Это конфликт между требованиями действительности и возможностями человека — профессиональными, физическими, психологическими. Несоответствие возможностей личности требованиям среды или деятельности может рассматриваться как временная неготовность, так и неспособность выполнить предъявляемые требования.

6. Конфликт неадекватной самооценки. Адекватность самооценки личности зависит от ее критичности, требовательности к себе, отношения к успехам и неудачам. Расхождение между притязаниями и оценкой своих возможностей ведет к тому, что у человека возникают повышенная тревожность, эмоциональные срывы и др. (А. Петровский, М. Ярошевский). Среди конфликтов неадекватной самооценки выделяют конфликты между завышенной самооценкой и стремлением реально оценивать свои возможности (Т. Юферова), между заниженной самооценкой и осознанием объективных достижений человека, а также между стремлением повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех и понизить притязания, чтобы избежать неудачи (Д. Хекхаузен).[[4]](#footnote-4)

Кроме того, выделяют невротический конфликт. Он является результатом длительно сохраняющегося «простого» внутриличностного конфликта. Более подробно сущность невротического конфликта будет рассмотрена далее.

3. Переживание как основа внутриличностного конфликта

Переживание личностью своей неоднозначности, сложности внутреннего мира, осознание изменчивости собственных желаний и притязаний, зачастую невозможности их реализации, колебания самооценки, борьба мотивов — все это является полем внутриличностных конфликтов. Однако существуют условия, которые способствуют их возникновению. Рассмотрим их более подробно.

Общепризнано, что внутриличностные конфликты не могут возникать без влияния на личность окружающей среды, в том числе социальной. «Чистых», возникающих только по причине внутренних действий, внутриличностных конфликтов нет. Их можно разделить на две группы исходя из природы противоречий, лежащих в основе конфликта.

• возникающие как результат перехода объективных противоречий, внешних по отношению к человеку, во внутренний мир (моральные конфликты, адаптационные и др.);

• возникающие из противоречий внутреннего мира личности (мотивационные конфликты, конфликт неадекватной самооценки), которые отражают отношение личности к окружающей среде.

Е. Донченко и Т. Титаренко выделяют три уровня развития психологического противоречия:

• психологическое равновесие внутреннего мира личности;

• нарушение равновесия, осложнение, затруднение основных видов деятельности, проекция психологического дискомфорта на работу, общение с окружающими (внутриличностный конфликт);

• невозможность реализации планов и программ, «разрыв жизни», невозможность выполнять свои жизненные функции до тех пор, пока не разрешится противоречие (жизненный кризис).[[5]](#footnote-5)

На каждом из этих уровней возможно разрешение противоречия. Эта возможность зависит, от того, что человеку необходимо для нормальной жизнедеятельности, каким его потребностям грозит отказ. Может быть и так, что до внутриличностного конфликта человек так и не доходит, всю жизнь посвящая удовлетворению элементарных потребностей, живя по схеме: поели, можно и поспать, поспали, можно и поесть. Но нередко противоречие развивается дальше, перерастает во внутренний конфликт. Почему так происходит?

Оказывается, для того чтобы возник внутриличностный конфликт, необходимо присутствие личностных и ситуативных условий.

Среди личностных условий обычно называют наличие у индивида:

• сложного внутреннего мира и актуализации этой сложности;

• сложной и развитой иерархии потребностей и мотивов;

• высокого уровня развития чувств и ценностей;

• сложно организованной и развитой когнитивной структуры, способности индивида к самоанализу и саморефлексии. Ситуативные условия, которые делают внутриличностный конфликт актуальным, исследованы в работах В. Мерлина. Эти условия внешние и внутренние.

• Внешние условия конфликта сводятся к тому, что удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности становится вовсе невозможным или находится под угрозой: уже в борьбе с природой возникают трудности и препятствия для удовлетворения мотивов и отношений личности; удовлетворение одних мотивов с неизбежностью порождает возникновение новых, еще не удовлетворенных мотивов; общественная жизнь требует ограничения различных мотивов, иногда очень глубоких, например, стремления к сохранению жизни.

Внутренний конфликт возникает только тогда, когда внешние обстоятельства порождают определенные внутренние условия.

• Внутренние условия конфликта сводятся к противоречию между различными сторонами личности: эти стороны должны быть значимыми; они должны иметь приблизительно равную значимость для личности; личность осознает субъективную неразрешимость ситуации. Конфликт возникает тогда, когда человеку кажется, что он не в состоянии изменить ситуацию. В результате человек остро переживает ситуацию выбора, эмоционально погружается в нее.

Переживание является формой активности личности, в которой осознается противоречие и идет процесс его разрешения на субъективном уровне. Переживание является эмоционально окрашенным состоянием личности. Среди изменяющихся характеристик субъекта, относимых к переменным состояниям, часто выделяют активационные и эмоциональные характеристики.

Активационные характеристики отражают физиологическую обеспеченность психического состояния. Наряду с активационными часто обращаются к эмоциональным составляющим психического состояния. Долгое время состояние в психологии изучалось именно как эмоциональное, с которым обычно отождествляется наличие тех или иных переживаний. Традиционность выделения эмоциональных характеристик состояния связана с тем, что именно они придают психическому состоянию субъективную определенность, тем самым делая его явлением, доступным непосредственному изучению.

Во внутриличностном конфликте эмоциональная составляющая представлена психоэмоциональным напряжением. Его принято относить к классу эмоциональных явлений. Психоэмоциональная напряженность является формой представленности в психике человека личностного смысла происходящих в его жизни событий и отражает степень удовлетворения его потребностей. Психоэмоциональное напряжение характеризуется субъективным качеством (модальностью) и предметным содержанием.

По субъективному качеству психоэмоциональное напряжение, как и другие эмоции, возникающие в ситуации неудовлетворенности потребностей, является отрицательным эмоциональным переживанием. К нему относят такие модальности эмоций, как неудовлетворенность, раздражение, подавленность, тревога, дискомфорт и т.п. Неблагоприятное эмоциональное состояние может воздействовать на физиологические процессы в организме человека и способствовать развитию многих хронических заболеваний.

Предметное содержание психоэмоционального напряжения составляют ситуации, условия и события, происходящие в жизнедеятельности человека и воспринимаемые им как препятствие к удовлетворению потребностей. Это, как правило, трудные ситуации деятельности, социального взаимодействия и внутренней жизни человека.

Ф. Василюк рассматривает переживание как особую внутреннюю деятельность, внутреннюю работу, с помощью которой человеку удается перенести те или иные ... жизненные события .... восстановить утраченное душевное равновесие, словом., справиться с критической ситуацией.

Автор выделяет четыре типа переживаний: гедоническое, реалистическое, ценностное и творческое. Для внутреннего конфликта, по его мнению, характерно ценностное переживание.

Существуют два подтипа ценностного переживания. Первый из них реализуется, когда субъект еще не достиг высших этапов ценностного совершенствования, и сопровождается изменением его ценностно-мотивационной системы. Возможны случаи, когда мотивы, не соответствующие ценностям, отвергаются сознанием принципиально либо просто снижаются по иерархическому рангу, лишаясь своей значимости.

Ценностные переживания второго подтипа возможны на высших ступенях развития ценностного сознания. Здесь не ценность принадлежит личности, а, напротив, личность оказывается частью объемлющей ее ценности, принадлежит ей и в ней находит смысл своей жизни.[[6]](#footnote-6)

Таким образом, переживание внутриличностного конфликта отличается от других типов переживаний тем, что: обычно представлено как психоэмоциональное напряжение; в нем выражается осознание личностью трудности данной ситуации; выражает процесс выбора, сомнения и борьбы; отражает перестройку ценностно-мотивационной системы личности.

Внутриличностный конфликт может иметь положительные и отрицательные последствия. Внутриличностные конфликты могут быть конструктивными (продуктивными, оптимальными) и деструктивными (разрушающими личностные структуры человека).

Конструктивным является конфликт, который характеризуется максимальным развитием конфликтующих структур и минимальными личностными затратами на его разрешение. Конструктивно преодолеваемый внутриличностный конфликт — это один из механизмов гармонизации личностного развития.

Психологи В. Афонькова, Л. Божович, анализируя ранние периоды развития ребенка, отмечают, что внутренние конфликты усложняют психическую жизнь, способствуют ее переходу на новые уровни функционирования.

Оптимальный внутриличностный конфликт рассматривается как основа морального развития. В основе совершения морального поступка находится «больная совесть», которая побуждает человека действовать вопреки собственной выгоде и подниматься к высшим моральным ценностям.

Индивид осознает себя личностью на основе разрешения внутриличностных противоречий и конфликтов. Характеристика личности лежит в соотношении разных систем сложившихся жизненных отношений, порождающих борьбу между ними. По мнению психолога А.Н. Леонтьева, иногда эта борьба проходит во внешне неприметных, обыденно драматических, так сказать, формах и не нарушает гармоничности личности, ее развития; ведь гармоническая личность вовсе не есть личность, не знающая никакой внутренней борьбы. Однако иногда эта внутренняя борьба становится главным, что определяет весь облик человека.

Позитивно разрешенные конфликты закаляют характер, формируют решительность, устойчивость поведения, независимость от случайных обстоятельств, способствуют становлению стабильной направленности личности. B.C. Мерлин считал, что психологические конфликты играют существенную роль в формировании новых черт характера и в коренной перестройке личности.

Внутриличностный конфликт может способствовать формированию адекватной самооценки, что в свою очередь помогает самопознанию и самореализации личности.

Деструктивными считаются Внутриличностные конфликты, которые усугубляют раздвоение личности, перерастают в жизненные кризисы или ведут к развитию невротических реакций.

Длительный внутриличностный конфликт угрожает эффективности деятельности. По мнению русского философа Н.А. Бердяева, рефлектирующий и сомневающийся не может быть активным, в мире, не может быть воином, - он весь погружен в ослабляющее его самораздвоение, он не уверен в той активной, творческой силе, которой мог бы воздействовать на мир... Рефлексия, раздвоение и сомнение есть расслабленная приспособленность к дурной множественности мира необходимости. Состояние сомнения есть состояние несвободы, зависимости, подавленности.

Длительные внутренние конфликты могут тормозить развитие личности. Как считает Л.И. Божович, ... человек, постоянно сталкивающийся с внутренними конфликтами, будет отличаться неуверенностью, неустойчивостью поведения, неспособностью добиваться сознательно поставленных целей, т. е. у него будут отсутствовать как раз те черты, которые как основополагающие входят в характеристику психологически зрелой 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. Они могут быть причиной повышенной агрессивности, тревожности, раздражительности в общении. Особо следует остановиться на проблеме перерастания внутриличностного конфликта в невротический. Присущие конфликту переживания становятся источником заболевания в том случае, когда занимают центральное место в системе отношений личности. Человек не может изменить конфликт так, чтобы исчезло патогенное напряжение и был найден рациональный выход из сложившегося положения. Такой конфликт занимает ведущее место в жизни человека, оказывается для него неразрешимым и, затягиваясь, создает аффективное напряжение, которое обостряет противоречия, усиливает трудности, повышает неустойчивость и возбудимость, углубляет и болезненно фиксирует переживания, снижает продуктивность и самоконтроль. Классификация невротических конфликтов с учетом внутренних механизмов их развития дана В.Н. Мясищевым. Он описывает конфликты истерического, обсессивно-психастенического и неврастенического типов.

Истерический тип характеризуется завышенными претензиями личности в сочетании с недооценкой объективных условий или требований окружающих.

Обсессивно-психастенический тип невротического конфликта характеризуется противоречивыми собственными потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями.

Неврастенический тип представляет собой противоречие между возможностями личности и ее завышенными требованиями к себе. При возникновении этого конфликта играют роль высокие требования, предъявляемые напряженностью современной жизни.

Таким образом, невротический конфликт как личностно неразрешимая проблема «быть собой среди других» преломляется проблемой «быть» (базальным уровнем беспокойства при неврозе страха), проблемой «быть собой» (при неврозе страха), проблемой «быть собой среди других» (с акцентом на «быть собой» при истерическом неврозе) или «Быть среди других» (при неврастении).

4. Условия предупреждения внутриличностных конфликтов

Жизнь человека так устроена, что вероятность обстоятельств, грозящих нарушением оптимального процесса развития личности, его внутреннего мира, велика, и плохо, если человек к ним не подготовлен. Трудно представить человека, у которого не возникают внутриличностные конфликты. Однако необходимо избегать деструктивных внутренних конфликтов, а если они возникают, то разрешать их с минимальными издержками для здоровья.

Зная причины и факторы, способствующие возникновению внутриличностных конфликтов, особенности их переживания, можно обосновать условия их предупреждения.

Для сохранения внутреннего мира личности важно принимать трудные жизненные ситуации как данность бытия, так как они побуждают к активности, работе над собой, а часто и к творчеству.

Большое значение имеет формирование, каждым человеком жизненных ценностей и следование им в своих делах и поступках. Жизненные принципы помогают избежать многих ситуаций, связанных с сомнениями в истинности того дела, которому человек служит. Надо стараться не быть человеком-«флюгером».

Однако постоянство, верность себе в определенных условиях проявляются как инертность, консерватизм, слабость, неумение приспособиться к изменившимся требованиям. Если человек находит в себе силы поломать привычный способ существования, убедившись в его несостоятельности, то выход из внутриличностного противоречия будет продуктивным. Необходимо быть гибким, пластичным, адаптивным, уметь реально оценивать ситуацию и, если необходимо, меняться.

Важно, уступая в мелочах, не превращать это в систему. Постоянная неустойчивость, отрицание стабильных установок и схем поведения приведут к внутриличностным конфликтам.

Необходимо надеяться на лучшее развитие событий, никогда не терять надежды на то, что жизненная ситуация всегда может улучшиться. Оптимистическое отношение к жизни — важный показатель психического здоровья человека.

Не быть рабом своих желаний, трезво оценивать свои возможности по удовлетворению своих желаний и потребностей.

Необходимо учиться управлять собой, своей психикой. Особенно это относится к управлению эмоциональным состоянием.

Развитие волевых, качеств во многом способствует предупреждению внутриличностных конфликтов. Именно воля, представляющая собой достигнутый уровень саморегуляции своей деятельности и поведения, предполагающая способность принимать решение со знанием дела, должна сопровождать все виды жизнедеятельности человека. Велика роль воли во внутриличностном конфликте, где только с ее помощью человек может преодолеть сложности ситуации.

Постоянно уточнять и корректировать для себя иерархию ролей. Стремление реализовать все функции, вытекающие из той или иной роли, учесть все пожелания окружающих неизбежно приведет к возникновению внутриличностных конфликтов.

Предупреждению ролевых внутриличностных конфликтов способствует достаточно высокий уровень личностной зрелости. Он предполагает выход за пределы чисто ролевого поведения с его шаблонными реакциями, с жестким следованием принятым стандартам. Подлинная нравственность — это не слепое выполнение общепринятых норм морали, а возможность собственного морального творчества, «надситуативной» активности» личности.[[7]](#footnote-7)

Необходимо стремиться к тому, чтобы оценка человеком своего «Я» была бы соответствующей его действительному «Я», т. е. обеспечивать адекватность самооценки. Заниженная или завышенная самооценка часто связана с нежеланием или неумением признаться себе в чем-либо. Бывает и так, что человек оценивает себя адекватно действительности, но желает, чтобы другие оценивали его иначе. Подобный оценочный диссонанс рано или поздно приведет к внутриличностному конфликту.

Не копить проблемы, которые требуют разрешения. Сдвигание решения задач «на потом» или позиция «страуса с головой в песке» — далеко не лучший способ избегания трудностей, так как в итоге человек вынужден (будет делать выбор, что чревато конфликтами.

Не стоит браться за все сразу, не следует стремиться реализовать все одновременно. Оптимальный выход — создание приоритетов в реализуемых программах и выполняемых задачах. Сложные проблемы лучше решать по частям. Стараться не лгать. Можно возразить, что нет людей, которые бы никогда никому не лгали. Это действительно так. Но всегда есть возможность в ситуациях, когда нельзя сказать правду, просто уклониться от ответа: изменить тему разговора, промолчать, отделаться шуткой и т.д. Ложь может создать внутриличностные проблемы, неприятные ситуации в общении, которые повлекут переживания, актуализацию чувства вины.

Стараться по-философски относиться к превратностям судьбы, не паниковать, если удача изменяет вам.

Под разрешением (преодолением) внутриличностного конфликта понимается восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества. Разрешение внутриличностного конфликта может быть конструктивным и деструктивным. При конструктивном преодолении внутриличностного конфликта достигается душевное равновесие, углубляется понимание жизни, возникает новое ценностное сознание. Разрешение внутриличностного конфликта осознается через: отсутствие болезненных состояний, связанных с имевшимся конфликтом; снижение проявлений негативных психологических и социально-психологических факторов внутриличностного конфликта; повышение качества и эффективности профессиональной деятельности.

Факторы конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов. В зависимости от индивидуальных характеристик люди относятся к внутренним противоречиям по-разному, избирают свои стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Одни погружаются в размышления, другие тотчас начинают действовать, третьи окунаются в захлестывающие их эмоции. Единого рецепта правильного отношения к внутриличностным конфликтам1 нет. Важно, чтобы человек, отдавая себе отчет в собственных индивидуальных особенностях, вырабатывал свой стиль разрешения внутренних противоречий, конструктивное отношение к ним.

1. Преодоление внутриличностного конфликта зависит от глубинных мировоззренческих установок личности, содержания ее веры, от опыта преодоления себя.

2. Развитость волевых качеств способствует успешному преодолению человеком внутренних конфликтов. Воля составляет основу всей системы саморегуляции человека. В трудных ситуациях воля, как правило, приводит в соответствие внешние требования и внутренние желания. Если же воля развита недостаточно, побеждает то, что требует наименьшего сопротивления, а это не всегда приводит к успеху.

3. Способы разрешения конфликта, время, затрачиваемое на это у людей с разными типами темперамента, различны. Холерик решает все быстро, предпочитая поражение неопределенности. Меланхолик долго размышляет, взвешивает, прикидывает, не решаясь приступить к каким-либо действиям. Однако такой мучительный рефлексивный процесс не исключает возможность в корне изменить сложившуюся ситуацию. Свойства темперамента влияют на динамическую сторону решения внутриличностных противоречий: на скорость переживаний, их устойчивость, индивидуальный ритм протекания, интенсивность, направленность вовне или вовнутрь.

4. На процесс разрешения внутриличностных противоречий оказывают влияние половозрастные особенности личности. С увеличением возраста Внутриличностные противоречия обретают типичные для данного индивида формы разрешения. Периодически вспоминая прожитое, мы возвращаемся к критическим точкам, когда-то нарушившим размеренное течение бытия, по-новому их переосмысливаем, все более глубоко и обобщенно анализируем способы разрешения конфликтов, преодоления того, что казалось непреодолимым. Работа над своим прошлым, анализ собственной биографии — один из путей развития внутренней стабильности, цельности, гармоничности.[[8]](#footnote-8)

Различны способы выхода из конфликтов у мужчин и женщин. Мужчины более рациональны, они с каждым новым внутриличностным переживанием обогащают свой набор средств разрешения ситуации. Женщины всякий раз по-новому радуются и страдают. Они разнообразнее в личностных характеристиках, а мужчины — в ролевых. Женщины больше успевают обновить и как бы заново отредактировать накопленный опыт, мужчины менее склонны возвращаться к пережитому, но умеют своевременно выйти из конфликта.

Преодоление внутриличностного конфликта обеспечивается образованием и действием механизмов психологической защиты. 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.

Некоторые исследователи считают психологическую защиту непродуктивным средством решения внутреннего конфликта. Они полагают, что защитные механизмы ограничивают развитие личности, ее «собственную активность».

Заключение

В зарубежной и отечественной науке сложилось различное понимание внутриличностного конфликта. Он рассматривается исходя из того понимания личности, которое сложилось в рамках определенной научной парадигмы. Внутри-личностный конфликт представляет собой острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира, отражающей противоречивые связи с социальной средой, и задерживающее принятие решения. Выделяются показатели внутриличностного конфликта в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности. Интегральными показателями внутреннего конфликта являются нарушение нормального механизма адаптации и усиление психологического стресса.

Основные виды внутриличностного конфликта: мотивационный, нравственный, конфликт нереализованного желания, ролевой, адаптационный и конфликт неадекватной самооценки.

Среди условий возникновения внутриличностного конфликта выделяют личностные (наличие сложного внутреннего мира, развитой иерархии мотивов, системы чувств, склонности к самоанализу и рефлексии) и ситуативные (внешние: объективные препятствия, требования общества, окружающих; внутренние: противоречие между значимыми, приблизительно равной силы отношениями, которое воспринимается как неразрешимое).

Переживание внутриличностного конфликта — особая форма активности личности, в которой осознается противоречие и происходит его разрешение на субъективном уровне. Основой переживания является психоэмоциональное напряжение, имеющее субъективное качество и предметное содержание.

Внутренние конфликты могут приводить как к конструктивным, так и к деструктивным последствиям. К последним относится возникновение невротического конфликта.

В современной науке суицидальное поведение рассматривается как следствие дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Центральную роль в возникновении суицидального кризиса личности могут играть конфликты, обусловленные спецификой трудовой деятельности, семейных отношений, связанные с асоциальным поведением человека, обусловленные состоянием здоровья или материально-бытовыми трудностями. Суицидальное поведение строится на основе межличностного или внутриличностного конфликта. Непременным условием для этого служит особая личностная предрасположенность, вследствие которой индивид оказывается не в состоянии справиться с актуальной проблемой.

Суицид относится к крайне деструктивному выходу из внутриличностного конфликта. Психологическая структура суицидального поведения представляет собой взаимосвязь мотивационных, аффективных, ориентировочных и исполнительных компонентов деятельности и общения личности в условиях кризисной личностной ситуации. Ориентирами для определения конкретных форм и приемов психотерапевтической коррекции суицидального поведения являются интегральные свойства личности суицидента, которые включают в себя ряд уровней психической деятельности: когнитивный, эмоционально-мотивационный и поведенческий.

Существует ряд условий предупреждения внутриличностных конфликтов. Среди них выделяют такие, как: наличие устойчивой системы ценностей и мотивов личности; адаптивность и гибкость; оптимистическое отношение к жизни; умение управлять своими желаниями и эмоциями; развитость волевых качеств; уточнение иерархии ролей; адекватность самооценки; своевременное решение возникающих проблем; правдивость в отношениях и др. Под разрешением внутреннего конфликта понимается восстановление согласованности компонентов внутреннего мира личности, установление единства психики, снижение остроты противоречий жизненных отношений. На разрешение внутренних конфликтов влияют мировоззренческие установки, волевые качества, темперамент, половозрастные особенности личности. Механизмами разрешения внутриличностных конфликтов выступают механизмы психологической защиты: отрицание, проекция, регрессия, замещение, подавление, изоляция, интроекция, интеллектуализация, аннулирование, сублимация, рационализация, реактивное образование, компенсация, идентификация и фантазия.

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. - М.: ЮНИТИ, 1999. - 551 с.
2. Громова О.Н. Конфликтология. - М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», ЭКМОС, 2000. - 320 с.
3. Дмитриев А.В. Конфликтология. - М.: Гардарики, 2000. - 320 с.
4. Ковешников Ю. Урегулирование конфликтов: творческий подход // Учительская газета. - 1996. - № 31. - с.15.
5. Конфликтология / Под ред. А.С. Кармина. – СПб.: Лань, 2001. – 448 с.
6. Практическая психология/ Под ред. М.К. Тутушкиной. - СПб: Дидактика Плюс, 1998. - 336 с.
1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология.-М.:ЮНИТИ, 1999. – с. 294-295. [↑](#footnote-ref-1)
2. Практичская психология/ Под ред. М.К. Тутушкиной.-СПб: Дидактика Плюс, 1998.- с. 186. [↑](#footnote-ref-2)
3. Конфликтология / Под ред. А.С. Кармина. – Спб.: Лань, 2001. – с. 129. [↑](#footnote-ref-3)
4. Конфликтология / Под ред. А.С. Кармина. – СПб.: Лань, 2001. – с. 129-130 [↑](#footnote-ref-4)
5. Дмитриев А.В. Конфликтология. - М.: Гардарики, 2000.- с. 69. [↑](#footnote-ref-5)
6. Громова О.Н. Конфликтология.-М.: Ассоциация авторов и издателей «Тан-дем», ЭКМОС, 2000. – с. 37. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ковешников Ю. Урегулирование конфликтов: творческий подход// Учитель-ская газета.-1996.-№ 31. - с.15. [↑](#footnote-ref-7)
8. Конфликтология / Под ред. А.С. Кармина. – Спб.: Лань, 2001. – с. 140-141. [↑](#footnote-ref-8)