СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………3

1. ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ……………………………….5

1.1. Понятие внутриличностного конфликта……………….…………….5

1.2. Показатели внутриличностного конфликта……….…………………7

2.ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ: ВИДЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ..12

2.1.Виды внутриличностных конфликтов………………………………12

2.2.Последствия внутриличностных конфликтов…………….………...18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………….…………………..19

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………...20

ВВЕДЕНИЕ

Личность – это система социально значимых качеств конкретного индивида, мера овладения им социальными ценностями и его способность к реализации этих ценностей. Понятие личности связано с понятием индивидуальности - с творческим преломлением в индивиде общесоциальных качеств с неповторимой системой отношений конкретного человека к миру, с его индивидуальными способностями социального взаимодействия.

Как личность человек характеризуется уровнем развития его сознания, соотнесенностью его сознания с общественным сознанием, которое, в свою очередь, определяется уровнем развития данного общества. Движущей силой развития личности являются внутренние противоречия между постоянно растущими общественно обусловленными потребностями и возможностями их удовлетворения (внутриличностный конфликт). Понять личность - это, значит, понять, какие жизненные задачи и каким способом она решает, какими исходными принципами решения этих задач она вооружена, другими словами разрешить ее внутриличностный конфликт.

Данная работа посвящена изучению одной из важнейших тем из курса конфликтологии – «Внутриличностный конфликт». Данная тема особенно актуальна, потому как категория внутриличностных конфликтов объединяет психологические конфликты, состоящие в столкновении различных личностных образований (мотивов, целей, интересов и т.д.), представленных в сознании индивида соответствующими переживаниями. Такие конфликты являют собой противостоянием двух начал в душе человека, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком, как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу, направленную на его преодоление.

Основной целью данной работы является изучение психологического аспекта внутриличностного конфликта. Изучение данной темы также дает возможность реально оценить способы преодоления таких конфликтов на практике. Для достижения сформулированной цели работы необходимо решить следующие задачи:

* рассмотреть понятие внутриличностного конфликта и его показатели в современной конфликтологии;
* изучить основные условия возникновения такого конфликта;
* охарактеризовать виды внутриличностных конфликтов (мотивационный, когнитивный, ролевой);
* проанализировать характер отношений конфликтующих сторон;
* выяснить способы завершения внутриличностных конфликтов;
* обобщить полученный материал и отразить его в данной работе.

Объектом изучения данной работы является внутриличностный конфликт, как один из основных психологических аспектов современной личности. Предметом исследования являются процессы, происходящие внутри личности при совершении такого конфликта и наступающие последствия.

В качестве теоретической основы изучения в данной работе применялись труды и учебные пособия российских авторов по психологии личности и конфликтологии, затрагивающие изучение темы – «Внутриличностный конфликт». Это труды, таких авторов, как Ананьев Б.Г., Божович Л.И., Гоноболин Ф.Н., Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л., Ковалев А.Г., Леонтьев А.Н., Богословский В.В., Петровский А.В. и др. В книгах перечисленных авторов рассматривается внутриличностный конфликт с современной точки зрения. Следует сказать, что оценка данного вида конфликтов у авторов разносторонняя (существует несколько подходов и различных точек зрения). В данной работе будет предпринята попытка, комплексно подойти к изучению данной темы и объективно оценить все представленные суждения.

Структура данной работы следующая – работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованной литературы. Работа изложена на 20 страницах, включает 2 таблицы. Для написания работы использовано 9 научных источников.

1. ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ

1.1. Понятие внутриличностного конфликта

Отечественные исследователи подразделяют все концепции, описывающие механизм внутриличностного конфликта по определению предмета столкновения (или по критерию связи с внешней средой): интрапсихические, ситуативные и когнитивистские.[[[1]](#footnote-1)]

1. Психодинамические (интрапсихические) концепции опираются на биопсихическую основу индивида и представлены в теориях З. Фрейда, К.Г. Юнга, А. Адлера, Э. Фромма, К. Хорни.
2. Ситуационные подходы, опирающиеся на представление конфликта, как реакции на внешнее стечение обстоятельств в работах бихевиористов Д. Скинера, необихевиористов Н. Миллера, Дж. Долларда.
3. Когнитивистские концепции основываются на понимании конфликта, как познавательного феномена в работах К. Роджерса, А. Маслоу, К. Левина, В. Франкла, Л. Фестингера.

Как можно увидеть, решение вопроса о том, что сталкивается в конфликте связано с общей методологической ориентацией исследователя. Эти общие парадигмы сливаются у некоторых авторов в синтетические концепции, которые становятся в большей или меньшей степени эклектичными.

Внутриличностный конфликт - это острое негативное переживание, вызванное борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решений. Э. Шостром сравнивает конфликт с двухпартийной системой демократии: В каждом из нас заложена двухпартийная система, при которой одна часть у власти, другая в лояльной оппозиции. Но оппозиция может предполагать не только контроль и критику, но и жесткую борьбу, т.е. конфликт.

Внутриличностный конфликт довольно специфичен, его специфические особенности состоят в следующем:[[[2]](#footnote-2)]

* особенность структуры конфликта - отсутствие субъектов конфликтного противостояния в лице отдельных личностей или групп, сторонами конфликта становятся различные внутриличностные образования;
* специфичность форм протекания и проявления - такой вид конфликта протекает в форме тяжелых внутренних переживаний, сопровождается специфическими состояниями - страхом, депрессиями, стрессом, может вылиться в невроз или психоз;
* латентность протекания как для окружения, так зачастую и для самого индивида.

Внутриличностные конфликты можно разделить на две группы, исходя из природы противоречий, лежащих в основе конфликта:

* + результат перехода объективных противоречий во внутренний мир человека (моральные, адаптационные конфликты);
  + возникающие из противоречий внутреннего мира личности, как отражение отношения личности к окружающей среде (мотивационные конфликты, неадекватная самооценка).

В современной конфликтологии выделяют три уровня развития внутреннего психологического противоречия:[[[3]](#footnote-3)]

* психологическое равновесие внутреннего мира конкретной личности;
* нарушение равновесия, осложнения, затруднение основных видов осуществляемой деятельности, проекция внутреннего психологического дискомфорта на работу, общение с окружающими, внешний мир в целом;
* невозможность реализации собственных планов и разработанных программ, разрыв жизни, невозможность выполнять свои жизненные функции до тех пор, пока не разрешится жизненный кризис.

1.2. Показатели внутриличностного конфликта

Внутриличностный конфликт, как психологический аспект личности имеет показатели, которые подразделяют на несколько групп:[[[4]](#footnote-4)]

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

2. Эмоциональная сфера - психоэмоциональное напряжение; значительные отрицательные переживания.

3. Поведенческая сфера - снижение качества и интенсивности осуществляемой деятельности; снижение удовлетворенности этой деятельностью; негативный эмоциональный фон общения.

4. Интегральные показатели - нарушение нормального механизма адаптации; усиление психологического стресса.

Условия возникновения внутриличностного конфликта:

1. Личностные условия - связаны с возможностью осознания существующего противоречия:

* актуализация сложности внутреннего мира личности;
* сложная и развитая иерархия потребностей и мотивов;
* высокий уровень развития чувств и ценностей;
* сложно организованная и развитая когнитивная структура, способности индивида к самоанализу, рефлексии.

То есть из вышесказанного становится видно, что внутриличностный конфликт возможен только при условии наличия у индивида сложного внутреннего мира и актуализации этой сложности. Здесь проходит теоретическая граница между ситуациями фрустрации и конфликта. Ситуация фрустрации предполагает наличие материального или идеального запретов или преград, которые выступают для индивида как самоочевидные, не обсуждаемые, являясь по существу психологически внешними. Запрет может перестать быть самоочевидным, стать внутренне проблематичным, и тогда ситуация фрустрации превращается в собственно конфликтную ситуацию.

2. Ситуативные условия:

* внешние - борьба с окружающей природой, порождение новых мотивов в результате удовлетворения старых, ограничение важных для человека мотивов со стороны общества;
* внутренние - противоречия равно значимых сторон личности, осознание субъективной неразрешимости ситуации.

Таблица 1

Типология критических жизненных ситуаций

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип критической ситуации | Онтологическое поле | Тип активности | Внутренняя необходимость | Нормальные условия |
| Стресс | Витальность | Жизнедеятельность организма | «Здесь и теперь» удовлетворение | Непосредственная данность жизненных благ |
| Фрустрация | Отдельное жизненное отношение | Деятельность | Реализация  мотива | Трудность |
| Конфликт | Внутренний мир | Сознание | Внутренняя согласованность | Сложность |
| Кризис | Жизнь как целое | Воля | Реализация жизненного замысла | Трудность и сложность |

Таким образом, в отечественной психологической литературе существует понятие критической ситуации, которое определяется, как ситуация невозможности, в которой конкретный субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т.д.). Конкретная работа с критическими жизненными ситуациями определяется ее типом: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Здесь становится понятным, что конфликт - признак довольно сложной душевной организации личности.

Таблица 2

Факторы корреляции сложности и трудности жизненного мира личности и типов критических ситуаций, характерных для нее[[[5]](#footnote-5)]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЖИЗНЕННЫЙ МИР | | |
| ВНУТРЕННИЙ | ВНЕШНИЙ | |
| ПРОСТОЙ | Легкий | Трудный |
| Инфантильный  жизненный мир | Реалистичный  жизненный мир |
| Стресс (= кризис) | Стресс Фрустрация (= кризис) |
| СЛОЖНЫЙ | Ценностный  жизненный мир | Творческий  жизненный мир |
| Стресс Конфликт  (= кризис) | Стресс Фрустрация Конфликт (=Кризис) |

Под стрессом понимается ответная реакция организма на специфическое воздействие внешней среды, связанное с угрозой, нарушающее адаптацию, контроль и препятствующее самоактуализации личности. Для существа легкого и простого жизненного мира любое самое незначительное нарушение стремления к здесь-и-теперь удовлетворению представляет собой критическую ситуацию, т.е. постановку под вопрос всего существования, так как любая самая простая частная неудовлетворенность мгновенно перерастает в психологическую катастрофу.

Следовательно, изнутри для всякого инфантильного существа всякий стресс является кризисом. Отсюда, чем больший вес инфантильная установка имеет в психике данного человека, чем более она определяет его мироощущение, тем больше вероятность, что любая ситуативная неудача или неприятность будет ощущаться как глобальный жизненный кризис. Вес инфантильной установки в жизненном мире человека определяется его психологическим возрастом, конституционально - характерологическими особенностями, текущим психофизиологическим состояниям.[[[6]](#footnote-6)]

В простом и трудном мире происходит дифференциация стресса и кризиса за счет выработки механизма терпения надежды, назначение которого как раз и состоит в борьбе со стрессом. Но именно этот механизм делает возможным существование стресса, как особой психологической реальности: не будь терпения, мы всякий раз бы сталкивались с инфантильным кризисом. Но в этом мире фрустрация становится тождественной кризису. Это объясняется тем, что при условии неудовлетворения потребности, которая в этом мире фиксируется, как единственная, вся жизнь, подчиненная удовлетворению этой потребности, становится под угрозу, что равносильно кризису. Здесь еще нет конфликтов, так как нет сложности, борьбы мотивов, мир определяется как односоставный. Действия такого индивида, движимого конкретными импульсами, представляют собой постоянные выяснения отношений с внешним миром. Но эти отношения протекают в форме фрустрации актуальный мотив (так легко сменивший предыдущий за счет увеличения его побудительности по сравнению с прошлым) не может быть реализован.

Субъект легкого и сложного жизненного мира, как и предыдущий индивид, испытывает стресс как самостоятельное психическое явление. Но этот стресс скорее всего связан с пониманием каждого жизненного устремления или отношения как вечного и единственного (по принципу это навсегда). В условиях сложного мира такое стремление постоянно ущемляется сознательно ценностными иерархизациями жизненных отношений, которые учитывают это и то, распределяя их во времени сначала потом.

Механизмами совладания со стрессом являются:

* снижение значимости существующего мотива («Ничего страшного»);
* переключение на другое жизненное отношение («Свет клином не сошелся, есть и получше»);
* терпение («Скоро пройдет, время лечит»;
* надежда («Будет и на нашей улице праздник»).

Первые два механизма смиряют аффекты, борясь со стрессом в данной категории жизненного мира. За их пределами начинается конфликт. Но конфликт для этого субъекта становится нарушением единства всей системы сознания. Ибо для такого субъекта нет других ситуаций или будущего, как это свойственно для трудного мира. Никаких там и тогда для него не существует: его жизнь сжата в точку здесь-и-сейчас, а хронотоп представлен как нигде-и-никогда (если не здесь, то нигде, если не сейчас, то никогда). Понятно, что такое состояние и есть кризис.[[[7]](#footnote-7)]

И только в сложном и трудном мире происходит полная дифференциация всех психологически трудных ситуаций стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Это связано с тем, что между этими мирами существует закономерное отношение включенности - реалистический и ценностный миры включают в себя инфантильный, а закономерности творческого мира включают в себя все предыдущие.

Однако, при общем условии подчиненности включенных миров, субъект, конгруэнтный сложному и трудному миру, может время от времени соскальзывать к закономерностям более низших форм (проваливаться в так называемый микрокризис, как на уровне стресса, так и на уровне фрустрации или конфликта). Такие временные соскальзывания соответствуют существованию на других уровнях жизненных миров легкого и/или простого. Для их преодоления необходимо вернуться в состояние сложного и трудного жизненного мира, где сложившаяся ситуация может выглядеть как критическая, но перестает быть кризисной.

Такова основная позиция рассмотрения внутриличностного конфликта в отечественной психологии и конфликтологии. Чтобы лучше усвоить сущность внутриличностного конфликта необходимо рассмотреть конкретные его типы, изученными современными психологами.

2. ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ: ВИДЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ

2.1. Виды внутриличностных конфликтов

Исторически одной из самых влиятельных в психологии оказалась традиция, рассматривающая мотивационные конфликты. Классиком в этой области признан Курт Левин, рассматривавший, выводя их из анализа проблем, возникающих в жизненной ситуации индивида. Предметом изучения для него стали мотивы, вступающие в борьбу по причине несовместимости и одновременной актуализации. К конфликтному Левин относил одновременное воздействие на индивида противоположно направленных мотивов равной величины. При этом он различал три варианта течения этих конфликтов:[[[8]](#footnote-8)]

1. Альтернативы в равной мере привлекательные, но взаимноисключающие друг друга (Буриданова ослица). Здесь ключевым являются факторы значимости и единовременности, без которых внутриличностного конфликта как такового просто бы не было.
2. Альтернативы в равной мере непривлекательные (выбор из двух зол, где нет меньшего).
3. Одна и та же цель в равной мере, но в разных аспектах является и привлекательной, и непривлекательной одновременно. Внутренняя борьба в этом случае связана со взвешиванием всех за и против.

Более сложным представляется позиция отечественного автора В.В. Столина, описывающего конфликт мотивов, как противоречие смыслов «Я». С точки зрения этого автора действие, объективно связанное с двумя мотивами так, что служит шагом в направлении к одному из них и одновременно шагом в направлении от другого, и в силу этого обладающее конфликтным смыслом, может быть названо поступком. А смысл «Я» возникает в результате соотнесения собственных свойств с мотивами действий: расширяются связи человека с миром, расширяется его мотивационная сфера возникает множественность смыслов «Я». Если бы деятельности никогда не пересекались, то человек имел бы столько социальных личностей, сколько имеется различных групп людей, мнением которых он дорожит (У. Джемс). В определенных пределах так и происходит: пока две человеческие деятельности не столкнулись в жизни человека, он может иметь непротиворечивый образ «Я», состоящий из потенциально противоречивых свойств. Но деятельности пересекаются в различных обстоятельствах в жизненном пространстве индивида, где поступок и становится перекрестком, пересечением деятельностей. Конфликтный смысл «Я» возникает после совершения поступка.[[[9]](#footnote-9)]

Таким образом, до совершения поступка личность переживает конфликтную ситуацию субъективную трудность выбора, психическую напряженность, эмоциональный дискомфорт, сигнализирующие об этой конфликтности. Но только поступок инициирует конфликт: смысл Я становится объективно противоречивым. Возникшее противоречие противоречие самосознания. Таким образом, множественность деятельностей приводит к множественности смыслов Я, пересечение деятельностей к поступкам, поступки к конфликтным смыслам Я, а конфликтный смысл Я запускает дальнейшую работу самосознания. Т.е. конфликт, с точки зрения отечественной психологии, это возможный фактор становления личности, при условии, что речь идет о сознательном признании факта поступка. Если же факт совершения поступка отвергается, перед нами работа бессознательного по защите психики от проведения работы по самосознанию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Сознание поступка | |
| Личностный выбор | Факт совершения поступка признается | Факт совершения поступка отвергается |
| В пользу отвергнутого мотива | Раскаяние | Самообман |
| Против отвергнутого мотива | Ужесточение | Дискредитация |
| Нерешенность выбора за и против | Смятение | Вытеснение |

Когнитивные конфликты - в основе таких конфликтов лежат несовместимые представления (когниции) личности. Человек стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы представлений, убеждений, ценностей и т.д. и испытывает дискомфорт при возникновении несогласования этих структур. Когнитивисты обратили внимание на то, что происходит в психике человека после этого. Согласование идей осуществляется разными путями:[[[10]](#footnote-10)]

* путем изменения отношения к одной из когниций: сегодняшние мысли изменяют воспоминания (решение создает собственные опоры для поддержки причины, которыми мы оправдываем его целесоообразность). Все те аргументы, которые были за, после принятия позиции воспринимаются как более значимые и привлекательные, чем на стадии размышления;
* путем изменения одной из когниций (1- когниция знаю, что курю, 2- когниция знаю, что курить вредно: удаляется одна из когниций или снижается ее значимость во внутренней структуре «Я»);
* путем увеличения консонансных составляющих, поддерживающих когниции по сравнению с диссонансными (курить легкие сигареты, у которых снижено количество вредных веществ);
* путем перестройки «Я» - концепции, т.е. проведение ревизии всей системы и включения обеих когниций в более широкий контекст;
* путем создания защитных механизмов, представляющих сложившуюся ситуацию как отсутствие возможности выбора (перекладывание ответственности на другого и представление себя орудием чужой воли) или оправдание себя наличием неконтролируемых внутренних состояний (усталость, опьянение и т.д.) или полное вытеснение самого поступка.

Здесь можно пронаблюдать две прямо противоположные возможности:

- выбор на уровне самосознания (между «Я хороший» или «Я плохой»);

-выбор в пользу ухода от сознательного решения проблемы (временного или абсолютного): «Я не могу поступить плохо, потому, что я хороший».

Ролевой конфликт - одним из способов описания человека как субъекта деятельности является использование представлений о совокупности его ролей, восходящее в западной социальной психологии к работам интеракционистов Дж. Мида и Ч. Кули. С их точки зрения человек получает свою социальную определенность через систему взаимодействий с другими людьми в группе. Сила группы не равна сумме сил всех ее участников, так как существует эффект взаимодействия, называемый синергетическим.[[11]](#footnote-11)

Разные члены группы выполняют в процессе взаимодействия разные функции, которые именуются ролями. Согласие в групповом процессе обеспечивается тем, что каждому члену группы известны ожидания группы по поводу его поведения в рамках предписанной ему роли. Каждая роль имеет свое содержание: шаблоны действий, знаний, умений и навыков; реакций на поступки других людей. Личность может соотнести логику своих действий с логикой социальных ожиданий и норм. И здесь кроется источник внутриличностного конфликта. Возникновение противоречия между различными ролевыми позициями личности, ее возможностями и соответствующим ролевым поведением может привести к ролевым конфликтам.

Традиционно различают два типа ролевых конфликтов:[[12]](#footnote-12)

1. Личностно ролевой конфликт - конфликт «Я – роль», где различия возникают между требованиями роли и представлениями о ней личности. Здесь проблема выбора возникает из-за неспособности соответствовать требованиям роли, из-за нежелания ей соответствовать. В этой ситуации человек может отказаться от выполнения роли или выбрать роль и изменить себе; возможен компромиссный вариант снятия этого противоречия.

2. Межролевой конфликт предполагает противоречие между разными ролевыми позициями, которые по каким-то причинам оказываются несовместимыми (семья работа).

Факторы, определяющие силу этого типа конфликтов:

* степень несовместимости разных ролевых ожиданий;
* жесткость, с которой эти требования предъявляются;
* личностные характеристики самого индивида, его отношение к ролевым ожиданиям.

Таким образом, в отечественной и западной психологии видно кардинально отличные установки: если наши авторы стремятся рассматривать психический мир личности как целостность и определять конфликт как элемент трудных для психики ситуаций, то западные конфликтологи идут по пути структурирования конфликта на конкретные специфические виды и пытаются работать с каждой формой по-своему. У каждой из описанных парадигм есть свои сильные и слабые стороны, и, по-видимому, они бы только выиграли, если бы попытались найти общую методологическую платформу для взаимодействия.[[[13]](#footnote-13)]

В целом, стоит отметить, что конфликт, а внутриличностный особенно, - сложное явление, трудно поддающееся классификации. Но, тем не менее, существует два подхода к типологии такого рода конфликтов.

1 Система использует язык переживания человеком трудной для него ситуации. Примером этого называют классификацию Анцупова и Шипилова, опирающуюся на фрейдовскую теорию описания психики человека:[[14]](#footnote-14)]

а) Мотивационный конфликт - столкновение мотивов, бессознательных стремлений (З. Фрейд, К. Хорни, К. Левин). «Между хочу и хочу».

б) Нравственный конфликт - столкновение долга и желания, моральных принципов и личных привязанностей, желаний и внешних требований, долга и сомнения в необходимости следования ему (советская школа, В. Франкл). «Между хочу и надо».

в) Конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности - конфликт между желаниями и реальной действительностью, которая блокирует их удовлетворение, или недостаточными физическими возможностями (часто это конфликт между желанием быть таким, как они - референтная группа и невозможностью осуществления) (А. Адлер; советская школа). «Между хочу и могу».

г) Ролевой конфликт - внутриролевой (различное понимание личностью себя и своей роли: «Я и роль»), межролевой (невозможность соединять несколько ролей одним человеком). Интенсивность ролевого конфликта определяется степенью совместимости, несовместимости различных ожиданий; уровнем жесткости, с которой предъявляются эти требования; личностными характеристиками самого индивида, его отношением к ролевым ожиданиям. «Между надо и надо».

д) Адаптационный конфликт нарушение равновесия между человеком и окружающей средой (широкий смысл) или нарушение процесса социальной или профессиональной адаптации. «Между надо и могу».

е) Конфликт неадекватной самооценки расхождение между самооценкой, притязаниями и реальными возможностями (низкая или высокая самооценка и низкий или высокий уровень притязаний). «Между могу и могу».

ж) Невротический конфликт - длительно сохраняющийся любой из вышеописанных видов конфликтов или их совокупностей.

2. Вторая типология конфликтов оперирует иными, более общими единицами и предполагает описание исходя из общей феноменологии самосознания личности. Содержание работы самосознания по преодолению конфликта исследователи называют личностным решением задачи на конфликтный смысл (Столин В.В. Самосознание личности).

Способы завершения внутриличностных конфликтов могут быть:

1. Бессознательные связаны с использованием механизмов внутриличностной защиты (идеализация, вытеснение, уход, сублимация и т.д.);

2. Сознательные определяются следующими вариантами: переориентация изменение притязаний в отношении объекта, вызвавшего проблему; компромисс осуществление выбора в пользу какого-либо варианта и его реализация; коррекция изменение «Я концепции» в направлении достижения адекватного представления о себе.

2.2. Последствия внутриличностных конфликтов

Последствия внутриличностных конфликтов могут быть двух видов:

Конструктивные – это максимальное развитие конфликтующих структур и минимальные личностные затраты на его разрешение, один из механизмов гармонизации личностного развития (это усложнение психической жизни, переход ее на другой уровень функционирования, развитие морального чувства, осознание себя личностью в результате разрешения конфликта, закаляется характер, формируется решительность, устойчивость поведения, стабильная направленность личности, формируется адекватная самооценка).

Деструктивные – наступает усугубление раздвоения личности, перерастание в жизненные кризисы, развитие невротических реакций (например, угроза эффективности деятельности, торможение развития личности, утрата уверенности в своих силах, формирование устойчивого комплекса неполноценности, деструкция существующих межличностных отношений в виде повышенной агрессивности, тревожности и раздражительности; перерастание внутриличностного конфликта в невротическую форму (присущие конфликту переживания занимают центральное место в системе отношений человека, и он не может изменить конфликт так, чтобы исчезло патогенное напряжение и был найден рациональный выход из этого положения).

Тип, сфера и напряженность конфликтов во многом зависят от цивилизации, в которой живет человек. Если она стабильна и имеются прочные установленные традиции, тогда варианты выборов возможностей ограничены, диапазон потенциальных конфликтов узок. Но даже в этих случаях в них нет недостатка. Но если цивилизация находится в состоянии быстрого изменения, где бок о бок сосуществуют крайне противоречивые ценности, а образ жизни разных людей расходится все сильнее, то выборы, которые приходится делать человеку многообразны и трудны. Россия может быть отнесена к цивилизациям второго типа, проблемы развития которой находят выражение, в том числе, и в многообразных внутриличностных конфликтах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам проведенных исследований и изучений выбранной темы – «Внутриличностный конфликт» можно сделать некоторые выводы.

Внутриличностный конфликт- это острое негативное переживание, вызванное борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решений.

Следует заметить, что внутриличностный конфликт довольно специфичен, и его специфические особенности состоят в следующем:

* особенность структуры конфликта - отсутствие субъектов конфликтного противостояния в лице отдельных личностей или групп, сторонами конфликта становятся различные внутриличностные образования;
* специфичность форм протекания и проявления - такой вид конфликта протекает в форме тяжелых внутренних переживаний, сопровождается специфическими состояниями - страхом, депрессиями, стрессом, может вылиться в невроз или психоз;
* латентность протекания как для окружения, так зачастую и для самого индивида.

Типологии внутриличностных конфликтов довольно разнообразные, но основные виды – мотивационные, когнитивные и ролевые конфликты.

Способы завершения внутриличностных конфликтов могут быть бессознательные, которые связаны с применением механизмов и сознательные, которые состоят в следующем: переориентация изменение притязаний в отношении проблемного объекта; компромисс в пользу осуществления какого-либо варианта и его реализация и т.д..

В целом, общее значение конфликтов в жизни личности таково, что в психологическом внутриличностном конфликте может измениться сама структура личности, ее отношения, т.е. это острая форма развития личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек, как предмет познания. - Л., 1969.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М, Просвещение, 1968.
3. Гоноболин Ф.Н. Психология. - М.: Просвещение, 1973.
4. Ковалев А. Г. Психология личности, изд. 3. М., Просвещение, 1999.
5. Кузин В.С. Психология. - М.: Высшая школа, 2005.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М., Изд-во МГУ, 2004.
7. Общая психология / под редакцией Петровского А.В. - М.: Просвещение, 1986.
8. Общая психология /под редакцией В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова-М. : Просвещение, 1998.
9. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. - М.: ИНФРА-М, 2005.

1. Общая психология / под редакцией Петровского А.В. - М.: Просвещение, 1986-с.224 [↑](#footnote-ref-1)
2. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М., Изд-во МГУ, 2004-с.26 [↑](#footnote-ref-2)
3. Общая психология /под редакцией В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова-М. : Просвещение, 1998-с.159 [↑](#footnote-ref-3)
4. Ковалев А. Г. Психология личности, изд. 3. М., Просвещение, 1999-с.121 [↑](#footnote-ref-4)
5. Общая психология /под редакцией В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова-М. : Просвещение, 1998-с.160 [↑](#footnote-ref-5)
6. Кузин В.С. Психология. - М.: Высшая школа, 2005-с.201 [↑](#footnote-ref-6)
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М, Просвещение, 1968-с.32 [↑](#footnote-ref-7)
8. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. - М.: ИНФРА-М, 2005-с.189 [↑](#footnote-ref-8)
9. Ананьев Б.Г. Человек, как предмет познания. - Л., 1969-с.211 [↑](#footnote-ref-9)
10. Ковалев А. Г. Психология личности, изд. 3. М., Просвещение, 1999-с.123-124 [↑](#footnote-ref-10)
11. Гоноболин Ф.Н. Психология. - М.: Просвещение, 1973-с.166 [↑](#footnote-ref-11)
12. Ковалев А. Г. Психология личности, изд. 3. М., Просвещение, 1999-с.123 [↑](#footnote-ref-12)
13. Ковалев А. Г. Психология личности, изд. 3. М., Просвещение, 1999-с.126 [↑](#footnote-ref-13)
14. Общая психология /под редакцией В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова-М. : Просвещение, 1998-с.163 [↑](#footnote-ref-14)