



Способы предупреждения внутриличностных конфликтов:

- Познай самого себя. Первое и исходное условие профилактики внутриличностных конфликтов выражено в принципе «Познай самого себя». Действительно, чтобы не очутиться в ситуации внутриличностного конфликта, нужно, прежде всего, осознать «Кто Я?», «Зачем пришел в этот мир?», «В чем смысл моей жизни?» и т.п. То есть, необходимо, прежде всего, создать правильный «Я-образ», ибо только в этом случае личность будет четко осознавать, какие ценности для нее являются главными, смыслообразующими жизненными ценностями, а какие – второстепенными; за какие следует пойти на костер, а мимо каких – пройти не заметив.
- Однако познание самого себя – дело не из легких. Личность постоянно находится в процессе становления, она многогранна и многокачественна. Поэтому на быстрый успех здесь рассчитывать не приходится.
- Адекватно оценивайте себя. Это условие предупреждения внутриличностного конфликта непосредственно примыкает к предыдущему. Без адекватной самооценки нельзя познать самого себя и избежать внутриличностных конфликтов. Но не только заниженная, но и завышенная оценки своих способностей и возможностей препятствуют установлению гармонических отношений с окружающими и тем самым способствуют возникновению внутриличностных конфликтов. Но самое главное состоит в том, что неадекватная самооценка, неправильный образ своего «Я» препятствуют реализации и самоактуализации личности. Человек, который неправильно оценивает себя, будет постоянно «наткаться» на непонимание со стороны других. Ему будет казаться, что его не понимают, тогда как в действительности он не понимает сам себя. Поэтому тот, кто лучше знает себя, скорее найдет и свое место в жизни.
- От самооценки зависят и отношение личности к своим успехам и недостаткам, ее самокритичность. Поэтому она прямо влияет на эффективность деятельности и на развитие личности. Можно представить человека, полагающего, что он обладает большими способностями по математике, но занявшего одно из последних мест на олимпиаде по этому предмету. В этой ситуации, во-первых, не избежать внутриличностного конфликта, стресса, а, во-вторых, это может породить полное разочарование в своих способностях и навсегда отбить охоту заниматься этим видом деятельности.
- Самооценка личности непосредственно связана с уровнем ее притязаний, степенью трудности достижения тех целей, которые она перед собой ставит. Резкое расхождение между притязаниями и реальными возможностями личности, когда первые являются намного завышенными, может привести к возникновению эмоциональных срывов, повышенной тревожности, страху и другим проявлениям внутриличностного конфликта. Свое объективное

выражение самооценка получает в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других. Например, при завышенной самооценке он стремится их принизить, при заниженной – повысить.

- Сформулируйте смыслообразующие жизненные ценности. После того как вы «покопались в себе» и адекватно оценили себя, попытайтесь сформулировать и взять на вооружение основополагающие жизненные ценности. Это те ценности, ради которых стоит жить (а может, даже и умереть), ценности, утверждению которых человек посвящает свою жизнь и которые он рассматривает как призвание. А. Маслоу назвал их «бытийными ценностями», или предельными ценностями, выше которых у человека уже нет ничего. Другими словами, речь идет не о ценностях – средствах, а о ценностях – целях, образующих высший смысл жизни человека. Отсутствие таких основополагающих ценностей делает человека несвободным и нестабильным, подверженным ситуативным и временным влияниям. Без таких ценностей, как показал В. Франкл, личность не может развиваться нормально. У человека возникает состояние «экзистенциального вакуума» и скуки, а его поведение часто становится девиантным (алкоголизм, преступность, наркомания). Все это приводит к возникновению различного рода внутриличностных конфликтов, неврозов, а порой и суицидальному поведению.
- Используйте свой жизненный опыт. Важный способ профилактики внутриличностных конфликтов – формирование стабильного внутреннего мира и характера человека. Для этого следует постоянно обращаться к своему жизненному опыту и соотносить его с опытом других и социальной реальностью. Необходимо как можно чаще отмечать: что, когда, при каких обстоятельствах и каким образом нам удалось, а в чем мы потерпели фиаско. Рекомендуются также записывать наблюдения и выводы и детально их анализировать. Цель этой сложной и кропотливой работы – делать выводы на будущее, чтобы выражение «хотелось, как лучше, а получилось, как всегда» не имело к вам никакого отношения. Помните, что повторенная ошибка переживается вдвойне тяжелее и требует двойной платы. Между тем за уроки лучше платить только один раз и учиться следует на ошибках других, а не своих. В противном случае трудно избежать внутриличностных конфликтов.
- Будьте оптимистом, ориентируйтесь на успех. Анализируя свой жизненный опыт и делая выводы на будущее, ориентируйтесь на успех. Если вас постоянно будет сопровождать чувство страха потерпеть неудачу, то вообще не следует начинать никакое дело. В этом случае вы обречены на неудачу и на внутриличностный конфликт с самого начала, а точнее, даже не начав еще деятельности. Механизм возникновения внутриличностного конфликта у людей, ориентирующихся на неудачу, заключается в том, что они выбирают либо непомерно завышенный, либо сильно заниженный уровень требований. Для них типичны спады активности, отступления. Тот, кто ставит перед собой завышенные цели, обрекает себя на постоянную борьбу с неудачами. Между тем люди, которые ориентируются на успех, как правило, руководствуются реальной оценкой своих шансов на достижение цели и поэтому ставят перед собой выполнимые, хотя, может быть, и умеренные задачи. Поэтому анализируя свой опыт, следует задуматься над тем, почему вам сопутствовал успех и в чем причина ваших неудач. Это поможет вам избежать многих внутренних конфликтов и головных болей.
- Будьте принципиальны. Не отказывайтесь с легким сердцем от всего второстепенного – «пустяков», «мелочей» и т.д. Иногда это приходится делать во имя более значимой цели или задачи. Но если человек поступает так постоянно, это приводит к беспринципности, разрушению внутренней стабильности. В конечном счете это может привести к деградации личности, потере образа «Я», своей целостности, идентичности. А отсюда недалеко и до внутриличностных конфликтов. Принципиальность к себе не только в большом, но и в «малом» – надежный противовес появлению внутренних трений. Кроме того, она защитит вас от такого порока, также приводящего к деградации наших чувств, как подхалимство.
- Будьте уверены в себе. Человек, не уверенный в своих силах, в то же время всегда чувствует себя беспокойно. Рано или поздно он столкнется с внутриличностным конфликтом, ибо

неуверенность порождает сомнение, которое соседствует со страхом. Призыв к необходимости быть уверенным в себе не означает, конечно, что человек не должен сомневаться ни в чем или не подходить критически к своему прошлому опыту. Это означает то, что если, проанализировав свои силы, вы пришли к выводу, что способны выполнить какую-либо задачу, то смело беритесь за дело.

- Соблюдайте этические нормы и правила общения. Это поможет вам избежать множества конфликтов как в отношениях с другими людьми, так и внутриличностных. Стремитесь к нравственному самовоспитанию и самоутверждению. Нравственно зрелый человек, утверждающий своим поведением высокие этические нормы, никогда не окажется в ситуации, за которую ему придется переживать, испытывать чувство вины и угрызения совести.
- Для становления личности ее внутренние конфликты даже полезны, если они своевременно и благоприятно разрешаются. Самостоятельное разрешение своего собственного внутреннего конфликта доступно не каждому взрослому, тем более оно малодоступно подросткам. Затянувшийся острый внутренний конфликт может привести к заболеванию неврозом.