



Условия предупреждения внутриличностных конфликтов:

1. Для сохранения внутреннего мира личности важно принимать трудные жизненные ситуации как данность бытия, так как они побуждают к активности, работе над собой, а часто и к творчеству.

2. Большое значение имеет формирование каждым человеком жизненных ценностей и следование им в своих делах и поступках. Жизненные принципы помогают избежать многих ситуаций, связанных с сомнениями в истинности того дела, которому человек служит. Надо стараться не быть человеком–«флюгером».

3. Постоянство, верность себе в определенных условиях проявляются как инертность, консерватизм, слабость, неумение приспособиться к изменившимся требованиям. Если человек находит в себе силы поломать привычный способ существования, убедившись в его несостоятельности, то выход из внутриличностного противоречия будет продуктивным. Необходимо быть гибким, пластичным, адаптивным, уметь реально оценивать ситуацию и, если необходимо, меняться.

4. Важно, уступая в мелочах, не превращать это в систему. Постоянная неустойчивость, отрицание стабильных установок и схем поведения приведут к внутриличностным конфликтам.

5. Необходимо надеяться на лучшее развитие событий, никогда не терять надежды на то, что жизненная ситуация всегда может улучшиться. Оптимистическое отношение к жизни – важный показатель психического здоровья человека.

6. Не быть рабом своих желаний, трезво оценивать свои возможности по удовлетворению своих желаний и потребностей.

7. Необходимо учиться управлять собой, своей психикой. Особенно это относится к управлению эмоциональным состоянием.

8. Развитие волевых, качеств во многом способствует предупреждению внутриличностных конфликтов. Именно воля, представляющая собой достигнутый

уровень саморегуляции своей деятельности и поведения, предполагающая способность принимать решение со знанием дела, должна сопровождать все виды жизнедеятельности человека. Велика роль воли во внутриличностном конфликте, где только с ее помощью человек может преодолеть сложности ситуации.

9. Постоянно уточнять и корректировать для себя иерархию ролей. Стремление реализовать все функции, вытекающие из той или иной роли, учесть все пожелания окружающих неизбежно приведет к возникновению внутриличностных конфликтов.

10. Предупреждению ролевых внутриличностных конфликтов способствует достаточно высокий уровень личностной зрелости. Он предполагает выход за пределы чисто ролевого поведения с его шаблонными реакциями, с жестким следованием принятым стандартам. Подлинная нравственность – это не слепое выполнение общепринятых норм морали, а возможность собственного морального творчества, «надситуативной» активности личности.

11. Необходимо стремиться к тому, чтобы оценка человеком своего «Я» была бы соответствующей его действительному «Я», т.е. обеспечивать адекватность самооценки. Заниженная или завышенная самооценка часто связана с нежеланием или неумением признаться себе в чем-либо. Бывает и так, что человек оценивает себя адекватно действительности, но желает, чтобы другие оценивали его иначе. Подобный оценочный диссонанс рано или поздно приведет к внутриличностному конфликту.

12. Не копить проблемы, которые требуют разрешения. Сдвигание решения задач «на потом» или позиция «страуса с головой в песке» – далеко не лучший способ избегания трудностей, так как в итоге человек вынужден будет делать выбор, что чревато конфликтами.

13. Не стоит браться за все сразу, не следует стремиться реализовать все одновременно. Оптимальный выход – создание приоритетов в реализуемых программах и выполняемых задачах. Сложные проблемы лучше решать по частям. Стараться не лгать. Можно возразить, что нет людей, которые бы никогда никому не лгали. Это действительно так. Но всегда есть возможность в ситуациях, когда нельзя сказать правду, просто уклониться от ответа: изменить тему разговора, промолчать, отделаться шуткой и т.д. Ложь может создать внутриличностные проблемы,

неприятные ситуации в общении, которые повлекут переживания, актуализацию чувства вины.

14. Стараться по-философски относиться к превратностям судьбы, не паниковать, если удача изменяет вам.