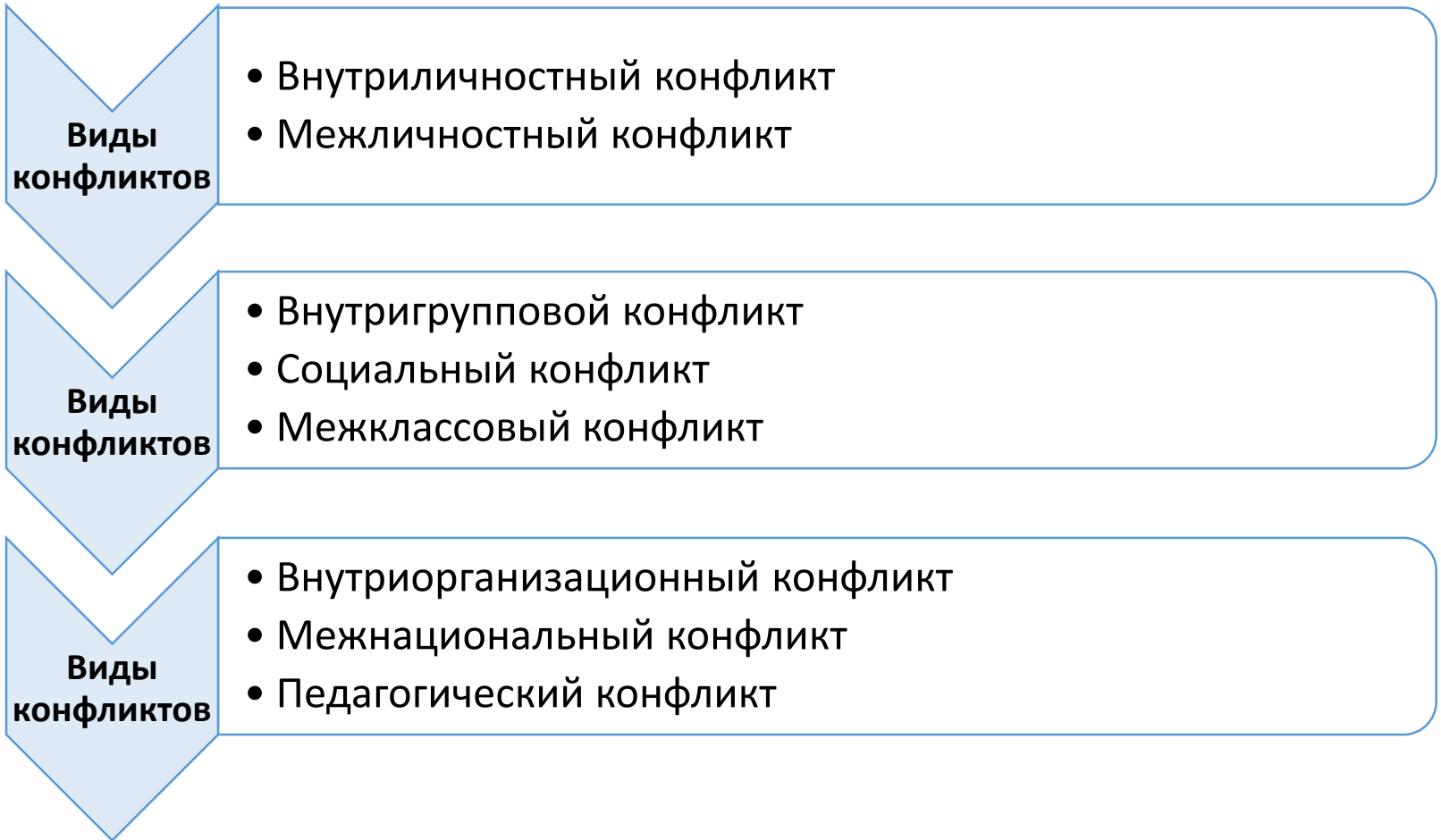


Тема 7.  
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ

# Виды конфликтов



# Внутриличностный конфликт

- внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление
- острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения

# Сферы внутриличностного конфликта

## Когнитивная сфера

- снижение самооценки;
- осознание своего состояния как психологического тупика;
- сомнения в собственных мотивах и принципах;
- противоречивость «образа я»

## Эмоциональная сфера

- психоэмоциональное напряжение;
- частые и значительные отрицательные переживания

## Поведенческая сфера

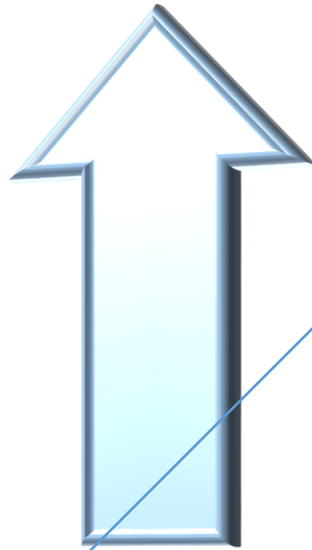
- снижение качества и эффективности деятельности;
- снижение удовлетворенности деятельностью;
- негативный эмоциональный фон общения

## Интегральные показатели

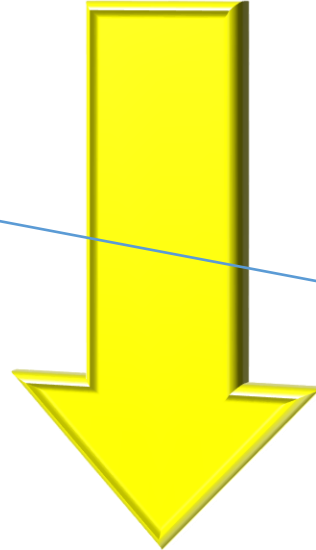
- нарушение нормального механизма адаптации;
- усиление психологического стресса

Внутриличностные конфликты возникают под влиянием на личность окружающей среды, в том числе социальной.

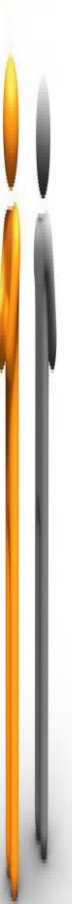
Выделяют две группы противоречий, лежащих в основе конфликта



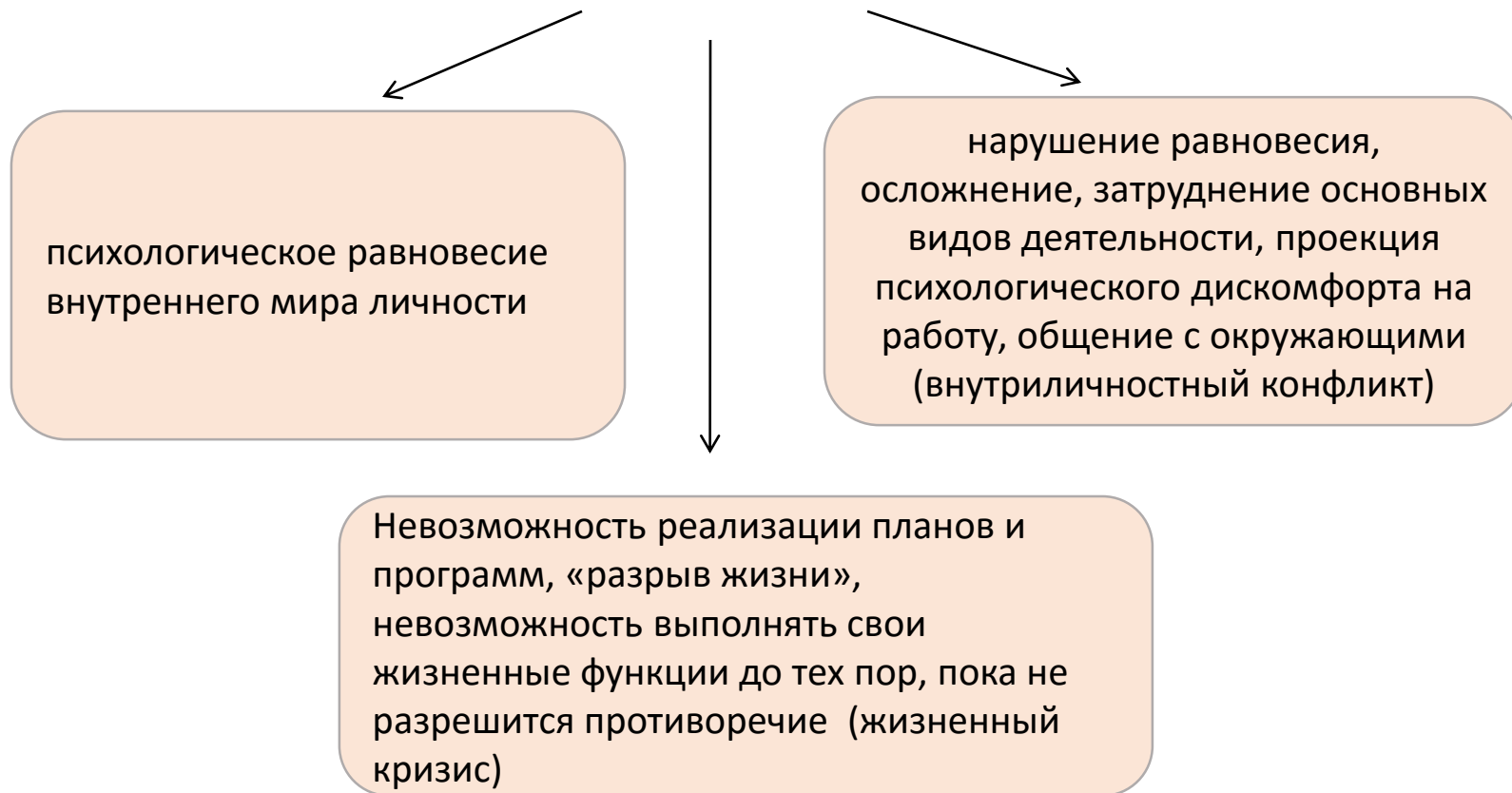
конфликты, возникающие как результат перехода объективных противоречий во внутренний мир (моральные конфликты, адаптационные)



конфликты, возникающие из противоречий внутреннего мира личности (мотивационные, неадекватной самооценки); отражают отношение личности к окружающей среде



# Три уровня развития психологического противоречия (Е.Донченко, Т.Титаренко)



**На каждом из этих уровней возможно разрешение противоречия. Возможность зависит от того, что человеку необходимо для осуществления нормальной жизнедеятельности, каким его потребностям грозит отказ. Человек может и не доходить до внутриличностного конфликта. Нередко противоречие развивается дальше, перерастает во внутренний конфликт.**

# Условия возникновения внутриличностного конфликта



## Личностные условия



- ✓ Сложный внутренний мир и актуализация этой сложности
- ✓ Сложная и развитая иерархия потребностей и мотивов
- ✓ Высокий уровень развития чувств и ценностей
- ✓ Сложно организованная и развитая когнитивная структура, способности индивида к самоанализу и саморефлексии



## Ситуативные условия (В.Мерлин)



### Внешние условия

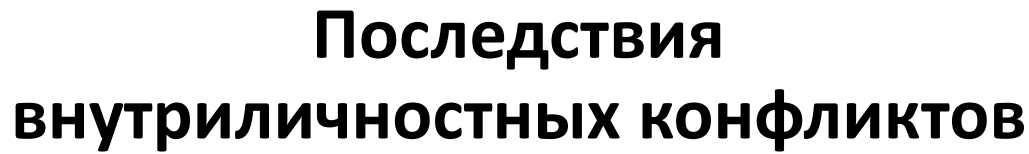
Удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности становится вовсе невозможным или находится под угрозой



### Внутренние условия

Противоречия между различными сторонами личности

# Последствия внутриличностных конфликтов



## Конструктивные

Способствует переходу личности на новые уровни

Служит основой морального развития личности

Оказывает влияние на становление характера

Предоставляет возможность осознания себя личностью

Способствует формированию адекватной самооценки

## Деструктивные

Угрожает эффективности деятельности

Может тормозить развитие личности

Способен формировать комплекс неполноценности, ведет к потере смысла жизни

Ведет к деструкции межличностных отношений

Риск перерастания в невротический конфликт

Оказывает разрушительное влияние на здоровье



# **Механизмы разрешения внутриличностных конфликтов**

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

**Факторы конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов:**

**глубинные мировоззренческие установки личности, содержание ее веры, опыт преодоления себя;**

**развитость волевых качеств способствует успешному преодолению человеком внутренних конфликтов, воля приводит в соответствие внешние требования и внутренние желания;**

**тип темперамента, свойства которого влияют на динамическую сторону решения внутриличностных противоречий: на скорость переживаний, их устойчивость, интенсивность и т.п.;**

**половозрастные особенности личности**