

Главатских Марианна Михайловна

Кандидат
психологических наук,
доцент

Понятие ВК в отечественной психологии

ВК – это психологическое состояние, обусловленное противоречием высших уровней организации личности (мотивов, интересов, представлений о себе и мире и др.), воспринимаемыми человеком как противоположно направленные и несовместимые, проявляющееся в тревоге, свертывании активности и направляющее личность на осознание противоречия и поиск путей его разрешения.

Формы поведения человека в трудной ситуации (В.М.Астапов)

- Бегство – уход от источника опасности, использование механизмов психологической защиты
- Агрессия – уничтожение источника опасности
- Ступор – свертывание активности

Сознательные способы

У каждого есть слабые и сильные стороны.

Работай над тем, чтобы первые

постепенно превратились в последние

(из заповедей Карима Рашида)

- Осуществление выбора в пользу одного из вариантов и его реализация
- Коррекция изменения «Я» с целью достижения адекватного представления о себе

Цель помощи в ситуации переживания ВК

Конструктивное разрешение ВК, через принятие ответственности за решение и определение перспектив, в результате чего происходит интеграция и личностный рост.

- Актуализация ресурсов (творческих, личностных, интеллектуальных)
- Повышение уверенности в себе
- Развитие рефлексии
- Опора на самостоятельность

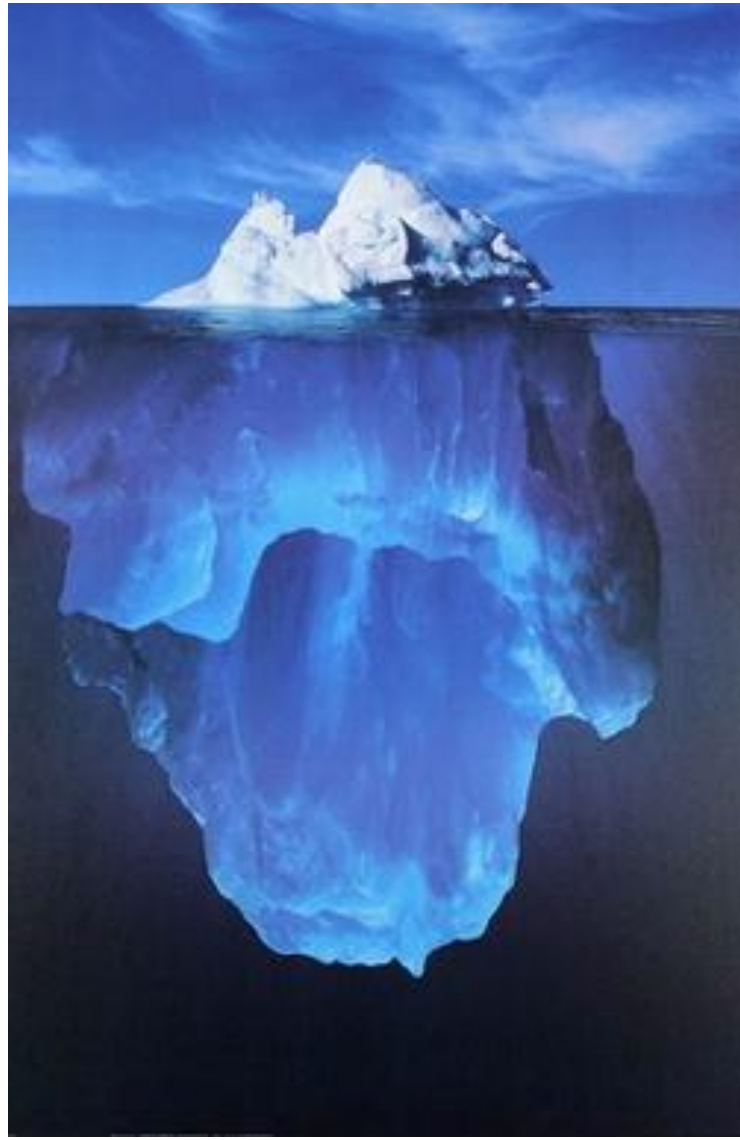
Условия возникновения ВК

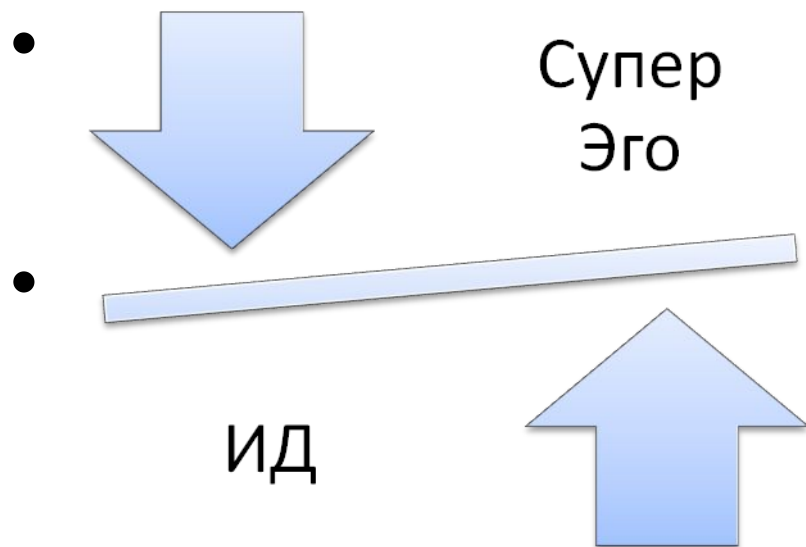
***Внутренние условия* связаны с возможностью осознания существующего противоречия:**

- Сложность внутреннего мира личности
- Высокий уровень развития чувств и ценностей
- Сложно организованная и развитая когнитивная структура, способности индивида к самоанализу, рефлексии
- Интроверсия
- Когнитивные барьеры: «не знаю» (информационный), «не могу» (ресурсный, не знание возможностей), «не хочу» (мотивационный).

Внешние условия

- Порождение новых мотивов в результате удовлетворения старых
- Ограничение важных для человека мотивов со стороны общества
- Барьеры со стороны социальной системы (напряжение, ограничение времени принятия решения, побуждение к активности)
- Создание поддержки: безопасность и принятие

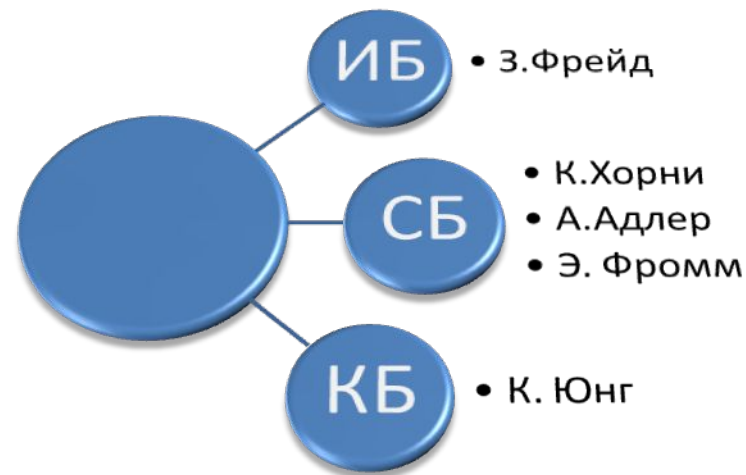




ВК



МК



Психотехники

«Супер Эго»

Отталкиваясь от страха
сформулировать «надо»
на 100%

Сформулировать
выполнение функций на
50%

Описать последствия

«Эго»

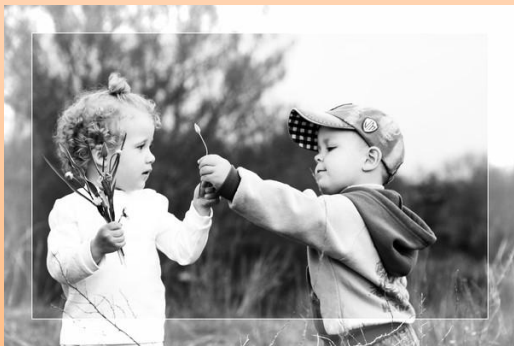
- Что меня раздражает?
- Почему должно быть так, как Я хочу?
- Насколько это возможно?



ВК – "противоречие невротических потребностей"

Направленности личности
(по К. Хорни)

К людям



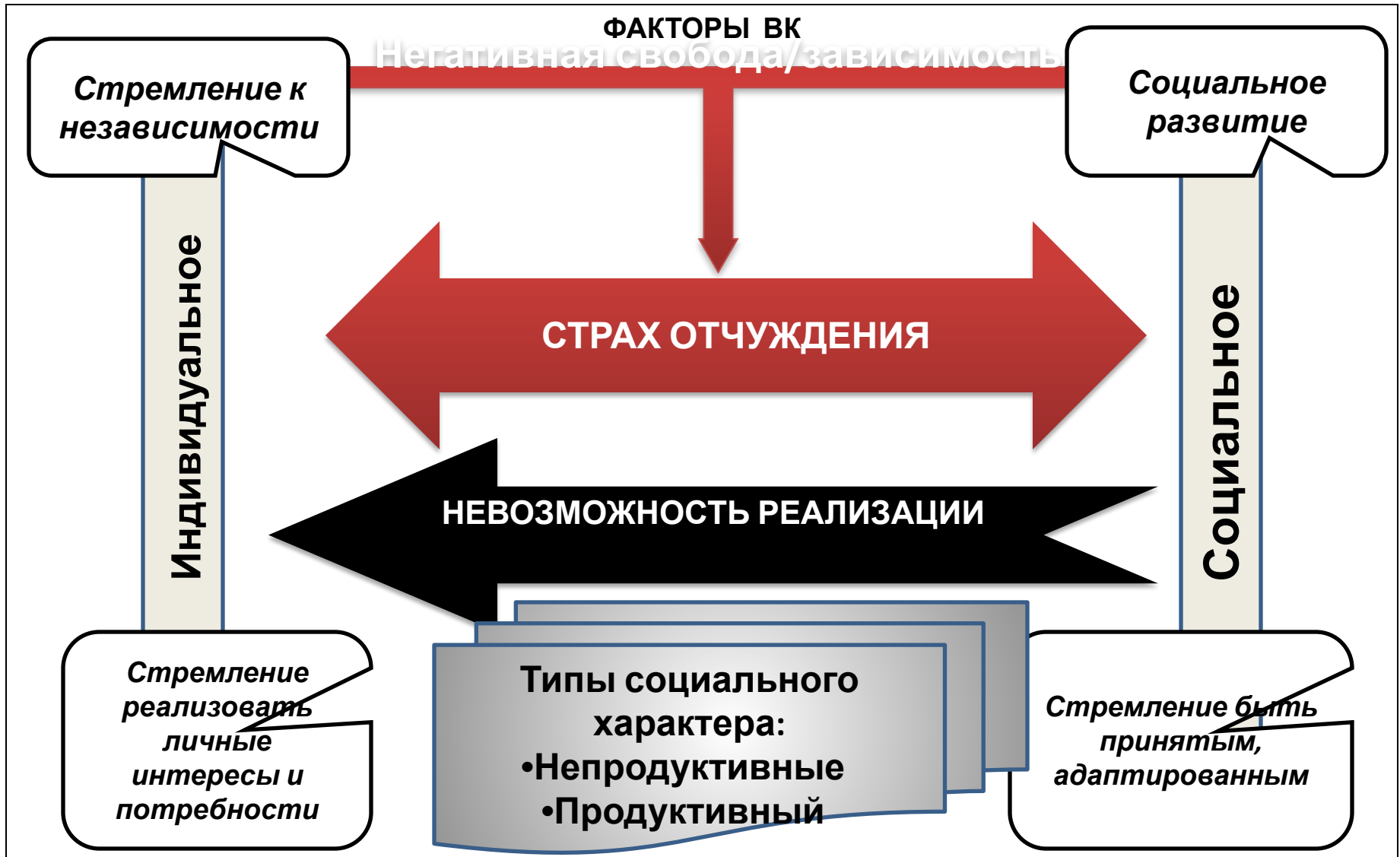
Против людей



От людей



Сущность ВК в концепции Эриха Фрома



Запомните имена

Вера

Катя

Настя

Андрей

Сергей

Лиза

Женя

Светлана

Анна

Костя

Владимир

Маша

Николай

Саша

Способы снятия напряжения



У каждого есть слабые и сильные стороны. Работай над тем, чтобы первые постепенно превратились в последние (из заповедей Карима Рашида)

Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

Проще относитесь к неудачам и конфликтам.

Что Я не могу изменить? Молитва дает: уход от гордыни, мудрость (принятие) и волю.

Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть" (Рузвельт)

- «Писанки», «Восьмерки»
- Расслабление

Зарубежные направления в изучении внутриличностных конфликтов

Направление	Название ВК	Сущность ВК	Конструктивное разрешение
<p>Психоанализ З.Фрейд К.Хорни, Э. Фромм, А.Адлер,</p>	<p>“базальный конфликт” (З. Фрейд), «невротический конфликт» (К.Хорни), “базовое человеческое противоречие и дихотомия независимости-отчуждения” (Э.Фромм), “комплекс неполноценности” (А. Адлер)</p>		<p>Изменение внутренних условий, осознание ранее неосознаваемых чувств и желаний, создание своей системы ценностей, отреагирование чувств. Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться ответственности (воспринимать себя как активного, сознательно действующего, способного изменять жизнь) 2. Достижение внутренней независимости (создание системы ценностей) 3. Способность к выражению чувств и их сознательный контроль.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**

Теория ролевого поведения



Джордж Мид
(1863–1931) -
поведение строится из
ролей, принимаемых
на себя индивидом и
«проигрываемых»
им в процессе
общения с другими
участниками
группового
действия.

Эрик Берн (1910-1970гг.)

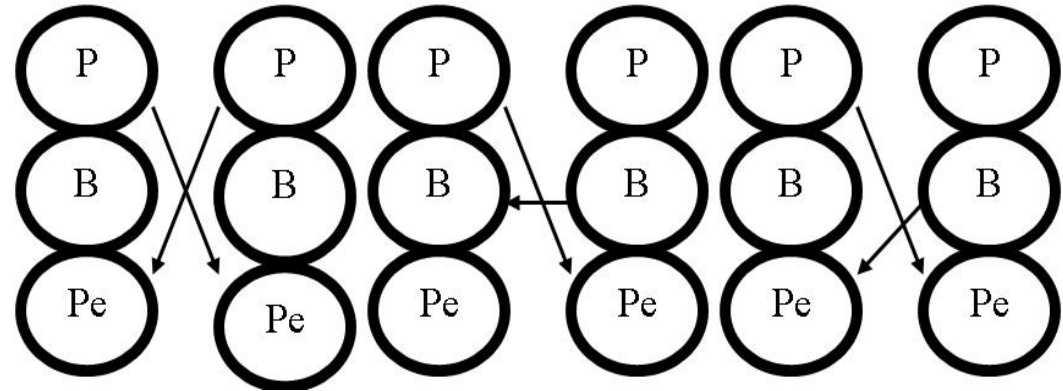


- Наряду с «эго состояниями» Э. Берн понятие «игра» использовал для характеристики общения, обозначая этим термином различные способы манипулирования людьми.

Интеракционизм



ТРАНЗАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ Э. БЕРНА



ТИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (по Р. Бейлсу):

Область позитивных эмоций	1) Солидарность 2) Снятие напряжения 3) Согласие
Область решения проблем	4) Предложение, указание 5) Мнение 6) Ориентация других
Область постановки проблем	7) Просьба об информации 8) Просьба высказать мнение 9) Просьба об указании
Область негативных эмоций	10) Несогласие 11) Создание напряженности 12) Демонстрация антагонизма



Арон Бэк

- Я сказал не то, что нужно
- Я не должен был этого говорить
- Я прав, критикуя его
- Я поступаю дурно
- Он обо мне плохо подумает

Зарубежные направления в изучении внутриличностных конфликтов

Направление	Название ВК	Сущность ВК	Конструктивное разрешение
Интеракционизм Э. Берн	«Ролевой конфликт» «Ролевая напряженность»		Конечной целью транзакционного анализа является достижение гармонии личности через сбалансированные взаимоотношения между всеми эго-состояниями.

Когнитивная психология

Ульрик Найссер, Джордж Келли,

Аарон Бек и Альберт Эллис

- **поведение** человека - **результат** имеющихся знаний, которые в свою очередь являются **системой** репрезентаций (форма знания о внешнем мире)
- наибольший объем психической деятельности в процессе познания происходит на **неосознаваемом** уровне
- человек отчасти от рождения, отчасти благодаря опыту имеет **индивидуальную** «схему», или своеобразный план сбора и переработки информации.

Теория когнитивного диссонанса Леона Фестингера

- Убеждения могут согласовываться друг с другом, а могут вступать в противоречие
- Когда убеждения вступают в противоречия, это вызывает неприятное состояние, называемое когнитивным диссонансом, которое человек старается уменьшить

Типология ВК

(А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов)

Структура внутреннего мира личности, находящейся в конфликте			Вид <u>внутриличностного</u> конфликта
«хочу» («Я хочу»)	«надо» («Я должен»)	«могу» («Я есть»)	
●————●			Мотивационный конфликт
●————●	●————●		Нравственный конфликт
●————●		●————●	Конфликт нереализованного желания
	●————●		Рольевой конфликт
	●————●	●————●	Адаптационный конфликт
		●————●	Конфликт неадекватной самооценки

«Правильное мышление»

В ситуации успеха:

Это хорошее начало дня, дела ... Дальше все должно пройти гладко. Я хорошо поработал.

Это всего лишь начало, дальше будет сложнее.

Наверное повезло.

И ко мне пришла удача.

В ситуации неудачи:

Всегда можно все исправить. В конце концов у меня вчера был день Рождения. Так сложились обстоятельства.

Я сама во всем виновата. Я никогда не смогу это сделать. Мои планы и мечты рухнули.

Наблюдение за эмоциональным состоянием

Что Я чувствую	Событие	Эмоция	Что Я подумал?

Зарубежные направления в изучении внутриличностных конфликтов

Направление	Название ВК	Сущность ВК	Конструктивное разрешение
Когнитивизм К.Левин Л. Фестингер	диссонанс		Изменение сложившихся когниций Задачи: 1. Осознание неадекватных когниций 2. Отдаление 3. Изменение правил регуляции поведения

Гуманистическая психология

Основные работы: «Основы бытия»,
«Мотивация личности», 1961 год

Истоки: Адлер «самореализация»

Самоактуализация - наиболее полное развитие своих талантов и возможностей, а так же использование возможностей среды.

А. Маслоу (1908-1970)



Стержень гуманистической идеи – оптимистический взгляд на природу человека.

Гуманистическая психология основана на вере в возможность расцвета каждого человека, если предоставить ему возможность самому выбрать свою судьбу и направлять ее.

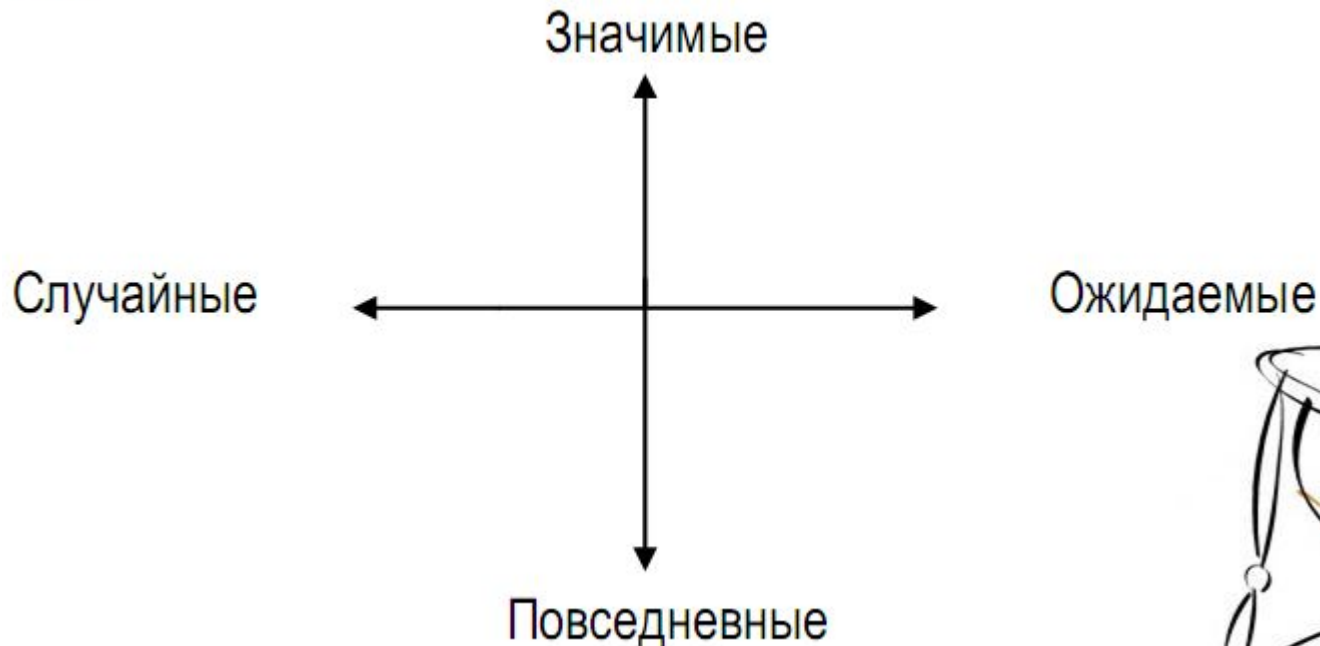
– американский психолог, основатель гуманистической психологии

Иерархия потребностей по Маслоу.



Счастливая случайность создается повседневной активностью

СТВО.



Выбор события

Развивающий потенциал

Безопасность

Для других

Для меня

Зарубежные направления в изучении внутриличностных конфликтов

Направление	Название ВК	Сущность ВК	Конструктивное разрешение
Гуманистическая психология А. Маслоу	«Неконгруэнтность»		Самореализация <ul style="list-style-type: none">• Осознание личных целей• Укрепление ресурсов с целью направлений усилий на достижение личных целей

Гештальт - психология

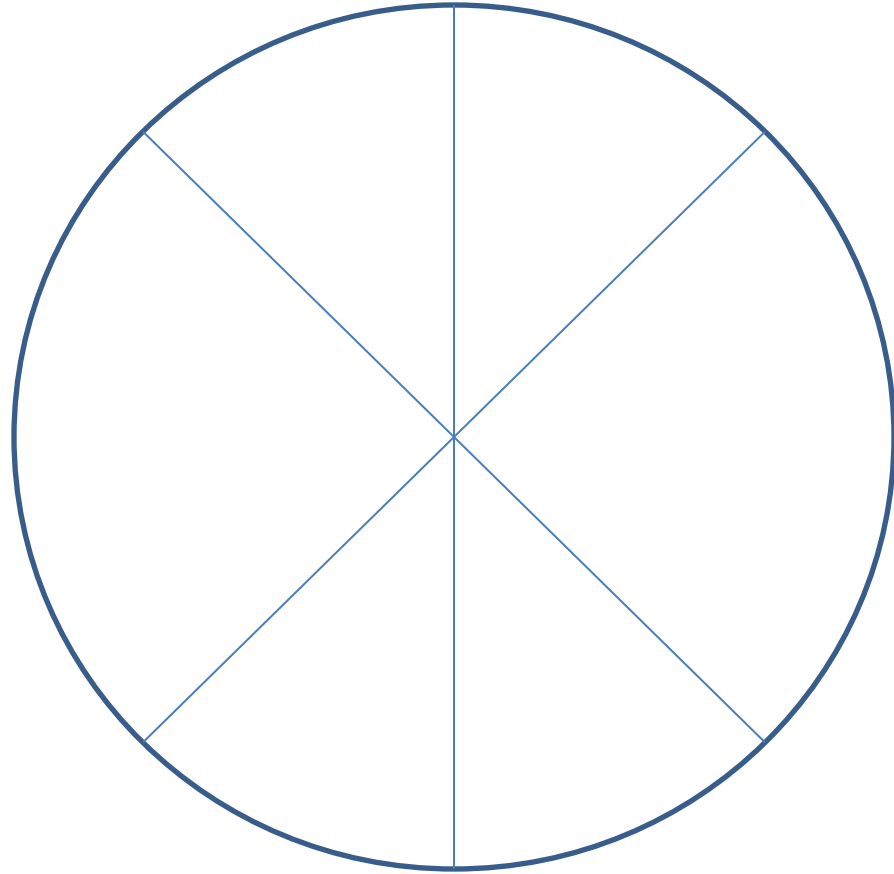
Гештальт (gestalt) с немецкого переводится как «образ», «фигура», «форма»

Основана Максом Вертгеймером, Курт Коффке, Вольфгангу Кёллеру

Основатель гештальт-терапии
немецкий психолог Фридрих Перлз

Основные положения теории

- «целое — это некая реальность, отличная от суммы его частей»
- Гештальт — пространственно-наглядная форма воспринимаемых предметов, чьи существенные свойства нельзя понять путём суммирования свойств их частей. Одним из ярких тому примеров, по Келлеру, является мелодия, которая узнается даже в случае, если она транспонируется в другие тональности.



Экзистенциальная психология

Логотерапия
Виктора Франкла

Экзистенциальный
анализ Людвига
Бинсвангера



Экзистенциальное консультирование Джеймса Бьюдженталя, Ирвина Ялома, Ролло Мэя



Отличие экзистенциальной психологии

В центре внимания *категория личности.*

Известно, что бихевиоризм изучает поведение, психоанализ бессознательное, психология сознания – сознание и только экзистенциальная психология предметом своего исследования берет целостную личность.

Три модуса мира:

- **Umwelt** -биологический и физический **МИР**, окружающая человека среда, мир объектов. Мир, в который человек "заброшен" фактом своего рождения и к которому адаптируется в течение своей жизни.

Mitwelt – социальный мир

существов одного вида, мир близких человеку людей, мир взаимоотношений между людьми, в ходе которых они меняются.

Eigenwelt - мир самости,

мир самосознания и самоосмысления, мир "для меня"

Зарубежные направления в изучении внутриличностных конфликтов

Направление	Название ВК	Сущность ВК	Конструктивное разрешение
Экзистенциальная психология В. Франкл	«Экзистенциальный вакуум», «Экзистенциальный конфликт»		Реализация стремления к росту в противовес инертности, лени, стремлению к безопасности (комфорту)

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**



УСПЕХОВ ВАМ!

