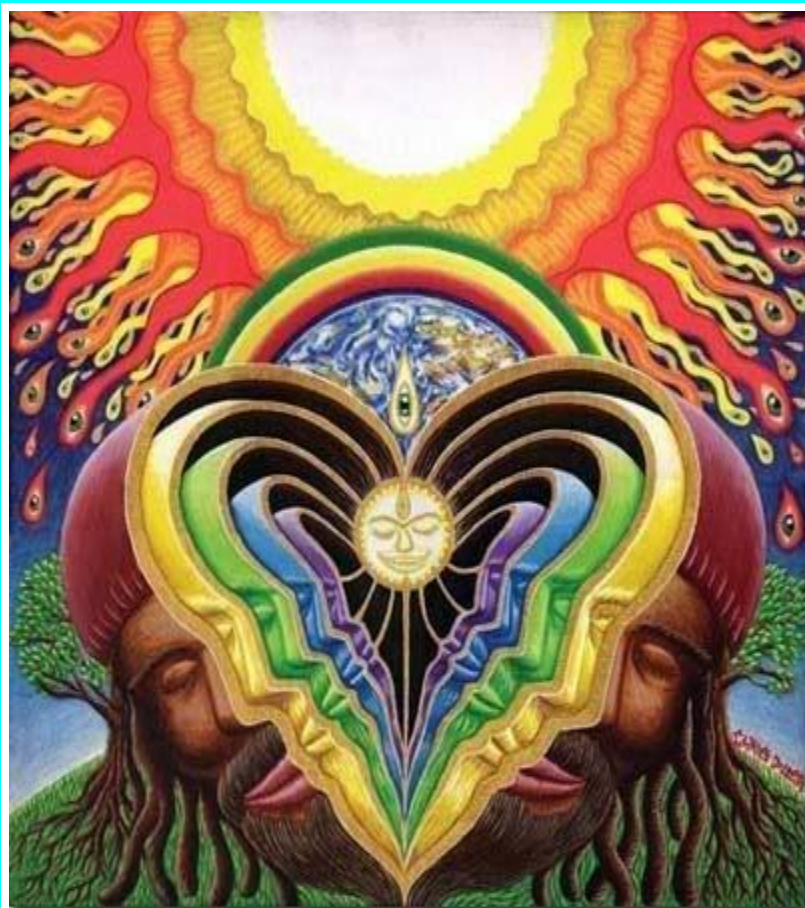
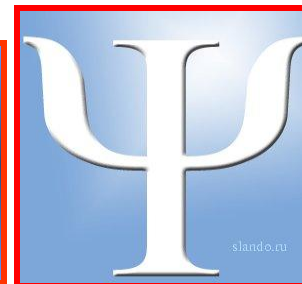


Тема: «ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ»



Лекция № 7 «ОСНОВЫ КОНФЛИКТОЛОГИИ»



*Доцент кафедры психологии
МГУ имени М.В. Ломоносова
В.Н.Ковалев*



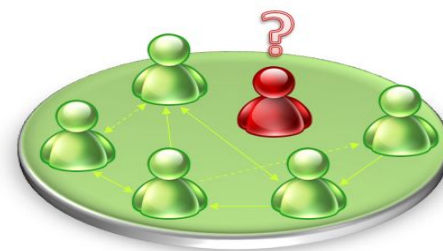
Kovalev_vn@mail.ru

ЦЕЛИ ЛЕКЦИИ:

1. Изучить концепции внутриличностных конфликтов;
2. Ознакомиться с основными типами психологических конфликтов.



ПЛАН



1. Концепции истоков и сущности внутриличностного конфликта;
2. Показатели, формы и симптомы внутриличностных конфликтов;
3. Основные виды личностных конфликтов;
 2. Мотивационные вн.личностные конфликты;
 3. Когнитивные внутренние конфликты;
 4. Ролевые внутриличностные конфликты.



ЛИТЕРАТУРА:



1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. - М., 2003.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб., 2006.
3. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. - СПб., 2009.
4. Психология конфликта: Хрестоматия /Сост. и общ. Ред. Н.В.Гришиной. – СПб.,2001
5. Хорни К. Наши внутренние конфликты.- М., 2007.
6. Рубцова Ольга Витальевна



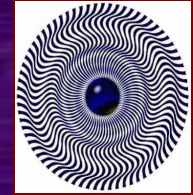


АКТУАЛЬНОСТЬ

- **Актуальность** изучения личностного конфликта определяется значительным ущербом от них психике и жизнедеятельности человека, малым числом специальных исследований, посвященных данной проблеме.
- Большинство исследований личностного конфликта принадлежит зарубежным авторам (А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорни, К. Юнг, и др.) не учитывающим нашей ментальности.
- Среди отечественных исследователей внутренний конфликт изучался в основном представителями клинического направления, рассматривавшими его как основу возникновения невротических реакций (Ю.Л. Александровский, А.В. Вальдман, Е.А. Донченко, Титаренко, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев и др.)



Общие понятия



Внутриличностный конфликт – это конфликт внутри психического мира личности, представляющий собой столкновение её противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, ценностей, целей, идеалов).

Принято выделять следующие формы личностного конфликта: *фрустрационная (психологический дискомфорт);

*ролевая;

*адаптационная;

*неадекватная оценка статуса.





Особенности внутриличностного конфликта

- **Необычность с точки зрения структуры конфликта**

В нем нет субъектов конфликтного взаимодействия в лице отдельных личностей или групп людей.

- **Специфичность форм протекания и проявления**

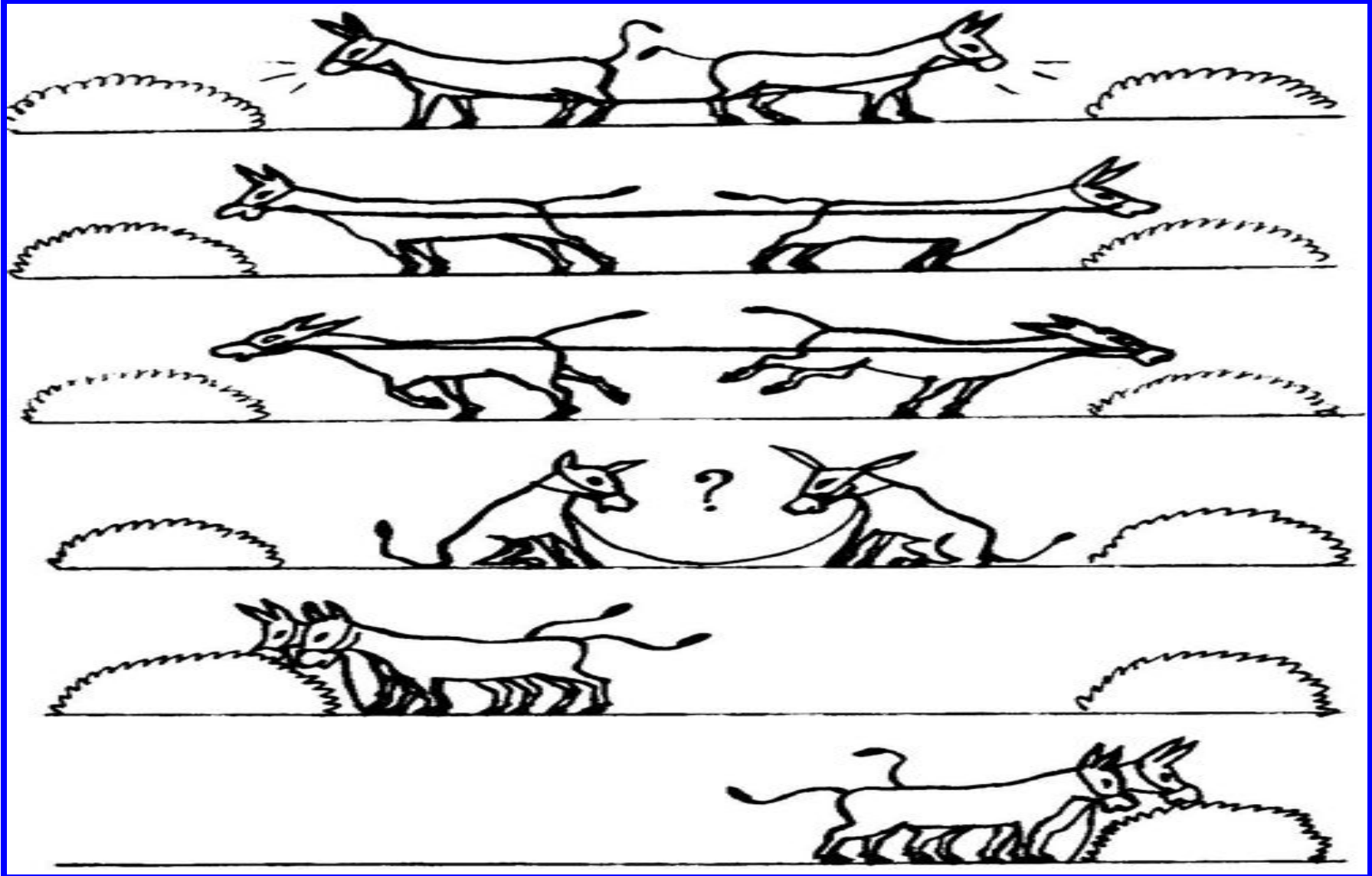
Он протекает в форме тяжелых переживаний, сопровождается специфическими состояниями: страхом, депрессией, стрессом.

Часто выливается в невроз.

- **Латентность**

Его трудно обнаружить. Часто человек не осознает, что находится в состоянии конфликта. Он может скрывать (от себя и других) свое состояние конфликта под эйфорическим настроением или за активной деятельностью.

Концепции истоков и сущности внутриличностного конфликта



Концепции личностных конфликтов

Личностный конфликт в психологии рассматривается исходя из понимания личности, которое сложилось в рамках определенной психологической школы

(т.е. как ответ на вопрос: конфликт внутри чего?).



Сигизмунд Шломо Фройд (1856-1939)

- Согласно З. Фрейду, человек конфликтен по своей природе. В нем от рождения борются два противоположных инстинкта, определяющих его поведение: **эрос** (сексуальный инстинкт, инстинкт жизни и самосохранения) и **танатос** (инстинкт смерти, агрессии, деструкции и разрушения).
- Внутриличностный конфликт и является следствием извечной борьбы между эросом и танатосом. Она проявляется в амбивалентности человеческих чувств, в их противоречивости. Амбивалентность чувств усиливается противоречивостью социального бытия и доходит до состояния конфликта, который проявляется в неврозе.
- Наиболее полно и конкретно конфликтная природа человека представлена З. Фрейдом в его взглядах на структуру личности. По Фрейду, внутренний человек включает в себя три инстанции: Оно (*Id*), Я (*Ego*) и Сверх-Я (*Super-Ego*).





В рамках психоаналитического направления акцент делается на биологической трактовке личностного конфликта (повторение лекции №3)

У человека в состоянии личностного конфликта происходит столкновение желаний, часть личности отстаивает определенные желания, другая отклоняет их. Эти желания находятся в системе противоречий между тремя подструктурами личности «ОНО» - «ЭГО» - «Супер -ЭГО» (З.Ш. Фрейд).

«Оно» – это первичная, врожденная инстанция, изначально иррациональная и подчиненная принципу удовольствия, проявляется в неосознанных желаниях и влечениях, которые реализуются в бессознательных импульсах и реакциях.

«Я» – разумная инстанция, основанная на принципе реальности, приводящая иррациональные, бессознательные импульсы «Оно» в соответствие с требованиями реальной действительности.

«Сверх –Я» – цензурная инстанция, основанная на принципе реальности и представленная социальными нормами, ценностями и требованиями, которые общество предъявляет к личности.

Основные личностные конфликты проистекают из за расхождения интересов «Оно» и «Сверх - Я». Преодолеть их помогают механизмы сублимации, проекции, рационализации, вытеснения, регрессии и др. Однако такие процессы протекают не всегда успешно.

ОНО (ИД) и Супер-ЭГО

- Классический психоанализ З. Фрейда концентрирует внимание на внутренних биологических факторах развития личности: «... **Ид** не знает ценностей, добра и зла, морали».
- Вопреки распространенному мнению, теория З.Фрейда все-таки подразумевает определенную ценностно-нормативную регуляцию поведения человека.
- «**Супер-эго**» Фрейда представляет собой хранилище как бессознательных, так и социально обусловленных моральных установлений, этических ценностей и норм поведения, которые служат своего рода цензором деятельности и мыслей **Эго**, устанавливая для него определенные границы.

Альфред Адлер (1870 - 1937)

- источник личностного конфликта усматривал в комплексе неполноценности личности, противостоящий ее стремлению к совершенству.

По Адлеру, формирование характера личности происходит в первые пять лет жизни человека. В этот период он испытывает на себе влияние неблагоприятных факторов, которые и порождают у него **комплекс неполноценности**.

Впоследствии этот комплекс оказывает существенное влияние на поведение личности, ее активность, образ мыслей и т. п. Этим и определяется внутриличностный конфликт.



Пути решения личностных конфликтов (компенсации комплекса неполноценности)

по **А. Адлеру**

1-й: Развитие «социального чувства», социального интереса,
что в конечном итоге проявляется в интересной работе, нормальных межличностных отношениях и т. п. Но у человека может сформироваться и так называемое «неразвитое социальное чувство», которое имеет различные негативные формы проявления: преступность, алкоголизм, наркомания и т. п.

2-й: Стимуляция собственных способностей, достижение превосходства над другими.

Формы проявления компенсации:

- а) адекватная компенсация, когда происходит совпадение превосходства с содержанием социальных интересов (музыка, творчество и т. п.);
- б) сверхкомпенсация - происходит гипертрофированное развитие одной из способностей, имеющей ярко выраженный эгоистический характер (накопительство, ловкачество и т. п.);
- в) мнимая компенсация - болезнью, сложившимися обстоятельствами или другими факторами, не зависящими от субъекта.



Джорж Каспар Хоманс (1910 - 1989) и Джон Л. Адамс

**рассматривали личностный конфликт
как осознание нереализованной
потребности в равенстве и
справедливости
(как не реализация
собственных
возможностей).**



Эрик Вальдемар Эриксон

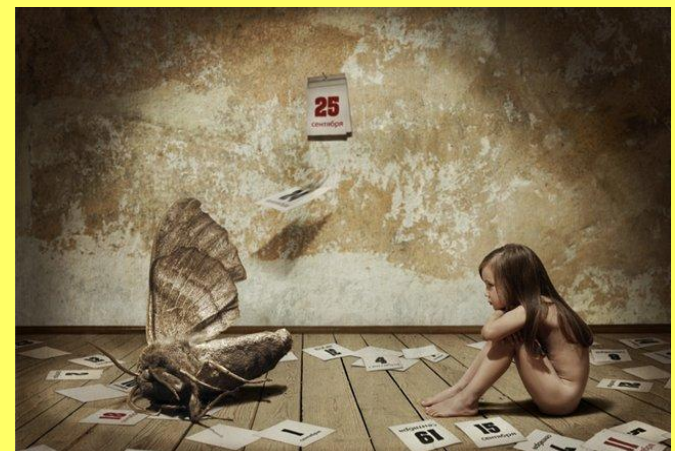
(датчанин, 1902 - 1994) – повторение лекции №3

- выдвинул идею стадий психосоциального развития личности, на каждой из которых каждый человек переживает свой кризис. На каждом возрастном этапе происходит либо благоприятное преодоление кризисной ситуации, либо неблагоприятное.
- В первом случае происходит позитивное развитие личности, ее уверенный переход на следующий жизненный этап с хорошими предпосылками для его успешного преодоления.
- Во втором - личность переходит в новый этап своей жизни с проблемами (комплексами) прошлого этапа. Все это создает неблагоприятные предпосылки развития личности и вызывает у нее внутренние переживания.

Теория Карла Густафа Юнга (1875 - 1961)

(повторение лекции № 3)

- **Личностный конфликт - это регресс на более низкий уровень психики - происходит в сфере бессознательного**
- В объяснении личностных конфликтов исходит из признания конфликтной природы самой личностной установки.
- Главным в типологии Юнга является направленность — экстраверсия или интроверсия. Она и определяет личностную установку, которая в итоге проявляется личностном конфликте.



Карен Хорнай (1885 - 1952)



Личностный конфликт анализируется с двух позиций:

- как столкновение стремлений к удовлетворению желаний и к безопасности;
- как противоречие невротических потребностей, удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других (***стремиться к людям, проявлять агрессию по отношению к ним и быть от них независимым, т.е. к людям; от людей; против людей***).



PROFEDAR.COM

Концепция «экзистенциальной дихотомии» Эриха Фромма (1900–1980)

- Причины личностных конфликтов заключены в дихотомичной природе человека, которая проявляется в его экзистенциальных проблемах: 1) проблеме жизни и смерти; 2) ограниченности человеческой жизни; 3) громадных потенциальных возможностях человека и ограниченности условиями их реализации и др.
- Более конкретно философские подходы в объяснении личностных конфликтов реализует в теории биофилии (любовь к жизни) и некрофилии (любовь к смерти).



ОН

Гуманистическая психология о личностном конфликте



В основе внутреннего конфликта по-
лежит противоречие между осознанными,
но ложными самооценками, которые
человек приобретает в течение жизни, и
самооценкой, существующей на
неосознаваемом уровне.

Роджерс
Карл Рэнсом



Абрахам Харольд Маслоу (1908 - 1970)



Сущность личностного конфликта рассматривал как нереализованную потребность человека в самоактуализации.

Самоактуализация - это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т.п., как более полное познание и приятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции личности.



Виктор Эмиль Франкл (1905 - 1997): сущность личностного конфликта проявляется в потере смысла жизни

Курт Левин (1880 - 1947) ЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ
- это ситуация, в которой на субъекта одновременно действуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины, и субъект вынужден делать выбор между:

- положительной и отрицательной тенденциями;
- положительной и положительной;
- отрицательной и отрицательной.



Логотерапия (логоанализ) В. Франкла — один из видов экзистенциальной психотерапии, основанный на анализе смыслов существования

- Согласно ей, движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни.
- Одним из ключевых человеческих атрибутов является воля к смыслу, которую Франкл противопоставил ницшеанской Одним из ключевых человеческих атрибутов является воля к смыслу, которую Франкл противопоставил ницшеанской воле к власти Одним из ключевых человеческих атрибутов является воля к смыслу, которую Франкл противопоставил ницшеанской воле к власти и фрейдовскому Одним из ключевых человеческих атрибутов является воля к смыслу, которую Франкл противопоставил ницшеанской воле к власти и фрейдовскому принципу удовольствия.
- Стремление к смыслу - фундаментальная мотивационная сила в людях. Люди нуждаются не в лишенном напряжением состоянии, а в напряженном стремлении к некоторому достойному их.
- Когда фрустрировано стремление к смыслу (экзистенциальный вакуум), возникает апатия, скука. Экзистенциальный вакуум может вести к ноогенному неврозу (возникает вследствие фрустрации стремления к смыслу) клинической



**Когнитивная психология (Леон Фестингер, 1919 - 1989)
рассматривает внутриличностный конфликт через
КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС**

- **Диссонанс представляет собой негативное состояние индивида, возникающее в ситуации несоответствия знания и поведения или несовпадения двух знаний. Переживается как дискомфорт (поэтому личность стремиться устранить его)**
- **Характеризуется столкновением в сознании столкновением в сознании противоречивых знаний, убеждений, поведенческих установок относительно некоторого объекта или явления, при котором из существования одного элемента вытекает отрицание другого, и связанное с этим несоответствием ощущение неполноты жизни.**



Взгляды бихевиористов на личностный конфликт

- В работах бихевиористов (Нормана Миллера, Джона Долларда) конфликт определяется как фрустрация, **т.е. реакция на препятствие.**
- В рамках бихевиоризма (Беррес Фредерик Скиннер, 1904 - 1990) личностный конфликт трактуется как плохая привычка иррациональных действий, результат ошибочного воспитания.



Фрустрация (лат. *frustratio* — обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство, разрушение (планов, замыслов)) — психическое состояние — обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство, разрушение (планов, замыслов)) — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей

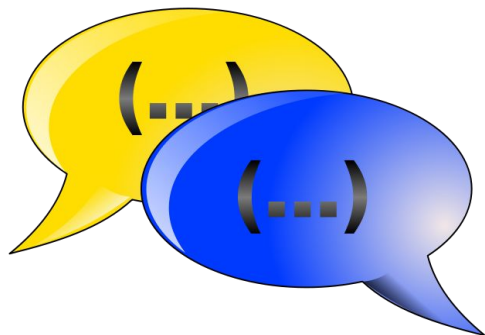
- Фрустрация возникает в ситуации, которая воспринимается субъектом как угроза удовлетворению той или иной её потребности. Она проявляется в эмоциональных процессах разочарования, тревоги, раздражения и даже отчаяния.
- Как и разочарование, фрустрация возникает при отсутствии некоего ожидаемого и желанного результата, однако в состоянии фрустрации люди всё ещё продолжают борьбу за получение желаемого, так как точно не знают, что нужно сделать для достижения успеха.

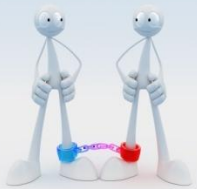




Интеракционизм

- Интеракционисты личностный конфликт понимают как конфликт ролей индивидуума (Алвин Уолкер Гоулднер, 1920 - 1980).
- Трансактный анализ Эрика Леннарда Бёрна (1910 - 1970) одно из направлений интеракционизма.





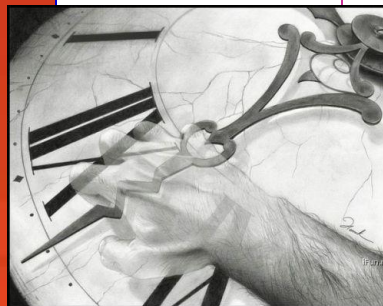
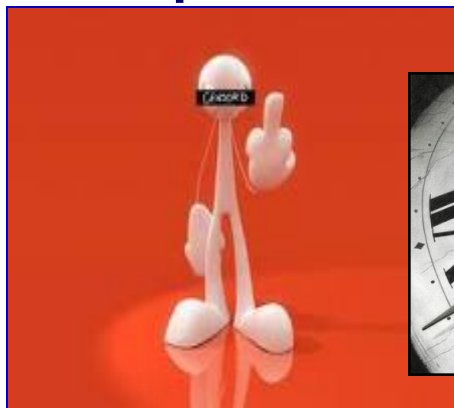
Интеракционизм



- Интеракционизм (от англ. interaction — взаимодействие) — психологическое направление. Характеризуется акцентом на межличностные коммуникации.
- Личность рассматривается здесь как структура, образованная социальными установками и ролями, в которой очень важную роль играет контроль за поведением в аспекте соответствия социальным нормам.
- Основой общения признается способность индивида встать на позицию другого человека или группы и с этой позиции оценить свои собственные действия.

Личностный конфликт

- это острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающие принятие решения.



По Н. Левитову внутренний конфликт представляет борьбу мотивов, которая осознается как переживание душевного разлада.

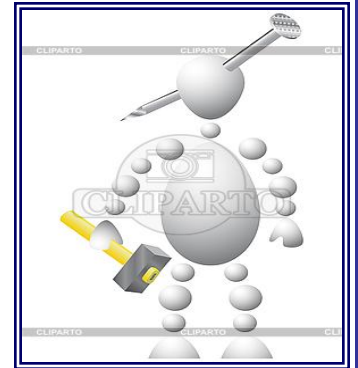
Ф. Василюк рассматривает внутренний конфликт как один из видов критических жизненных ситуаций (наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом). Конфликт возникает в результате столкновения двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных ценностей. Внутренний конфликт протекает в форме особого «ценностного переживания».





Александр Романович Лурия (1902 - 1977) **(«Природа человеческих конфликтов»).**

- **Личностный конфликт – ситуация столкновения в поведении индивида двух сильных противоположно направленных тенденции.**
 - **Аффекты - основа дезорганизации поведения человека** (как причина способа выражения и проявления личностного конфликта).
 - **контролируя свое поведение и эмоции можно снижать разрушительную силу действия личностного конфликта.**
-
- Точку зрения А.Р. Лурии поддерживали К.А. Альбуханова-Славская, А.Я. Анцупов, Л.Ф. Бурлачук, Б.И. Хасан, Е.А.Донченко, А.И. Захаров, О.И. Зотова, др.).



Внутренний конфликт и развитие личности

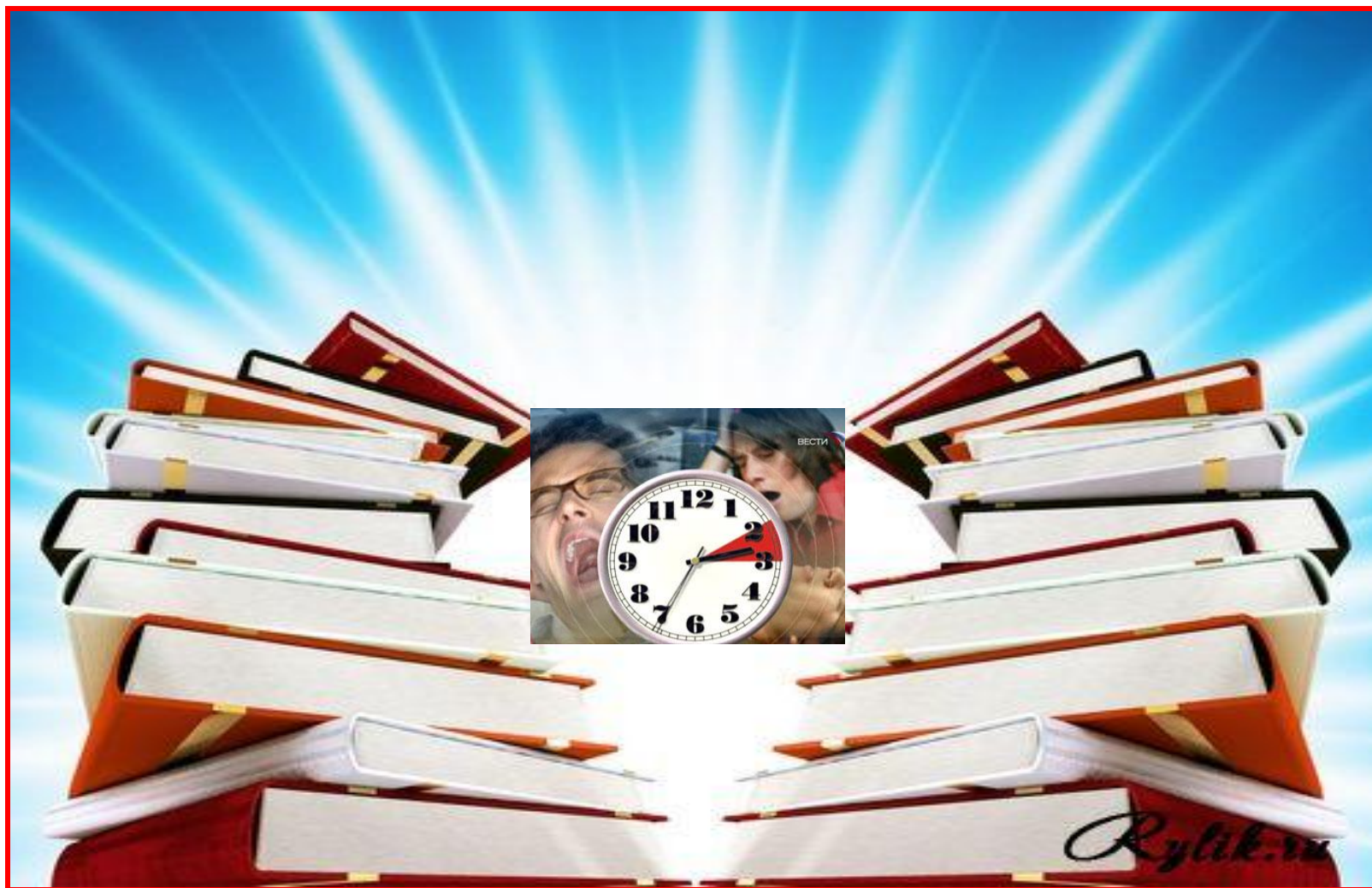


Развитие и разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности.

- Во внутреннем конфликте изменяются прежние и формируются новые отношения личности, изменяется сама структура личности. Личностный конфликт — необходимое условие развития самосознания.



2. Показатели, формы и симптомы личностных конфликтов



Показатели личностного конфликта:



- **Основной показатель - сомнение в истинной ценности мотивов и принципов, которыми руководствовался в жизни индивид.**
- **в когнитивной сфере:** снижение самооценки, осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения, сомнения в истинности принципов;
- **в эмоциональной сфере:** психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания;
- **в поведенческой сфере:** снижение качества и интенсивности деятельности, снижение удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения;
- **интегральные показатели:** ухудшение механизма адаптации, усиление стресса (дистресс, невроз).

(Анцупов А.Я., Шипилов А.И.)



Дезинтеграция личности и личностный конфликт



- Основная характеристика личностного конфликта - длительная и устойчивая дезинтеграция приспособительной деятельности.
- Дезинтеграция личности всегда связана с дезинтеграцией нервной деятельности, острая форма которой выражается в реактивном психогенном неврозе.
- Дезинтеграция личности проявляется в нарушении прежней структуры личности, изменяется связь и соотношение мотивов и отношений личности.
- При столкновении центральных отношений конфликт принимает глобальные размеры, захватывает всю личность. Она как бы внутренне расщепляется, и этот внутренний конфликт может перерасти в невроз». (В.С. Мерлин).



Проявление личностного конфликта

Ф о р м ы	Симптомы
Неврастения	Невыносимость к сильным раздражителям; подавленное настроение; снижение работоспособности; плохой сон; головные боли
Эйфория	Показное веселье; выражение радости неадекватно ситуации;
Регрессия	Обращение к примитивным формам поведения; уход от ответственности;
Проекция	Приписывание негативных качеств другому; критика других, часто необоснованная
Номадизм	Частое изменение мест жительства и работы, семейного положения, партнеров; частые разрывы отношений с друзьями, изменение привычек, увлечений, обстановки
Рационализм	Самооправдание своих поступков, действий, даже неадекватных и социально неодобряемых

3. Основные виды личностного конфликта

Структура внутреннего мира личности, находящейся в конфликте			Вид личностного конфликта
ХОЧУ (Я хочу)	НАДО (Я должен)	МОГУ (Я есть)	
* _____ *			Мотивационный конфликт (между «хочу» и «хочу»)
* _____ *			Нравственный конфликт (между «хочу» и «надо»)
* _____ *			Конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности (между «хочу» и «могу»)
	* _____ *		Роловой конфликт (между «надо» и «надо»)
	* _____ *		Адаптационный конфликт (между «надо» и «могу»)
		* _____ *	Конфликт неадекватной самооценки (между «могу» и «могу»)

Современная классификация личностных конфликтов (Н.В. Гришина, А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов)

В ее основе - дифференциация структур внутреннего мира человека, вступающих в конфликт и ценностно-мотивационная сфера личности.

Внутренний мир включает: мотивы, ценности, самооценку.

Мотивы - отражают стремления личности различного уровня (потребности, интересы, желания, влечения, др.) - выражены понятием «**хочу**» (**Я хочу**);

Ценности - воплощают в себе социальные нормы и выступают как эталоны должного. Это ценности как принятые личностью так и не принятые ею, но в силу общественной или другой значимости личность вынуждена следовать им. Обозначаются как «**надо**» (**Я должен**);

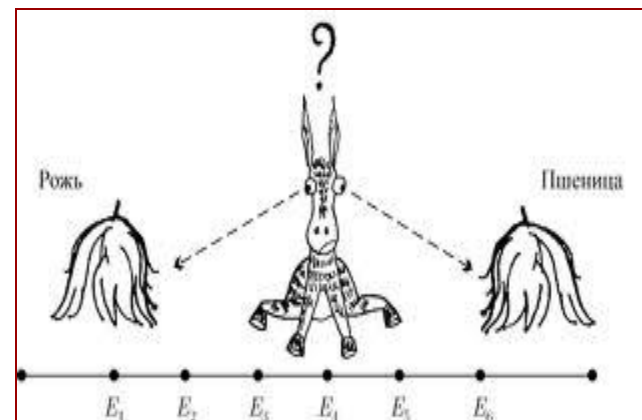
Самооценка, определяемая как самооценность себя для себя, оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей. Будучи выражением уровня притязания личности, самооценка выступает своеобразным побудителем ее активности, поведения. Выражается как «**могу**» или «**не могу**» (**Я есть**).



Мотивационный конфликт

Выделяют мотивационные конфликты между:

- 1) бессознательными стремлениями (З.Фрейд);
- 2) стремлениями к обладанию и к безопасности (К. Хорнай);
- 3) двумя положительными тенденциями – классическая дилемма «буриданова осла» или как столкновение различных мотивов (К. Левин).



Нравственный конфликт



Он же моральный, нормативный.

Конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями (В. Мясцев).

Конфликт между стремлением действовать в соответствии с желанием и требованиями взрослых или общества

(А. Спиваковская).

Конфликт между долгом и сомнением в необходимости следовать ему

(Ф. Василюк, В. Франкл).



Конфликты нереализованного желания или комплекса неполноценности

- между желаниями и действительностью, которая блокирует их удовлетворение. Иногда как конфликт между «хочу быть таким, как они» (референтная группа) и невозможностью это реализовать

(А. Захаров).

- Может возникать не только когда действительность блокирует реализацию желания, но и в результате физической невозможности человека его осуществить.**
- Это конфликты, возникающие из-за неудовлетворенности своей внешностью, физическими данными и способностями. К данному виду относятся также конфликты, в основе которых лежат сексуальные патологии (С. Кратохвил, А.Свядоц, А. Харитонов).**



ТЫ САМ

рушишь свои мечты. Судьба тут не при чём...

Адаптационный конфликт

в широком смысле - это **конфликт, возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой);**



в узком смысле - это **конфликт, возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации).**

Это конфликт между требованиями действительности и возможностями человека (профессиональными, физическими, психологическими).



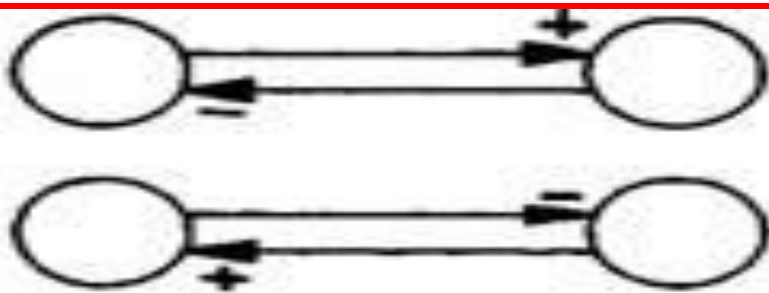
Конфликт неадекватной самооценки

- 1) между завышенной самооценкой и стремлением реально оценивать свои возможности,**
- 2) между заниженной самооценкой и осознанием объективных достижений человека,**
- 3) между стремлением повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех и понизить притязания, чтобы избежать неудачи.**

Расхождение между притязаниями и оценкой своих возможностей ведет к тому, что у человека возникают повышенная тревожность, эмоциональные срывы и др.

Адекватность самооценки личности зависит от ее критичности, требовательности к себе, отношения к успехам и неудачам.

Виды внутренних конфликтов



КОНФЛИКТЫ
БЕЗЫСХОДНОСТИ



ОДНОСТОРОННЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
КОНФЛИКТ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ



ОДНОСТОРОННЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ
КОНФЛИКТ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ



ОДНОСТОРОННИЙ КОНФЛИКТ
ВЛЕЧЕНИЯ-БОЯЗНИ



ДВУХСТОРОННИЙ КОНФЛИКТ
ВЛЕЧЕНИЯ-БОЯЗНИ

Внутренние противоречия невротической личности (по К. Хорнай)

- между соперничеством и успехом, с одной стороны - и человечностью, любовью – с другой- проявляется в постоянной внутренней борьбе между базовыми потребностями и социальными нормами;
- между стимуляцией наших потребностей со стороны других людей и фактическими препятствиями на пути их удовлетворения;
- между утверждаемой свободой человека и всеми фактическими ограничениями.



В «чистом виде» личностные конфликты не существуют. Они всегда - результат воздействия на личность социальной среды.

В общей группе личностных конфликтов выделяют две подгруппы:

1. Конфликты возникающие как результат перехода объективных противоречий во внутренний мир:



моральные конфликты, адаптационные;

2. Конфликты возникающие из противоречий внутреннего мира личности:

мотивационные, неадекватной самооценки.

Выделяют следующие виды личностных конфликтов:



- **Истерический** - характеризуется завышенными претензиями личности в сочетании с недооценкой объективных условий или требований окружающих;
- **Обсессивно-психастенический** – характеризуется противоречивыми собственными потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личным поведением;
- **Неврастенический** - характеризуется противоречием между возможностями личности и ее завышенными требованиями к себе.

В основе личностного конфликта лежит переживание как форма активности личности, в которой осознается противоречие и идет процесс его разрешения на субъективном уровне.

Связь устойчивых личностных конфликтов с возрастными кризисами (Э. Эриксон) :

Возраст	Содержание кризиса	
0 - 1 год	Доверие-недоверие	
1 - 3 года	Автономия – стыд, сомнение	
3 - 6 лет	Инициатива – чувство вины	
6 - 12 лет	Трудолюбие – чувство неполноценности	
12 - 19 лет	Я-идентичность – смешение ролей	
20 - 25 лет	Близость - изоляция	
26 - 64 года	Порождение, творчество – застой	
65 - смерть	Интеграция, мудрость - отчаяние	

Защитные механизмы личности во внутреннем конфликте

- В целях сохранения своей целостности личность вырабатывает неосознанные защитные механизмы от негативных, разрушительных последствий противоборства Оно – Я – Сверх Я.
- **Защитные механизмы** в жизни человека играют позитивную роль, но могут его «загнать» в личностный конфликт, превратив противоречие в неосознанный источник недовольства собой и столкновений с окружающими (приписывая другим собственные проблемы, проявляя при этом агрессию).



Защитные механизмы (по З. Фрейду):

- **Сублимация** – способ преодоления фрустраций с помощью погружения в какое-нибудь дело;
- **Замещение** – замена вытесненного влечения или представления какой-либо тенденцией, символом;
- **Вытеснение** - устранение индивидом мыслей, мотивов, чувств из сознания;
- **Регрессия** – обращение к примитивным уровням поведения, мышления, возвращение к детскому состоянию;
- **Проекция** – неосознанное отождествление, перенесение собственных ощущений, влечений, мыслей на других;
- **Рационализация** - легализация и рациональное объяснение своих чувств, поступков, мыслей с помощью оправдания, даже если они изначально иррациональны;
- **Реактивное образование** – изменение неприемлемых для сознания поступков, мотивов, тенденций на более приемлемые для индивида;
- **Идентификация** – бессознательное отождествление себя с другой личностью, уподобление объекту, вызывающему страх, с целью защиты от него;
- **Фиксация поведения** – стремление сохранить апробированные модели поведения, мышления, стереотипы восприятия.



Современные ученые добавляют следующие защитные реакции личности:

- *Отрицание,*
- *Изоляцию,*
- *Фантазию,*
- *Подавление,*
- *Компромисс,*
- *Смещение,*
- *Уничтожение.*



Мотивационные конфликты

- Личностный конфликт - «результат острого недовольства глубокими и актуальными мотивов и отношений личности» (Вольф Соломонович Мерлин, 1898 - 1982).
- Личностным конфликтом называется состояние длительной дезинтеграции личности, выражающееся в обострении противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности (В.С. Мерлин).
- «При отсутствии должной динамики в жизнедеятельности субъекта возникает внутренний мотивационный конфликт»
(В.С. Мерлин).



Классическое описание мотивационных конфликтов принадлежит Курту Левину

Конфликт – одновременное воздействие на индивида противоположно направленных сил (мотивов) равной величины (Курт Левин).

Типы мотивационных конфликтов:

- 1) конфликт необходимости выбора между в равной степени привлекательными, но взаимоисключающими альтернативами (при условии, что мотивы несовместимых действий актуализируются одновременно и имеют равную силу);**
- 2) Конфликт между двумя в равной степени непривлекательными возможностями (выбор из двух зол меньшего затруднен равной интенсивностью мотивов избегания);**
- 3) когда одна и та же цель (возможность) в равной мере и привлекательна и непривлекательна (внутренняя борьба связана со взвешиванием «за и против»).**



Мотивационный личностный конфликт возникает при определенных условиях.

Классификация личностных конфликтов по К. Левину

Тип конфликта	Причина	Модель разрешения
Эквивалентный (приближение— приближение)	Выбор двух или более в равной степени привлекательных и взаимоисключающих объектов	Компромисс
Витальный (избегание— избегание)	Выбор между двумя в равной мере непривлекательными объектами	Компромисс
Амбивалентный (приближение— избегание)	Выбор объекта, в котором одновременно присутствуют привлекательная и непривлекательная стороны	Примирение

Фундаментальные принципы Н.Миллера, объясняющие понимание мотивационных конфлик- тов между тенденциями приближения и избегания

1. Тенденция к достижению цели тем сильнее, ближе к ней субъект, что обозначается **градиент приближения**.
2. Тенденция к избеганию нежелательного тем сильнее, чем ближе к нему субъект, что означает **градиент избегания**.
3. По мере приближения объекта сила избегания увеличивается быстрее, чем сила достижения, т.е. градиент избегания имеет более крутой характер, чем градиент приближения.
4. Сила тенденций достижения или избегания варьирует в зависимости от мотива, на котором они основываются, т.е. усиление мотива повышает общий уровень градиента.



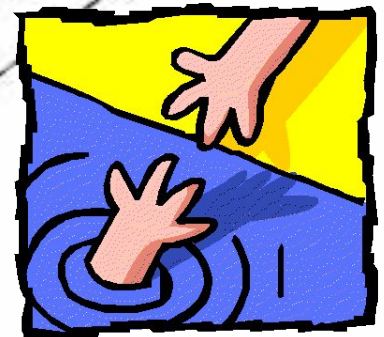
Комментарий к градиентам Н. Миллера



- **Градиент приближения** означает – чем ближе человек к выбранной им цели, тем больше возрастает привлекательность, и наоборот, уменьшается привлекательность другой из возможных целей, от которой он удаляется.
- **Градиент избегания** проявляется в том, что когда человек покидает состояние некоего равновесия, сохраняющиеся до его выбора, он приближается к одному из объектов и этот объект по мере приближения вызывает все более сильную реакцию отторжения, а второй, отвергнутый, кажется все менее неприятным. Это побуждает человека вернуться к исходному состоянию.
- Психологически легче выйти из ситуации выбора между двумя привлекательными возможностями, чем между двумя непривлекательными. Первый выбор делается легче второго.



Виды мотивационных конфликтов



Условия возникновения личностного мотивационного конфликта (по В.С. Мерлину)

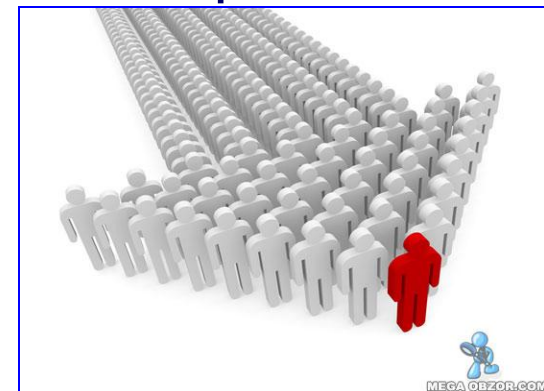
Внешние условия должны быть таковы, что «удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности становится невозможным или ставится под угрозу». Возникают они (условия) неизбежно вследствие ограничений, диктуемых общественной жизнью и в силу того, что на основе удовлетворения одних мотивов, возникают другие, неудовлетворенные.



Неизбежная необходимость внешних условий мотивационного конфликта



- **Во-первых**, в силу борьбы с природой возникают неизбежные трудности для удовлетворения мотивов и отношений личности.
- **Во-вторых**, удовлетворение одних мотивов с неизбежностью порождает новые, еще неудовлетворенные мотивы. Вечный рост неудовлетворенных мотивов — необходимое условие общественного развития.
- **В-третьих**, важным внешним источником конфликтов является то, что общественная жизнь требует подавления или ограничения различных мотивов (иногда очень глубоких и активных).



Внутренние условия конфликта сводятся к противоречию между разными мотивами и отношениями личности или к противоречию между возможностями и стремлениями.



- Личностный мотивационный конфликт только тогда, когда эти внешние условия порождают определенные внутренние условия. Внешних условий недостаточно.
- В. Н. Мясищев справедливо различает **эмоциональный шок**, возникающий вследствие чисто внешних условий (например, при смертельной опасности) и **невроз**, являющийся результатом психологического конфликта и возникающий только при определенных внутренних условиях.



Владимир Николаевич Мясищев

(1894 - 1973) О ВНУТРЕННИХ УСЛОВИЯХ



«Переживания являются источником невроза, который представляет собой патофизиологическое

выражение конфликта, лишь в том случае, если они занимают центральное или важное место в системе отношений личности к действительности.



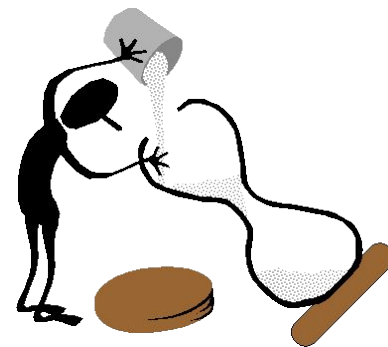
Роль осознания конфликта



Личностный конфликт может быть преодолен даже в том случае, когда объективная ситуация остается той же.

Осознавая объективные причины и условия, породившие конфликт, человек в состоянии изменить свое отношение к ним.

Если же этого не происходит, то возникшая в конфликте дезинтеграция личности углубляется, деформирует структуру личности, снижает адаптивность к деятельности.



КОГНИТИВНЫЕ КОНФЛИКТЫ

- В основе когнитивных конфликтов – столкновение несовместимых представлений.
- Согласно идеям когнитивной психологии, человек стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы представлений, убеждений, ценностей. Он испытывает дискомфорт в случае возникающих противоречий, рассогласований.

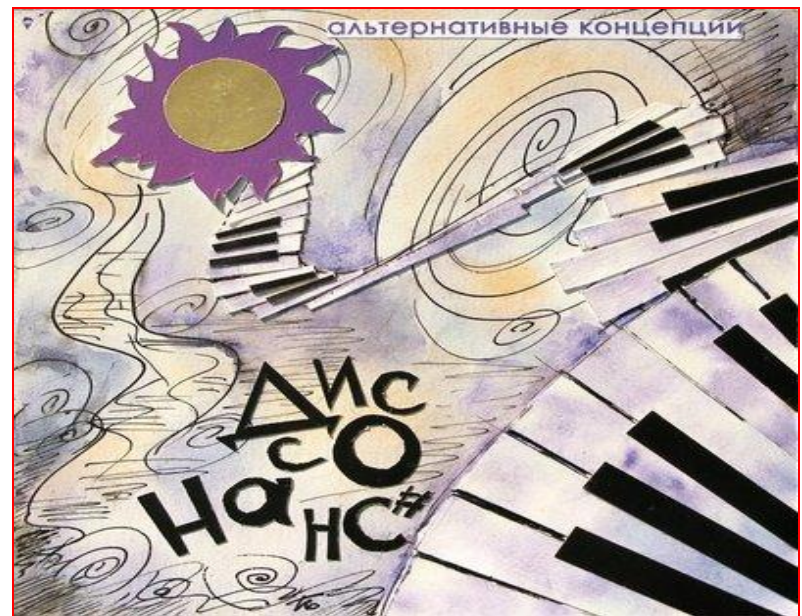
*(Из теории когнитивного диссонанса
Л.Фестингера)*



Теория когнитивного диссонанса (Л. Фестингер)

Люди стремятся к уменьшению неприятного для них состояния дискомфорта, связанного с тем, что индивид одновременно два «знания» (две когниции) (понятия, мнения), психологически противоречивых (не согласованных) – это и есть когнитивный диссонанс.

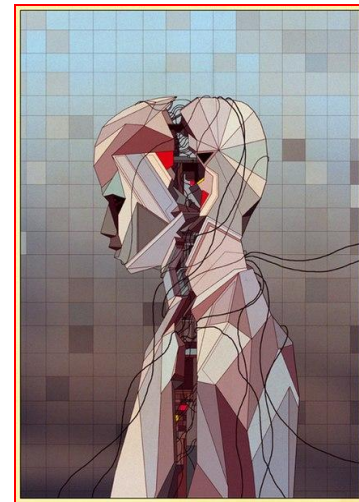
Пример: есть две когниции: «Знаю, что курить вредно» и «знаю, что курю» - противоречат друг другу.



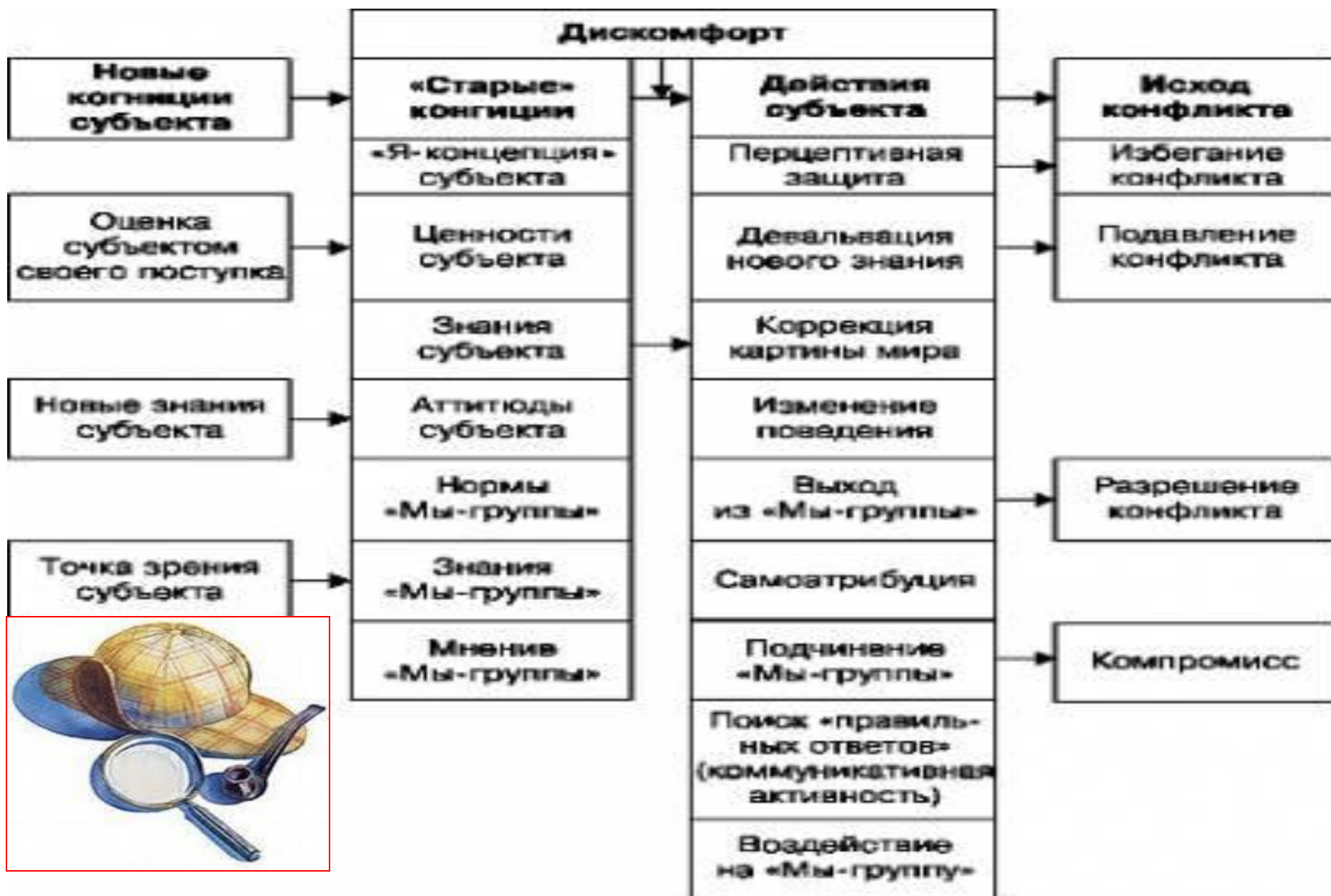
Разрешение когнитивного конфликта

Уменьшение когнитивного диссонанса возможно через изменение одного из противоречащих представлений в сторону соответствия друг другу: можно изменить когницию о своем поведении (бросив курить, получаем новое «знание» - «Я не курю», вполне соответствует когниции «Курить вредно»)

Чем сильнее диссонанс, тем больше индивид будет стремиться к его устранению или ослаблению. Механизм ослабления диссонанса «работает» не только на преодоление внутренних конфликтов, но и позволяет «уходить» от межличностных осложнений.



РАЗРЕШЕНИЕ КОГНИТИВНОГО КОНФЛИКТА

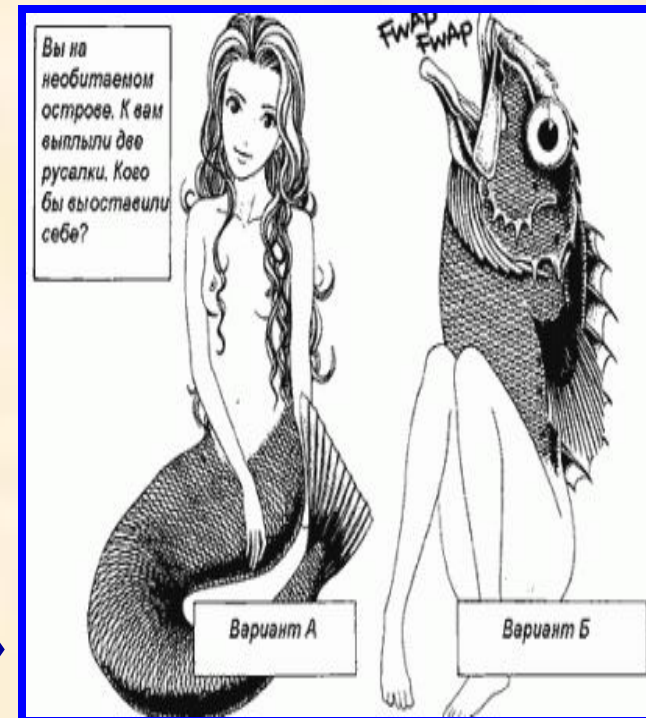


Когнитивный диссонанс затрагивает такие важные явления как оправдание собственных действий или аргументация выбора



- Ситуацией когнитивного диссонанса может быть конфликт, переживаемый человеком после принятия решения, если он не уверен в нем.

Диссонанс возникает здесь как следствие противоречия двух когниций: «Я принял решение», «Я не уверен, что это решение правильное»



РОЛЕВЫЕ КОНФЛИКТЫ



Противоречивые проблемы, затрагивающие деятельность сферу жизни личности, могут переживаться как ролевые конфликты.



«Возникновение противоречий между различными ролевыми позициями личности, её возможностями и соответствующим ролевым поведением может привести к возникновению ролевых конфликтов».

Н.В. Гришина



Ролевой конфликт

выражается в переживаниях, связанных с невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (**межролевой личностный конфликт**), а также в связи с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли (**внутриролевой конфликт**). К этому виду относятся личностные конфликты между двумя ценностями, стратегиями или смыслами жизни.





Виды ролевых конфликтов

1. Личностно-ролевой конфликт или конфликт «Я-роль», противоречия, возникающие между требованиями роли и возможностями личности, когда либо из-за неспособности человека соответствовать требованиям роли, либо из-за нежелания соответствовать своей роли возникает проблема выбора (Например: конфликт долга и личных мотивов);

2. Межролевые конфликты, когда разные ролевые позиции личности (и соответственно требуемое ими ролевое поведение) оказываются несовместимыми.





Факторы, определяющие интенсивность ролевого конфликта личности

1. Степень совместимости разных ролевых ожиданий (поведения, требуемого ролью);
2. Жесткость, с которой эти требования предъявляются;
3. Личностные характеристики самого индивида, его отношение (установки, направленность) к ролевым ожиданиям и т.п.



Противоречия между просоциальным поведением личности и ее характерологическими деструкциями





Причины возникновения личностных конфликтов



Личностный конфликт инициируется причинами групп 1–4 (см. рис.). При этом важную роль играет то, что каждая личность имеет:

- 1) **позицию** – официальное, определяемое должностью положение;
- 2) **статус** – реальное положение индивида в системе внутригрупповых отношений, степень его авторитетности; относительно должностного положения статус бывает высоким, средним и низким;
- 3) **внутреннюю установку** – субъективное восприятие личностью своего статуса;
- 4) **роль** – нормативно заданный или коллективно одобряемый образец поведения личности.



Способы разрешения личностных конфликтов

Способ разрешения	Содержание действий
Компромисс	Сделать выбор в пользу какого-то варианта и приступить к его реализации
Уход	Уход от решения проблемы
Переориентация	Изменение притязаний в отношении объекта, вызвавшего внутреннюю проблему
Сублимация	Перевод психической энергии в другие сферы деятельности — занятие творчеством, спортом, музыкой и т. п.
Идеализация	Предавание мечтаниям, фантазиям, уход от действительности
Вытеснение	Подавление чувств, устремлений, желаний
Коррекция	Изменение Я-концепции в направлении достижения адекватного представления о себе

Вопросы для контроля знаний



1. Что такое личностный конфликт?
2. Какие подструктуры личности с точки зрения психоаналитической концепции З. Фрейда сталкиваются в личностном конфликте?
3. Что является источником личностного конфликта по А. Адлеру?
4. С каких двух позиций анализировала личностный конфликт К. Хорнай?
5. Что лежит в основе личностного конфликта по К. Роджерсу?
6. Какие внутренние условия конфликта рассматривал В.Н. Мясищев?
7. Что такое когнитивный диссонанс?
8. Какие ролевые конфликты Вы знаете?



Вопросы для контроля знаний

9. Перечислите особенности личностных конфликтов.
10. В чем основная суть учения К. Юнга о природе личностных конфликтов?
11. В чем основная суть «экзистенциальной дихотомии» Э. Фромма?
12. Перечислите основные типы личностных конфликтов по К. Левину.
13. Перечислите формы проявления личностных конфликтов.
14. Перечислите основные способы разрешения личностных конфликтов.



Kovalev_vn@mail.ru

Спасибо за внимание!

