

В монографии раскрыто психологическое содержание понятия «внутриличностный конфликт», дана его общая характеристика, рассмотрены подходы к пониманию внутриличностных конфликтов и их основные виды, выявлены психологические условия предупреждения и разрешения внутриличностных конфликтов. Предназначено для студентов психологических факультетов, практических психологов и людей увлеченных психологией. Рецензенты: кандидат педагогических наук Ю.А. Мешков; кандидат философских наук Н.В. Зайцева.



Татьяна Мальцева

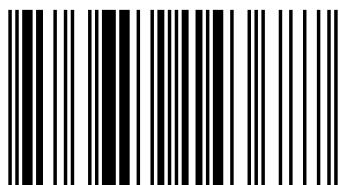
Внутриличностные конфликты

Монография



Татьяна Мальцева

Выпускница психолого-педагогического факультета Университета Российской академии образования (Москва). Ведет консультационную практику. Успешно защитила кандидатскую диссертацию по юридической психологии при Академии управления МВД России. Читает базовые и специализированные курсы по психологии на юридических факультетах высших учебных заведений.



978-3-659-14368-7

 **LAMBERT**
Academic Publishing

Татьяна Мальцева

Внутриличностные конфликты

Татьяна Мальцева

Внутриличностные конфликты

Монография

LAP LAMBERT Academic Publishing

Impressum/Imprint (nur für Deutschland/only for Germany)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch genannten Marken und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz bzw. sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Die Wiedergabe von Marken, Produktnamen, Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen u.s.w. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Coverbild: www.ingimage.com

Verlag: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG
Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland
Telefon +49 681 3720-310, Telefax +49 681 3720-3109
Email: info@lap-publishing.com

Herstellung in Deutschland:
Schaltungsdienst Lange o.H.G., Berlin
Books on Demand GmbH, Norderstedt
Reha GmbH, Saarbrücken
Amazon Distribution GmbH, Leipzig
ISBN: 978-3-659-14368-7

Только для России и стран СНГ

Библиографическая информация, изданная Немецкой Национальной Библиотекой. Немецкая Национальная Библиотека включает данную публикацию в Немецкий Книжный Каталог; с подробными библиографическими данными можно ознакомиться в Интернете по адресу <http://dnb.d-nb.de>.

Любые названия марок и брендов, упомянутые в этой книге, принадлежат торговой марке, бренду или запатентованы и являются брендами соответствующих правообладателей. Использование названий брендов, названий товаров, торговых марок, описаний товаров, общих имён, и т.д. даже без точного упоминания в этой работе не является основанием того, что данные названия можно считать незарегистрированными под каким-либо брендом и не защищены законом о брендах и их можно использовать всем без ограничений.

Изображение на обложке предоставлено: www.ingimage.com

Издатель: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG
Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Germany
Телефон +49 681 3720-310, Факс +49 681 3720-3109
Email: info@lap-publishing.com

Напечатано в России
ISBN: 978-3-659-14368-7

АВТОРСКОЕ ПРАВО ©2012 принадлежат автору и LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG и лицензиарам
Все права защищены. Saarbrücken 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.....	5
§ 1. Подходы к научному пониманию внутриличностных конфликтов.....	5
§ 2. Особенности внутриличностного конфликта и динамика его протекания.....	13
§ 3. Основные подходы к дифференциации внутриличностных конфликтов.....	19
ПРЕОДОЛЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ.....	29
§ 1. Подходы к преодолению внутриличностных конфликтов	29
§ 2. Конструктивное преодоление внутриличностных конфликтов	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЯ	46

ВВЕДЕНИЕ

Предельная целостность личности не только невозможна, но и нежелательна. Цель – не абсолютная гармония и не застой, к которому могло бы привести устранение конфликтов, а творческое превращение деструктивных конфликтов в конструктивные.

Р. Мэй

В психологии и конфликтологии рассматривается категория внутриличностных конфликтов, которая объединяет конфликты, разыгрывающиеся во внутреннем мире личности.

Любые внешние изменения могут сопровождаться негативными психологическими последствиями, если не подкрепляются адекватными изменениями в системе ценностей самого индивида, не находят опору в его личностно-смысловых образованиях. В этих случаях проявляется недостаточная сформированность механизмов личностной адаптации. Одной из форм личностной дезадаптации является внутриличностный конфликт.

Каждый человек постоянно сталкивается с внутриличностными конфликтами. Конструктивно разрешенные они являются своего рода движущей силой развития личности. В противном случае они сопровождаются такими негативными последствиями, как личностная необустроенность, нестабильность и неопределенность, потеря эмоционального равновесия в стрессовых ситуациях. В конечном итоге все это приводит к неустойчивости и неуравновешенности психики, несбалансированности ее проявлений, в крайних случаях – к суициду.

Познание сущности внутриличностных конфликтов, их причин и способов разрешения может стать дорогой к преодолению негативных психологических последствий, связанных с внутриличностными конфликтами, совершенствованию личностной адаптации и личностному росту.

Кроме того, внутриличностные конфликты затрагивают все стороны деятельности человека, включая систему социальных отношений, профессиональную деятельность, определяют полноту самореализации, особенности личностного и профессионального роста. Повышенный уровень ответственности перед нормативами, организующими служебную деятельность в правоохранительных органах, ее негативные факторы и правовая регламентация профессионального поведения способствуют повышению внутриличностной конфликтности и иной дезадаптации личности сотрудника. В целом, это является причиной понижения профессиональной активности, скрытой ненадежности и высокой уязвимости личности сотрудника, негативно отражается на качестве исполнения им профессиональных обязанностей, что в итоге приводит к преждевременному завершению карьеры.

Знание форм проявления, психологических закономерностей, механизмов возникновения, развития и конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов может способствовать не только преодолению эмоционально-психологических перегрузок и нарушений психологического равновесия, связанных со служебной деятельностью сотрудников правоохранительных органов, но и повышению профессиональной активности, успешному преодолению затруднений в профессии, а также оптимизации личностно-профессионального роста.

Рецензентами данной работы являются кандидат педагогических наук Ю.А. Мешков и кандидат философских наук Н.В. Зайцева.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

§ 1. Подходы к научному пониманию внутриличностных конфликтов

Проблема внутриличностных конфликтов в той или иной мере постоянно поднимается в науке.

В наибольшей степени внутриличностный конфликт изучен зарубежными исследователями. Здесь прослеживается разнообразие терминов, используемых для описания данного феномена: «базальный конфликт» (З. Фрейд), «невротический конфликт» (К. Хорни), «экзистенциальная дихотомия» (Э. Фромм), «неконгруэнтность» (К. Роджерс), «экзистенциальная фрустрация» (В. Франкл), «духовный кризис» (Р. Ассаджиоли) и др.

В зарубежной психологии множество существующих концепций внутриличностных конфликтов показывает разнообразие имеющихся взглядов. Характерная особенность точек зрения зарубежных исследователей в том, что проблема внутриличностного конфликта в основном рассматривается, исходя из того понимания личности, которое складывается в рамках той или иной психологической школы. Так как личность в этих психологических направлениях рассматривается по-разному, поэтому разнится и понимание сущности внутриличностного конфликта среди ученых, относящихся к разным научным школам.

Достаточно условно понимание сущности внутриличностного конфликта можно разделить на точки зрения, существующие в рамках следующих направлений: 1) психоанализа (З.Фрейд, К. Хорни, А.Адлер, К. Юнг, Э. Фромм и др.); 2) бихевиоризма (Б. Скиннер, Н. Миллер, Дж. Доллард и др.); 3) гештальтпсихологии (К. Левин, Ф. Перлз и др.); 4) когнитивной психологии (Л.

Фестингер, А. Эллис, А. Бек и др.); 5) гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс и др.); 6) экзистенциалистической психологии (Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бьюдженталь и др.); 7) интеракционистической психологии (Дж. Мид, Г. Томсон и др.).

В исследованиях представителей психоанализа была предпринята попытка поиска сущности внутриличностного конфликта, прежде всего, исходя из противоречий структуры личности. Здесь впервые обращено внимание на наличие в личности огромного иррационального слоя, в котором сосредоточены различные инстинкты и мотивации, лежащие в основе механизмов образования многих психологических нарушений. Внутриличностные конфликты рассматриваются как внутренние противоречия, вытесняемые в сферу бессознательного и порождающие невротические состояния (З. Фрейд, К. Хорни, К. Юнг, А.Адлер и др.).

В целом психоанализ, несмотря на биологизаторскую трактовку внутриличностных конфликтов со стороны его основателей, внес значительный вклад в понимание механизмов образования данного феномена. Здесь в русле концепции психологической защиты, разработаны методические приемы по оказанию практической помощи личности в разрешении внутриличностных конфликтов и противоречий.

В рамках гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс) предлагается теория внутриличностного конфликта, отличная от взглядов психоаналитиков. Если в теории психоанализа цель личности – найти в конфликте равновесие, компромисс между различными противоречиями в структуре личности, то в гуманистической психологии жизнь рассматривается как стремление человека к нарушению равновесия, стремление к реализации своих возможностей, заложенных в личности при рождении.

В рамках обоих направлений ученые обращаются к понятию психологической защиты, но смысл и функциональное предназначение её понимается по-разному. В психоаналитической теории общество находится в непереносимом конфликте с индивидом, так как требования его не соответствуют

потребностям индивида. Поэтому конфликт неизбежен, неизбежны и те или иные формы психологической защиты. В гуманистической психологии конфликт не является чем-то неизбежным, поэтому психологическая защита имеет место лишь при наличии внутриличностного конфликта.

В основе внутриличностного конфликта, согласно К. Роджерсу, выступает осознание неадекватности о самом себе. По мнению А. Маслоу, сущность внутриличностного конфликта в нереализованной потребности человека в самоактуализации.

Представители экзистенциального направления в психологии источником внутриличностного конфликта считают «экзистенциальную слабость» (М. Босс, Л. Бинсвангер), столкновение изначального гуманного субъекта с обществом (Р. Ленг).

В гештальтпсихологии внутриличностный конфликт определяется как ситуация, в которой на субъекта одновременно воздействуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины, и индивид пытается выбрать более приемлемый для него вариант поведения в достижении цели (К. Левин, Ф. Перлз).

В рамках когнитивной психологии проблема внутриличностного конфликта рассматривается через когнитивный диссонанс, как противоречия между различными когнитивными составляющими личности (Л. Фестингер).

В теориях личности психологов-бихевиористов внутриличностный конфликт – это просто плохая привычка, результат ошибочного обусловливания (Б. Скиннер) или реакция индивида на препятствие (Н. Миллер, Дж. Доллард).

По мнению представителей интеракционистского направления в западной социальной психологии (Дж. Мид, Дж. Томсон, Т. Шибутани и др.), основные причины внутриличностного конфликта кроются в процессе социального взаимодействия.

Интересно воззрение на сущность внутриличностного конфликта в психосинтезе, которую связывают с наличием сильно действующих

противоречий внутри личности, снижающих общую цельность «Я» (Р. Ассаджиоли).

Интересным также представляется взгляд на проблему внутриличностного конфликта чешских исследователей Карела Блага и Михаэла Шебека. Ученые считают, что внутриличностный конфликт возникает в том случае, когда происходит дезинтеграция глобального «Я» (центра личности – душевные процессы, состояния, чувства, желания, цели) или нарушения какой-либо оси из иерархической структуры осей личности (в нее входят такие оси, как «Я есть», «Я хочу», «Я имею», идеал себя, совесть, социальная роль, «кем Я буду» и т.д.)¹.

Представитель экзистенциально-гуманистического подхода Дж. Бюдженталь суть внутриличностного конфликта видит в борьбе двух противоположных сил, определяющих развитие человека – стремление к изменениям и к стабильности, а также во внутренне присущей человеку мотивации к «поиску здорового», которая побуждает его двигаться ко все большей эффективности и удовлетворенности в жизни².

В теориях и концепциях зарубежных психологов различных психологических школ имеются и некоторые общие положения. В большинстве теорий показано, что в основе понимания сути внутриличностного конфликта лежат такие феномены как обострение противоречия и психологическая защита. У индивида, переживающего внутриличностный конфликт, в эмоциональной сфере преобладают негативные эмоции.

Проблема внутриличностного конфликта достаточно многопланово исследовалась и в отечественной науке. К анализу внутриличностных конфликтов, как противоречий личности обращались не только психологи, но и психофизиологи, психиатры, социологи. При этом при анализе сущности внутриличностного конфликта многие ученые основывались, прежде всего, на

¹ Блага К., Шебек М. Я твой ученик, ты мой учитель. Книга для учителей: Пер. с чеш. – М., 1991. С.9.

² Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта – СПб., 2001. С.21-37.

методологической базе, существующей в той или иной отрасли научного знания о человеке.

В отечественной психологии для обозначения рассматриваемого феномена обычно используют дефиниции: «внутриличностный конфликт» (А.Я. Анцупов, А.И. Шпилов, В.О. Жданов, Е.Б. Фанталова, Ю.Н. Юрлов и др.), «психологический конфликт» (В.С. Мерлин, Н.В. Крогиус, Н.В. Веселова и др.), «личностный конфликт» (Н.В. Гришина), «внутренний конфликт» (Б.Г. Ананьев, М.Ю. Колпакова, Л.М. Митина, О.В. Кузьменкова и др.), «невротический конфликт» (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова и др.), «внутриличностная борьба» (Е.Л. Доценко) и др.

Одним из первых в отечественной психологии внутриличностный конфликт как психологическое явление рассмотрел А.Р. Лурия. В статье «Экспериментальные конфликты у человека»³, опубликованной в 1930 году, он, основываясь на идее И.П. Павлова о «физиологической сшибке», считает, что внутриличностный конфликт – это ситуация, когда в поведении индивида сталкиваются две сильные, но противоположно направленные тенденции.

В последующем проблеме внутриличностного конфликта затрагивали в своих работах К.А. Абульханова-Славская, 1991; Б.Г. Ананьев, 1980; А.Г. Асмолов, 2001; Л.И. Божович, 1995; Л.С. Выготский, 1983; Е.С. Калмыкова, 1986; И.С. Кон, 1984; А.Н. Леонтьев, 1981; В.С. Мерлин, 1996; В.Н. Мясищев, 1960; В.А. Петровский, 1992; С.Л. Рубинштейн, 1997; В.В. Столин, 1983; А.Я. Анцупов, А.И. Шпилов, 1995 и др. Последователи уделяли внимание изучению роли внутриличностных противоречий в развитии личности и обоснованию адаптивного/неадаптивного функционирования в социальной среде, взаимосвязи объективных и субъективных факторов в образовании внутриличностного конфликта.

Исследования внутриличностного конфликта в России ведутся в русле изучения его как особого психического явления, затрагивающего не только

³Лурия Я.И. Экспериментальные конфликты у человека. // Проблемы современной психологии: Учен. записки Моск. гос. ун-тет экспериментальной психологии. – М.-Л., 1930, Т.6. С. 97-137.

мотивационно-смысловую и когнитивную сферы личности, но и эмоционально-волевую регуляцию. Выявляется специфика психологических конфликтов у лиц, обратившихся за консультационной помощью, особенностей внутриличностного конфликта у акцентуированных личностей и невротических лиц, у слушателей высшей школы и госслужащих, роли духовно-ориентированного диалога в выявлении и разрешении внутриличностного конфликта, разработке акмеологического подхода к разрешению внутриличностного конфликта (В.Г. Аникина, Н.В. Веселова, О.А. Гаврилица, А.А. Головачев, Д.В. Грешнев, В.О. Жданов, В.Г. Каменская, М.Ю. Колпакова, Е.Л. Милютин, Р.Г. Назыров, Г.В. Сапогова, Ю.Н. Юрлов и др.)

Исследования отечественных ученых, затрагивающих проблему внутриличностного конфликта, можно разделить по следующим направлениям:

- *Внутриличностный конфликт в контексте феномена «Я-концепции»*, (Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.С. Мерлин, Ю.М. Орлов и др.), где данный феномен рассматривается как противоречивость представлений личности о себе и связей в «Я-концепции».
- *Внутриличностный конфликт в контексте нарушения адаптивных функций личности* (А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко, Л.Л. Бергельсон, В.И. Гарбузов, Н.В. Крогиус, Юферова Т.Н. и др.), где он есть форма нарушения адаптационных механизмов и утраты приспособительного смысла поведения, результат защитной реакции на неуспех, несоответствие средового влияния врожденному типу реагирования, что в итоге и приводит к аффектам неадекватности и нарушению прежней приспособленности к деятельности.
- *Внутриличностный конфликт во взаимосвязи со смыслообразованием и внутренними противоречиями* (Л.И. Анцыферова, А.Г.Асмолов, Д.В. Грешнев, Е.С.Калмыкова и др.), где данный феномен – это этап развития внутриличностных противоречий, антагонистических по своей сущности

и представляющих собой разнонаправленные личностные смысловые образования.

- *Взгляд на внутриличностный конфликт через взаимосвязь различных внутренних структур личности* как комплексных образований (В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов и др.), где данный феномен рассматривается как нарушение связей подсистем и отношений структуры личности.
- *Деятельностный подход к внутриличностному конфликту* (А.Н. Леонтьев, Е.А. Донченко и Т.М. Титаренко и др.), рассматривающий данный феномен как противоречие мотивов, порожденных различными видами деятельности, а также как нарушение соответствия между сторонами деятельности личности (мотивационно-целевой, операционально-смысловой).
- *Внутриличностный конфликт как мотивационный конфликт* (В.С. Мерлин, Т.Д. Немчин, С.В. Цыцарев, Е.С. Кузьмин, В.Е. Семенов, Н.Д. Левитов, Л.И. Божович, Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогоровой, Е.С. Мазур и др.), где в той или иной интерпретации под внутриличностным конфликтом понимают, прежде всего, борьбу мотивов, потребностей, интересов, влечений, отражающую противоречивые связи с социальной средой и «результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности»⁴.
- *Внутриличностный конфликт как фрустрационная реакция* (С.Б. Каверин, Е.Б.Фанталова и др.), т.е. психологическое явление разрыва между потребностью в достижении внутренне значимых ценностных объектов и возможностью такого достижения в реальности.
- *Внутриличностный конфликт как ролевой конфликт* (И.С. Кон, М.Л. Гомелаури, Ю.Г.Алешина, Е.В. Лекторская и др.), где данный феномен

⁴ Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М., 1986. С.125.

рассматривается как противоречие между различными ролевыми позициями личности, «конфликт ролей».

Таким образом, под внутриличностными конфликтами в работах исследователей обычно понимаются противоречия, проявляющиеся в столкновении различных личностных образований (мотивов, целей, интересов, способностей и т.д.), и представленные в сознании индивида соответствующими переживаниями⁵. Многие исследователи считают причиной возникновения противоречий дисгармонию в *самосознании* личности.

Здесь ключевой «единицей» внутриличностного конфликта считают конфликтный личностный смысл, отражающий возникновение значительных расхождений между реальным и социальным образом «Я», в т.ч. под влиянием определенных жизненных обстоятельств (В.В. Столин, Донченко Е.А. и Титаренко Т.М. и др.). Конструктивное разрешение внутриличностного конфликта признается источником развития человека, приобретения им качественно новых образований (Л.И. Божович, Л.М. Митина, О.В. Кузьменкова, Е.С.Калмыкова, Э. Эриксон и др.). Острота протекания внутриличностного конфликта зависит от субъективного восприятия значимости ситуации и личностной устойчивости.

Конкретные внутриличностные конфликты затрагивают разноплановые стороны личности и определяют особенности личностного и профессионального роста, полноту самореализации.

Рассогласование в «Я-концепции» личности, противоречивость между различными ролевыми позициями личности, рассогласование образов «Я» в самосознании приводит к внутриличностным конфликтам.

На основе изложенного **под внутриличностным конфликтом следует понимать феноменологически многоплановое психологическое явление, характеризующееся противоречивыми тенденциями внутри самосознания,**

⁵ Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1985. С.152.

которые отражают диссонанс между мотивационно-смысловыми образованиями и возможностями личности и возникают под влиянием ситуации взаимодействия личности и социальной среды, внешне проявляясь на фоне негативных переживаний через затруднения в общении и деструктивное поведение.

§ 2. Особенности внутриличностного конфликта и динамика его протекания

Внутриличностный конфликт имеет ряд особенностей, отличающих его от других конфликтов. В структуре данного вида конфликта отсутствуют субъекты конфликтного взаимодействия, он интрасубъектен, а также характеризуется латентностью.

Н.В. Гришина доказывает, что переживая внутриличностный конфликт и противоречия, человек вступает в диалог или в борьбу с самим собой, выступая от имени то одной, то другой стороны своей личности⁶. Тем самым внутриличностный конфликт, по Н.В. Гришиной, превращается во взаимодействие разных субъектов, субличности нашего Я.

Внутриличностный конфликт имеет специфические формы протекания и проявления, а именно:

- в *когнитивной сфере* – противоречивость «образа Я», снижение самооценки, осознание наличия внутриличностных противоречий;
- в *эмоциональной сфере* – психоэмоциональное напряжение, тревожность и другие значительные отрицательные переживания, связанные с жизнью и деятельностью;
- в *поведенческой сфере* – снижение удовлетворенности различными видами деятельности, конфликтность в общении;

⁶ Гришина Н.В. Интерсубъектный конфликт и диалог (универсальная форма психологических конфликтов и универсальная форма их разрешения) // Конфликт и личность в изменяющемся мире. Материалы межд. научно-практ. конференции. 2-5 окт.2000 г. / Отв. ред. Н.И. Леонов, С.Ф. Сироткин. – Ижевск, 2000. С.40-42.

- *интегральные показатели* – интернальность, наличие противоречивых мотивационно-смысловых образований, нарушение нормального механизма адаптации и усиление психологического стресса.

Выделяют две группы условий возникновения внутриличностного конфликта:

1. *личностные условия*, к которым относят наличие сложного внутреннего мира, развитость иерархии мотивационной сферы и системы чувств, склонность к самоанализу и рефлексии;
2. *ситуативные условия*, которые бывают *внешние*, а именно объективные препятствия, требования общества и окружающих, и *внутренние* – наличие осознания субъективной неразрешенности возникшего внутреннего противоречия.

Рядом авторов отмечена тесная связь внутриличностного конфликта с неврозами, внутренними противоречиями и кризисами личности. Однако внутриличностный конфликт большинством исследователей признается как закономерное явление при нормальном развитии личности. Учитывая, что внутриличностный конфликт может являться пиком внутренних противоречий, то он закономерно сопровождается невротическими реакциями, но отличается от невроза, как устойчивой характеристики личности, ситуативностью. Б.В. Зейгарник и Б.С. Братусь, считают внутриличностный конфликт в жизни здоровой личности и конфликты невротика похожими по своим внешним проявлениям, но различными по происхождению.

А.И. Шипилов разделяет внутриличностные затруднения, конфликт и кризис, относя эти феномены к трудным ситуациям внутриличностного плана⁷. Первые являются несложными ситуациями и характеризуются состояниями сомнения, нерешительности, отсутствием решения какой-либо проблемы. Внутриличностный конфликт представляется более обширным явлением,

⁷ Шипилов Л.И. Психологические основы взаимодействия офицеров в трудных межличностных ситуациях. Дис. ... доктора психол. наук. Москва. 2000.- С. 106.

протекание которого зависит от субъективного восприятия трудной ситуации и психологической устойчивости личности. Внутрилиchnостные кризисы характеризуются резкими психологическими изменениями, для выхода из которых требуется концентрация всех духовных сил.

Возникновение внутрилиchnостного конфликта происходит при осознании внутреннего противоречия, и обусловленный ими он возникает в период их обострения, сопровождаясь острым эмоциональным переживанием. Затягивание внутрилиchnостного конфликта перерастает в кризис. Внутрилиchnостные кризисы обусловлены событиями, имеющими критический характер для психологической целостности личности⁸. Внутрилиchnостные кризисы, рассматриваются как явления особые, возникающие в процессе накопления разнообразных противоречий и вызывающие кардинальные изменения в сознании и деятельности индивида. Являясь своеобразными поворотными пунктами жизненного пути личности, они требуют концентрации всех духовных сил человека, а поэтому нередко при их разрешении возникает переориентация на новые ценности и цели. Ситуация внутрилиchnостного конфликта может инициировать кризис, а кризис сопровождаться конфликтами.

Основываясь на результатах проведенных теоретико-методологического и эмпирического исследований внутренних конфликтов, представляется возможным представить следующую схему детерминантов причин внутрилиchnостных конфликтов (рис.1).

Д.В. Грешнев предложил рассматривать динамику протекания внутрилиchnостного конфликта через определенные стадии, в зависимости от характеристики силы внутрилиchnостного конфликта.

- 1) *Потенциальная стадия* внутрилиchnостного конфликта, характеризующаяся слабой выраженностью противоречий в деятельности личности. Эта стадия внутрилиchnостного конфликта

⁸ Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамики // Психол. журнал. Том 6. № 6. 1985.-С. 107-115.

остается до тех пор, пока человек не приступил к реализации деятельности, несущей противоречивые ценностные отношения.

- 2) *Компенсированная стадия* внутриличностного конфликта определяется тем, что разность силы того или иного полюса противоречия стремится к нулю. Эта стадия наступает в момент осознания противоречия и необходимости принятия решения, выбора одной из альтернатив, в результате чего чувство дискомфорта должно ослабнуть.
- 3) *Декомпенсированная стадия* внутриличностного конфликта возникает в случае перехлеста конфликтующих тенденций, когда велика разность между силой той или иной ценности (полюса). Эта стадия возникает в результате принятия решения (выбор одного из полюсов), которое, однако, еще не реализовано.



Рис. 1. Обобщенная схема детерминантов, предопределяющих уровень внутриличностного конфликта

Однако справедливо было бы полагать, что предложенными стадиями динамика внутриличностного конфликта не ограничена.

Так, используя характеристики динамики межличностных конфликтов, описанные В.И. Андреевым, выделяют аналогичные стадии развития внутриличностного конфликта.

1. *Инцидент* внутриличностного конфликта – это результат противоречивых отношений некоторой ситуации или совокупности условий, действий, совершаемых личностью, либо воздействия окружения со стремлением к самореализации и провоцирующие противоречия мотивационно-смысловых образований личности.
2. *Осознание* внутриличностного конфликта – момент представленное противоречивых мотивационно-смысловых образований в сознании индивида, рефлексивная деятельность личности.
3. *Конфликтная ситуация*. Полюса основополагающего противоречия внутриличностного конфликта наделяются свойством взаимоисключаемости, присутствует ценностное отношение субъекта к каждому из полюсов, в результате чего возникает состояние дискомфорта.
4. *Усиление внутриличностного конфликта* характеризуется обострением уже имеющихся противоречивых тенденций, лежащих в основе внутриличностного конфликта, вследствие чего нарастает дискомфорт. Его усиление либо ведет к принятию решения, либо не ведет, но в последнем случае конфликт остается неразрешенным.
5. *Принятие решения* – это выбор какой-либо альтернативы или доминирование одного из полюсов основополагающего противоречия внутриличностного конфликта. Если принятое решение не приводится в действие, то он остается неразрешенным.
6. *Реализация решения*, в результате которого внутриличностный конфликт либо разрешается, либо нет. Последнее может произойти в случае

неправильно принятого решения или же неверно выбранных средств его реализации. Если альтернатива определена, но решение не реализуется в силу тех или иных причин, то конфликт остается декомпенсированным⁹.

В случае неразрешенности внутриличностный конфликт так или иначе проявляется в поведении, деятельности и общении личности. Поведенческие проявления при внутриличностном конфликте весьма разнообразны и зависят от индивидуально-типических свойств личности.

Однако выделяется ряд общих особенностей:

- ориентация на сильного, потребность в руководстве;
- перекладывание ответственности за свои действия на других;
- постоянная потребность в любви и сочувствии в сочетании с чувством жалости к себе и ощущением собственной слабости;
- тенденция обвинять в своих неудачах других, страх и неуверенность в себе;
- сильно выраженная потребность в управлении другими, что проявляется либо в открытом диктате, либо в манипулировании;
- неконтактность, уход от общения в мир собственных мыслей и переживаний;
- напряженность, возникающая при внутриличностном конфликте, может разрешаться взрывом, обращенным либо на окружающих, либо на самого себя;
- потеря душевного равновесия;
- снижение самооценки, мотивации достижения, потеря смысла жизни, личностных и профессиональных перспектив.

⁹ Грешинев Д.В. Психологические особенности внутриличностного конфликта: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2002.

§ 3. Основные подходы к дифференциации внутриличностных конфликтов

Анализ подходов к изучению внутриличностного конфликта невозможен без рассмотрения типологического и классификационного подходов, поскольку каждый тип и вид конфликта может определять особенности поведения, деятельности и общения индивида. Среди исследований внутриличностного конфликта выделяется целый ряд классификаций и типологий.

К. Хорни выделяет такие формы внутриличностных конфликтов: между противоположно направленными желаниями; между желаниями и обязанностями; между желанием быть в согласии с другими и своим собственным убеждением; обусловлены противоположными ценностями¹⁰.

В основу типологии внутриличностных конфликтов К. Левин положил силы, действующие на субъект и направляющие его поведение, в результате чего выделил три вида внутриличностного конфликта:

- 1) *эквивалентный*, «приближение-приближение», то есть конфликт, при котором человек стоит перед выбором двух в равной степени привлекательных, но требующих противоположных действий альтернатив;
- 2) *амбивалентный*, «приближение-удаление» или конфликт, в котором одна и та же цель является в одинаковой мере привлекательной и непривлекательной;
- 3) *витальный*, «удаление-удаление», когда существует необходимость выбора в равной степени непривлекательных альтернатив¹¹.

Т. Шибутани¹², рассматривая внутриличностный конфликт как, прежде всего, ролевой, определяет два различных его вида:

¹⁰ Хорни К. Ваши внутренние конфликты. – СПб., 1997.

¹¹ Lewin K. Resolving Social Conflicts/ N.Y. McGraw Hill, 1948.

¹² Шибутани Т. Социальная психология. - М.: Прогресс, 1969.

- 1) *конфликт альтернативного способа определения одной и той же ситуации*, когда человек находится перед лицом противоположных требований различных социальных групп, которые требуют выполнения им различных социальных ролей;
- 2) *маргинальный*, когда человек вынужден играть роли с противоречивыми правами и обязанностями.

Близкие основания для типологизации прослеживаются у таких отечественных авторов как И.С. Кон, 1984, М.Л. Гомелаури, 1971, Ю.Г.Алешина, Е.В. Лекторская, 1989 и др., которые внутриличностный конфликт рассматривают как противоречие между различными ролевыми позициями личности. Ученые различают два основных вида ролевых конфликтов, возникающих на внутриличностном уровне: *личностно-ролевой* и *межролевой*.

Сущность *личностно-ролевого конфликта* заключается в противоречиях, возникающих «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»¹³. *Межролевой конфликт* связан с тем, что «разные социальные идентичности и роли (скажем, профессиональные и семейные) не совпадают и часто противоречат друг другу»¹⁴.

Е.А. Донченко и Т.М. Титаренко классифицируют внутренние противоречия, способные привести к жизненному кризису, как вызревающие из различных смысло-жизненных ориентаций:

- а) противоречие между жадой жизни и ее обесцениванием;
- б) конфликт между старым и новым;
- в) амбивалентность эмоционального мира;
- г) противоречие между идеей (смыслом жизни) и характером личности;

¹³ Гришина Н.В. Психология конфликта.- СПб., 2000. С.84-85.

¹⁴ Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М., 1984. С.261-262.

- д) противоречия в нравственных убеждениях одного и того же человека, между личными чувствами и долгом, добротой и ложью и т.п.;
- е) конфликт общечеловеческого, социального и индивидуального, перешедшего во внутренний мир человека¹⁵.

Авторы также рассматривают связь гендерных ролей с внутриличностным конфликтом, конфликт непринятия роли, конфликт растворения в роли и внутреннее столкновение разных ролей.

К.Ф. Феденко и В.Л. Галицкий дифференцируют внутриличностные конфликты на основе внутриличностных противоречий, которые классифицируют как:

- а) противоречие личного желания и объективных возможностей личности (такие как борьба мотивов, сомнения, предубеждения и др.);
- б) несоответствие трудности внешних задач и внутренних возможностей человека при возникновении сложных ситуаций¹⁶.

Ю.Н. Юрлов, изучая внутриличностный конфликт как ярко выраженное противоречие между мотивами, целями, ценностями, способностями и ролями, одновременная реализация которых в данный момент невозможна, выделяет¹⁷:

- 1) *конфликт потери смысла*, который связан с изменениями в иерархии мотивов и в основе которого лежит противоречивое отношение между проявлением новых видов деятельности и готовностью к ее осуществлению в реальной жизни;
- 2) *ролевой внутриличностный конфликт*, определяемый противоречием между социальной ролью и готовностью и возможностью ее осуществления;
- 3) *конфликт завышенных требований к себе* – противоречие между субъективными требованиями к себе как к личности и возможностями реализации этих требований;

¹⁵ Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.

¹⁶ Феденко К.Ф., Галицкий В.П. Психологические аспекты преодоления конфликтной ситуации в воинских коллективах. М.: ВПА, 1981.

¹⁷ Юрлов Ю.Н. Внутриличностные конфликты курсантов высшего военного училища и их разрешение: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: ВУ, 1996.

- 4) *конфликт двух ведущих мотивов*, который выступает в форме противоречия между одинаковыми по силе, но противоположно направленными одновременно актуализированными мотивами;
- 5) *конфликт влечений*, характеризующийся такими влечениями, как сексуальные и агрессивные, а также социальными, нравственными нормами;
- 6) *конфликт комплекса неполноценности*, для которого характерно наличие выраженного стремления достичь желаемого результата и наличие внутреннего препятствия на пути реализации данного стремления.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов предложили классификацию, основанную на проведенном ими анализе факторов, обуславливающих внутриличностный конфликт. В качестве основных структур внутреннего мира личности, между которыми возможно возникновение противоречий, берутся мотивы, переживаемые человеком, как «я хочу» или «не хочу»; ценности, выступающие как «эталон должного» в силу принятия их личностью («я должен») или просто необходимости следовать им и воспринимаемые человеком как «надо»; самооценка, выражающаяся в «могу» или «не могу». В зависимости от того, какие структуры оказываются в противоречии, выделяют шесть видов внутриличностного конфликта:

- 1) *мотивационный конфликт* как столкновение различных мотивов;
- 2) *нравственный конфликт* как конфликт между желанием и долгом, моральными принципами и личными привязанностями;
- 3) *конфликт нереализованного желания*, при котором социум накладывает ограничения на возможности реализации желания человека;
- 4) *ролевой конфликт*, который возникает тогда, когда требования различных социальных ролей, осуществляемых человеком, приходят в противоречие друг с другом (межролевой внутриличностный конфликт), а также, когда человек сталкивается с трудностями при реализации одной роли (внутриролевой внутриличностный конфликт);

- 5) *адаптационный конфликт*, развивающийся при нарушениях процесса адаптации (социальной, профессиональной и т.п.), когда требования среды приходят в противоречие с возможностями человека;
- 6) *конфликт неадекватной самооценки*, например, при завышенной самооценке, противоречие между Я-реальным и Я-идеальным¹⁸.

Попытку многоаспектной классификации внутриличностных конфликтов предпринял Д.В. Грешнев. Его подход к дифференциации внутриличностных конфликтов имеет несколько оснований.

I. На основе стремления личности к самореализации.¹⁹ *конфликт отсутствия цели, операциональный конфликт, конфликт утраты значимости деятельности, конфликт зоны комфорта, конфликт смещения временной перспективы* (выделяются две разновидности такого конфликта – *конфликт ретроактивного смещения временной перспективы* и *конфликт проективного смещения временной перспективы*).

II. В зависимости от временной характеристики: *кратковременный (ситуативный)* и *затяжной*.

III. На основе функционального аспекта внутриличностного конфликта:

- 1) *Интегрирующий* внутриличностный конфликт, для **которого** характерно полное его разрешение, в результате происходит позитивная дезинтеграция личности и, как следствие, приближение целей самореализации.
- 2) *Дезинтегрирующий* внутриличностный конфликт, в результате которого наступает негативная дезинтеграция, для неё свойственно развитие негативного психического состояния и отдаление целей самореализации, она возникает как следствие негативно разрешенного или неразрешенного внутриличностного конфликта.

¹⁸ Анипуов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. М., 1999.

¹⁹ Грешнев Д.В. Психологические особенности внутриличностного конфликта: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2002.

Несмотря на разнообразие типологий и классификаций внутриличностных конфликтов пока не создано единого подхода к их дифференциации.

Анализ различных подходов к дифференциации внутриличностных конфликтов и результатов эмпирического исследования, позволяет предложить классификацию внутриличностных конфликтов. Данная классификация построена с опорой на основные виды внутриличностных конфликтов, выделенные А.Я. Анцуповым и А.И. Шипиловым²⁰. Однако, по мнению Н.В. Гришиной, хотя предложенная классификация и уязвима для критики, все же поиск в этом направлении перспективен, поскольку он отвечает интересам практики, имеющей дело с «живым» языком переживаемых человеком проблем²¹.

Феноменологическая многоплановость такого психологического явления как внутриличностный конфликт предопределяет условность его дифференциации. В качестве оснований для классификации внутриличностных конфликтов могут послужить конфликтогенные образования и возможности личности, между которыми возможно возникновение узловых противоречий, а именно: между стремлениями личности различного уровня («ХОЧУ») и своими возможностями, качествами и местом в социальной общности («МОГУ»), а также ценностными ориентациями личности («НАДО»).

Перед тем, как приводить обоснование классификации внутриличностных конфликтов, сделаем ряд пояснений.

Так, к блоку «ХОЧУ» следует отнести потребности, желания, интересы и влечения, побуждающие личность к активности. По мнению Л.А. Коростылевой, он как бы задает высшую планку возможностей самореализации личности²².

Блок «МОГУ» содержит представление о своих возможностях, осознание своих способностей и качеств личности, а в итоге создает уверенность в себе.

²⁰ Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Указ. соч. С. 295-299.

²¹ Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб., 2000. С. 87.

²² Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 / Под ред. Л.А. Головей, Л.А. Коростылевой. – СПб., 1999. С. 21.

Блок «НАДО» включает в себя саморегуляцию с использованием конативной сферы, а также представление о социальном запросе к личности²³.

Причиной возникновения внутриличностного конфликта является нарушение баланса между блоками, проявляющееся в борьбе противоположных начал из-за возникших противоречивых приоритетов.

В процессе личностных взаимодействий они могут быть «между» или «в» структурных образованиях «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО».

Развитие противоречий в блоке «ХОЧУ» приводит к возникновению *мотивационного* внутриличностного конфликта. К этому виду можно отнести такие подвиды конфликтов, как внутриличностный конфликт двух мотивов и потери смысла.

Конфликт двух ведущих мотивов обусловлен тем, что в его основе лежит столкновение разнонаправленных, но одновременно актуализированных мотивов, причем одинаковых по силе.

Конфликт потери смысла возникает из-за противоречия между проявлениями новых видов деятельности и готовностью к ее осуществлению.

Противоречие между блоками «ХОЧУ» и «НАДО» (т.е. между желаемым и должным) приводит к *нравственному* (моральному) внутриличностному конфликту. Здесь можно выделить такие его подвиды, как:

- 1) *конфликт влечений*, характеризующийся наличием противоречий между индивидуальными влечениями и нравственными нормами;
- 2) *конфликт самоактуализации*, обусловленный противоречиями между желаемым и должным.

Противоречие между блоками «ХОЧУ» и «МОГУ» выражается в столкновении стремлений с ограничениями объективных и субъективных возможностей. Это по сути своей внутриличностный конфликт, *который проявляется в виде нереализованных желаний*, его подвиды:

²³ См.: Там же. С. 22.

- 1) *конфликт комплекса неполноценности*, т.е. между стремлением достичь желаемого результата и наличием внутреннего препятствия на пути его реализации;
- 2) *конфликт самореализации*, вызванный противоречием между потребностью в самореализации и наличными условиями жизни индивида;
- 3) *операциональный конфликт* возникает при противоречии между целью деятельности и имеющимися в распоряжении субъекта средствами, которые объективно не приводят ее достижению;
- 4) *статусные конфликты* определяются неудовлетворенностью своим статусом, своей социализацией, либо статусом в обществе и т.д.

Конфликт, связанный с освоением личностью различных ролевых позиций, возникает на основе противоречий в блоке «НАДО». Обозначим данный вид конфликта как ***ролевой*** внутриличностный конфликт и выделим следующие его подвиды:

- 1) *личностно-ролевой конфликт*, который определяется противоречием между требованиями роли (роли курсанта, слушателя) и готовностью, либо возможностью ее осуществления;
- 2) *межролевой конфликт*, обуславливается необходимостью реализации ролей с противоречивыми правами и обязанностями, либо невозможностью одновременного исполнения ролей;
- 3) *социально-ролевой конфликт*, возникающий из-за противоположных требований различных социальных групп (преподавателей, сотрудников воспитательного отдела, курсовых офицеров и т.д.), которые требуют выполнения им различных социальных ролей.

Противоречие между блоками «НАДО» и «МОГУ» вызывает конфликт между требованиями деятельности и среды к человеку и его возможностями их выполнения. Такой конфликт условно можно обозначить как ***адаптационный***. Он разделен на следующие подвиды:

- 1) *учебно-адаптационный конфликт*, возникающий при неготовности или неспособности личности выполнить требования обучения;

- 2) *профессионально-адаптационный конфликт*, обусловленный несоответствием возможностей личности требованиям, выдвигаемым профессиональной деятельностью и нормами профессиональной среды;
- 3) *коммуникативно-адаптационный конфликт*, связанный с неспособностью личности к адекватным коммуникациям, с непринятием норм общения.

Противоречия в блоке «МОГУ» обуславливают возникновение **конфликта неадекватной самооценки**, характеризующегося завышенной или заниженной оценкой своих возможностей и объективных достижений.

Конфликт завышенных требований к себе характеризуется противоречием между субъективными требованиями к себе и возможностями реализации этих требований.

Конфликт завышенных притязаний обусловлен расхождением между повышенными притязаниями личности и недооценкой объективных факторов.

Отдельно можно выделить внутриличностный конфликт в сфере должностования, имеющий в своей основе сложную структуру, проявляющуюся в наличии противоречий между блоками «ХОЧУ» – «НАДО», «НАДО» – «МОГУ» и в блоке «НАДО». Он обозначен как **конфликт идентичности**, т.к. в нем проявляются сразу три вида внутриличностных конфликтов: *нравственный, ролевой и адаптационный*.

Он характеризуется противоречиями между желаемым и действительным, ожидаемым успешным будущим и осознанием объективных или субъективных затруднений при реализации образа будущего, либо нереальности его осуществления для себя. При этом в настоящем этот конфликт субъектом может переживаться как чувство ненужности обучения, неэффективность деятельности и взаимодействий с людьми.

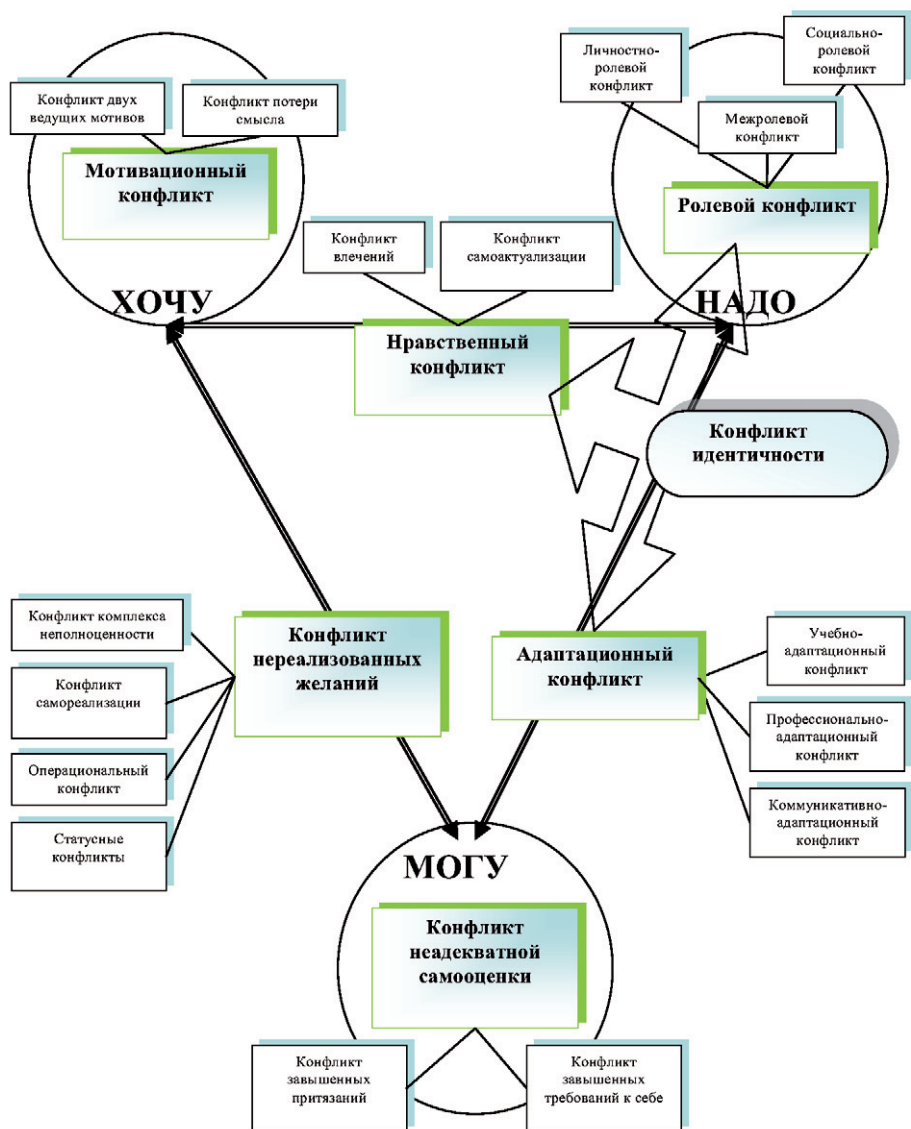


Рис. 2. Внутриличные конфликты

§ 1. Подходы к преодолению внутриличностных конфликтов

В зарубежной практике существует опыт адекватного преодоления (разрешения) внутриличностного конфликта. Причем преодолеть (разрешить) конфликт, значит, восстановить баланс внутреннего мира личности, снизить остроту противоречий жизненных отношений, достигнуть нового жизненного качества.

В ходе преодоления внутриличностного конфликта, согласно З. Фрейду, должна произойти смена объекта влечения, т.е. переключена энергии влечения от неподходящего объекта и направлена в социально приемлемое русло. Критерием адекватности разрешения ситуации внутриличностного конфликта является нахождение возможности реализовать бессознательное влечение в соответствии с социальными нормами. Психологическим механизмом этого процесса является сублимация – переключение энергии либидо на социально одобряемый объект.

К. Хорни считает, что невротическая личность разрешает внутриличностный конфликт, разрушая баланс трех основных форм «движения» – против людей, к людям и от людей, т.к. человек сознательно признает лишь одну из них и отвергает или подавляет две другие. Нормальному человеку свойственна интеграция всех трех ориентаций, поскольку они не являются взаимоисключающими. Поэтому критерием адекватности разрешения внутриличностного конфликта, по К. Хорни, является обеспечение некоторой интеграции основных ориентаций личности, необходимой для дальнейшей ее самореализации.

Целью устранения внутриличностного конфликта К. Хорни определяет изменение внутренних условий личности, приведших к конфликту²⁴. Эта задача должна решаться за счет осознания реальных чувств и желаний, создания своей системы ценностей, анализа структуры характера в целом.

Современный психоанализ предполагает, что внутриличностные конфликты присущи не только невротической, но и нормальной личности. Как члену цивилизованного общества, человеку приходится подавлять сексуальность, ограничивать деструктивность и агрессию. Эти процессы подавления и ограничения ведут к появлению и сохранению всех видов конфликтов у индивида²⁵. Критерием адекватности разрешения ситуации внутриличностного конфликта является появление возможности реализовывать инстинктивные влечения в пределах социально одобряемых рамок.

По мнению С. Фрэнкса и Дж. Вилсона²⁶, преодоление внутриличностного конфликта должно идти через формирование и укрепление способности к действиям, приобретение техник, позволяющих улучшить самоконтроль.

В когнитивной психологии работа с внутриличностным конфликтом направлена на изменение восприятия событий, которое опосредуется мышлением, изменение сложившихся когниций и приведение их в соответствие с объективной реальностью.

Разрешение внутриличностного конфликта в рамках поведенческой психотерапии – это реагирование человека на жизненные ситуации так, как он хотел бы сам, и уменьшение или исключение нежелательных способов реагирования.

В теории личности К. Роджерса разрешение внутриличностного конфликта – это правильность осознания нового опыта, новых ценностей и переживаний, которые благодаря этому занимают подобающее место в «Я»-структуре, вызывая необходимые ее изменения.

²⁴ Хорни К. Ваши внутренние конфликты. – СПб., 1997.

²⁵ Farrell B.A. The standing of psychoanalysis. Oxford, Oxford univ.press, 1981p.

²⁶ Психотерапевтическая энциклопедия./ Общ.ред. Карвасарского Б.Д. – СПб., 1998. С. 351.

Расширение самосознания и переструктурирование жизненных целей и ценностей являются средствами преодоления внутриличностного конфликта и снятия невротической тревожности, по Р. Мею²⁷. Осознание противоречия между различными целями составляет первый этап разрешения внутриличностного конфликта.

Дж. Салливан также связывает понятие эмоционального здоровья (и личностного роста) с «прояснением» внутренних противоречий. Необходимым условием их разрешения и предпосылкой душевного благополучия личности является осознание данных противоречий²⁸.

Дж. Бюдженал видит преодоление внутриличностного конфликта в осознании человеком того, как он сам себя ограничивает, на принятии им ответственности за собственную жизнь, на стремлении найти смысл, стоящий за поступками и действиями.

Оригинальные идеи по преодолению определенных видов внутриличностного конфликта высказываются создателями трансактового анализа Э. Берном (1969), гештальт-терапии Ф. Перлзом, (1976) и психосинтеза Р. Ассаджиоли (1982).

Э. Берн и его последователи²⁹ полагают, что люди в повседневном общении склонны воспроизводить определенные стереотипы взаимодействия («игры»), обусловленные порождением дисбаланса трех внутренних структур («родитель», «взрослый», «ребенок»). Восстановление равновесия данных структур или достижение внутренней непротиворечивости возможно лишь через осознание своих излюбленных «игр» и тех «выгод», которые они приносят, и построения на этой основе новых способов взаимодействия.

Разрешение внутриличностного конфликта Ф. Перлз предлагает строить на полном и «бесконечном» осознании себя, своих потребностей, как

²⁷ May R. The meaning of anxiety. N.Y., Ronald Press Co., 1950, p. 225.

²⁸ Sullivan G.S. Conceptions of modern psychiatry. L., Tavistock, 1955.

²⁹ Berne E. Games people play. N.Y., Grove Press, 1964; Harris A. I'm OK – You're OK. A practical guide to transactional analysis. N.Y., Evanston, 1969.

единственном пути достижения необходимого баланса между личностью и ее окружением.

Р. Ассаджиоли полагает, что расширение сознания является условием не только разрешения конфликтов, но и духовного развития личности в целом³⁰.

Подводя итог обзору подходов зарубежной психологии к преодолению внутриличностного конфликта, можно сделать вывод, что большинство психологических практик в качестве одного из важнейших условий его разрешения видит необходимость *осознания личностью своих противоречий и конфликтов, в том числе составляющих их сторон и причин их конфронтации.*

Отечественными психологами также накоплен разносторонний опыт подходов к разрешению внутриличностных конфликтов.

Наиболее последовательным и проработанным в отечественной психотерапии является учение В.Н. Мясищева, 1960. Согласно его патогенетическому методу, одним из первых этапов преодоления внутриличностного конфликта является осознание нарушений во взаимоотношениях с окружающей действительностью, причин психологической дезадаптации.

Близких взглядов придерживается Е.С. Калмыкова, 1986, выдвигая помимо важности осознания внутриличностных противоречий и их составляющих, необходимость занятия активной личностной позиции, ведущей к переструктурированию иерархии ценностей и формированию более богатого внутреннего мира личности. Кроме того, эта активность должна иметь направленность на конструктивное преобразование составляющих внутриличностного конфликта, а не приспособления к ним.

В последнее десятилетие XX века в отечественной психологии появились специальные исследования, затрагивающие различные аспекты проблемы внутриличностного конфликта и способов его разрешения (В.О. Жданов, Д.В. Грешнев, В.В. Козлов, Л.М. Митина, О.В. Кузьменкова, Г.И. Козырев, Ю.Н. Юрлов и др.).

³⁰ Assagioli R. Psychosynthesis. A manual of principles and techniques. N.Y., 1982.

Так, например, Л.М. Митина, О.В. Кузьменкова отмечают, что успешному преодолению внутренних противоречий «способствуют развитые рефлексивные навыки, принятие ценностей самоактуализирующейся личности, стремление к самоуважению, к относительной независимости от внешнего влияния, отсутствие агрессии в поведении»³¹.

В работе Г.И. Козырева подчеркивается, что для успешного преодоления внутриличностного конфликта необходимы выработка адекватной оценки ситуации, включающей в себя самооценку индивида и оценку сложности существующих проблем, развитая рефлексия и адекватная эмоциональная реакция субъекта³².

Н.В. Гришина считает интересубъектный диалог, т.е. диалог субличностей нашего Я – универсальным способом преодоления внутриличностного конфликта.

По мнению Ю.В. Румянцевой, существует два взаимосвязанных механизма конструктивного разрешения конфликта³³:

1. Наличие свободы выбора – готовность увидеть возможные варианты поведения, отличные от привычной стереотипной позиции в конфликте;
2. Поведенческая гибкость (ведущий показатель поведенческой креативности) – умение продуцировать и использовать разные стратегии.

Ю.Н. Юрлов установил, что конструктивное разрешение внутриличностного конфликта, зависит от его вида и осуществляется путем оптимизации лежащего в его основе ведущего противоречия, через использование имеющихся у личности возможностей по переработке негативных факторов.

³¹ Митина Л.М., Кузьменкова О.В. Психологические особенности внутриличностных противоречий учителя// Вопросы психологии, 1998.-№ 3.-С.3-16. С. 15.

³² Козырев Г.И. Конфликтология. Внутриличностные конфликты // Соц.-гуманит.знания. 1999. №2. С.102-111.

³³ Румянцева Ю.В. Механизмы конструктивного разрешения межличностных конфликтов.//Конфликт и личность в изменяющемся мире. Материалы межд. научно-практ. конференции. 2-5 окт. 2000 г./Отв. ред. Н.И. Леонов, С.Ф. Сироткин. – Ижевск, 2000. С.35-37.

В.О. Жданов также обозначает такие условия разрешения внутриличностного конфликта, как осознание личностью своих внутренних противоречий путем рефлексии, активная позиция, направленная на конструктивное преобразование составляющих внутриличностного конфликта. Автором были сформулированы принципы конструктивного взаимодействия с ВК: «конфликт надо решать», «принятое решение надо выполнять».

Д.В. Грешнев подчеркивает, что адекватное разрешение внутриличностного конфликта возможно через принятие ответственного решения и определение перспектив самореализации, в результате которого происходит позитивное изменение личности.

Итак, самые разнообразные зарубежные и отечественные подходы к преодолению внутриличностных конфликтов, признают необходимыми условиями его адекватного разрешения:

во-первых, *осознание* своих внутренних противоречий, составляющих сторон данных противоречий и наличия конфронтации между ними;

во-вторых, занятия *активной позиции личности*, ведущей к переструктурированию иерархии ценностей и формированию внутреннего мира личности;

в-третьих, *направленности* этой активности на конструктивное преобразование составляющих внутриличностного конфликта, а не приспособления к нему, которое ведет к постепенному накапливанию осознанных и неосознанных неразрешенных противоречий во внутреннем мире личности;

в-четвертых, *развитие навыков личностной рефлексии*, чтобы в последующем было возможно самостоятельно преодолевать подобные психологические проблемы.

§ 2. Конструктивное преодоление внутриличностных конфликтов

Преодоление внутриличностного конфликта может быть *конструктивным*, когда через его контролируемое и регулируемое развитие достигается равновесие внутреннего мира личности, а также *деструктивным*, когда через стихийное развитие захватывается вся сфера психического мира личности, что и приводит ее либо к жизненному кризису, либо к развитию невротических реакций.

Причем следует помнить, что готовность к возникновению внутриличностного конфликта формируют внешние факторы (условия жизнедеятельности), а способствуют или препятствуют его адекватному разрешению внутренние факторы. Такими факторами являются психологические характеристики и свойства личности.

Обычно к внутренним факторам, способствующим преодолению противоречия, свойственного конкретному внутриличностному конфликту и конструктивному разрешению его в целом, относят:

- оптимистическую картину мира;
- развитость личностных качеств, необходимых для успешной социальной адаптации и личностного роста;
- реалистичность и дифференцированность временной перспективы;
- сформированную потребность в самореализации;
- умение ставить и корректировать цели самореализации;
- способность принимать новые ценности и установки, гибкую и динамичную систему ценностей;
- способность вырабатывать эффективные способы достижения целей;
- способность к самоанализу и самосознанию;
- развитые рефлексивные навыки;

- навыки саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний;
- навыки вариативности решения проблемных ситуаций.

Развитие этих качеств личности во многом способствует предупреждению возникновения внутриличностных конфликтов. Неблагоприятно влияют на преодоление внутриличностного конфликта такие личностные свойства как замкнутость, эмоциональная неустойчивость, робость, тревожность, низкий самоконтроль.

В психологической литературе описаны разнообразные стратегии, способы и механизмы преодоления внутриличностных конфликтов, но не все из них будут являться продуктивными.

В большинстве психологических источников неконструктивными стратегиями поведения считаются различные способы психологической защиты, импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, агрессивные реакции, необъяснимые объективными причинами, а также стратегии, фокусирующиеся на эмоциях³⁴.

К непродуктивным средствам разрешения внутриличностного конфликта относят психологическую защиту, представляющую собой защитные механизмы подсознательного уровня, которые способствуют снятию внутреннего напряжения. Действие этих механизмов происходит за счет определенного отказа от реальности или ее искажения, тем самым ограничивается не только осознание внутренних противоречий и активности личности, но и ее развитие. При определенных условиях механизмы психологической защиты могут привести к дезадаптации и дальнейшему развитию конфликта. Рассмотрим некоторые защитные механизмы.

Вытеснение – мотивированное забывание, подавление неприятных мыслей и чувств в сферу бессознательного. Проявляется в забывании, игнорировании очевидных фактов неправильного поведения или симптомов болезни, вплоть до

³⁴ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 442; Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001.С. 317; Психотерапевтическая энциклопедия./ Общ. ред. Карвасарского Б.Д. – СПб., 1998. С. 217.

полного ее непризнания, человек не помнит наиболее неприятные и тяжелые для него события.

Сублимация – перевод психической энергии в другие сферы деятельности или в наиболее приемлемые для индивида и общества формы поведения. Сублимация с одной стороны может быть конструктивна, когда энергия перетечет в творческую деятельность³⁵, но намного чаще проявляется её деструктивность: симуляция страданий; номадизм³⁶; показные веселье и радость и т.д.

Обособление – нежелание думать о возможных последствиях тех событий, в которых индивид вынужден принимать участие. Своеобразный контроль и ограничение информации об источнике пугающего психологического воздействия либо искажённое восприятие подобного воздействия, его наличия или характера.

Отрицание – игнорирование проблемы, отказ признавать существование чего-то нежелательного. Человек отрицает события или информацию, которую не может принять, данные факты в сознание вообще не попадают. Проблема с отрицанием состоит в том, что оно не может защитить от реальности. Можно отрицать потерю близкого человека, но потеря от этого не исчезает. Можно отрицать наличие у себя опасного заболевания, но от этого оно не становится менее опасным, скорее наоборот.

Фантазия – уход в воображаемый мир от реальных проблем, связанных с разрешением внутриличностного конфликта. Проявляется в виде воображения исполнения неосуществимых желаний или успешного разрешения какой-то тягостной ситуации. Это способствует снижению тягостного внутриспсихического напряжения, вызванного внутренним конфликтом.

Рационализация – нахождение правдоподобных причин для оправдания своих действий. Это – стремление к самооправданию, поиск причин и мотивов своих поступков во внешней среде. Обвинение, например, окружающих людей

³⁵ Люди, носящие в себе задатки внутреннего конфликта, являются наиболее творческими натурами. Э.Кремер.

³⁶ Тенденция часто менять место жительства или, в более широком смысле, род занятий.

в возникновении болезни или психологической проблемы. Человек при этом старается найти максимально убедительные и правдоподобные доказательства внешней обусловленности его проблем и неадекватных поступков, стремясь сознательно или подсознательно уйти от признания тягостного факта развития внутриличностных проблем.

Проекция – возложение вины на кого-нибудь другого; предписывание источнику трудностей различных негативных качеств как рациональная основа для его неприятия и самопринятия на этом фоне. Приписывание другим своих неблагоприятных черт характера. Человек осознанно или неосознанно старается создать впечатление, что его психологические срывы и негативные эмоциональные состояния являются следствием отрицательных черт характера близких ему людей.

К продуктивным стратегиям и способам преодоления внутриличностных конфликтов необходимо отнести те, которые непосредственно связаны с:

- *осознанием* наличия внутренних противоречий и составляющих их сторон;
- *активной личностной позицией и ее направленностью* на конструктивное преобразование составляющих внутриличностного конфликта;
- *отдалением от приспособления* к внутриличностному конфликту;
- *оптимизацией интересубъектного диалога*;
- *нахождением возможных вариантов* выхода из ситуации внутриличностного конфликта;
- *поведенческой гибкостью*, т.е. умением использовать разные стратегии и способы преодоления внутриличностного конфликта.
- *развитием навыков личностной рефлексии* для возможности в последующем самостоятельно преодолевать ситуации внутриличностного конфликта.

Внутриличностный конфликт достаточно сложное и многогранное явление, представляющее собой стрессовую ситуацию. Характерные способы поведения человека в стрессовых ситуациях, направленные на стабилизацию данной

ситуации, называют механизмами совладания или копинг-механизмами. Копинг-механизмы помогают поддерживать психосоциальную адаптацию.

Основная задача копинга – обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека, его физического и психического здоровья, а также удовлетворенности социальными отношениями.

Данное понятие (coping, coping behavior) используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Копинг рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Считается, что копинг-поведение зависит от таких факторов как личности субъекта и реальная ситуация и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности.

В психологической литературе рассматриваются следующие функции копинг-поведения:

1) фокусирование на проблеме, на разрушении стрессовой связи личности и среды;

2) фокусирование на эмоциях, направленных на управление эмоциональным дистрессом³⁷.

В итоге копинг поддерживает баланс между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим условиям, через осознание ситуации и способов эффективного совладания с ней, а также умения вовремя применить их в поведении.

Таким образом, *совладание представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимости в жизни человека и его психологическими возможностями.*

В зарубежной и отечественной психологии можно выделить следующие подходы к копинг-поведению:

³⁷ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 436.

1) преодоление как способ психологической защиты, ослабляющий психические напряжения;

2) преодоление как постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом;

3) преодоление как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении ее со стрессовым событием.

Лазарусом и Фолкманом были предложены два типа психологического преодоления: проблемно-ориентированный копинг (направлен на решение возникшей проблемы) и эмоционально-ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации)³⁸.

Так, С. Хобфолл (1994) предложил многоосевую модель «поведения преодоления», где копинг-поведение рассматривается как стратегии (тенденции) психологического поведения. Данные тенденции были представлены в виде осей: просоциальная-асоциальная, активная-пассивная и прямая-непрямая. По С. Хобфоллу, конструктивное преодоление является активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов), повышает стрессоустойчивость человека, способствует преодолению внутриличностных конфликтов.

Отечественные исследователи И.М. Никольская и Р.М. Грановская предлагают дифференцировать стратегии копинг-поведения на три группы:

1) поведенческие, подразумевающие разнообразные техники снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами;

2) эмоциональные, направленные на разрядку с целью снятия очага напряжения или поиска социальной поддержки;

³⁸ Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001.С. 312.

3) познавательные, включающие в себя техники, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня контроля³⁹.

Л.И. Анцыферова, основываясь на качественном анализе конструктивности, выделяет следующие копинг-стратегии:

1) преобразующие стратегии совладания, связанные с позитивным изменением ситуации, с рассмотрением ее как проблемы, с перестройкой содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания субъекта;

2) приемы приспособления, позволяющие конструктивно справляться с тяжелыми переживаниями;

3) вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий, заключающиеся в борьбе с эмоциональными нарушениями, вызванные неустраимыми с точки зрения субъекта негативными событиями.

Н.В. Водопьянова и Е.С. Старченкова определили, что от степени конструктивности стратегии, модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов, влиять на сохранение здоровья субъекта общения и труда⁴⁰.

Эффективность копинга оценивается при его завершении, т.е. когда стрессовая ситуация для индивида становится незначимой как раздражитель и освобождается энергия для решения новых задач. Критерием эффективного совладания является психологическое благополучие человека, выраженное в снижении уровня тревожности, раздражительности, психосоматической симптоматики, депрессивных показателей, а также в изменении отношения к проблеме и ослаблении чувства уязвимости к стрессам.

При преодолении внутриличностного конфликта возможно использовать различные приемы приспособления к данному виду конфликта.

³⁹ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 442.

⁴⁰ Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001.С. 317.

Когнитивные приемы приспособления к ситуации внутриличностного конфликта:

- 1) позитивное истолкование и нахождение в данной ситуации позитивных моментов;
- 2) ролевое поведение, когда принимается определенная роль и поведение строится в соответствии с ней, а в итоге промахи приписываются роли, а не относятся к себе;
- 3) идентификация личности с людьми более удачливыми, с мощными организациями и объединениями.

Эмоциональные приемы приспособления:

- 1) отказ от сомнительных ситуаций, которые, по мнению субъекта, влекут за собой проблемы, приводящие к негативным эмоциональным переживаниям;
- 2) фокусирование на эмоциях, т.е. борьба со своими негативными эмоциями и болезненными ощущениями, а не с проблемой, вызвавшей их.

Конструктивно работают такие психологические техники и приемы, как:

1. «Фантазии о будущем». Цепочка вопросов: Когда проблема может разрешиться? Что может этому способствовать? Пофантазируйте: если бы мы встретились тогда, когда у вас уже было все в порядке, что бы вы ответили на вопрос: «Что вам помогло? Что еще могло бы вам помочь?».
2. «Опора на прогресс». Был ли в последнее время такой период, когда проблема исчезала или значительно уменьшилась? Как вы думаете почему? Что этому способствовало? Что мы все могли бы сделать, чтобы закрепить эти механизмы?
3. «Проблема как решение». Чему может научить вас эта проблема? Чем она может быть полезна для вас?

Доказали на практике свою эффективность следующие технологии преодоления внутриличностного конфликта: формулировка желаемого

результата; продуцирование альтернативных путей разрешения внутреннего конфликта; оценка преимуществ и недостатков альтернатив.

Кроме того, способствуют конструктивному преодолению внутриличностного конфликта следующие преобразующие стратегии:

- 1) «сравнение, идущее вниз», когда субъект сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении;
- 2) «идущее вверх сравнение», когда субъект вспоминает о своих успехах в других областях;
- 3) «предвосхищение печали», позволяющее подготовиться к возможным нелегким испытаниям.
- 4) «антиципирующее совладание»⁴¹», когда субъект вырабатывает стратегию, основным девизом которой является – «надейся на лучшее, но готовься к худшему», тем самым предвосхищает психотравмирующие ситуации, собственные эмоциональные феномены.

В.Д. Менделевич и С.Л. Соловьева⁴² показали, что гармоничные характерологические черты и свойства личности, а также неврозоустойчивость способны формироваться лишь в случае использования таких принципов антиципационного совладания, как:

- а) отказ от претензий («мне никто ничего не должен»);
- б) отказ от однозначности (при истолковании происходящих событий – «это может значить все, что угодно»);
- в) отказ от фатальности (при истолковании будущих событий – «все возможно»);
- г) выработка стратегии «антиципирующего совладания» и «предвосхищающей печали» взамен «предвосхищающей радости».

⁴¹ *Антиципация* – предвосхищение, предугадывание, представление о предмете или событии, возникающее до акта их восприятия, ожидание наступления события. Представление о результате того или иного процесса, возникающее до его реального достижения и служащее средством обратной связи при построении действия.

⁴² Менделевич В.Д., Соловьева С. Л. Неврология и психосоматическая медицина. Монография. - М.: МЕДпресс-информ, 2002 .

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что конструктивное преодоление внутриличностного конфликта можно рассматривать как индивидуальный способ взаимодействия субъекта с ситуацией возникновения конфликта и социальным окружением в соответствии с его психологическими возможностями и значимостью ситуации конфликта в жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в пособии были рассмотрены теоретические подходы к изучению внутриличностных конфликтов, психологические особенности этого явления, ряд психологических условий и факторов, способствующих конструктивному преодолению данной ситуации, а также разнообразные классификации внутриличностных конфликтов.

Подводя итог, хочется отметить, что внутриличностный конфликт может иметь как позитивные, так и негативные последствия не только для личности, но и для окружающих. Когда выход из ситуации внутриличностного конфликта не найден, то внутреннее напряжение продолжает усиливаться, приближая человека к психическому истощению, невротизации, развитию комплексов неполноценности, агрессии или депрессии. Это становится причиной повышения общей конфликтности личности, приводящей к возникновению других форм конфликта.

При конструктивном преодолении внутриличностного конфликта, он становится источником личностного и профессионального роста.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., Бергельсон Л.Л.* Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида // Вопросы психологии. № 4., 1981.
2. *Анцупов А. Я., Баклановский С. В.* Конфликтология в схемах и комментариях. СПб.: Питер, 2005.
3. *Анцупов А. Я., Ковалев В. В.* Социально-психологическая оценка персонала. 2-е изд. М.: ЮНИТИ, 2008.
4. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология. Учебник. 3-е изд. СПб.: Питер, 2007.
5. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Словарь конфликтолога. СПб.: Питер, 2007.
6. *Ассаджоли Р.* Духовное развитие и его кризисы // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В. Сельченко. Минск, 1998.
7. *Богданов Е. Н., Зазыкин В. Г.* Психология личности в конфликте: Учебное пособие. 2-е изд. Спб.: Питер, 2004.
8. *Волков Б.С., Волкова Н.В.* Конфликтология: учебное пособие для студентов ВУЗов. - Изд. 4-е испр, и до. - М: Академический проект, 2010.
9. *Горянина Е.В., Масалков И.К.* Преображение жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии. – М., 1999.
10. *Гришина Н.В.* Психология конфликта.-СПб.: Изд-во «Питер», 2000.

11. *Донченко Е.А., Титаренко Т.М.* Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.
12. *Емельянов С. М.* Практикум по конфликтологии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2001.
13. *Каменская В.Г.* Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб., 1999.
14. *Козлов В.В.* Работа с кризисной личностью. Методич. пособие. – М., 2003.
15. *Козырев Г.И.* Конфликтология. Внутриличные конфликты // Соц.-гуманит.знания. 1999. №2.
16. *Кон И.С.* В поисках себя: Личность и ее самосознание.-М., 1984.
17. *Кон И.С.* Открытие «Я».-М, Политиздат, 1978.
18. Конфликт и личность в изменяющемся мире. Материалы межд. научно-практ. конф. 2-5 окт. 2000г. / Отв. ред. Н.И. Леонов, С.Ф. Сироткин. – Ижевск: УГУ, 2000.
19. *Крогиус Н.В.* Личность в конфликте. Саратов: Изд-во Сарат.ун-та, 1976.
20. *Леонов Н.И.* Конфликты и конфликтное поведение. Методы изучения: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2005
21. *Лысенко А. С.* Искусство интеллектуального боя — Эффективное разрешение конфликтов. Киев, 2010
22. *Мясищев В.Н.* Личность и неврозы.- Л.: Изд-во Лен. ун-та, 1960.
23. *Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра. – СПб., 1995.
24. *Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р.* Опыт психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии).- М., 1995.
25. *Петровский В.А.* Психология неадаптивной активности. М.,

1992.

26. Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 /Под ред. Л.А. Головей, Л.А. Коростылевой. – СПб.: Изд. С-Пб ун-та, 1999.
27. *Сапогова Г.В.* Особенности внутренних конфликтов у акцентуированных личностей здоровых и больных неврозами. М., 2000.
28. *Светлов В. А., Семенов В. А.* Конфликтология. СПб., Питер, 2011.
29. *Сулимова Т.С.* Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов.- М.: Инс-т практ. психологии, 1996.
30. *Фанталова Е.Б.* Диагностика внутреннего конфликта.- Самара: Изд. БАХРАХ- М, 2001.
31. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции / авторы очерка З.Фрейда, Ф.Б. Басик и М.Г. Ярошевский. – М.: Наука, 1991.
32. *Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
33. *Фромм Э.* Бегство от свободы / Пер. с англ. Общ. ред. П.С.Гуревича. – М., 1995.
34. *Хорни К.* Ваши внутренние конфликты. – СПб.:Лань, 1997.
35. *Шейнов В. П.* Конфликты в нашей жизни и их разрешение. Мн., 1997.
36. *Шубатини Т.* Социальная психология.- М.: Прогресс, 1969.



MoreBooks!
publishing



yes **i want morebooks!**

Покупайте Ваши книги быстро и без посредников он-лайн – в одном из самых быстрорастущих книжных он-лайн магазинов! окружающей среде благодаря технологии Печати-на-Заказ.

Покупайте Ваши книги на
www.more-books.ru

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.get-morebooks.com



VDM Verlagsservicegesellschaft mbH

Heinrich-Böcking-Str. 6-8
D - 66121 Saarbrücken

Telefon: +49 681 3720 174
Telefax: +49 681 3720 1749

info@vdm-vsg.de
www.vdm-vsg.de

