Название учебного заведения

Реферат по учебной дисциплине «Психология»

на тему: «Внутриличностный конфликт».

 Выполнил: Ф.И.О.

 Проверил: Ф.И.О.

2017

 **План**

1. Введение ………………………………………………………………………………..3

2. Понятие и причины внутриличностного конфликта. ……………………….…..4-5

3. Внутриличностный конфликт по З. Фрейду, Э. Эриксону, К. Юнгу.………….6-9

4. Типы внутриличностных конфликтов и способы их разрешения.

Классификация по К. Левину………….……………………………………………10-13

5. Заключение ……………………………………………………………………...........14

6. Список литературы ………………………………………………………….............15

**1. Введение.**

Каждый человек на Земле хотя бы раз в своей жизни переживал состояние, когда казалось, что всё зашло в тупик, когда было сложно определиться с тем, как действовать, когда вера в собственные силы пропадала, уступая место страхам, сомнениям, нерешительности. Все эти неприятные симптомы возникают, когда наша психика не может более сохранять гармонию, все эти симптомы сопровождают состояние, называемое в психологической науке внутриличностностным конфликтом. Конфликты внутри личности могут возникать по различным причинам и иметь столь же различные последствия, но возникают они довольно часто, особенно сейчас, когда человек особенно подвержен стрессам и, зачастую, не успевает приспособиться к тем условиям, которые диктует ему современная жизнь.

При возникновении и осознании внутриличностного конфликта крайне важно понимать, что данное явление совершенно нормально, естественно. Как и все психологические феномены, оно служит определённой цели и в конечном итоге необходимо для разрешения каких-либо затруднений.

Преодоление данного состояния приводит к совершенствованию личности, открытию новых ресурсов, возможностей, способности увидеть новые перспективы и открыться навстречу благоприятным изменениям в жизни. Однако также необходимо понимать, что, несмотря на естественность данного явления, оно довольно пагубно влияет на актуальное состояние человека. Потому необходимо вовремя диагностировать внутриличностный конфликт и принять меры по его наиболее благоприятному разрешению. Обнаружить внутриличностный конфликт возможно при знании сопровождающих его показателей, факторов и причин появления. А для эффективного его разрешения необходима осведомлённость о том, какие именно способы действий ведут к выходу из этого состояния. Обо всём этом как раз и пойдёт речь ниже.

**2. Понятие и причины внутриличностного конфликта.**

Под внутриличностным конфликтом следует понимать противоречие, возникающее и разворачивающееся на внутреннем плане психики субъекта. Причиной данного типа конфликтов выступают противоположно направленные личностные установки, ценности, мотивы, убеждения, приводящие к нарушению психологического гомеостаза и возникновению психического напряжения, сопровождающегося негативными эмоциями и переживаниями.

Внутриличностный конфликт влияет на все сферы психики. Так, изменения в когнитивной сфере проявляются снижением самооценки, трудностями и увеличением времени принятия решений, ощущением неэффективности принципов, которые ранее служили опорой в ситуациях выбора.

Эмоциональная сфера в ситуации внутриличностного конфликта также изменяется. Внутриличностный конфликт вызывает сильнейшие эмоциональные переживания, повышение общего психического напряжения, чувствительности к стрессорам.

Влияние внутриличностного конфликта на поведенческую сферу проявляется снижением эффективности деятельности и общей удовлетворённости ею.

Таким образом, внутриличностный конфликт понижает эффективность адаптационных механизмов психики и приводит к усилению стресса.

Возникновение внутриличнстного конфликта обуславливается рядом причин, связанных как с взаимодействием личности и социума, так и с взаимодействием личностных конструктов внутри психики.

Исходя из выше написанного, причины появления внутриличностного конфликта можно разделить на два типа:

- внутренние причины, возникающие в результате рассогласованности личностных конструктов;

- внешние причины, вследствие рассогласованности установок личности и требований социума.

Внутренние причины связаны в первую очередь с внутренним миром человека, с тем, что он чувствует, переживает, как трактует те или иные события своей жизни. Так, внутриличностные конфликты рождаются вследствие противоречий в мотивах, интересах, влечениях, убеждениях личности. Информация, которую несут в себе противостоящие друг другу конструкторы, должна быть крайне важна для человека, иначе внутриличностного конфликта просто не возникнет. В этом случае человек переключит внимание на нечто более существенное. Также противостоящие друг другу тенденции должны иметь равную силу, в противном случае возможен выбор одной наиболее привлекательной альтернативы.

Не все люди в равной степени склонны к внутриличностным конфликтам. С гораздо большей частотой и силой они возникают у людей, чья личность более развита. Такие люди в большей степени, чем остальные, склонны к анализу собственных поступков и решений, к личностной рефлексии.

Среди основных внутренних причин возникновения конфликта можно выделить такие как:

-противоречие между общественными нормами и потребностями личности;

-столкновение разнонаправленных мотивов, потребностей, интенций личности;

- противоречие требований социальных ролей личности.

Внешние причины внутриличностного конфликта связаны в первую очередь с влияниями извне. Они не являются частью личности как таковой, но оказывают на неё огромнейшее влияние, часто деструктивное, создавая условия, препятствующие осуществлению желаний, планов, занижая самооценку. К внешним причинам возникновения внутриличностных конфликтов можно отнести:

- фактические преграды материального мира, препятствующие удовлетворению потребностей;

- отсутствие либо недостижимость объекта, способного удовлетворить потребность;

- наличие взаимоисключающих требований к индивиду со стороны социального окружения.

Таким образом, внутриличностные конфликты могут вызываться совершенно различными причинами, факторами и их комбинациями. Все люди разные, потому столь сильно отличаются и события, которые вызывают отклик внутреннего мира на вторжение их в личную жизнь индивида. Кто-то может переживать из-за того, что приходится поступиться собственными принципами в угоду чужому мнению, другой, в большей степени, будет расстроен невозможностью получить желаемое из-за материальных преград, которые мешают ему.

**3.** **Внутриличностный конфликт по З. Фрейду, Э. Эриксону, К. Юнгу.**

Внутриличностный конфликт по Фрейду. З. Фрейд имел весьма суровые взгляды на природу и устройство человеческой психики. В соответствии с концепцией З. Фрейда природа человека противоречива и конфликтна сама по себе. Так, на протяжении всей жизни внутри человека идёт постоянная борьба разнонаправленных тенденций – инстинкта жизни (удовольствия, самосохранения, размножения) и инстинкта смерти (разрушения, саморазрушения, агрессии). В терминологии психоанализа речь идёт о лебидозной энергии, заключающей в себе эрос (инстинкт жизни) и танатос (инстинкт смерти).

Кроме того, согласно взглядам З. Фрейда, конфликта не только сама психика человека, но также антогонистичны психика и социум. Социум служит средой, постоянно сдерживающие инстинктивные тенденции индивида, тем самым увеличивая психическое напряжение и дискомфорт, что в дальнейшем приводит к развитию невроза, если психическая энергия не будет высвобождена.

Конфликтная природа человека, как и противопоставления природы человека, социуму, связаны с особенностями функционирования структур личности. Согласно идеям психоанализа, структура личности заключает в себе три образованиях. К ним относятся

- Ид (Оно) – теневая сторона психики, именно здесь заключены все потаённые желания, влечения, инстинкты, которые не признаются и отвергаются сознанием. Можно сказать, что здесь заключено всё то, что человек не хотел бы показывать другим, что связано с его природным, животным началом и подчиняется принципу удовольствия.

- Эго (Я) – часть психики, где заключены реальные осознанные представления человека о себе, собственном существовании. Не зря её также называют «Я». Она выступает посредником между Ид и Супер-Эго, подчиняется принципу реальности и упорядочивает иррациональные тенденции Ид.

- Супер-Эго (Сверх-Я) – часть психики человека, которая развивается в процессе социализации и включает в себя усвоенные нормы и ценности общества. Супер-Эго находится в постоянном конфликте с Ид, беспрерывно ограничивает бушующую, иррациональную силу Ид, но при этом не позволяет человеку быть собой, подчиняя его желания и действия воле общества.

Внутриличностный конфликт возникает в случае, когда Эго не может решить противоречия между Ид и Супер-Эго. В данном случае возникает сильнейший психологический дискомфорт, который преодолевается с помощью включения механизмов психологической защиты.

Механизмы психологической защиты служат инструментом разрешения внтуриличностного конфликта. Так З. Фрейд выделяет несколько механизмов защиты психики. К ним относятся вытеснение, сублимация, проекция и др.

Внутриличностный конфликт по К. Юнгу.

Внутриличностный конфликт, в соответствии с взглядами К. Юнга, возникает вследствие конфликтной природы психологической установки. Под психологической установкой он понимал склонность человека обращать внимание и ориентироваться либо на внешние (экстраверсия), либо на внутренние (интроверсия) факторы. К. Юнг считал, что личность определяется психологической установкой и психическими функциями. К ним К. Юнг относил мышление, чувство, ощущение и интуицию. В зависимости от доминирующей психологической установки функции также будут проявлять себя как экстравертные либо интровертные. Таким образом, благодаря сочетаниям психических функций выделяется восемь типов личности.

Внтуриличностный конфликт возникает в том случае, когда одна из функций начинает излишне доминировать над другими и негативно влиять на поведение человека. Так, например, человек, относящийся к типу чувствующий экстраверт, может выдавать неадекватные силе раздражителя эмоциональные реакции. В данном случае личность перестаёт быть гармоничной, развивается внутриличностный конфликт.

Также стоит заметить, что экстраверсия и интроверсия сама по себе влияет на возникновение внутриличностного конфликта. Экстраверты в большей степени ориентируются на социум и более подвержены его влиянию, чем интроверты. Отсюда можно сделать вывод о том, что экстраверты чаще будут страдать от внутриличностных конфликтов, вызванных внешними причинами, чем внутренними, и наоборот.

Внутриличностный конфликт по Э. Эриксону.

В соответствии с взглядами Э. Эриксона человек и социум не антагонистичны, однако в своём развитии на протяжении всей жизни человек проходит ряд стадий развития, сопровождающихся кризисами (внутриличностными конфликтами). Причём для перехода к следующей стадии необходимо разрешение кризиса на предыдущей стадии. Кризис может быть разрешён как благоприятно, так и неблагоприятно. В случае благоприятного разрешения кризиса происходит развитие нового личностного качества, способствующего дальнейшем продвижению личности навстречу позитивному будущему. В случае негативного разрешения конфликта возникает негативное качество и ряд комплексов, препятствующих благоприятному развитию личности и вызывающих у неё негативные переживания.

Итак, в теории Э. Эриксона существует восемь стадий, сопровождающихся внутриличностными конфликтами.

1. Доверие-Недоверие (0-1 год). На этой стадии крайне важна забота родителей о ребёнке, их положительное отношение к нему. Как скоро к ребёнку подходят после того, как он заплачет, своевременно ли кормят его, окружают ли любовью и постоянно ли находятся рядом, - всё это влияет на формирование у ребёнка доверия к миру, на положительное к нему отношение, открытость новому в будущем. В то же время обратное поведение: пренебрежение потребностями ребёнка, недостаточное внимание к нему приведут к формированию недоверия, к неудачному разрешению внутриличностного конфликта. Такой ребёнок будет осторожен, замкнут, пуглив.

2. Автономия-Стыд (1-3 года). В этом возрасте у ребёнка будет сформировано такое качество, как автономия, если родители предоставляют ребёнку достаточно «пространства», чтобы он мог учиться заботиться о себе, узнавать нечто новое. При излишней опеке со стороны, при неприятии действий ребёнка в процессе его познания мира, у него может сформироваться чувство стыда за собственные действия. Он может вырасти несамостоятельным, склонным к самообвинению человеком.

3. Инициатива-Чувство вины (3-6 лет). При прохождении этого кризиса главную роль играет не столько то, как родители относятся к ребёнку, сколько их отношение к взаимодействию ребёнка с миром. Если родители не поощряют самостоятельность, любознательность ребёнка, излишне тревожны, не дают ему в достаточной степени общаться с другими детьми, узнавать нечто новое, не отвечают на его вопросы относительно окружающего мира, боясь за него, то они усугубляют внутриличностный конфликт и способствуют развитию чувства вины. Если же они стараются, чтобы ребёнок выстроил нормальные отношения с миром, в достаточной степени поощряют его любознательность и инициативность, не забывая о безопасности, то с большой вероятностью ребёнок сформирует положительное качество и благополучно разрешит внутриличностный конфликт.

4. Трудолюбие-Неполноценность (6-12 лет). На этой стадии дети начинают активно заниматься трудом, могут учиться что-то строить, мастерить, заниматься рукоделием. То, как окружение реагирует на действия ребёнка, в большой степени влияет на формирование у него одного из двух качеств. Если родители или сверстники в школе отмахиваются от результатов труда ребенка или насмехаются над ними, то он может почувствовать себя неполноценным. Если же деятельность ребёнка активно поощряется со стороны, признаются достижения ребёнка, то он будет гордиться результатами своего труда и вырастет более предприимчивым, уверенным в себе.

5. «Я» идентичность-Смешение ролей (12-19 лет). Один из самых сложных кризисов приходится на подростковый возраст. В этом возрасте подростки ориентируются на мнение референтной группы, для них очень важно, что подумают и как оценят их друзья, однако благополучным результатом прохождения этой стадии считается формирование «Я» идентичности, понимания себя, собственных способностей, возможности чувствовать себя полноценным, не опираясь на мнение группы. В противном случае, подросток вырастает в конформного, неуверенного в себе взрослого.

6. Близость-Изоляцня (20-25 лет). На этой стадии внутриличностный конфликт связан с преодолением осторожности и страха перед другими людьми в пользу формирования близких отношений. Если предыдущие стадии пройдены успешно, человек открыт другим и уверен себе, он будет способен найти себе достойную пару без страха потерять себя. Если же предыдущие стадии пройдены неуспешно и страх близости слишком силён, то человек будет стремиться к изоляции, что в конечном итоге приведёт к хроническому одиночеству и отсутствию пистонного партнера.

7. Творчество-Застой (26-64 года). Это стадия расцвета профессиональной карьеры. Она является самой длительной. На этой стадии возможна самореализация себя в профессии, деятельность на благо себе и человечеству. Либо застой, невозможность раскрыть свой потенциал, показать миру всю полноту собственных способностей. Часто подобная ситуация наблюдается, когда человек работает на неинтересно работе, занимается тем, что ему в тягость.

8. Интеграция-Отчаяние (65 лет - Смерть). Это пора подведения итогов. На этой стадии человек либо испытывает радость, оглядываясь на прошлую жизнь, собственные достижения, либо впадает в отчаяние от бессмысленности собственного существования и впустую потраченного времени.

Как несложно заметить, многие авторы по-разному трактуют внутриличностные конфликты, что зависит в основном от научных взглядов исследователя, но рассмотрение и учёт каждой теории необходимы для создания наиболее полной картины данного явления.

**4. Типы внутриличностных конфликтов и способы их разрешения.**

**Классификация по К. Левину.**

На данный момент существует несколько классификаций внутриличностных конфликтов. Так, одной из наиболее распространённых классификаций является классификация на основе ценностно-мотивационной сферы личности. Данная сфера непосредственно связана с включенностью индивида в общественные отношения. В связи с этим, она наиболее подвержена влиянию как внешних, так и внутренних факторов, вызывающих внутриличностный конфликт.

Данная классификация была предложена А.Я. Анцуповой и А. И. Шипиловой. Ими было выделено семь видов внутриличностных конфликтов.

1) Мотивационный конфликт. Как понятно из названия, данный тип конфликтов возникает вследствие противоборства разнонаправленных мотивов. Например, подобный конфликт наблюдается у девушки, избегающей романтических отношений, вследствие неудачного опыта в прошлом. В этом случае конфликтует мотив собственный безопасности, недопущения кого-либо в свою жизнь, и мотив близости, желания быть любимой, найти себе пару.

2) Нравственный конфликт. Возникает вследствие столкновения моральных норм человека и норм социальной группы, окружения. Например, подросток, который ведёт здоровый образ жизни и не имеет вредных привычек, вынужден проводить время в компании, где курение считается нормой и уважается всеми членами группы. В таком случае у него возникнет внутриличностный конфликт при выборе между собственными принципами и нормами группы.

3) Конфликт нереализованного желания. Данный тип конфликта возникает вследствие столкновения желаний индивида с условиями реальности, где их реализация невозможна. Например, школьник маленького роста без выдающихся физических данных мечтает стать звездой баскетбола, но его не берут в команду, что вызывает у него сильнейшие переживания.

4) Ролевой конфликт. Возникает вследствие противоречий между социальными ролями, когда требования одной роли не согласуются с другой. Например, в ситуации, когда у руководителя есть необходимость уволить неэффективного сотрудника, который в обычной жизни является его близким другом.

5) Адаптационный конфликт. Данный конфликт возникает вследствие столкновения желаний индивида с требованиями среды в процессе социальной или профессиональной адаптации. Чаще всего он обусловлен противоречием между требованиями среды и возможностями человека. Например, в ситуации, когда от молодого специалиста требуют того же уровня компетенций, навыков, что был предыдущего работника, имевшего больший стаж в этой должности.

6) Конфликт неадекватной самооценки. Появление данного конфликта обусловлено высокими притязаниями личности с одной стороны и недостаточными её ресурсами с другой. Например, студент, желающий преуспеть в точных науках, но не имеющий к ним способностей, будет ставить перед собой слишком сложные цели, и иметь завышенные ожидания по отношению к себе. Постоянно сталкиваясь с собственными неудачами, он может злиться на себя, свою несостоятельность, что в конечном итоге приведёт к низкой самооценке.

 7) Невротический конфликт. Возникает при длительном течении любого из вышеперечисленных конфликтов, когда уровень напряжения достигает высшей точки. Результатом данного конфликта становится развитие невроза.

Другая классификация внутриличностных конфликтов в зависимости от типа невроза, развитию которого конфликт способствует, была предложена В. Н. Мясищевым. Он утверждал, что наличие противоречий внутри личности не порождает невроз. Невроз возникает в случае непродуктивного разрешения конфликта, когда внутреннее напряжение усиливается, дезорганизую соматическую и психическую деятельность организма. В. Н. Мясищев предлагал разделить внутриличностные конфликты на четыре типа.

1) Истерический тип конфликта. Основа данного типа конфликтов – несоответствие между высокими притязаниями личности и требованиями окружающих.

2) Обсессивно-психастенический тип невротического конфликта. Возникает в результате столкновения разнонаправленных тенденций, мотивов внутри личности.

3) Неврастенический тип конфликта возникает в результате завышенных требований к себе без учёта собственных возможностей реализации данных требований.

4) Смешанный тип конфликта. По мнению В. Н. Мясищева в развитии внутриличностного конфликта могут участвовать сразу несколько факторов, свойственных нескольким типам невротических конфликтов. В таком случае можно говорить о смешанном типе внутриличностного конфликта.

К. Левин, основатель «теории поля», предложил классификацию внутриличностных конфликтов, исходя из проблем, возникающих в результате взаимодействия человека с внешним миром, а не в результате противоречий внутри психики. Так, он выделил три типа внутриличнсотных конфликтов.

1) Эквивалентный тип. В данном случае речь идёт о ситуации выбора между двумя одинаково привлекательными объектами, взаимоисключающими друг друга. Например, в ситуации выбора профессионального пути. Когда человеку одновременно интересны несколько профессий, и он затрудняется с выбором.

2) Витальный тип. Подобного рода конфликты возникают, когда человеку нужно выбрать между двумя в равной степени непривлекательными объектами. Эта ситуации сопровождается наибольшим напряжением и негативными эмоциями, так как не содержит в себе позитивного исхода. Например, ситуация, когда стоит выбор между нежелательным увольнением и продолжением работы в тяжёлых условиях.

3) Амбивалентный тип конфликта. Возникает в ситуации, когда необходимый для удовлетворения потребности объект объединяет в себе одновременно привлекательные и непривлекательные стороны. Например, в ситуации покупки одежды, когда она красива, но не удобна.

Внутриличностный конфликт может разрешиться, как конструктивно, так и деструктивно. В случае конструктивного разрешения конфликта одна из противоборствующих тенденций берет верх над другой, человек испытывает облегчение и может двигаться дальше. В случае деструктивного разрешения конфликта, психическое напряжение возрастает до такой степени, что дезорганизует нормальное функционирование психики, что приводит к неврозу.

Пути преодоления внутриличностного конфликта были предложены М. Дойчем. В ситуации конфликта он выделял объективную ситуацию конфликта, то есть те причины, условия, факторы, которые послужили его появлению; и конфликтное поведение, то есть те реакции, действия, которые предпринял человек, осознав конфликт.

Способы разрешения внутриличностного конфликта делятся на открытые и латентные. Причём открытые способы решения конфликта в большей степени, нежели латентные, способствуют благоприятному разрешению конфликта. Латентные же способы разрешения внутриличностного конфликта в большей степени служат для снятия психического напряжения, чем для разрешения конфликта. В основном, они представляют собой механизмы психологической защиты, к которым личность обращается неосознанно.

К открытым способам решения внутриличностного конфликта относятся следующие.

- Принятие конкретного решения, выбор одной из конфликтующих альтернатив. Здесь необходима совместная работа очень сильной воли и аналитических способностей. Совершив усилие над собой, и просчитав возможные последствия собственного выбора, человек всё же может прийти к конкретному решению, отказавшись от одной возможности в пользу другой

- Фиксация на решении конкретной проблемы, а не на негативных эмоциях. Даже выбрав что-то одно, не всегда удаётся отпустить сожаление, страх, сомнение и другие эмоции из-за упущенной возможности. Однако для движения вперёд необходимо сосредоточиться не на собственных чувствах, а на действиях, которые будут способствовать решению проблемы.

- Осуществление действий по решению проблемы. В данном случае речь идёт о том, что устранение внешних преград или же корректировка собственного поведения и отношения к ситуации будет способствовать разрешению внутриличностного конфликта.

К латентным способам решения внутриличностного конфликта относятся следующие.

- Эмоциональное реагирование (слёзы, истерия, гнев). При затяжном внутриличностном конфликте напряжение настолько сильно давит на человека, что одним из выходов его является сильный эмоциональный всплеск. Мужчина, которого очень долго не повышают в должности, несмотря на старания, может в определённый момент вспылить, накричать на коллег или на руководителя.

- Сублимация – перенаправление психического напряжения в созидательное русло. К примеру, писатель, страдающий от неразделённой любви, может начать писать любовный роман, на страницах воплощая то, чего ему не хватает в жизни.

- Компенсация – перенаправление энергии с недостижимых целей и объектов на достижимые цели. Например, ученик, имеющий трудности с естественными науками переключает своё внимание на точные науки и достигает успеха в них.

- Уход от реальности – фантазирование, сон, компьютерные игры и др. Уход от реальности может осуществляться совершенно различными способами. Например, не достигая успехов в жизни, не имея возможности воплотить мечту, человек начинает активно увлекаться компьютерными играми, в особенности ролевыми, где он может почувствовать себя кем-то ещё, создать свой мир. Всё это будет отвлекать его от насущных проблем и печалей, что приведёт к улучшению состояния, но не разрешению конфликта.

- Рационализация – оправдание собственного состояния при помощи логической аргументации. Это довольно распространённый механизм защиты. Например, подсидев своего коллегу и добившись его увольнения, человек может оправдывать своё поведение тем, что тот сам виноват, что он плохо работал, имел сложный характер, не умел ладить с коллегами и заслужил то, что получил, хотя в действительности это может быть не совсем так. При этом «злодей» может чувствовать себя комфортно, ведь он совершил «благое» дело.

- Вытеснение – перемещение негативной информации либо противоречивых тенденций в сферу бессознательного. Например, девушка, поссорившись с парнем, может не помнить, что говорила ему весьма неприятные вещи. Эта информация как бы забывается, исключается из сознания, чтобы не допустить конфликта меду её убеждением в том, что она очень добрая и никому не может причинить боли и реальным поведением.

- Проекция – приписывание негативных черт, мотивов другим людям и отрицание их в себе для снятия психического дискомфорта. Например, мужчина, считающий, что «идти по головам» для достижения желаемого недопустимо, будет осуждать и злиться на своего коллегу, который, по его мнению, не считается с интересами других и действует лишь себе во благо. Но правда в том, что осуждающий, возможно, сам бы хотел поступать, таким образом, но тогда это вызвало бы у него неприятие себя, потому он находит более лёгкий путь и переключает внимание на поведение других.

Это далеко не все способы разрешения внутриличностного конфликта. Выше были перечислены лишь основные. Наша психика весьма изобретательна в вопросах самообмана. Порой бывает гораздо проще использовать латентные способы решения конфликтов, чтобы не чувствовать себя недостойным человеком, чем признать проблему и начать предпринимать действия по её решению. Однако осуждать себя за использование латентных способов решения внутрилинчостного конфликта не стоит, ведь абсолютно все они служат конкретной цели, потому необходимы. Будут ли применяться открытые или латентные способы зависит от уровня развития личности, причин конфликта, социальной ситуации и др. Однако, крайне важно осознавать свои реакции, действия и их последствия, в первую очередь, для улучшения собственного состояния и устранения причины, вызвавшей конфликт.

**5. Заключение.**

Таким образом, в данной работе было рассмотрено такое явление, как внутриличностный конфликт. Внутриличностный конфликт – нормальное явление здоровой психики, возникающее в результате противоречий между её внутренними конструктами. Внутриличностные конфликты оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на личность.

В психологической науке существует несколько взглядов на природу и особенности внутриличностных конфликтов. Однако большинство авторов сходятся в том, что интегральными показателями внутриличностных конфликтов являются повышение психического напряжения и снижение адаптационных возможностей личности. При этом внутриличностные конфликты необходимы для личностного роста и развития. Они помогают встретиться с той частью реальности, которую сложнее всего принять, помогают подстроиться и преобразовать своё поведение таким образом, чтобы в дальнейшем выходить из подобных затруднений победителем, используя предыдущий опыт.

Причины возникновения внутриличностных конфликтов могу лежать как внутри психики, так и быть частью внешней среды. Но крайне важно своевременно обнаружить эти причины, обнаружить те слабые места, которые способны привести к дезорганизации нормального психологического состояния. Без осознания причин, которое бывает весьма сложным и длительным процессом, невозможна дальнейшая работа над ними и устранение болезненного состояния.

Кроме того, внутриличностные конфликты могут разрешаться, как конструктивно, главным образом при использовании открытых способов их разрешения, так и деструктивно, при использовании только латентных способов разрешения конфликтов. Благоприятное разрешение внутриличностного конфликта будет способствовать приобретению нового опыта и открытию личностных ресурсов, которые необходимы для позитивного личностного развития.

 Для устранения симптомов внутриличностного конфликта, психика прибегает к помощи механизмов психологической защиты. Если психологические защиты становятся неспособны снять накопившее напряжение, возникает невроз.

В целом, на разрешение внутренних конфликтов влияют общий уровень развития личности, её осознанности и способности к рефлексии, мировоззренческие установки личности, её волевые качества, темперамент и др.

**6. Список литературы.**

1. Конфликтология: учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. - М.: ЮНИТИ, 1999. - 551 с.
2. Конфликтология: учебное пособие / А. В. Дмитриев - М.: Гардарики, 2000. - 320 с.
3. Конфликтология: учебное пособие / Е. В. Буртова.– М: АСТ, 2005. – 421 с.
4. Конфликтология: учебное пособие / И. Е. Ворожейкин, А. Я. Кибанов Д.К. Захаров. – М.: ИНФРА, 2001. - 224 с.
5. Общая психология: учебник / под редакцией В.В. Богословского, А.Г. Ковалева, А.А. Степанова-М. : Просвещение, 1998. – 159 с.
6. Психология индивида и группы / М. А. Робер, Ф. Тильман — М.: Прогресс, 1988 – 92 с.