



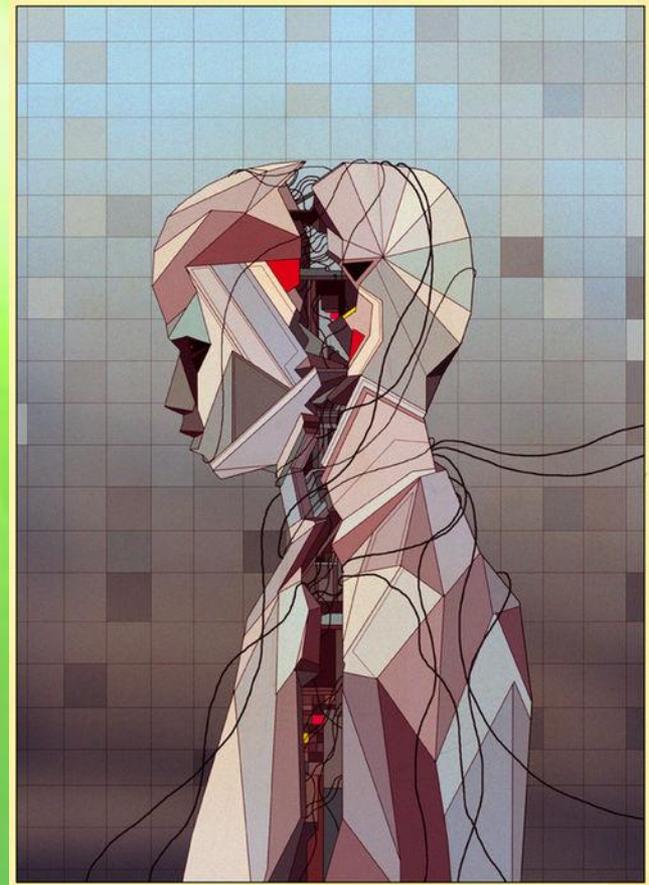
# ПРОБЛЕМА ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО О КОНФЛИКТА



Пути решения

# Внутриличностные конфликты

- **Внутриличностные конфликты** - острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающие принятие решения.



Каждый человек постоянно существует в конфликтной ситуации не только с окружающей социальной средой, но прежде всего с самим собой.



критическое отношение к собственному  
«Я» заставляет человека идти по пути  
самосовершенствования и  
самоактуализации.



большой вклад в описание и понимание внутриличностного конфликта внесла философская и художественная литература



# Психоаналитическое направление

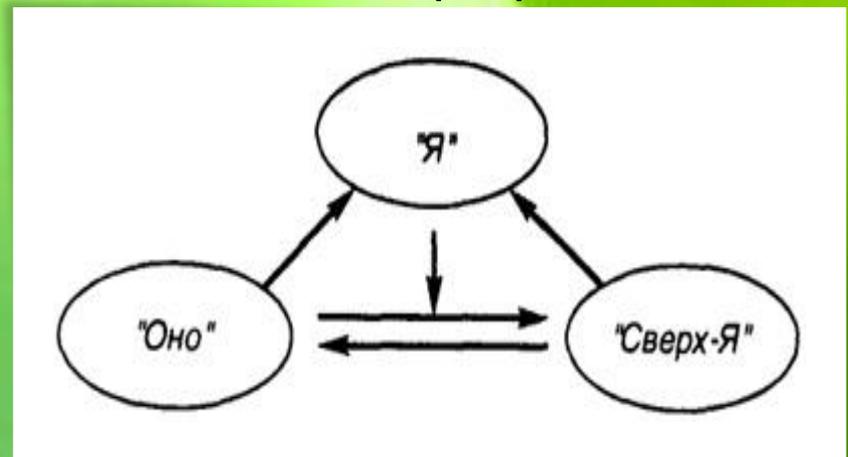
- У человека в состоянии конфликта происходит столкновение желаний (З.Фрейд). Часть личности отстаивает определенные желаниа, другая отклоняет их.
- Постоянно спорят друг с другом такие структуры психики как Оно, Я и Сверх-я.



# Психоаналитическое направление

- **Оно** – это первичная, врожденная инстанция, изначально иррациональная и подчиненная принципу удовольствия. Оно проявляется в неосознанных желаниях и влечениях, которые реализуются в бессознательных импульсах и реакциях.
- **Я** – разумная инстанция, основанная на принципе реальности.
- **Сверх-Я** – «цензурная» инстанция, основанная на принципе реальности и представленная социальными нормами и ценностями, требованиями. Которые общество предъявляет к личности.

- Основные внутриличностные конфликты проистекают из-за расхождения интересов Оно и Сверх-Я. Преодолеть их помогают механизмы сублимации, проекции, рационализации, вытеснения, регрессии и



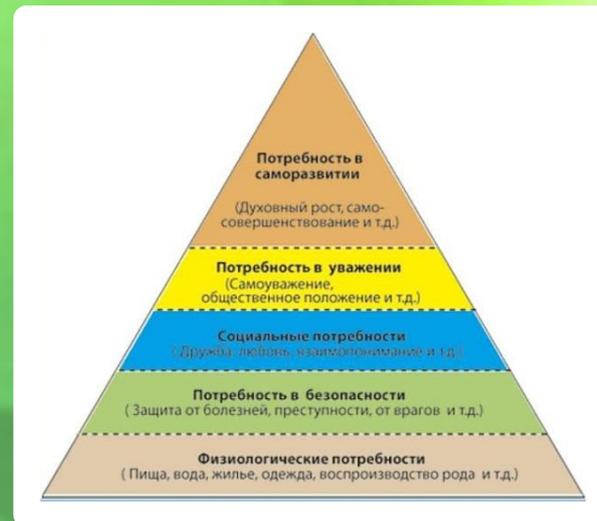
*Курт Левин* определил внутриличностный конфликт как ситуацию, в которой на индивида **одновременно действуют** противоположно-направленные силы равной величины.



# Гуманистическая психология

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

- **А.Маслоу** сущность внутриличностного конфликта рассматривает как нереализованную потребность человека в реализации.



# Виды внутриличностного конфликта

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
	•————•		Роловой конфликт
	•————•		Адаптационный конфликт
		•————•	Конфликт неадекватной самооценки

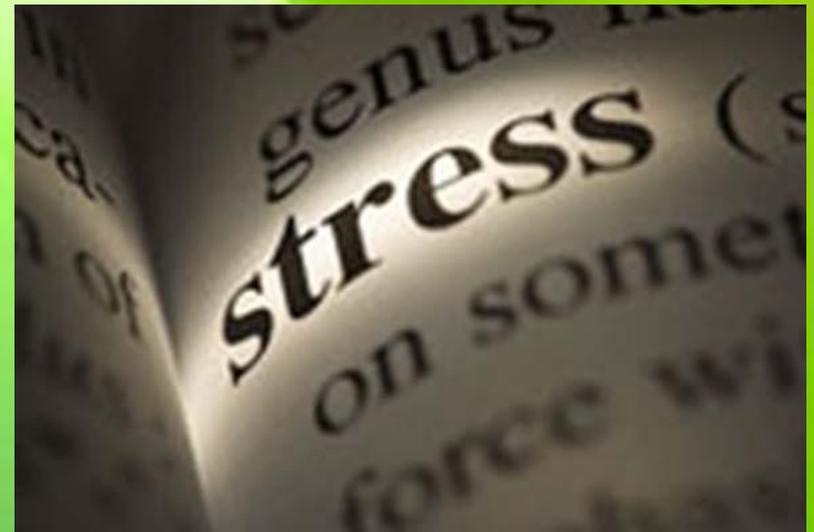
# Показатели внутриличностного конфликта

- ❑ **КОГНИТИВНАЯ сфера:**  
снижение самооценки,
- ❑ осознание своего состояния как психологического тупика,
- ❑ задержка принятия решения,
- ❑ глубокие сомнения в истинности принципов, которыми вы раньше руководствовались



# Показатели внутриличностного конфликта

- **эмоциональная сфера:**
  - психоэмоциональное напряжение,
  - частые и значительные отрицательные переживания;
- **поведенческая сфера:**
  - снижение качества и интенсивности деятельности,
  - снижение удовлетворенности деятельностью,
  - негативный эмоциональный фон общения;
- **интегральные показатели:**
  - ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.



# Разрешение внутриличностного конфликта

- **Разрешение (преодолением) внутриличностного конфликта** - восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества.



# Разрешение внутриличностного конфликта

- 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.



- Решение внутриличностных конфликтов предусматривает применение основных принципов и способов, которые с учетом индивидуальной специфики могут использоваться в различных ситуациях. К ним относятся такие



- 1. Адекватная оценка ситуации
- 2. Осознание экзистенциального смысла конфликта
- 3. Локализация причины конфликта
- 4. Анализ причин
- 5. "Спуск пары" с выходом накопленного гнева
- 6. Проведение индивидуального расслабляющего тренинга.
- 7. Изменение условий и / или стиля своей работы
- 8. Изучение возможности снижения уровня притязаний
- 9. Отработка умения прощать не только других, но и себя
- 10. Возможности поплакать.

# "Оживление приятных воспоминаний"

- 1. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях.
  - Или
- Вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания... были влюблены... вас озарило вдохновение... вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... слушали музыку и т.п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.
- 2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.
- 3. Что мешает вам испытывать такие чувства *сейчас*?

