

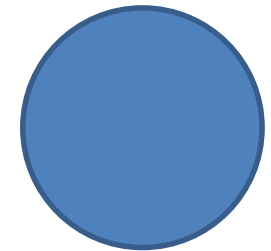


Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Внутриличностный конфликт: как возникает, почему он часто служит для возникновения межличностных конфликтов

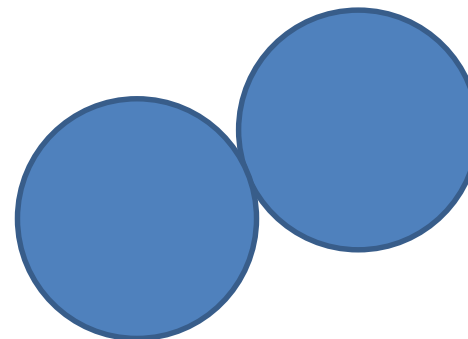
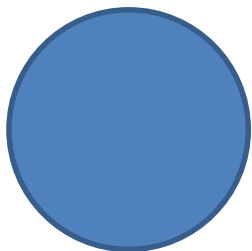
Левина Л.М., педагог-психолог



*Два шара, сталкиваясь между собой, разлетаются
по стандартным траекториям, одинаково повинуюсь
строгим физическим законам.*

*Люди же ведут себя по-разному и вышивают уникальный узор конфликта,
потому что проявляют неповторимость своей внутренней психической
организации.*

А.С. Кармин



Синонимы термина «внутриличностный конфликт»

внутренний

интрапсихический

личностный

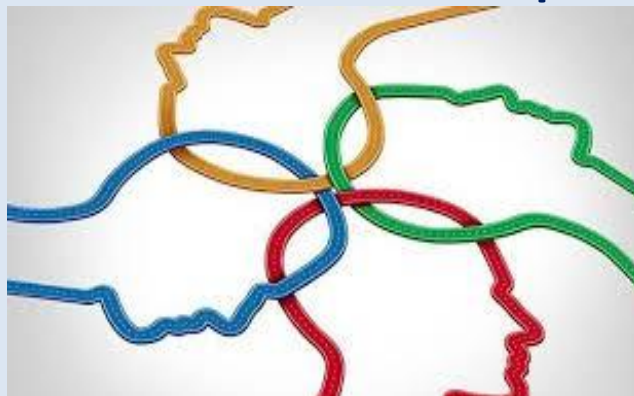
интрасубъектный

персональный

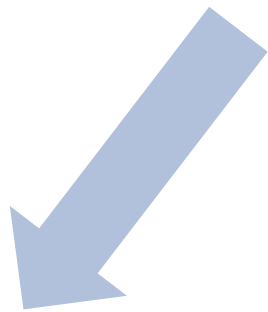
психологический

Что такое внутриличностный конфликт

Внутриличностный конфликт представляет собой обострённое негативное переживание, обусловленное затянувшимся противостоянием различных структур внутреннего мира человека, отражающее его противоречивые связи с внешним миром и препятствующее принятию решений.



Специфика личностного конфликта



**Особенность
структуры
конфликта**



**Специфичность
форм протекания
и проявления**

Как проявляется личностный конфликт?

В эмоциональной сфере

- Растет психологическое напряжение, отрицательные переживания

В когнитивной сфере

- Низкая самооценка
- Психологический тупик

В поведенческой сфере

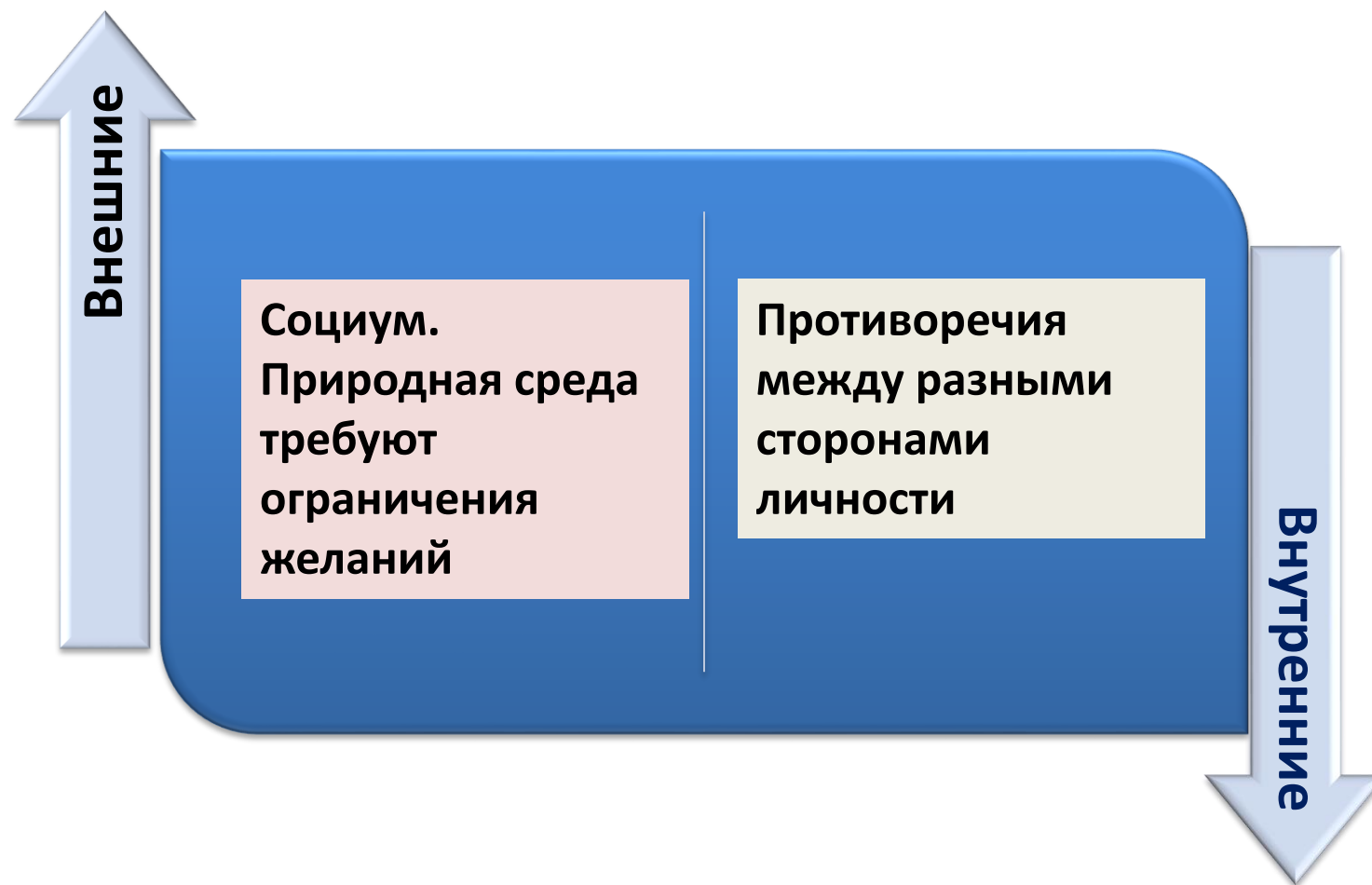
- Негативный фон общения
- Низкая удовлетворенность своей деятельностью

Интегральные показатели

Комплексные нарушения психики

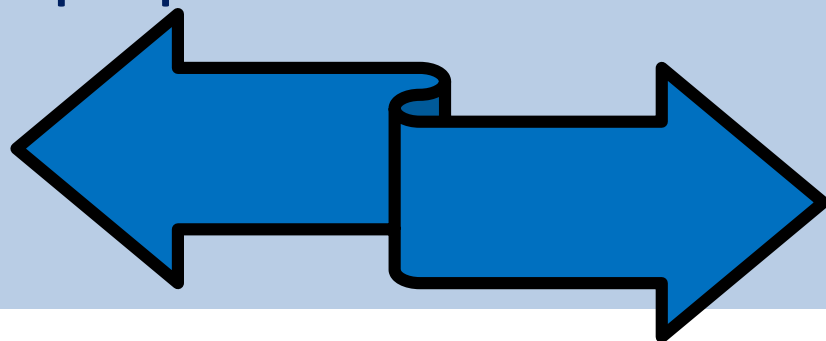


Причины личностных конфликтов



Личностные особенности

- Сложность внутреннего мира.
- Сложная, развитая иерархия потребностей. Высокий уровень развития чувств и ценностей.
- Развитая когнитивная структура. Способность к самоанализу и рефлексии.



Структуры внутреннего мира личности, находящиеся в конфликте			Вид внутриличностного конфликта
«Хочу» (мотивы)	«Надо» (ценности)	«Могу» (самооценка)	
↔			мотивационный
↔	↔		нравственный
↔	↔	↔	конфликт нереализованного желания
	↔		ролевой конфликт
	↔	↔	адаптационный конфликт
		↔	конфликт неадекватной самооценки

Мотивационный конфликт («хочу»- «хочу»)

Мотивационный конфликт является одним из наиболее часто встречающихся внутриличностных конфликтов и может выражаться в борьбе бессознательных стремлений человека, стремлении обладать и соображениями безопасности, столкновении различных мотивов.



Нравственный мотив («хочу» - «надо»)

Вступают в противоречие важные моральные ценности.
И если предашь свои принципы, то душевный покой и
дисгармония обеспечены.

Конфликт нереализованного желания («хочу» – «могу»)

Вместе с конфликтом нереализованного желания также рассматривают комплекс неполноценности. Этот вид конфликта проявляется в противостоянии желаний и реальности, блокирующей их удовлетворение.



Ролевой конфликт («надо» – «надо»)

Ролевой конфликт представляет собой как невозможность человека одновременно реализовать несколько ролей, так и различное понимание требований, которые предъявляет сам человек к выполнению конкретной роли.



Адаптационный конфликт («надо» – «могу»)

Такой конфликт возникает между возможностями человека и предъявляемыми к нему действительностью, требованиями различного рода (психологическими, физическими, профессиональными).



Конфликт неадекватной самооценки («могу – «могу»)

Конфликт неадекватной самооценки является конфронтацией притязаний человека и его реальным потенциалом.



Невротический конфликт

Помимо прочих видов, выделяется ещё и невротический конфликт, который часто представляет собой результат «обычного» внутриличностного конфликта, сохраняющегося на протяжении длительного времени.



Последствия личного конфликта



Конструктивные

- ◆ Обогащают личность.
Усложняют психическую жизнь.
- ◆ Развивают моральную сферу.
- ◆ Растет самоуважение.
- ◆ Закаляется характер.
- ◆ Формируется адекватная самооценка.



Деструктивные

- ◆ Снижается эффективность деятельности.
- ◆ Тормозят личностное развитие.
- ◆ Снижается самооценка.
- ◆ Агрессивность, тревожность.
- ◆ Порождают заболевания.

Как предупредить внутриличностный конфликт?

- Сосредотачивайтесь на ваших наиболее приоритетных мотивах и потребностях.
- Не накапливайте свои проблемы и трудности.
- Работайте над собой.
- Обращайте внимание на то, как реагируют на вас и ваши поступки окружающие.
- Будьте искренни сами с собой и с другими людьми.
- Стремитесь к здоровому образу жизни.

Механизмы психологической защиты





Разрешение внутриличностных конфликтов

Разрешение конфликта - это восстановление согласованности внутреннего мира, снижение остроты переживаний, достижение нового качества жизни.

- Оцените ситуацию, проведите глубокий анализ ситуации.
- Определите точную причину конфликта, локализируйте «очаг».
- Будьте честны с собой.
- Постарайтесь понять, что нужно изменить в себе, какие действия предпринять, почему проблема так затрагивает вас.

Разрешение внутриличностных конфликтов

- Сублимируйте отрицательные эмоции в деятельность.
- Воспользуйтесь релаксационными техниками.
- Отрегулируйте уровень своих притязаний.
- Учитесь прощать.
- Если вам сильно плохо, уединитесь и поплачьте.



«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.

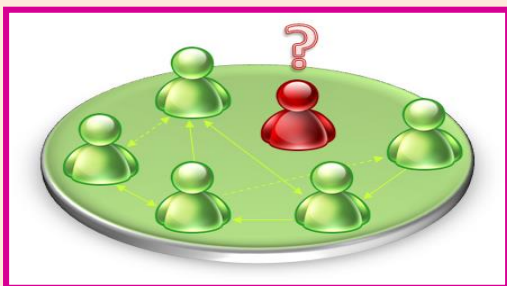
2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.

3. Что мешает вам испытывать такие чувства *сейчас*?



Внутриличностные и межличностные конфликты

Очень часто внутриличностные конфликты служат для возникновения межличностных конфликтов.
Противоречивые личностные тенденции внутри самого человека ведут к столкновениям с другими людьми.



Внутриличностные и межличностные конфликты

- Внутриличностный конфликт не только создаёт условия для возникновения межличностного конфликта, но и является основной причиной возникновения последнего.
- Именно внутриличностный конфликт является причиной повышенной чувствительности к критике, а также причиной критиканства. Стрессовые ситуации на основе внутриличностного конфликта разрушают межличностные связи или обособляют индивидуума от социальной группы.

История, которую рассказал американский социолог В. Липпман

В 1914 г. на одном из островов Тихого океана существовала колония европейцев. В ней дружно жили и сотрудничали между собою англичане, французы, немцы. Почта туда завозилась изредка заходящими на остров кораблями, и только в середине сентября они получили газеты, из которых узнали, что уже полтора месяца между их странами идет война. И сразу же отношения в колонии резко изменились. Англичане и французы сплотились теснее, а немцы стали враждовать с ними.

Дружеские связи, существовавшие до этого, распались. Но ведь в жизни колонии, кроме поступления информации о войне в далекой Европе, реально ничего не произошло! Распри начались только из-за того, что люди перенесли на свои личные взаимоотношения вражду между их странами.

Ситуация, произошедшая в коммунальной квартире

В длинном коридоре коммунальной квартиры подрались два мальчика. Соседка их обругала. Появившиеся в коридоре родители заступились за своих детей. Началась перебранка. Один из родителей в сердцах хлопнул дверью так, что посыпалась штукатурка. На шум выскочил сосед и, не разобравшись, кто это сделал, шлепнул одного из ребят. Отец ребенка схватил его за грудки. Завязалась драка, в которую вмешались другие жильцы. В ходе драки было разбито окно, повреждена мебель и двое дерущихся получили травмы. Кто-то вызвал милицию. Когда участковый стал разбираться в том, что произошло, все жильцы поделились на две группировки, обвинявшие друг друга в самых разнообразных смертных грехах. С тех пор мира в квартире нет. Она превратилась в поле постоянных битв между двумя военными лагерями, живущими на осадном положении.

*«Чтоб была удача –
Не жалея,
Не надеясь,
Не ищи дважды в одном месте,
Ищи молча,
Не хватай грязными руками,
Вовремя отпусти».
В. Леви*

Литература

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Учебное пособие. Издательство.: Юнити, СПб.: 2014.
2. Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб.: Мастера психологии, 2012.
3. Конфликтология / Под ред. А. С. Кармина // СПб.: Издательство «Лань», 1999.
4. Анцупов А. Я., Баклановский С. В. Конфликтология в схемах и комментариях: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2009.
5. Внутриличный конфликт: суть явления, причины, возможные последствия и принципы коррекции Гальченко А. В. //Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского Социология. Педагогика. Психология. Том 8 (74). 2022.

Электронные источники:

- <https://ddtvolchansk.ru/experience/reshenie-vnutrilichnostnogo-konflikta-primery-i-sposoby-razresheniya/>
- <https://4brain.ru/conflictology/vnutrenniy.php>

Всем удачи!



Государственное автономное учреждение Иркутской области

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

Г. ИРКУТСК, УЛ. ПИСКУНОВА, 42

ТЕЛЕФОН – 8(3952)700-940

E-MAIL: OGOUCPMSS@MAIL.RU

