



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗРЕШЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Халилова Шахноза Тургуновна**  
*ДОКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР*  
*ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРЫ «ПЕДАГОГИКИ» УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ И*  
*ТЕХНОЛОГИЙ*

**Аннотация:** *В данной статье обоснована актуальность исследуемой проблемы, раскрыты определенные показатели внутриличностного конфликта, классификация внутриличностных конфликтов, предложены психологические технологии профилактики внутриличностных конфликтов.*

**Ключевые слова:** *внутриличностные конфликты, психологические технологии, когнитивная, эмоциональная, поведенческая сферы, интегральные показатели, мотивы, ценности, самооценка.*

**Annotation** *This article substantiates the relevance of the problem under study, reveals certain indicators of intrapersonal conflict, classification of intrapersonal conflicts, and proposes psychological technologies for the prevention of intrapersonal conflicts.*

**Key words:** *intrapersonal conflicts, psychological technologies, cognitive, emotional, behavioral spheres, integral indicators, motives, values, self-esteem.*

### ВВЕДЕНИЕ

Особенности актуальных социальных процессов и рост многообразия различных вариантов коммуникации в условиях современного информационного общества выдвигают на сегодняшний день особые требования к личности, как части современного социума, обозначая необходимость у нее достаточного уровня социальной активности и подчеркивая особую значимость ее готовности к проявлению различных способов разрешения внутриличностных конфликтов. Говоря о внутриличностных конфликтах в период обучения в ВУЗе, в первую очередь необходимо обратить внимание на такой аспект, как умения в рамках прогнозирования, разрешения и своевременного предотвращения внутриличностных конфликтов в различных сферах жизни общества.

В настоящее время в системе высшего образования Республики Узбекистан приоритетное внимание, безусловно, уделяется образовательному процессу, реализации государственных образовательных стандартов, и другим направлениям деятельности, что требует усилий и напряженной деятельности от студентов.

Правительством Узбекистана особое внимание уделяется развитию непрерывного образования. В частности, УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН от 08.10.2019 г. N УП-5847 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН



ДО 2030 ГОДА» предусматривает повышение качества образовательного и воспитательного процесса в этой системе.

В Концепции развития высшего образования до 2030 года подчеркивается, что обновление образования должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, обеспечении устойчивого, динамического развития узбекского общества. Общество нуждается в здоровых, профессионально подготовленных студентах. Соответственно, должное внимание необходимо уделять влияющему на успешность учебной деятельности психологическому состоянию студентов. Однако, как показал анализ деятельности студентов в процессе обучения в вузе, они сталкиваются с различного рода образовательными и жизненными ситуациями, которые влекут за собой снижение учебной активности. Такие ситуации могут способствовать развитию негативных сценариев: студенты находятся в напряженном психическом состоянии, влекущем внутриличностные противоречия; осложнение отношений между преподавателем и студентом, сказывающееся на успеваемости и эффективности освоения ими учебных программ. В то же время, психологические службы недостаточно уделяют внимание напряженным психическим состояниям студентов и поиску способов их преодоления и профилактики. В связи с этим особое значение приобретает поиск эффективных путей преодоления напряженных психических состояний у студентов, негативно влияющих на их самочувствие и успешную учебную деятельность.

В настоящее время особого внимания заслуживает проблема разрешения внутриличностных конфликтов у студентов в период обучения в ВУЗе, поскольку именно студентам необходимо наиболее эффективно ориентироваться в условиях современного общества, которое характеризуется возрастающим уровнем конкурентности, непрерывными и стремительными изменениями и преобразованиями, что приводит к увеличению конфликтов, в частности, внутриличностных.

Внутриличностные конфликты представляют собой одну из наиболее актуальных проблем психологии и педагогики, поскольку они оказывают значительное влияние на личностное развитие, поведение и психоэмоциональное состояние индивида. Особенно остро эта проблема проявляется в контексте учебного процесса, когда студенты сталкиваются с различными стрессами и требованиями, что может приводить к внутренним противоречиям. В частности, для узбекских студентов педагогических вузов характерна особая культурная, социальная и образовательная среда, которая накладывает специфические особенности на внутриличностные конфликты.

Ситуация внутриличностной противоречивости в определенных пределах и степени не только естественна, но и необходима для развития и совершенствования самой личности. А там, где есть противоречия, есть и основа конфликта. И если внутриличностный конфликт протекает в рамках меры, он действительно необходим, так как критическое отношение к собственному «Я» подталкивает человека идти по пути самосовершенствования и самоактуализации, тем самым наполняя смыслом и собственную жизнь, и совершенствуя мир.



Личность является предельным субъектом конфликта. В этом качестве она образует одну из его сторон. Конфликты, которые личность генерирует внутри себя и носителем которых она является называются внутриличностными конфликтами. Внутриличностный конфликт – это состояние структуры личности, когда в ней одновременно существуют противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценностные ориентации и цели, с которыми она в данный момент не в состоянии справиться, т.е. выработать приоритеты поведения, основанные на них. Как и всякий другой, данный вид конфликта не возникает на «пустом месте». Ни один индивид как существо социальное не может развиваться вне системы общественных отношений. И только в обществе он может удовлетворить свои потребности, утвердить интересы и достигнуть поставленных целей. С другой стороны, всякая личность стремится к свободе и самореализации. Это объективное противоречие между личностью и обществом изначально предопределяет появление различных внутриличностных конфликтов, имеющих разнообразные последствия для развития личности.

Внутриличностный конфликт воспринимается и эмоционально переживается человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление. В основе внутриличностного конфликта лежит переживание. Что это такое? Переживание – форма активности личности, в которой осознается противоречие и идет процесс его разрешения на субъективном уровне.

Существуют определенные показатели внутриличностного конфликта:

1. когнитивная сфера:

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

2. эмоциональная сфера:

- психоэмоциональное напряжение;
- частые и значительные отрицательные переживания.

3. поведенческая сфера:

- снижение качества и интенсивности деятельности;
- снижение удовлетворенности деятельностью;
- негативный эмоциональный фон общения.

4. интегральные показатели: ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.

Существует совершенно четкая классификация внутриличностных конфликтов. В ее основе – дифференциация структур внутреннего мира человека, вступающих в конфликт. Внутренний мир человека включает: мотивы, ценности, самооценку.

Мотивы – «хочу» (потребности, интересы, желания): ценности – «надо»: самооценка – «могу». Исходя из такого понимания внутреннего мира человека, выделяются следующие внутриличностные конфликты:



- Мотивационный конфликт
- Нравственный конфликт
- Конфликт нереализованного желания
- Ролевой конфликт
- Адаптационный конфликт
- Конфликт неадекватной самооценки.

Преодоление внутреннего конфликта можно понять по снижению негативных социально-психологических факторов, по отсутствию болезненных ощущений, ранее возникавших из-за конфликта, по улучшению состояния и увеличению эффективности.

**РЕКОМЕНДАЦИИ – ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ – технологии разрешения внутриличностных конфликтов:**

- Смена выбранной стратегии

Многие люди часто неспособны изменить способ восприятия и мышления в новой ситуации. Каждый раз спрашивайте себя, является ли выбранная стратегия поведения актуальной для конкретного случая. Если требуется изменить подход, необходимо действовать. Тогда внутренний конфликт личности разрешится конструктивно.

- Умение бороться с напряженностью

Чтобы найти конструктивный способ, как избавиться от внутреннего конфликта, необходимо осознавать собственные проблемы. Трудности есть у каждого, но бороться с ними может только тот, кто понимает наличие проблем. Нужно добиться гармонии между духовным и физическим состоянием, общением и воображением. На стабильность психического состояния положительно влияет физическая разрядка. Чтобы нормализовать работу психики, необходимо выполнить простые действия.

О них писала Маргарет Тэтчер. Она говорила, что после трудного дня дома все проблемы будто наваливались на нее, доводили до слез. Духовное напряжение она снимала простыми занятиями по дому – гладила или выставляла посуду в шкаф. Это позволяло привести психику в норму, расслабиться.

- Поиск лучшего момента для действий

При недостатке информации, которая не дает действовать, стоит немного подождать. Эта установка избавит от постоянного беспокойства, позволит проще переносить ожидание. Запомните правило – если вы не знаете, что нужно делать, то лучше ничего не делать. Это уберезет вас от ошибок. Позже вы получите нужную информацию и определите оптимальный момент для совершения активных действий.

- Ожидание результата

Не все способны ждать не только удачный момент, но и результат своих действий. Нетерпение заставляет что-то придумать, чтобы он скорее появился. Это связано с неуверенностью, что все действия для достижения нужного результата были выполнены в срок. В этом случае нужно дать себе установку, что результат придет сам



собой. Так вы сможете снять напряжение от неопределенности, лучше адаптируетесь к условиям ожидания.

- Хвалите себя в сложных ситуациях

Неприятности и проблемы – это верные спутники любых дел. Ничто не может идти гладко. При возникновении неприятностей не стоит винить себя или огорчаться. Нужно понять, что после будет лучше. Так создается интервал спокойствия. Обращайте внимание не только на конечный результат, но и на промежуточные успехи. Прохождение каждого этапа заслуживает поощрения. В сложных ситуациях нередко спасает юмор.

- Научитесь переживать чувство изолированности с пользой

Общение заключается не только в коммуникации с другими людьми, но и в общении с собой. Если у человека возникает чувство изолированности, то он должен проанализировать его, разобраться в причинах. Причин может быть несколько. Если это снижение самооценки, то нужно вспомнить свои прошлые достижения, тогда появится уверенность в себе. Если это ухудшение отношений с коллегами или друзьями, то нужно восстановить близость, пусть даже это потребует уступок с вашей стороны или извинений.

Есть ли возможность конструктивно разрешить внутренний конфликт, вызванный принудительностью ситуации? Все мы отличаемся свободолобием, но его размах зависит от личности и особенностей ее характера. Нужно осознавать, что социальная жизнь невозможна в изоляции от самого общества. После этого следует сопоставить уступки с жизненными установками. Если уступки не нарушат целостность основных жизненных ценностей, то и конфликт является неоправданным. Но ответ на этот вопрос индивидуален для каждого.

Преодолеть внутриличностный конфликт помогает образование механизмов психологической защиты. Большинство авторов, считают защиты - эффективным механизмом нашей психики. Они помогают контролировать эмоции в тех случаях, когда последствия конфликта между "хочу", "могу", "надо" ведут к негативным переживаниям. Некоторые авторы рассматривают психологическую защиту нерезультативным средством решения внутреннего конфликта. Они считают, что защитные механизмы ограничивают активность личности. Обе эти позиции имеют право на существование.

Рассмотрим некоторые виды защитных механизмов:

Изоляция – уход от того, что не нравится. У взрослого это может проявляться в богатой фантазийной жизни или приеме химических веществ (алкоголя, наркотиков и т. д.). Во многом это говорит о повышенной чувствительности человека к окружающему миру. Уходя в мир своих фантазий он чувствует себя хорошо. Человек отстраняется от проблем которые не может решить, хотя при этом он не искажает реальность.

Конечно, есть и положительные примеры этого механизма, например, когда люди "отрицая смерть" выходили из окопов и под пулями шли и совершали подвиги.



Идеализация (обесценивание) - стремление человека идеализировать себя и или другого человека. Наличие такой защиты может быть признаком склонности к зависимости от другого человека. Но в мире нет ничего совершенного и в итоге все это приводит к разочарованию. После процесса идеализации идет закономерное обесценивание. Это может приводить к постоянному поиску партнера, работы, смысла жизни и т. д. Пока защита работает внутриличностный конфликт преодолевается.

Проекция - это когда человек видит свои недостатки в других людях. Чаще всего другим людям приписываются: предубежденность, зависть, преследование. Пока человек приписывает это другим он может не замечать эти качества у себя.

Вытеснение - из памяти вытесняются шокирующие жизненные события. Вытесняется то, что способно причинить боль и беспокойство. Человек не способен вспомнить издевательства, истязания.

Перенос - перемещение накопившейся негативной энергии на более доступные объекты. Например, унижение на работе вполне может стать причиной возникновения конфликта дома.

Рационализация - "логическое" обоснование своего неприемлемого поведения.

Например, родитель бьет ребенка и "объясняет" это тем, что его били и он благодаря этому вырос хорошим человеком.

Вот далеко не полный перечень психологических технологий, которые на неосознанном уровне помогают нам справиться с внутриличностным конфликтом.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Халилова Ш.Т. Методика проведения психологических тренингов в образовательных учреждениях. «Фан», Ташкент. 2021. С.345
2. Халилова Ш.Т. Организация социально-психологического центра в высших образовательных учреждениях. «Наука и технологии», Ташкент. 2023. С.285.
3. Халилова Ш.Т. Психологическая адаптация в вузе. «Фан», Ташкент. 2022. С.134.