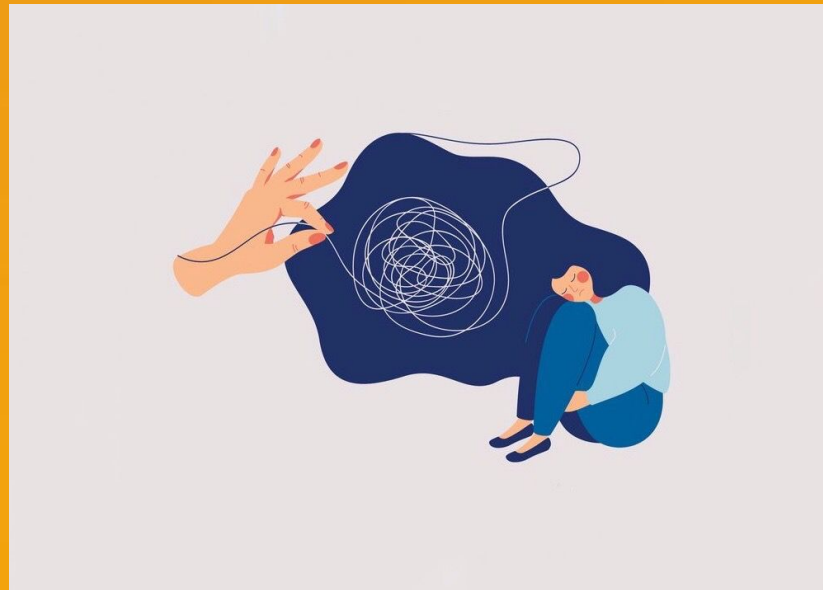


**Факторы конструктивного  
разрешения внутриличностных  
конфликтов. Механизмы и  
способы их разрешения.**

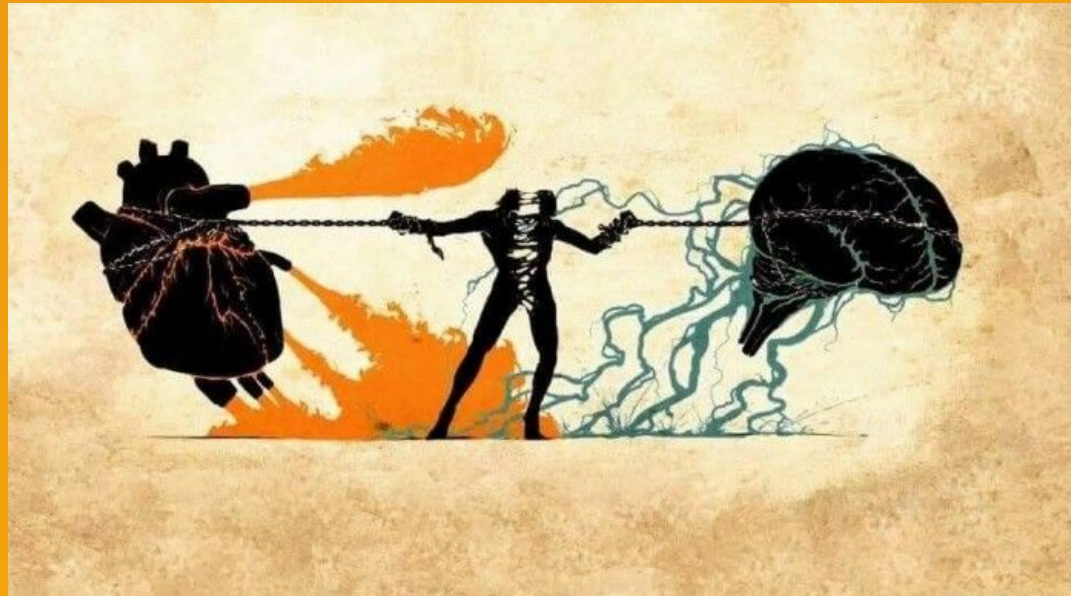
Мустафина Алина  
391 группа

## Разрешение внутриличностного конфликта означает:

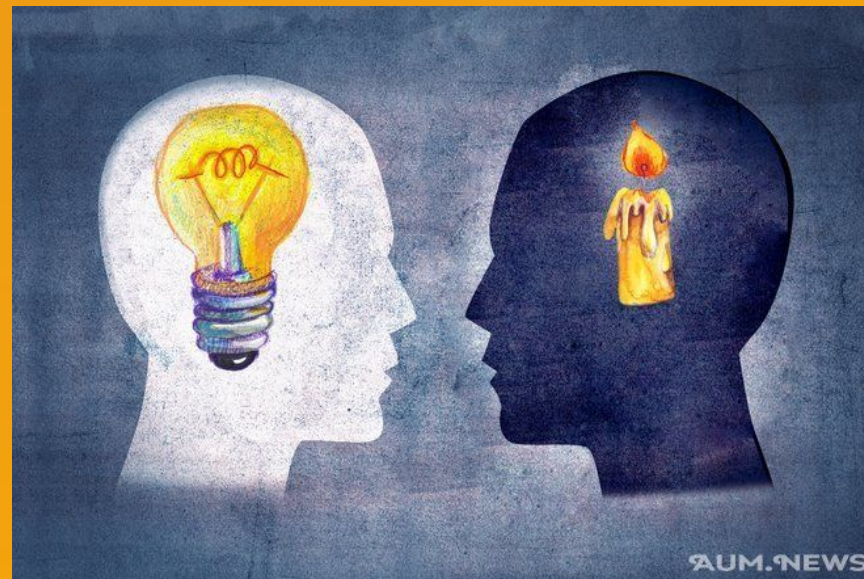
- восстановление согласованности внутреннего мира личности;
- установление единства сознания;
- снижение остроты противоречий жизненных отношений;
- достижение нового жизненного качества



Конструктивное разрешение конфликта предполагает: восстановление душевного равновесия, углубление понимания жизни, возникновение нового ценностного сознания, осознание определенных внутренних изменений (исчезновение болезненных состояний и симптомов, вызванных конфликтом; снижение частоты и интенсивности возникновения тех негативных психологических и социально-психологических факторов, которые действовали на личность).



Протекание и разрешение внутриличностного конфликта зависит в первую очередь от индивидуально-психологических особенностей личности. Каждый человек по-своему относится к возникшему внутреннему противоречию, по-своему решает его, вырабатывая свой собственный индивидуальный стиль разрешения внутриличностных конфликтов.



# Личностные факторы, влияющие на специфику разрешения внутриличностного конфликта:

- 1.глубинные мировоззренческие установки личности;
- 2.личностный опыт в разрешении и преодолении внутренних противоречий;
- 3.уровень развития у человека волевых качеств, которые оказывают влияние на всю систему его саморегуляции;
- 4.тип темперамента, что обуславливает количество времени и способы разрешения возникшего внутреннего конфликта. Свойства темперамента оказывают влияние на динамику разрешения конфликта: скорость, устойчивость переживаний, индивидуальный ритм протекания, интенсивность, а также их направленность - вовне или внутрь;
- 5.возрастные особенности личности: взросление формирует жизненный опыт и дает возможность анализировать прошлое, а это, в свою очередь, предполагает создание определенного типичного для данной личности набора способов, способствующих разрешению внутреннего конфликта;
- 6.гендерные различия: женщины и мужчины также по-разному разрешают свои внутриличностные конфликты, опираясь на разные личностные структуры.

Как отмечали многие специалисты в области психологии конфликта (Ф. В. Бассин, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколова), преодоление внутриличностного конфликта обеспечивается образованием и действием механизмов психологической защиты. Не вызывает сомнений, что она представляет собой совершенно нормальный, повседневно работающий механизм психических процессов. Конкретные защитные механизмы психики — это специфическая система *стабилизации личности*, направленная на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.



- **Отрицание:** сдерживание эмоций, возникших как реакция на трудную ситуацию через ее игнорирование.
- **Проекция:** сдерживание чувства неприятия себя, вызванное неспособностью справиться с возникшими трудностями через приписывание источнику проблемы негативных характеристик;
- **Регрессия:** сдерживание чувства неуверенности в себе и страха неудачи через возвращение на более ранние стадии развития и использование соответствующих механизмов функционирования;
- **Замещение:** сдерживание эмоций, адресованных более сильному и значимому субъекту через переадресацию агрессии на более слабый или менее значимый объект, либо на самого себя.
- **Подавление:** сдерживание негативной эмоции, которая не должна проявляться индивидом в данной ситуации через забывание ее источника и ассоциативно связанных с ним обстоятельств.
- **Изоляция:** восприятие или воспоминание травмирующих событий, ситуаций без возникновения при этом чувства тревоги.
- **Интроекция:** присвоение как своих необходимых, значимых для индивида черт и качеств других людей.
- **Интеллектуализация:** развитие, поддержание чувства субъективного контроля над ситуацией через создание ее субъективного, выгодного толкования.
- **Аннулирование:** символическое снижение чувства беспокойства, чувства вины через соответствующее поведение.
- **Сублимация:** удовлетворение, реализация неприемлемого с социальной точки зрения чувства, желания, социально и личностно одобряемыми способами,
- **Рационализация:** оправдание негативных действий, поведения, которые были вызваны неприемлемыми, отрицательными эмоциями;
- **Реактивное образование:** выработка новой установки, которая противоположна неприемлемой старой, и ее активная демонстрация в поведении.
- **Компенсация:** осознанное сдерживание переживания по поводу потери, недостатка через использование механизмов идентификации и фантазии.
- **Идентификация:** моделирование поведения другого человека.

## **В настоящее время кроме механизмов защиты выделяют:**

- а) **психосоматические реакции** (истерия, симуляция). Это, в сущности, уход в болезнь, что может быть спровоцировано, например, нежеланием ребенка ходить в школу, или аналогичная реакция, вызванная разводом родителей;
- б) **уход от действительности** — этот механизм часто используют подростковые субкультуры, например хиппи, толкиенисты, стремящиеся перенестись в иную, часто нереальную жизнь;
- в) **номадизм** — бродяжничество, стремление к изменению места жительства.