

УДК 159.99

АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ПОНИМАНИЮ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

Попова Ю. И.

*кандидат психологических наук, доцент,
Кубанский государственный университет,
Краснодар, Россия*

Карлин В.В.

*студент 1 курса магистратуры,
Кубанский государственный университет,
Краснодар, Россия*

Аннотация

В статье были проанализированы различные подходы к рассмотрению сути и факторов внутриличностного конфликта.

Рассмотрены свойства личности, наиболее часто выделяемые различными исследователями, обуславливающие возникновение негативных переживаний, как отражения внутриличностных конфликтов. Представлены различные подходы и концепции возникновения внутриличностных конфликтов с точки зрения психодинамического, гуманистического, когнитивного, экзистенциального направлений психологии. Обозначены механизмы внутриличностных конфликтов с позиций удовлетворения потребностей. Указаны механизмы формирования напряжения в результате неразрешенных внутриличностных конфликтов и его соматизации, формирование психологических комплексов, неблагоприятное прохождение возрастных кризисов.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Целью исследования было рассмотреть различные концепции внутриличностных конфликтов, а также на основе этого сформировать рекомендации по преодолению.

В результате анализа следует, что успешное разрешение внутриличностного конфликта может достигаться обретением личностью согласованности своих внутренних и внешних противоречий.

Вместе с этим также следует вывод о том, что для достижения этого может потребоваться снижение негативных переживаний. Личность может прибегнуть к способам релаксации, например дыхательным упражнениям чтобы улучшить своё состояние перед тем, как начать решать собственный конфликт.

Ключевые слова: личность, внутриличностный конфликт, факторы внутриличностного конфликта, потребности, самоактуализация, возрастные кризисы, невроз.

***ANALYSIS OF APPROACHES TO UNDERSTANDING INTRAPERSONAL
CONFLICTS***

Popova Y. I.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Kuban State University,

Krasnodar, Russia

Karlin V. V.

1st year Master's student,

Kuban State University,

Krasnodar, Russia

Annotation

The article analyzes various approaches to the consideration of the essence and factors of intrapersonal conflict.

Personality traits, most often identified by various researchers, causing the occurrence of negative experiences as reflections of intrapersonal conflicts, are considered.

Various approaches and concepts of the emergence of intrapersonal conflicts from the point of view of psychodynamic, humanistic, cognitive, existential areas of psychology are presented. The mechanisms of intrapersonal conflicts from the standpoint of satisfaction of needs are indicated. The mechanisms of stress formation as a result of unresolved intrapersonal conflicts and its somatization, the formation of psychological complexes, the unfavorable passage of age-related crises are indicated. The purpose of the study was to consider various concepts of intrapersonal conflicts, and also on the basis of this to form recommendations for overcoming.

As a result of the analysis, it follows that the successful resolution of an intrapersonal conflict can be achieved by a person finding the consistency of his internal and external contradictions.

At the same time, it should also be concluded that in order to achieve this, it may be necessary to reduce negative experiences. A person may resort to relaxation methods, such as breathing exercises to improve his condition before starting to solve his own conflict.

Keywords: personality, intrapersonal conflict, factors of intrapersonal conflict, needs, self-actualization, age crises, neurosis.

Методы и материалы. Среди методов были использованы общетеоретические, а именно анализ и синтез литературы и научных статей, затрагивающих данную тему.

Актуальность. Понимание конфликтных переживаний людей, свидетельствующих о разнонаправленных потребностях, рассогласовании между актуальными потребностями и возможностями их удовлетворения, необходимо для предотвращения длительных дезадаптивных последствий для личности, таких как невротизация или психогении. Это также обуславливает интерес к изучению возможных закономерностей возникновения и проявления внутриличностных конфликтов, а также нахождения эффективных способов их успешного разрешения или предотвращения их последствий.

Благополучное преодоление внутриличностных конфликтов и связанных с ними противоречий, свидетельствует о достижении определенной согласованности внутреннего мира, личностном росте.

С учётом сказанного, далее представлены результаты рассмотрения взглядов и концепций относительно сути и содержания внутриличностных конфликтов, их детерминант, факторов и механизмов.

Для понимания особенностей внутриличностных конфликтов на протяжении всей истории психолого-педагогических и философских исследований рассматривались различные теоретические представления о природе потребностей человека, его стремлениях, его самоотношении и взаимосвязях с внешней и внутриспсихической реальностью; а также условия, благодаря которым повышается возможность успешного преодоления внутриличностных конфликтов. Так были обозначены отличия внутриличностного конфликта от невроза. Также были приведены множество свидетельств и характеристик того, что человек может переживать, находясь в подобных состояниях.

Структура внутриличностного конфликта состоит из триады «хочу-могу-надо» [6].

Причиной, вызывающей внутриличностный конфликт, является одновременное наличие во внутриспсихическом пространстве человека двух или

более в равной степени актуальных и насущных потребностей, каждая из которых требует удовлетворения («хочу»); понимания, каким способом это удовлетворение можно получить («могу»), и оценки существующих внешних и внутренних условий («надо»). Столкновение этих потребностей и их относительно равноценная значимость воспринимается как внутриличностный конфликт. Проходя через подобное состояние, личность переживает столкновение, борьбу, страдание и как итог - разрешение несовместимых принципов, моралей, мотивов и т.д. При этом подчеркивается влияние на человека внешней среды, поскольку потребности активируются именно релевантными внешними условиями [6].

Согласно З. Фрейду, конфликт происходит из-за противоречий между осознаваемым и неосознаваемым внутриспсихическим содержанием. В ситуациях, когда эго, как ведущий контролирующий принцип личности, не может разрешить противоречие между требованиями морали и неоформленными эгоистичными импульсами бессознательного, человек испытывает неприятные переживания, иногда глубокие, доходящие до уровня страдания.

При этом возможно включение защитных механизмов и в таких условиях, согласно конверсионной модели, подавленные, вытесненные эмоции, вызванные неразрешенным конфликтом и неудовлетворением потребностей могут иметь соматические проявления [5].

Названная концепция представляет структуру личности в виде трёх взаимосвязанных сфер – «Сверх-Я», «Я», «Оно».

При этом «Я» (пытается быть моральным) сопротивляясь побуждениям «Оно» (аморально), а также угрызениям совести из-за критики «Сверх-Я» (морально), в попытках их подавить – может вовлечь личность в бесконечные негативные проживания.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Данный подход рассматривает внутриличностный конфликт как возникающее противоречие между желаниями, потребностями человека и существующими запретами, препятствиями к их удовлетворению. Кроме этого, конфликт называется патогенным тогда, когда человек находясь в условиях внешних ограничений относительно возможностей реализовать собственные потребности – имеет ещё и внутренние [17, 18].

Исходя из представлений А. Адлера почвой для внутриличностного конфликта является возникающий в раннем детстве комплекс неполноценности и связанная с этим потребность по его преодолению. В норме это может являться движущей силой развития.

Негативное выражение этого возможно через гиперкомпенсацию – вытесненное стремление преодолеть ощущаемую слабость и дефицит, приводящую к необоснованному чувству превосходства над остальными [4].

Отдельно отмечается, что чувство неполноценности у личности характеризуется сильной суетливостью, эмоциональностью, отсутствием терпения. Если подобное обнаруживается у детей, то важным является выявление причин этого. Согласно А. Адлеру есть разница между чувством неполноценности и комплексом. Последнее является значительным преувеличением первого. Бывает так, что человек в различных для себя условиях может не иметь признаков, характеризующих у него чувство неполноценности. Например, там, где личность может чувствовать себя уверено – любимое дело, работа и т.д. При этом неуверенность может проявляться в других сферах жизни, например с незнакомыми людьми, противоположным полом и т.д.

Весьма важным является то, что комплекс неполноценности может формироваться у детей в процессе неправильного их воспитания со стороны родителей, а именно, когда в семье есть «любимец».

С комплексом неполноценности связан также комплекс превосходства. Например, когда один ребёнок – задирает, стремится контролировать других детей. В результате этого он может пытаться преодолеть собственную неуверенность. Также следует вывод о том, что само по себе чувство неполноценности может являться движущей силой развития, но до тех пор, пока оно не приобретёт неадекватный характер, когда происходит торможение развития личности, а также делает её склонной к негативному эмоциональному состоянию.

Вместе с этим у личности также не должен наблюдаться комплекс превосходства. Учитывая при этом тот факт, что безусловно каждому человеку свойственно здоровое желание быть успешным. Которое в свою очередь может выражаться, например в работе [1].

С точки зрения Э. Фромма (концепция экзистенциальной дихотомии), внутриличностные конфликты порождаются экзистенциальными проблемами человека – дихотомией восприятия жизни и смерти, дихотомией между потенциалом человека и реальной возможностью его реализовать.

Человек в рамках данной концепции в период проживания своей жизни постоянно сталкивается с противоречиями, которые побуждают его непрерывно развиваться. Причиной этому является наличие у людей разума, который обуславливает дихотомию в их жизни. Эрих Фромм обозначил так называемые экзистенциальные дихотомии, которые личность не может избежать, а только лишь реагировать на них.

Даже когда человек в полной мере смог удовлетворить свои потребности и влечения его трудности на этом не заканчиваются. В попытках избавиться от возникающего беспокойства и тревожности личность может попытаться полностью уйти в работу или в поиск удовольствий. Согласно данному подходу, также следует, что неуспокоенность человека может являться тем

основанием, в результате которого становится осуществимым раскрытие его возможностей.

Успешность человека справляться с возникающими противоречиями может достигаться осознанием им ранее отмеченных дихотомий, настойчивостью и активностью в процессе собственного существования и развития [19].

По мнению В. Франкла, причиной внутриличностного конфликта является возникший в пространстве множества возможностей для самоопределения экзистенциальный вакуум. Его проявление можно наблюдать в различные периоды жизни личности.

Современная жизнь предоставляет людям столько разнообразных возможностей и условий, что оценить их все и найти свое место среди них может быть весьма затруднительно, поэтому некоторые субъекты отказываются от выбора и тем самым не формируют собственный смысл жизни, что и воспринимается как экзистенциальный вакуум.

Но есть и временные, нормативные, преодолимые состояния экзистенциального вакуума в периоды жизненного самоопределения. Например, точки вакуума между школой и университетом, университетом и работой, работой и пенсией.

То есть моментами жизни, когда может отсутствовать смысл из-за того, что прежний способ организации жизни и самоопределения в нем уже неактуален, а новый еще не найден. Кризис смысла может быть весомым фактором как конструктивного, так и деструктивного поведения.

В. Франкл обозначал, что экзистенциальный вакуум проявляется в виде переживаний у личности чувств бессмысленности и опустошенности, «внутренней пустоты».

Инстинкты, которые имеют животные не дают человеку понимания того, что ему нужно делать. Кроме этого, в условиях современной действительности

прошлый опыт также может не всегда являться достаточным для ответа на вопрос – что необходимо делать. В результате возможна ситуация, когда личность наблюдая за тем, что делают другие, либо склоняется к конформизму, либо устремляется делать то, что от неё требуют [16].

К. Юнг считал, что причиной внутриличностного конфликта является направленность установки личности на себя или мир (экстраверсия, интроверсия). Ориентированный вовне экстраверт строит свой внутренний мир исходя из внешней среды, которая весьма изменчива. В свою очередь, склонный к собственным, внутренним переживаниям интроверт тоже так или иначе связан с окружающей средой, а значит – с её требованиями и законами. Так, для экстраверта конфликт заключается в необходимости не потерять себя в мире, а для интроверта – в необходимости выйти в мир.

Также К. Юнг отмечает, что в процессе развития ребёнка под негативным влиянием со стороны родителей возможно искажение типа. Происходит это в результате навязывания установок несоответствующих индивидуальной предрасположенности. Таким образом у человека может развиваться невроз.

Ряд признаков, по которым можно произвести дифференцировку типов могут проявляться уже в раннем детстве.

Ребёнок экстраверт – показывает быструю адаптацию к окружающей среде, уверенность перед объектами, развивается он более быстро чем интроверт.

В свою очередь у ребёнка интроверта – проявляется задумчивость, застенчивость, страх перед незнакомыми предметами. Таким образом представление о психологических типах может помочь в процессе воспитания [21].

По взглядам А. Маслоу, внутриличностный конфликт происходит от нереализованной потребности личности к самоактуализации [12,9].

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Если личность не занимается тем, в чём она способна себя выразить у неё как правило возникает беспокойство и неудовлетворённость. Следовательно, появляется потребность в самоактуализации. Но предварительно этому также требуется удовлетворение физиологических потребностей, безопасности, любви, уважении. После чего разрешение возникшего конфликта самоактуализации возможно за счёт того, что человек выполняет то, в чём он наилучшим образом может проявить себя.

С учётом психосоциальной теории Э. Эриксона – причина конфликта отражена в созревании личности, что соответствует взаимопереходу возрастных кризисов. На каждом возрастном этапе развития личность обретает либо его позитивное разрешение, либо негативное – или приобретает необходимые психологические навыки, соответствующие текущему нейрофизиологическому уровню, или не приобретает и тем самым усиливает собственную дезадаптивность.

Негативными формами разрешения конфликта у человека могут являться – диффузия временной перспективы и трудолюбия, выбор негативной идентичности.

При диффузии временной перспективы отмечается, что у личности может наблюдаться нарушенное переживание времени. При диффузии трудолюбия происходит невозможность сосредоточиться в необходимой деятельности или чрезмерная занятость только одним делом. Выбор негативной идентичности заключается в том, что у молодых людей предлагаемые им те или иные социальные роли, образцы поведения могут вызывать негативное отношение к ним.

Негативное влияние на формирующуюся идентичность может оказывать пережитая в детстве сильная травматизация, неадекватное отношение одного из родителей к тому факту, что ребёнок строит свою идентичность на идентичности другого родителя [20].

Опираясь на позицию К. Левина, основой внутриличностных конфликтов является столкновение мотивов, в различной степени неприемлемых или наоборот, в одинаковой степени актуальных.

Личность может находиться в ситуациях, когда на неё действуют три возможных конфликта.

Например, когда человек стоит перед выбором между двумя положительными для него тенденциями – дилемма между двумя любимыми делами. Другая ситуация, когда человеку необходимо выбирать между двумя отрицательными тенденциями – неприятными делами. Третья ситуация, когда перед человеком возникают условия, что ему будет выдана награда если он выполнит какое-либо неприятное дело.

Также было выявлено, что анализ таких влияний позволяет лучше понять поведение личности в конфликтных условиях. Особенно когда возможна ситуация с двумя отрицательными тенденциями и возникает вероятность личностью избежать решения по возникшей ситуации. Кроме того, согласно данному подходу, следует, что для успешного выполнения неприятной деятельности необходимо создание таких условий, когда выход из неё возможен только после её решения [8].

В соответствии с концепцией структурной организации сознания Дж. Келли, в основе внутриличностных конфликтов содержится несогласованность конструктов, обуславливающих восприятие реальности и формирующих мировоззрение личности [5].

Также в рамках данного подхода существует представление о том, что источником возникшего у личности конфликта может являться сцепление конструктов. В процессе психологического консультирования этом может быть обнаружено.

Такой случай может являться субъективным опытом консультанта до тех пор, пока не будет получено более ясное понимание того, что данный конструкт означает непосредственно для самого человека [7].

Подобное понимание существует в гуманистической психологии (К. Роджерс), где ядром внутриличностного конфликта выступает противоречие между я-концепцией и опытом человека.

Согласно данному подходу, возможность освободиться от внутреннего напряжения становится осуществимой тогда, когда концепция самости в целом соответствует опыту организма. Попытки со стороны личности не допустить к сознанию какие-либо, по её мнению, неприемлемые переживания – требуют от неё больших усилий. Разрешение возникшего конфликта достигается за счёт интеграции, в процессе которой происходит осознание сенсорных и внутренних переживаний, в свою очередь соотносимых с самостью человека. В результате этого у личности может появляться ощущение контроля вместе со снижением внутреннего напряжения [15].

Среди отечественных исследователей также имеются ряд точек зрения о том, что представляет собой внутриличностный конфликт.

Так, например Василюк Ф. Е. рассматривал внутриличностный конфликт как критическую ситуацию, в результате которой у человека возникает столкновение ценностей.

Конфликт при этом происходит в виде особого процесса – «ценностного проживания», в ходе которого может осуществляться прояснение личностью своих ценностей и мотивов. Вместе с эти они могут отвергаться или изменяться по иерархическому рангу.

Кроме того, в процессе переживания возможно как ценностно-мотивационное изменение у человека, так и изменение отношений между системой ценностей и внешней средой [2].

Согласно Мясищеву В. Н. внутриличностный конфликт – это ситуация, когда у человека происходит противоборство его желаний в условиях внешней среды, которая не позволяет их удовлетворить.

Также отмечается, что вероятность возникновения конфликта тем больше, чем значительнее будут притязания конкретного человека. Примером является вероятная ситуация, когда первый ребёнок в семье после появления второго не может примериться с тем, что ему возможно меньше стали уделять внимания.

Другой причиной внутриличностного конфликта является ситуация, при которой существуют негативные отношения между родителями и в результате чего может переживаться острое эмоциональное напряжение.

Также ещё одним основанием для возникновения конфликта называют противоречия между требованиями, предъявляемыми к личности и её реальными возможностями. Исходя из данного подхода невроз возникает тогда, когда возникший внутриличностный конфликт не может быть преодолен человеком таким образом, чтобы было устранено патогенное напряжение или найдено конструктивное решение [14].

Исходя из взглядов Мерлина В. С. психологический конфликт – это результат дезинтеграции личности при которой происходит столкновение между различными её сторонами, свойствами. Кроме этого, возможно негативное влияние на нервную деятельность человека. В результате чего возникает вероятность развития невроза. Вместе с этим в процессе конфликта у личности может нарушаться приспособление к условиям действительности.

Для восстановления и адаптации к тем условиям, в которых находится человек могут потребоваться с его стороны целенаправленные действия по изменению собственных мотивов и притязаний.

Для возникновения конфликта необходимо сочетание нескольких условий. К внешним условиям относят невозможность осуществить какую-либо

потребность. Обуславливаться это может ограничениями, принятыми в обществе. Также необходимо наличие и внутренних условий, которые в свою очередь могут выражаться существующими у человека противоречиями, например между его личными амбициями и профессиональными обязанностями [13].

По мнению Леонтьева А. Н. основой для возникновения внутриличностного конфликта являются противоречия мотивов у личности. С учётом иерархизированности мотивов человек может выстраивать собственные действия таким образом чтобы подчинять их главному мотиву. Вместе с этим отношение у личности к этому главному «мотиву-цели» может выражаться – противоречием, согласованностью или отклоняться от него. Отдельно отмечается, что мотивационную сферу человека нельзя назвать абсолютно застывшей.

При этом она может иметь большое количество отношений. В результате чего в ней также отражаются столкновения между этими отношениями [10].

В работе «Природа человеческих конфликтов» Лурия А. Р. подробно описал проявления психологического конфликта, вызванного внушением установок, которые в свою очередь сталкивались с установками человека.

В результате этого было выявлено, что содержание внутриличностного конфликта проявлялось аффективной реакцией, а также дезорганизацией личности [11].

Внутриличностный конфликт, особенно острый, способен приводить к разрушению отношений между людьми, обществом, коллегами. Кроме того, если внутриличностный конфликт не находит разрешения, он переходит в невроз, поскольку личность не просто не получает удовлетворения актуальных потребностей – что абсолютно необходимо само по себе, но она находится в состоянии стагнации, неспособная двинуться хоть в какую-то сторону, и при этом само это состояние неопределённости, неразрешимости, бессилия и

неуспешности создает сильное напряжение, крайне негативно отражающееся на самоотношении.

В основе невроза всегда содержится неразрешимый внутриличностный и мотивационный конфликт. Иногда причина невроза может носить психогенный характер в связи с каким-либо серьёзным потрясением. Также отправной точкой для возникновения невроза может быть пережитая личностью психическая или психологическая травма.

Особенность невроза в том, что он, в отличие от внутриличностного конфликта, может длиться значительно дольше – неделями, месяцами и даже годами. Невротические проявления могут предшествовать возникновению соматических и психических расстройств, сопровождать их.

Результаты анализа. Для преодоления внутриличностных конфликтов в первую очередь необходимо фокусировать внимание на их внутренних (например, цели, ценности, желания личности, а также объективная необходимость и т.д.) и внешних причинах (например, положение человека в обществе, наличие существующих преград, неравномерное распределение прав, обязанностей и ответственности и т.д.) [3].

Конечным результатом разрешения внутриличностного конфликта можно назвать обретение личностью – согласованности и баланса её внутриспсихического содержания (различные противоречивые установки человека, мотивы, опыт, направленность человека на мир или себя).

Рекомендации по преодолению внутриличностного конфликта.

В аналитическом подходе З. Фрейда работа направлена на вскрытие внутреннего конфликта у человека, а также устранение внутреннего сопротивления и того, что было вытеснено в бессознательное. Средствами работы при этом являются – толкование снов, анализ ошибочных действий и свободных мыслей [17].

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Исходя из представлений К. Юнга возникший внутриличностный конфликт в результате искажения психологического типа может быть преодолён выявлением той установки, которая была свойственна данному человеку [21].

По мнению А. Адлера если у личности наблюдается сильное чувство неполноценности, выраженное нетерпением, самонадеянностью – для преодоления этого рекомендуется направить усилия на поиск причин, вызвавших данные проявления.

Также не следует при этом критиковать личность за возможное своеобразие жизненного стиля.

Согласно гуманистическому подходу К. Роджерса – внутриличностный конфликт разрешается через осознанное признание внутренних импульсов, опыта и соотнесение их с самостью личности [15].

В основе подхода В. Франкла – конфликт, порождённый экзистенциальным вакуумом, может быть продлён через поиск смысла.

Известно, что наиболее значительным для жизни личности является – смысл, убеждённость в том, что ей есть ради чего существовать. Само по себе осознание конкретной цели позволять человеку преодолевать огромные трудности. Эта особенность ясно отражается, когда личность воспринимает конкретную цель как собственное «предназначение».

В такой ситуации могут возникать различные ощущения – неповторимость, незаменимость, уникальность собственного бытия.

Таким образом работа заключается в том, чтобы содействовать переходу личности в максимально возможную для неё активную жизненную позицию. Из состояния «пассивного-страдающего» в «активно-действенное».

При этом человеку, который находится в таком конфликте нужно напомнить, что задачи для разных людей могут быть различными и зависят от

своеобразия самой личности. Задачи могут меняться также как и ситуативные ценности.

Если человек не знает какая у него цель, то первая его задача состоит в том, чтобы постараться её обнаружить, пытаясь осознать собственную уникальность, своеобразие.

Кроме этого, если личность будет упорствовать в безнадёжности – ей следует указать на то, что вообще представляет собой безнадёжность. Из-за того, что человеку не дано знать будущего у него по-прежнему может оставаться шанс реализовать себя.

При этом если он будет весьма остро с осуждением и критикой относиться к себе, то также можно отметить, что сам факт того, что человек способен на это – говорит о его попытках приблизиться к идеалу, а значит он не является таким жалким как сам себе это представляет [16].

Опираясь на взгляды Э. Фромма – для того, чтобы преодолеть вызванную экзистенциальными противоречиями тревогу, человеку необходимо осознать, что только от его сил зависит смысл проживаемой им жизни, а также принять ответственность за самого себя [19].

По мнению Дж. Келли – из-за того, что различные конструкты иногда могут приводить к конфликту, личности следует развивать навык антиципации событий. Разрешение конфликта при этом может достигаться с помощью этической системы человека, инстинктом самосохранения [7].

Выводы. Таким образом к факторам которые способствуют конструктивному переживанию внутриличностного конфликта, относят – хорошее самопонимание, личностное ощущение аутентичности и конгруэнтность, относительно стабильную окружающую среду, поддержку окружающих, наличие стабилизирующих (достаточное количество времени для обдумывания и принятия личностью решения) или дестабилизирующих

условий (недостаток информации о последствиях собственного выбора, а также необходимость его осуществления в условиях ограниченного времени).

Для достижения этого предлагаются ряд рекомендаций. Например, проанализировать ситуацию. Для этого следует выявить какие негативные эмоции личность сейчас испытывает, а затем постараться обнаружить, что их вызывает. Затем необходимо оценить какие последствия могут повлечь за собой возможные варианты решений или их отсутствие (следует помнить, что отсутствие выбора тоже выбор). Ввиду того, что внутриличностный конфликт может субъективно для человека переживаться весьма остро – предварительно рекомендуется снизить сильные эмоции. Для того чтобы временно снизить негативные проживания – можно прибегнуть к дыхательным упражнениям, повышенной физической деятельности. После этого человеку необходимо направить усилия на осознание тех целей, к которым он действительно стремится, а также принять во внимание внешние условия и вероятность их реального достижения. На основе этого личностью может быть начат процесс поиска решения внутриличностного конфликта.

Библиографический список:

1. Адлер А. Наука жить. - СПб.: Питер, 2021. - 240 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. - М.: МГУ, 1984. - 240 с.
3. Волкова Н. В. Конфликтология. - М.: КноРус, 2020. - 355 с.
4. Гальченко А. В. Внутриличностный конфликт: суть явления, причины, возможные последствия и принципы коррекции // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. - 2022. - №3. - С. 101-115.
5. Головина Е. В. Уверенность: познавательный и индивидуально-личностный аспекты. - М.: Институт психологии РАН, 2020. - 232 с.
6. Замедлина Е. А. Конфликтология. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2022. - 141 с.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

7. Келли А. Дж. Теория личности. Психология личных конструктов. - СПб.: Речь, 2000. - 249 с.
8. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. - М.: Смысл, 2001. - 572 с.
9. Леонов Н. И. Конфликтология: общая и прикладная. - 4-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2023. - 395 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл, 2004. - 352 с.
11. Лурия А. Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. - М.: Когито-Центр, 2002. - 527 с.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. - 3-е изд. изд. - СПб.: Питер, 2012. - 352 с.
13. Мерлин В. С. Личность и общество: Учебное пособие к спецкурсу «Основы психологии личности». - Пермь: ПГПИ, 1990. - 92 с.
14. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. - Ленинград: Типография №12 УПП ЛСНХ, 1960. - 428 с.
15. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. - М.: Рефл-бук, 1997. - 320 с.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
17. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - М.: Наука, 1991. - 456 с.
18. Фрейд З. Я и Оно. - М.: АСТ, 2019. - 352 с.
19. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. - М.: АСТ, 2006. - 571 с.
20. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Флинта, 2006. - 352 с.
21. Юнг К. Психологические типы. - М.: Издательство АСТ, 1998. - 720 с.

Оригинальность 79%