**Введение**

Во всех сферах человеческой деятельности при решении самых разнообразных задач в быту, на учебе, на работе или отдыхе приходится наблюдать различные по своему содержанию и силе проявления конфликты. Об этом ежедневно пишут газеты, передает радио, транслирует телевидение. Они занимают значительное место в жизни каждого человека, поскольку последствия некоторых конфликтов бывают слишком ощутимы на протяжении многих лет жизни. Конфликты в настоящее время являются ключевой проблемой жизни как отдельных личностей, так и целых коллективов.

Актуальность исследования. Стадия профессиональной подготовки совпадает с юношеским возрастом. В представленной работе основной акцент сделан на тех аспектах юношеского возраста, которые тем или иным образом связаны с идеей порождения человеком себя как субъекта собственной жизнедеятельности, на тех психологических новообразованиях, которые составляют основу роста личности и тем самым способствуют выработке адекватных стратегий поведения, повышению резистентности к деструктивным влияниям.

Выявлено, что существенную роль для понимания процесса профессионального становления студента играет анализ противоречий, возникающих у студента в процессе всего периода обучения. Были выделены следующие группы противоречий: противоречия между опытом учебной работы в школе и новыми требованиями к студентам в учебном заведении; противоречия в системе «преподаватель - студент»; противоречие между стремлением к самостоятельности в отборе знаний, способах их приобретения, и достаточно жесткими формами и методами подготовки специалиста определенного профиля и др.

Таким образом, на протяжении всего периода обучения в вузе у студентов не только не устраняются уже имеющиеся внутренние конфликты, но и, напротив, актуализируются процессы их углубления, возникают новые противоречия. Все это необходимо учитывать при разработке основных направлений психологического сопровождения студентов в процессе обучения, целью которого является конструктивное преодоление внутриличностных конфликтов.

Теоретическую основу работы составляют труды следующих авторов:

Д.Б. Эльконин, В.П. Зинченко, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, А.А. Бодалев, А.В. Петровский, В.П. Зинченко и др.

Цель исследования состоит в изучении форм и способов решения внутриличностных конфликтов студентов в период обучения.

Задачи исследования:

изучить понятие внутриличностного конфликта, его классификацию и причины возникновения;

рассмотреть последствия внутриличностного конфликта и способы его разрешения;

описать организацию и методики исследования;

проанализировать результаты исследования.

Объект исследования - внутриличностные конфликты студентов в период обучения. Предмет исследования - формы и способы решения внутриличностных конфликтов студентов в период обучения.

Методы исследования: анализ литературы по данной тематике и диагностические методы.

Гипотеза исследования основана на следующих предположениях:

. Динамика внутриличностных конфликтов студентов в процессе обучения разворачивается в следующих направлениях:

изменение соотношения мотивационных, когнитивных и ролевых конфликтов в общей структуре внутриличностной конфликтности;

трансформация содержания внутриличностных конфликтов;

осознание неосознаваемых прежде конфликтов;

видоизменение старых и выработка новых индивидуальных способов разрешения конфликтов.

. Гармонизации личностного развития студентов-психологов будет способствовать реализация специальной программы, основанной на данных об основных тенденциях динамики внутриличностной конфликтности студентов и направленной на создание личностно-развивающей среды, способствующей осознанию неосознаваемых внутриличностных конфликтов и видоизменению старых и выработку новых способов их разрешения.

Научная новизна исследования состоит в том, что получены данные об основных тенденциях динамики внутриличностной конфликтности студентов, заключающихся в изменении соотношения различных видов конфликтов, их содержания и способах разрешения. Предложена программа гармонизации личностного развития студентов, направленная на создание личностно-развивающей среды, способствующей осознанию неосознаваемых внутриличностных конфликтов и видоизменению старых и выработку новых способов их разрешения.

Практическая значимость работы заключается в том, что выявленные в процессе исследования виды внутриличностных конфликтов студентов во время обучения, могут быть основой для разработки дифференцированных программ психологической поддержки личности и развития мотивации обучения студентов.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложений.

**1. Теоретические аспекты решения внутриличностных конфликтов студентов в период обучения**

**.1 Понятие внутриличностного конфликта, классификация и причины его возникновения**

внутриличностный психологический конфликт

Внутриличностный конфликт - это состояние, в котором у человека есть противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели, с которыми он в данный момент не может справиться, не может выработать приоритеты поведения.

Изучение внутриличностного конфликта началось в конце XIX века и было связано в первую очередь с именем основателя психоанализа - Зигмунда Фрейда. Он показал, что человеческое существование связано с постоянным напряжением и преодолением противоречия между биологическими влечениями и желаниями (прежде всего сексуальными) и социально-культурными нормами, между бессознательным и сознанием. В этом противоречии и постоянном противоборстве, по Фрейду, сущность внутриличностного конфликта. [4,34]

Иначе рассматривали теорию внутриличностного конфликта представители гуманистической школы. Фундаментальным компонентом структуры личности, считает Карл Роджерс, является «Я-концепция» - представление личности о самой себе, образ собственного «Я», формирующийся в процессе взаимодействия с окружающей средой. На основе «Я-концепции» происходит саморегуляция поведения человека.

Но «Я-концепция» часто не совпадает с представлением об идеальном «Я». Между ними может происходить рассогласование. Этот диссонанс между «Я-концепцией», с одной стороны, и идеальным «Я» - с другой, и выступает как внутриличностный конфликт, который может привести к тяжелому психическому заболеванию.

Широкую известность получила концепция внутриличностного конфликта одного из ведущих представителей гуманистической психологии американского психолога Абрахама Маслоу. Согласно Маслоу, мотивационную структуру личности образует ряд иерархически организованных потребностей: [18]

. физиологические потребности;

. потребность в безопасности;

. потребность в любви;

. потребность в уважении;

. потребность в самоактуализации.

Самая высшая - потребность в самоактуализации, то есть в реализации способностей и талантов человека. Она выражается в том, что человек стремится быть тем, кем он может стать. Но это ему не всегда удается. Самоактуализация как способность может присутствовать у большинства людей, но лишь у меньшинства она является реализованной. Этот разрыв между стремлением к самоактуализации и реальным результатом и лежит в основе внутриличностного конфликта.

Еще одна весьма популярная сегодня теория внутриличностного конфликта разработана австрийским психологом и психиатром Виктором Франклом, создавшим новое направление в психотерапии - логотерапию - поиск смысла человеческого существования. Согласно концепции Франкла, главной движущей силой жизни каждого человека является поиск им смысла жизни и борьба за него. Но осуществить смысл жизни удается лишь немногим. Отсутствие же его порождает у человека состояние, которое он называет экзистенциальным вакуумом, или чувством бесцельности и пустоты. [19]

Согласно теории А.Н. Леонтьева, внутриличностный конфликт - неизбежная часть структуры личности. Любой человек, даже имеющий ведущий мотив поведения и основную цель в жизни, не может жить только одной какой-либо целью или мотивом. Мотивационная сфера человека никогда не напоминает застывшую пирамиду. Так что конфликт тех или иных интересов и целей - вполне нормальное для каждого человека явление. [17]

Существуют определенные показатели внутриличностного конфликта:

. когнитивная сфера: снижение самооценки, осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения, глубокие сомнения в истинности принципов которыми вы раньше руководствовались;

. эмоциональная сфера: психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания;

. поведенческая сфера: снижение качества и интенсивности деятельности, снижение удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения;

. интегральные показатели: ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.

Внутриличностные конфликты можно четко классифицировать. В основе будет лежать дифференциация структур внутреннего мира человека, вступающих в конфликт.

Внутренний мир человека включает: мотивы, ценности, самооценку.

Мотивы - «хочу» (потребности, интересы, желания), ценности - «надо», самооценка - «могу».

Выделяют следующие виды внутриличностных конфликтов: [5,68]

. Истерический - характеризуется завышенными претензиями личности в сочетании с недооценкой объективных условий или требований окружающих.

. Обессивно-психастенический - характеризуется противоречивыми собственными потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личным поведением.

. Неврастенический - характеризуется противоречием между возможностями личности и ее завышенными требованиями к себе.

Безусловно, говоря о внутриличностных конфликтах, нужно понимать, что в «чистом виде» внутриличностный конфликт не существует. Они всегда - результат воздействия на личность социальной среды.

В общей группе внутриличностных конфликтов можно выделить две подгруппы:

конфликты, возникающие как результат перехода объективных противоречий во внутренний мир (моральные конфликты, адаптационные);

конфликты, возникающие из противоречий внутреннего мира личности (мотивационные, неадекватной самооценки). Они отражают отношение личности к окружающей среде.

В основе внутриличностного конфликта лежит переживание.

Как и любые другие конфликты, внутриличностные конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. [8,87]

Конструктивным является конфликт, который характеризуется максимальным развитием конфликтующих структур и минимальными затратами на его разрешение. С помощью преодоления таких конфликтов мы движемся вперед.

Деструктивным считается конфликт, который усугубляет раздвоение личности, перерастает в жизненный кризис или ведет к развитию невротических реакций.

**.2 Последствия внутриличностного конфликта и способы его разрешения**

Внутриличностный конфликт по своим последствиям может быть как конструктивным (функциональным, продуктивным), так и деструктивным (дисфункциональным, непродуктивным). Первый имеет своим результатом положительные последствия, второй - отрицательные.

Внутриличностный конфликт носит деструктивный характер, когда личность не может найти выход из сложившейся конфликтной ситуации, не в состоянии вовремя и положительно разрешить противоречия внутренней структуры. [7,59]

тип последствий. В общем плане можно выделить следующие отрицательные последствия внутриличностного конфликта, касающиеся состояния самой личности: [17]

прекращение развития личности, начало деградации;

психическая и физиологическая дезорганизация личности;

снижение активности и эффективности деятельности;

состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия;

появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на Внутриличностный конфликт;

появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;

разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

тип последствий. Отрицательные последствия внутриличностного конфликта касаются не только состояния самой личности, ее внутренней структуры, но и ее взаимодействия с другими людьми в группе - в семье, школе, вузе, организации и т.д. Такими негативными последствиями могут быть: [17]

деструкция существующих межличностных отношений;

неожиданное обособление личности в группе, молчание, отсутствие увлеченности, вообще все то, что в психологии получило название «отступлением»;

повышенная чувствительность к критике;

пугающая информация - критиканство, ругательства, демонстрация своего превосходства;

девиантное (отклоняющееся) поведение и неадекватная реакция на поведение других;

неожиданные, нелогичные вопросы, а также ответы невпопад, приводящие собеседника в замешательство;

жесткий формализм - буквоедство, формальная вежливость, слежение за другими;

поиск виноватых - обвинение других во всех грехах или, напротив, самобичевание.

тип последствий. Если внутриличностный конфликт вовремя не разрешается, то он может привести к более тяжелым последствиям, наиболее сильные из которых стресс, фрустрация и невроз. [17]

Стресс (от англ. Stress - давление, напряжение) - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия. Он может проявляться на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях и является весьма распространенной реакцией на внутриличностный конфликт, если тот зашел достаточно далеко и личность не способна его вовремя и конструктивно разрешить. При этом сам стресс часто провоцирует дальнейшее развитие конфликта или порождает новые конфликты, поскольку некоторые пытаются сорвать свое раздражение и гнев на окружающих.

Фрустрация (от лат. frustratio - расстройство, разрушение планов) - психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми объективными (или субъективно воспринимаемыми в качестве таковых) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или разрешению задачи. Фрустрация - всегда тягостное переживание неудачи или неразрешимого противоречия. Ее можно рассматривать как одну из форм психологического стресса.

Фрустрация - негативное следствие внутриличностного конфликта, когда рост напряжения превышает фрустрационную толерантность, т.е. устойчивость личности к фрустраторам. Фрустратор - это причина, вызывающая фрустрацию. Она сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и т.д. И чем сильнее внутриличностный конфликт тем больше глубина фрустрации. Разные люди справляются с ней по-разному. Каждый имеет свой порог чувствительности и обладает индивидуальными силами для преодоления фрустрационной реакции на внутриличностный конфликт.

Неврозы (от греч. neuron - нерв) - это группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, имеющих психогенную природу- В основе неврозов лежит непродуктивно разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее факторами действительности. Глубокий внутриличностный конфликт, который личность не в состоянии разрешить положительно и рационально, важнейшая причина неврозов. Эта невозможность разрешения конфликта сопровождается возникновением болезненных и тягостных переживаний неудач, неудовлетворенных потребностей, недостижимости жизненных целей, потери смысла жизни и т.д. Появление неврозов означает, что внутриличностный конфликт перерос в невротический конфликт.

тип последствий. Невротический конфликт как высшая стадия развития внутриличностного конфликта может возникнуть в любом возрасте. Но в большинстве случаев он закладывается в детстве в условиях нарушения отношений с окружающей социальной микросредой и в первую очередь с родителями. В результате затруднения с поиском выхода из переживаний могут появляться психическая (и физиологическая) дезорганизация личности, формирование неврозов. [17]

Выделяют три основные формы клинических неврозов:

неврастения. Основные ее симптомы: повышенная раздражительность, слезливость, неустойчивость эмоций и настроения, которое часто является пониженным, депрессия. В некоторых случаях появляются тревога и страх, расстройство сна, различные нарушения вегетативной нервной системы;

истерия. Истерические формы невроза весьма разнообразны и нередко маскируются под различные заболевания. Наиболее частые из них: двигательные расстройства, параличи, нарушение координации движений, расстройства речи и т.д. Чаще всего они возникают у лиц с большой внушаемостью и самовнушаемостью;

невроз навязчивых состояний. Помимо общеневротических симптомов этот невроз характеризуется появлением после тяжелой психотравмы различных по содержанию навязчивостей, особенно часто в виде фобий - навязчивых неадекватных переживаний страхов.

С появлением невротического конфликта и неврозов возникает и невротическая личность, характеризуемая внутренне противоречивыми тенденциями, которые невротик не способен ни разрешить, ни примирить.

Особенности, отличающие невротическое соперничество от обычного. [18]

. невротик постоянно сравнивает себя с другими, даже в ситуациях, которые не требуют этого. Он мерится силами с людьми, которые никоим образом не являются его потенциальными соперниками и у которых нет с ним какой-либо общей цели. Его чувство по отношению к жизни можно сравнить с чувством жокея на скачках, для которого имеет значение только одно - опередил ли он другого;

. отличие невротического соперничества состоит в том, что он стремится во всех отношениях быть уникальным и исключительным. В то время как нормальный человек может довольствоваться сравнительным успехом, цель невротика - всегда полное превосходство. Он должен быть лучшим в каждой области, с которой он соприкасается. Это является одной из причин, почему люди этого типа не могут наслаждаться успехом. Например, разочарование невротику может принести ограниченный интерес к его научной статье или книге, так как они не произвели ожидаемого им переворота в науке;

. отличие заключается в скрытой враждебности, свойственной честолюбию невротика, его установке, что «никто, кроме меня, не должен быть красивым, способным, удачливым». У человека, страдающего неврозом, разрушительный аспект деятельности сильнее созидательного, и он побуждается слепым, неразборчивым и навязчивым стремлением унизить других. Известие о том, что кто-то опередил его, может привести невротика в состояние слепой ярости.

Внутриличностный конфликт может быть не только деструктивным, но и конструктивным, т.е. позитивно влияющим на структуру, динамику и результативность внутриличностных процессов и служащим источником самосовершенствования и самоутверждения личности. В этом случае внутриличностные противоречия разрешаются без особых негативных последствий, а общим результатом их разрешения является развитие личности. Поэтому многие исследователи внутриличностного конфликта совершенно обоснованно рассматривают продуктивный внутриличностный конфликт как важный способ развития личности.

Именно через конфликт, разрешение и преодоление внутриличностных противоречий происходит становление характера, воли и всей психической жизни личности. Лишите человека этой внутренней работы и борьбы и вы лишите его полноценной жизни и развития, ибо сама жизнь и есть постоянное разрешение противоречий.

Можно выделить следущие положительные последствия внутриличностного конфликта: [14,70]

. конфликты способствуют мобилизации ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;

. конфликты помогают самопознанию личности и выработке ее адекватной самооценке;

. внутриличностный конфликт закаляет волю и укрепляет психику человека;

. конфликт является средством и способом саморазвития и самоактуализации личности;

. преодоления конфликтов дают личности ощущение полноты жизни, делают ее внутренне богаче, ярче и полноценнее. В этом плане внутриличностные конфликты дают нам возможность насладиться победой над самим собой, когда человек свое реальное «Я» хотя бы на немного приближает к своему идеальному «Я».

Разрешение (или преодоление) внутриличностного конфликта - это снятие внутреннего напряжения личности, преодоление противоречий между различными элементами ее внутренней структуры и достижение состояния внутреннего равновесия, стабильности и гармонии.

Разрешение конфликта носит позитивный характер и приводит к развитию личности, к ее самосовершенствованию.

Прежде всего следует отметить, что всякий внутриличностный конфликт всегда индивидуален, носит личностный характер. Поэтому его разрешение зависит от таких факторов личности, как возраст, пол, характер, темперамент, социальное положение, ценности и др.

Однако, несмотря на необходимость индивидуального подхода к преодолению внутриличностных конфликтов, можно сформулировать наиболее общие и типичные принципы и способы их разрешения, которые с учетом индивидуальной специфики могут использовать все. Перечислим наиболее важные из них: [14,74]

. Адекватно оцените ситуацию. Возьмите ее под контроль, попытайтесь выявить те противоречия, которые послужили причиной конфликта и вызвали чувство тревоги, страха или гнева.

. Осознайте экзистенциальный смысл конфликта. Проанализируйте степень важности его для вас. Оцените с точки зрения места и роли в вашей жизни его последствия. Может статься, причину, вызвавшую конфликт, сразу же следует отодвинуть на задний план в системе ваших ценностей или забыть вовсе.

. Локализуйте причину конфликта. Выявите самую сущность его, отбросив все второстепенные моменты и сопутствующие обстоятельства.

. Проявите смелость в анализе причин внутриличностного конфликта. Умейте посмотреть правде в глаза, даже если она вам и не очень приятна. Отбросьте все смягчающие обстоятельства и безжалостно рассмотрите причину вашего беспокойства.

. «Выпустите пар». Дайте выход накопившемуся гневу, эмоциям или тревоге. Для этого можно использовать как физические упражнения. так и творческие занятия. Сходите в кино, театр, возьмите любимую книжку. Они лечат в внутриличностные конфликты. Лучше испытать потрясение на сцене, экране, в своем воображении, чем в жизни. Не случайно, кстати, что криминальная хроника, по данным социологических опросов, входит в число наиболее популярных телепередач - большое распространение стрессов и фрустраций требует постоянной антидепрессивной терапии.

. Прибегните к расслабляющему тренингу. Сегодня имеется много публикаций по конкретным приемам и механизмам психологического тренинга, выберите наиболее приемлемые для вас лично.

. Измените условия и / или стиль своей работы. Это следует сделать в том случае, если внутриличностный конфликт возникает постоянно из-за неблагоприятных условий деятельности.

. Подумайте над возможностью снижения уровня ваших притязаний, Может быть, ваши способности и / или возможности не соответствуют вашим устремлениям и запросам.

. Умейте прощать. Причем не только других, но и себя. В конце концов, все люди «не без греха» и мы тут не исключение.

. Плачьте на здоровье. Плач со слезами служит сигналом для головного мозга ослабить эмоциональное напряжение.

Кроме названных способов разрешения внутриличностных конфликтов современная психология формулируют также целый ряд механизмов психологической защиты личности. Она представляет собой специальную регулятивную систему стабилизации личности, направленную на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги или страха, сопровождающих внутриличностный конфликт. Сущностью и функцией психологической защиты является предохранение сознания личности от негативных переживаний.

Основные способы психологической защиты личности: [15,75]

Вытеснение - процесс в результате, которого тяжелые для личности мысли, воспоминания, переживания «изгоняются» из его сознания в сферу бессознательного;

Сублимация - перевод психической энергии в другие сферы более высокие, в частности: занятие определенным видом искусства, спортом, музыкой;

Регрессия - возвращение индивида к ранним детским формам поведения. Она предусматривает уход от реальности и возврат к такой стадии развития, в которой переживалось чувство удовольствия. То есть «впадения в детство». Человек, который находится в тяжелой ситуации часто берет в рот палец, ручку эти жесты свидетельствуют о возвращении в комфортную ситуацию детства;

Рационализм - самооправдание своих проступков и действий;

Проекция - сознательное или бессознательное перенос собственных чувств, состояний, которые являются нежелательными для личности на других, приписывание отрицательных качеств другим, критика других, высказывания типа «сам ты дурак»;

Эйфория - показное удовольствие, радость, совершенно неуместны в данной ситуации, «смех сквозь слезы»;

Номадизм - частые кардинальные перемены места жительства, места работы, семейного положения;

Компромисс - когда личность делает выбор в пользу определенного варианта и приступает к его реализации;

Замещение:

а) замещения объекта - это перенос негативных чувств с одного объекта, который их вызвал на другой объект, который не имеет прямого отношения (если нет возможности в ответ на оскорбление обидеть своего руководителя, можно толкнуть его чучело или муляж, или хлопнуть дверью);

б) замещение чувств - это происходит тогда, когда объект недовольства остается прежним, а чувства по отношению к нему меняются на противоположные;

Интеллектуализация - это когда очень важны для личности события рассматриваются ею нейтрально без участия эмоций, что вызывает удивление у обычных людей (больной раком может спокойно подсчитывать, сколько дней ему осталось жить, или обдумывать элементы своего похорон);

Идеализация - это процесс фантазирования, когда лицо предается мечтам, и таким образом избегает действительности;

Избегание - отказ думать о возможных негативных последствиях будущих событий и действий, заключается во избежание решения проблемы: «будь, что будет», «авось пронесет»;

Идентификация - процесс сравнения себя с другими, помогает справиться с беспокойством и чувством незащищенности;

Коррекция - это изменение Я - концепции в направлении достижения адекватного представления о себе.

Тип, сфера и напряженность конфликтов во многом зависят от цивилизации, в которой живет человек. Если она стабильна и имеются прочные установленные традиции, тогда варианты выборов возможностей ограничены, диапазон потенциальных конфликтов узок. Но даже в этих случаях в них нет недостатка. Но если цивилизация находится в состоянии быстрого изменения, где бок о бок сосуществуют крайне противоречивые ценности, а образ жизни разных людей расходится все сильнее, то выборы, которые приходится делать человеку многообразны и трудны.

Мы перечислили основные механизмы психологической защиты от внутриличностного конфликта. К этому следует добавить, что сама по себе она может быть как успешной, так и неуспешной. В первом случае прекращаются импульсы и действия тех факторов, которые вызвали конфликт, исчезает состояние тревоги, страха, невроза. При неуспешной психологической защите ничего подобного не происходит. Внутреннее «Я» человека настолько не изведано, насколько изведано. Перелистывая страницу, мы открываем новую. Сфера проблемы внутриличностных конфликтов еще до конца не изучена и исследовательская деятельность в этом направлении, как никогда актуальна, учитывая реалии нашей жизни.

**2. Эмпирическое исследование форм проявления и способов разрешения внутриличностных конфликтов студентов в период обучения**

**.1 Организация и используемые методики исследования**

Первоначально следует определиться с выбором соответствующих гипотезе исследования методик, которые могли бы предоставить достоверные данные об изучаемых явлениях. В настоящее время в психологической науке не существует методик, предназначенных именно для измерения внутриличностной конфликтности, поэтому приходится использовать те методы исследования, косвенно указывающие на присутствие во внутреннем мире человека конфликтов. Исходя из этого, были отобраны четыре методики-опросника: [20]

. Методика «Индекс жизненного стиля» («Life Index Style») Р. Плутчика.

. Опросник по изучению самоотношений В.В. Столина.

. Методика диагностики уровня эмоциональной стабильности и нестабильности личности (по Г. Айзенку).

. Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк).

Первая методика предназначена для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждений, требующих ответа по типу «верно - неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях [20]. (см. прил. 1)

Восемь эгозащитных механизмов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале.

В этой методике для нас представляет особый интерес результаты по шкале регрессии и реактивных образований, так как гипотеза исследования предполагает эмпирическую направленность именно на эти механизмы.

Следующая методика - «Опросник по изучению самоотношений В.В. Столина», также содержит 110 утверждений, с которыми испытуемым предлагается либо согласиться, либо их опровергнуть. [21] Ключ к обработке методики включает в себя 9 шкал, оценивающих ряд специфических модальностей (измерений) отношения человека к самому себе. По проведении тестирования суммируется количество положительных ответов по каждой шкале, а затем полученное число баллов переводится в стены. Определенный номер стена указывает на низкие, умеренные, высокие и крайне высокие значения. Мы в нашей работе будем подсчитывать баллы лишь по одной шкале, именуемой «внутренняя конфликтность», позволяющей зафиксировать, насколько обследуемые внутренне напряжены. Если ответы испытуемого соотносятся со стенами 1, 2 - это крайне низкие значения, 3 - низкие значения, 4, 5 - умеренные, 7, 8 - высокие, 9, 10 - крайне высокие значения[21]. (см. прил. 2)

Третья методика, именуемая также «Определение темперамента» Ганса Айзенка, представляет собой опросник, состоящий из 57 вопросов, на которые следует ответить «да» или «нет». [20] Методика содержит 3 шкалы - «экстраверсия - интроверсия», «эмоциональная устойчивость - невротизм» и «ложь». После завершения тестирования подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждой из трех шкал, и полученная сумма позволяет судить о силе проявления в поведении человека измеряемых типологических особенностей. Нашей задачей является подсчет баллов по шкале, определяющей эмоциональную стабильность либо нестабильность личности, а также по шкале лжи, чтобы быть уверенными в достоверности ответов [20]. (см. прил. 3)

Последняя методика, как и предыдущая, представлена в виде 101 вопроса, на которые испытуемые также должны ответить «да» либо «нет». Данная методика включает в себя 4 шкалы: экстраверсия-интроверсия, психотизм, невротизм и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию. Нами будет вестись подсчет баллов по двум последним шкалам, т.к. наше «научное» внимание сконцентрировано на измерении уровня эмоциональной устойчивости личности. При этом, по шкале невротизма баллы от 0 до 7 соответствуют низким показателям, от 8 до 16 - средние, свыше 17 - высокие показатели. Если по шкале лжи количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными [21]. (см. прил. 4)

После того, как испытуемые выполнили все задания, их результаты заносились в сводные таблицы, составленные по каждой методике и отражающие процентное соотношение уровней изучаемых психологических явлений.

**2.2 Анализ результатов эмпирического исследования**

В исследовании приняли участие студенты г. Астрахани, в количестве 25 человек. Возраст ребят 18-19 лет. В ходе исследования были использованы методы наблюдения, тестирования.

Обратимся к данным по первой проведенной методике, именуемой «Индекс жизненного стиля». В таблице отражены абсолютные показатели количества испытуемых, предпочитаемых использовать при разрешении интрапсихических конфликтов определенные защитные механизмы, и их процентное соотношение друг между другом (см. табл. 1).

Таблица 1. Индекс жизненного стиля

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого | отрицание | | | вытеснение | | | регрессия | | | компенсация | | | проекция | |
|  | Абс. 2 | % 8 | | Абс. 2 | % 8 | | Абс. 4 | % 16 | | Абс. 5 | % 20 | | Абс. 3 | % 12 |
| итого | замещение | | | интеллектуализация | | | | | Реактивные образования | | | | | |
|  | Абс. 4 | | % 16 | Абс. 2 | | % 8 | | | Абс. 3 | | | % 12 | | |

Просмотрев данные таблицы, становится очевидным факт наличия у пятой части исследуемых людей такого механизма психологической защиты как компенсация. Он присущ 20% обследуемых. Механизмы регрессии и компенсации оказались свойственными восьмерым (по 4 человека и 16% процентов приходится на каждый защитный механизм). Реактивные образования и проекция 12% и 3 человека соответственно. Отрицание, вытеснение и интеллектуализацию используют в качестве психологической защиты по 2% испытуемых.

Это свидетельствует, что у пятой части экспериментируемых внутриличностные конфликты разрешаются наиболее конструктивным способом, т.е. с помощью психологической защиты в виде компенсации, а это снижает риск возникновения «рецидива» конфликта или его обострения. Также благополучное разрешение внутренних конфликтом может обеспечиваться действием защитного механизма интеллектуализации, диагностируемого лишь у двух человек. Наиболее же деструктивными способами разрешения внутриличностных конфликтов выступают механизм проекции, вывяленный у трех человек, и механизм вытеснения, свойственный двум обследуемым. Эти два защитных механизма, в отличие от пары предыдущих, повышают вероятность вторичного появления внутриличностного конфликта.

Однако наше исследование заинтересовано испытуемыми, которым свойственны регрессия и реактивные образования, в связи с чем приступим к интерпретации результатов следующих методик.

В опроснике Столина по изучению самоотношений, как указывалось выше, наш научный интерес вызывает лишь одна его шкала - «внутренняя конфликтность» (см. табл. 2).

Таблица 2. Внутренняя конфликтность

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого | Крайне низкие | | низкие | | умеренные | | высокие | | Крайне высокие | |
|  | Абс. 1 | % 4 | Абс. 4 | % 16 | Абс. 11 | % 44 | Абс. 7 | % 28 | Абс. 2 | % 8 |

У наибольшего процента испытуемых (44%, 11 человек) выявлен умеренный показатель внутренней напряженности, что говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснении. Действительно, у испытуемых с умеренным повышением по шкале не зафиксировано по первой проведенной методике наличия деструктивных защит, т.е. проекции и вытеснения. А это вполне может свидетельствовать о благополучном разрешении такими личностями своих интрапсихических конфликтов.

Крайне низкие и низкие значения шкалы (4 и 16% изучаемых людей) указывают на отрицание проблем, закрытость, поверхностное самодовольство. Высокие же значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. У людей с такими симптомами, несомненно, высокая внутренняя напряженность.

В ходе дальнейшей деятельности проследим, действительно ли высоко напряженным личностям, по научному предположению данной курсовой работы, характерна эмоциональная неустойчивость, невротизм.

Данные по третьей методике, предназначенной для диагностики уровня эмоциональной стабильности или нестабильности (см. табл. 3).

Таблица 3. Уровень эмоциональной стабильности и нестабильности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого | низкие | | умеренные | | высокие | | Крайне высокие | |
|  | Абс. 4 | % 16 | Абс. 12 | % 48 | Абс. 7 | % 28 | Абс. 2 | % 8 |

В этом опроснике баллы подсчитывались лишь по одной из трех имеющихся в нем шкал, называемой «эмоциональная устойчивость - невротизм». И снова, как и в предыдущей методике, наибольшему проценту испытуемых оказались свойственны умеренные показатели, следовательно, у половины людей изучаемой выборки можно диагностировать лишь эмоциональную впечатлительность. У 7 обследуемых людей (28%) выявились высокие показатели, указывающие на появление у них отдельных признаков расшатанности нервной системы. А вот двум испытуемым (8%) по их баллам можно поставить диагноз - невротизм, граничащий с патологией, возможно, у них срыв, невроз. Четверо испытуемых (16%) - эмоционально устойчивы. Мы будем особенно будем следить за дальнейшими результатами эмоционально неустойчивых обследуемых, т.е. имеющих высокие и крайне высокие значения по данной методике.

С помощью следующей таблицы №4 можно ознакомиться с тем, каким образом соотнеслись показатели экспериментируемой группы в опроснике Ганса и Сибиллы Айзенк с уровнями, определяющими степень выраженности психической неустойчивости (см. табл. 4).

Таблица 4. Степени выраженности психической неустойчивости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| итого | Низкие значения | | Средние значения | | Высокие значения | |
|  | Абс. 3 | % 12 | Абс. 14 | % 56 | Абс. 8 | % 32 |

Испытуемые с выявленными в ходе проведения третьей методики средними показателями по шкале невротизма также стали обладателями средних значений по шкале невротизма последней используемой методики. Однако есть и небольшое расхождение: один обследуемый человек с низким показателем по методике определения темперамента в опроснике PEN оказался со средним значением, еще же одному испытуемому по данной методике характерны умеренные значения, в отличие от показателей предыдущей методики, в которой у него был высокий показатель. Остальные экспериментируемые, т.е. люди с раннее диагностируемой высокой эмоциональной неустойчивостью, эмоционально неустойчивы и в этот раз.

Таким образом, ссылаясь на выдвинутую в представленной работе гипотезу, проведенный эксперимент позволяет зафиксировать следующие его особенности: для внутренне напряженных молодых людей действительно является характерной высокая эмоциональная неустойчивость (невротизм). Им могут быть свойственны сверхчувствительные реакции, тревожность, недовольство собой и окружающим миром, ригидность, а значит, и обладание различного рода внутриличностными конфликтами. Используемые методики помогли выяснить, что испытуемые с подобными особенностями чаще выбирают при разрешении своих внутренних конфликтов такие механизмы психологической защиты как реактивные образования, проекция и регрессия. Однако не только невротичным людям свойственно использование этих механизмов: двое из обследуемых с умеренной выраженностью их эмоциональных реакций тоже явились обладателями психологических защит проекции и реактивных образований. К сожалению, проекция является неконструктивным способом разрешения внутриличностных конфликтов, также как регрессия и реактивные образования. Подобная психологическая защита, как мы говорили выше, увеличивает риск повторного возникновения конфликтов, не снимает должным образом интрапсихического напряжения, оно накапливается, усугубляя стабильность эмоционального фона индивида. В связи с этим личность все более невротизируется, что является очень неблагоприятным для гармоничного существования и развития человека в окружающем мире. Молодым людям с подобными симптомами рекомендуется более рационально размышлять над причинами появления своих внутренних конфликтов, не прибегать к неадекватному эмоциональному реагированию, пытаться лишь в состоянии спокойствия искать пути борьбы с ними, что обеспечивает возможность благополучного выхода из внутриконфликтных ситуаций.

В целом особенностью испытуемой группы является преобладание в ней индивидов с умеренными и низкими показателями конфликтности и психической неустойчивости. Также большинство из испытуемых для снятия внутрличностной напряженности применяют другие способы, такие как замещение, интеллектуализация, компенсация и др., что свидетельствует о зрелости личности.

Данный эксперимент предоставил возможность научно и творчески подойти к изучению проблемы внутриличностных конфликтов, которая, как и множество других проблем психологической науки носит дискуссионный характер и не имеет равнозначного ответа на вопрос о причинах возникновения, особенностях протекания и механизмах разрешения интрапсихических конфликтов.

**Заключение**

При ознакомлении с теоретическими основами феномена внутриличностных конфликтов было отмечено, что данный вид конфликта есть психоэмоциональное переживание, и переживание достаточно сильное, вызываемое несогласованностью внутренних стремлений (мотивов, потребностей, интересов, желаний) личности. Подобная несогласованность выражена в столкновении противоположных тенденций, затрудняет принятие решения и разрушает цельность «Я». Интрапсихические конфликты дифференцируются на несколько видов, имеют внешние и внутренние причины своего появления, особенности переживания, а также вызывают различные последствия, которые бывают деструктивными и конструктивными. И механизмы психологической защиты - это способы, посредством которых люди пытаются выйти из состояния внутренней напряженности, конфликтности.

Экспериментальное изучение внутриличностных конфликтов предоставило шанс определить зависимость между использованием личностью психологических защитных механизмов с такими ее особенностями как эмоциональная неустойчивость и внутренняя конфликтность. Было отмечено, что людям с высоким уровнем интрапсихической напряженности и невротизма свойственны механизмы проекции, регрессии и реактивных образований, которые считаются деструктивными способами разрешения внутриличностных конфликтов и не обеспечивают должного снятия тревоги. Поэтому конфликт может вновь возникнуть.

Люди с умеренной и низкой внутренней конфликтностью чаще склонны к более спокойным эмоциональным реакциям, и в качестве способа разрешения своих внутренних конфликтов они предпочитают применение также и других существующих механизмов психологической защиты - вытеснения, отрицания, компенсации, интеллектуализации. Вытеснение тоже один из неконструктивных путей выхода из конфликта, однако подобная психологическая защита выявлена у самого малого процента испытуемых. Касательно двух последних - компенсации и интеллектуализации, то они многими учеными считаются наилучшими механизмами разрешения внутриличностных конфликтов, преобладание которых зафиксировано у сравнительно большего количества эмоционально устойчивых и умеренно внутренне напряженных личностей.

Таким образом, проведение научно-исследовательской работы позволило сопоставить и связать концептуальные взгляды на феномен внутриличностных конфликтов с его экспериментальным изучением.

**Библиографический список**

1. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека // Психология личности в 2-х т. Хрестоматия. Т. 2. / Ред.-сост. Д.Я. Райгорский. - Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2006. - 7 - 110 с.

2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 200. - 350 с.

. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 568 с.

. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. - СПб.: Питер, 2006.-45 с.

. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: [теория, методы, практика]. - СПб.: Питер, 2009.-76 с.

. Богданов Е.Н., Зазыкин В.Г. Психология личности в конфликте: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2004.-127 с.

. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб.: Питер, 2005.-98 с.

. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. - СПб.: Питер, 2005.56-98 с.

. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.-342 с.

. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. - М.: ВЛАДОС, 2001.-87 с.

. Светлов В.А. Управление конфликтом. - СПб.: «Росток», 2003.165 с.

. Семенов В.А. Феномен конфликта. - СПб.: Питер, 2005.-231 с.

. Уткин Э.А. Конфликтология: теория и практика. - М.: Эксмос, 2002.-43 с.

. Безменова И.К. Конфликты. Что делать? // Справочник секретаря и офис-менеждера. - 2009. - №1. - с. 70-74.

. Коноваленко М. Знакомьтесь: конфликт // Управление персоналом. - 2007. - №3. - с. 73-76.

. Пукинска О.В. «Триада риска» как проявление внутриличностного конфликта // Психологический журнал. - 2010. - Том 29. - №5. - с. 63-72.

. Мир психологии, лекции по психодиагностике [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://practic.childpsy.ru

. Глубинная психология. Учения и методики [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.psyoffice.ru

. Профессиональные психологические тесты [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://onlinetestpad.com/ru-ru

. Ваш психолог [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.vashpsixolog.ru