

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ и путь его преодоления

Выполнил:
студент 4 курса
Факультета ВШКУ
Сидоренко Максим

План выступления

- ▶ Виды внутриличностных конфликтов
- ▶ Последствия внутриличностных конфликтов
- ▶ Пути преодоления внутриличностных конфликтов

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ

Внутреннее противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая психологическая проблема, требующая разрешения

МОТИВАЦИОННЫЙ КОНФЛИКТ

Внутреннее противоречие конфликты основанное на борьбе мотивов человека.

- ▶ 1.Выбор между в равной мере привлекательными, но взаимоисключающими альтернативами.
- ▶ 2.Выбор между двумя в равной мере непривлекательными альтернативами.
- ▶ 3.Одна и та же цель (возможность, выбор) в равной мере и привлекательна, и непривлекательна, имеет и плюсы, и минусы.

КОГНИТИВНЫЙ КОНФЛИКТ

Столкновение несовместимых для индивида представлений.

Человек стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы представлений, убеждений, ценностей и т.д. С появлением противоречий, рассогласований возникает когнитивный конфликт

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ(РОЛЕВОЙ) КОНФЛИКТ

Такой конфликт возникает вследствие противоречий в сфере человеческой деятельности между различными ролевыми позициями личности, а также - ее возможностями и соответствующим ролевым поведением. Традиционно различают два основных вида ролевых конфликтов.

- ▶ 1. **Конфликт "Я - роль"** (или **личностно-ролевой конфликт**) - противоречия, возникающие между требованиями роли и возможностями личности, когда из-за неспособности или нежелания человека соответствовать своей роли возникает проблема выбора.
- ▶ 2. **Межролевой конфликт** - несовместимость разных ролевых позиций личности (и соответственно требуемого ими ролевого поведения).

ПОСЛЕДСТВИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Внутриличностный конфликт по своим последствиям может быть
деструктивным

Деструктивный конфликт несет серьезную опасность для личности: от тяжких переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения - суицида

ПОСЛЕДСТВИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Внутриличностные конфликты **конструктивного** характера являются необходимыми моментами развития личности.

Через конфликт, разрешение и преодоление внутриличностных противоречий происходит становление характера, воли и всей психической жизни личности. Они способствуют мобилизации ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;

Преодоления конфликтов дают личности ощущение полноты жизни, делают ее внутренне богаче, ярче и полноценнее. В этом плане внутриличностные конфликты дают нам возможность насладиться победой над самим собой, когда человек свое реальное «Я» хотя бы на немного приближает к своему идеальному «Я».

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

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.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Известный психотерапевт Максвелл Мольц предлагает массу полезных советов, способных помочь человеку решить личностные конфликты.

- ▶ • создавать правильный образ собственного «Я». Знать о себе всю правду. Уметь смотреть правде в глаза;
- ▶ • реагировать на факты, а не на представления о них;
- ▶ • не уделять повышенного внимания тому, что люди думают о вас, как они вас оценивают;
- ▶ • не реагировать слишком эмоционально на внешние раздражители, уметь отсрочить свою реакцию на них («я буду волноваться только завтра»);
- ▶ • не культивировать в себе чувство обиды, жалости к себе;
- ▶ • уметь прощать себя и других, прощение действует исцеляюще;
- ▶ • уметь направлять свою агрессию в нужное русло.

Для излишков эмоционального «пара» нужно иметь предохранительный клапан (физические нагрузки, творчество, пешие прогулки и т. д.)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ