

Студент 3 курса
факультета учета и аудита ХНЭУ им. С. Кузнеця

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ: ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ, ВИДЫ, ФАКТОРЫ РАЗРЕШЕНИЯ

Аннотация. Исследована сущность форм и симптомов проявления внутриличностных конфликтов. Структурированы конфликты по видам. Проанализированы механизмы психологической защиты. Выделены особенности конфликта внутри личности.

Анотація. Досліджено сутність форм і симптомів прояву внутрішньоособистісних конфліктів. Структуровано конфлікти за видами. Проаналізовано механізми психологічного захисту. Виділено особливості конфлікту всередині людини.

Annotation. The essence of forms and symptoms of manifestation of intrapersonal conflicts is investigated. The conflicts are structured by types. Mechanisms of psychological protection are analysed. Features of the intra personal conflict are described.

Ключевые слова: конфликт, симптомы проявления, виды, факторы разрешения, психологическая защита.

Внутриличностный конфликт – один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. Более того, с такими конфликтами в своей жизни человеку приходится сталкиваться постоянно. Следует подчеркнуть, что внутреннего конфликтная ситуация постоянно присутствует в каждом из нас. Поэтому осознание самого этого понятия и его составляющих является актуальной проблемой для человека.

Исследованием данного вопроса занимались З. Фрейд, К. Левин, В. Мерлин, А. Леонтьев, А. Адлер, Э. Эриксон, Ф. Василюк.

Цель данной статьи – рассмотреть понятие внутриличностного конфликта, выделить его виды, формы проявления и факторы разрешения. Объектом работы является внутриличностный конфликт, предметом – изучение и анализ внутриличностного конфликта, его видов, форм проявления и факторов разрешения.

Внутриличностный конфликт – это острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения [1, с. 294]. Курт Левин считал, что внутриличностный конфликт – это ситуация, в которой на индивида одновременно действуют противоположно направленные силы равной величины [1, с. 293].

Такой конфликт вызван психологическими факторами внутреннего мира человека: потребностями, интересами, чувствами, ценностями, мотивами, которые вступают в противоречия.

Внутриличностному конфликту присущи некоторые особенности, которые важно учитывать при его выявлении. Такими особенностями являются:

необычность с точки зрения структуры конфликта. Здесь нет субъектов конфликтного взаимодействия в лице отдельных личностей или групп людей;

специфичность форм протекания и проявления. Такой конфликт протекает в форме тяжелых переживаний. Он сопровождается специфическими состояниями: страхом, депрессией, стрессом;

латентность. Внутриличностный конфликт не всегда легко обнаружить. Часто человек и сам не осознает, что он находится в состоянии конфликта. Более того, иногда он может скрывать свое состояние конфликта под эйфорическим настроением или за активной деятельностью [2, с. 184].

В зависимости от того, какие внутренние стороны личности вступают в конфликт, выделяют следующее его формы: ролевая, социально-ролевая, социальная, между разными уровнями сознания, адаптационная, мотивационная.

Внутренние причины внутриличностного конфликта коренятся в противоречиях между различными мотивами личности, в рассогласованности ее внутренней структуры. При этом, чем сложнее внутренний мир человека, чем больше развиты его чувства, ценности и притязания, чем выше его способность к самоанализу, тем в большей степени личность подвержена конфликту.

Конфликтолог, отечественный ученый Емельянов С. М. выделяет разные формы проявления и симптомы внутриличностного конфликта (таблица) [3, с. 117].

Таблица

Формы проявления и симптомы внутриличностного конфликта

Форма проявления	Симптомы
Неврастения	Невыносимость к сильным раздражителям, подавленное настроение, снижение работоспособности, плохой сон, головные боли
Эйфория	Показное веселье, выражение радости неадекватно ситуации, "смех сквозь слезы"
Регрессия	Обращение к примитивным формам поведения, уход от ответственности
Проекция	Приписывание негативных качеств другому, критика других, часто необоснованная
Номадизм	Частое изменение места жительства, места работы, семейного положения
Рационализм	Самооправдание своих поступков, действий

противоречие между потребностью и социальной нормой;
противоречие мотивов, интересов и потребностей (и в театр хочется сходить, и к семинару надо подготовиться);

противоречие социальных ролей (и на производстве надо задержаться для выполнения срочного заказа, и с ребенком погулять);

противоречие социальных ценностей и норм (как соединить христианскую ценность "не убий" и долг защиты Отечества на поле боя) [4, с. 100].

Внешние причины внутриличностного конфликта, обусловленные положением личности в группе, могут быть разнообразными. Но их общий признак состоит в невозможности удовлетворения каких-либо важных потребностей и мотивов. Выделяются в этой связи четыре вида ситуаций, вызывающих внутриличностный конфликт:

физические преграды, препятствующие удовлетворению наших основных потребностей (узник, которому камера не дает свободы передвижения; непогода, препятствующая уборке урожая);

отсутствие объекта, необходимого для удовлетворения испытываемой потребности (желание выпить чашку кофе, но магазины закрыты, и дома его нет);

биологические ограничения (умственно отсталые люди и люди с физическими дефектами, у которых препятствуют корениться в самом организме);

социальные условия (главный источник наибольшего числа наших внутриличностных конфликтов) [4, с. 101].

Для устранения (преодоления) таких внутриличностных конфликтов – восстановления согласованности внутреннего мира личности, установления единства сознания, снижения остроты противоречий жизненных отношений, достижения нового жизненного качества – следует обратить должное внимание на факторы, которые влияют на разрешение таких конфликтов [5, с. 157].

Факторы разрешения внутриличностных конфликтов:

развитость волевых качеств – способствует успешному преодолению человеком внутренних конфликтов. В трудных ситуациях воля приводит в соответствие внешние требования и внутренние желания. Если же воля развита недостаточно, побеждает то, что требует наименьшего сопротивления, а это не всегда приводит к успеху;

тип темперамента – способы разрешения конфликта, время, затрачиваемое на это у людей с разными типами темперамента, различны. Холерик решает все быстро, предпочитая поражение неопределенности. Меланхолик долго размышляет, взвешивает, прикидывает, не решаясь приступить к каким-либо действиям;

возрастные особенности – оказывают сильное влияние на процесс разрешения внутриличностных противоречий. С увеличением возраста внутриличностные противоречия обретают типичные для данного индивида формы разрешения. Работа над своим прошлым предполагает анализ собственной биографии – один из путей развития внутренней стабильности, цельности, гармоничности;

гендерные особенности – у мужчин и женщин различны способы выхода из конфликтов. Мужчины более рациональны. Женщины всякий раз по-новому радуются и страдают. Они разнообразнее в личностных характеристиках, а мужчины в ролевых [5, с. 240].

Преодоление внутриличностного конфликта обеспечивается образованием и действием механизмов психологической защиты. Психологическая защита – нормальный, повседневно работающий механизм психики. К механизмам психологической защиты относят обычно отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, включение, замещение, отчуждение.

Отрицание сводится к тому, что информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при появлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает самосохранению, престижу, самооценке.

Вытеснение – наиболее универсальный способ избегания внутреннего конфликта путем активного выключения из осознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Например, неудобные для нас факты особенно легко забываются.

Проекция – бессознательный перенос (приписывание) собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость, на другое лицо.

Идентификация – бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя. У детей – это простейший механизм усвоения норм социального поведения и этических ценностей.

Рационализация – псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. В частности, она связана с попыткой снизить ценность недоступного.

Включение – близкий к рационализации способ психологической защиты, при котором также переоценивается значимость травмирующего фактора. Для этого используется новая глобальная система ценностей, куда прежняя система входит как часть, и тогда относительная значимость травмирующего фактора понижается на фоне других, более мощных. Примером защиты по типу включения является катарсис – облегчение внутреннего конфликта при сопереживании.

Замещение – замена действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Когда человеку не удается выполнить действие, необходимое для достижения поставленной перед ним цели, он иногда совершает первое попавшееся бессмысленное движение, дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению. Такое замещение часто можно увидеть в жизни, когда человек срывает свое раздражение, гнев, досаду, вызванные одним лицом, на другом лице или на первом попавшемся предмете.

Изоляция, или отчуждение – обособление внутри сознания травмирующих человека факторов. При этом неприятные эмоции блокируются от доступа к сознанию, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской не отражается в сознании [6, с. 332].

Таким образом, изучив природу внутриличностного конфликта, его виды, формы проявления, факторы разрешения, можно сделать вывод о том, что такой конфликт занимает в жизни каждого человека довольно весомое место. Наличие его не свидетельствует о психологических заблуждениях человека, чаще всего он вызван простыми бытовыми вопросами или сложностями на работе. Выявить его можно по симптомам, приведенным выше, и решить его тоже можно. Поэтому наличие внутриличностного конфликта – это повод лучше разобраться в себе и в своем окружающем мире.

Научн. рук. Пилипенко С. Н.

Литература: 1. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов. – М. : ЮНИТИ, 2000. – 551 с. 2. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 384 с. 3. Лихачева Э. В. Конфликтология в социальной работе : курс лекций / Э. В. Лихачева. – Балашиха, 2011. – 198 с. 4. Агеева Л. Г. Конфликтология: краткий теоретический курс : учебное пособие / Л. Г. Агеева. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 200 с. 5. Анцупов А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях : учебное пособие / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. – 2-е изд., перераб. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с. 6. Общая психология : курс лекций для первой ступени педагогического образования / сост. Е. И. Рогов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.