

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

### ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК КРИЗА ГАРМОНІЗАЦІЇ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма \_\_\_\_\_

Шифр КДРМ

номер залікової книжки

Виконав: студентка II курсу, групи ПП м-20-1 \_\_\_\_\_ Бондар І.В.  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ АНТОНОВА З.О.  
Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ ПОТАПЧУК Є.М.  
Підпис Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2021

# ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК КРИЗА ГАРМОНІЗАЦІЇ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Бондар Ірина Володимирівна

Ключові слова: конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, інтернальність, суперечності, самопізнання, подолання внутрішніх конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – внутрішньоособистісні конфлікти майбутніх практичних психологів.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів студентів – майбутніх практичних психологів.

За результатами дослідження виявлено види внутрішньоособистісних конфліктів та чинники їх виникнення, які можуть стати основою для розробки диференційованих програм психологічної підтримки особистості та розвитку мотивації навчання студентів. Розроблено практичні рекомендації та тренінгове заняття для активізації позитивного потенціалу та подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів.

**Практичне значення роботи** виявляється в можливості застосування у різних видах навчально-виховної діяльності студентів розроблених рекомендацій щодо попередження та подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів

**Експериментальна база дослідження**

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Стрімкі зміни технологічного укладу та радикальні соціальні перетворення у нашій країні призвели не лише до істотних змін у сфері трудової діяльності, системи освіти, а й значно актуалізували проблему взаємозв'язку «особистість – освіта – виробництво». У цій ситуації зорієнтованість освіти на самоцінність особистості, її внутрішні ресурси, прагнення до самореалізації і саморозвитку, на принцип зв'язку розвитку особистості і її цілісного життєвого руху з трудовою діяльністю є невід'ємною частиною методологічного фундаменту вітчизняної психологічної науки.

Сучасна концепція модернізації освіти, яка розкриває нові цінності освіти, її чітко окреслену особистісну спрямованість, вимагає переосмислення значимості психологічних чинників, що впливають на навчально-професійну діяльність студентів. Водночас виникає нагальна потреба вивчення впливу освітнього процесу, характеру освітнього середовища вищого навчального закладу на психічні новоутворення студентів, їхній особистісний розвиток на різних етапах навчання, рушійні сили розвитку. Дана потреба зумовлена необхідністю валідизації знань, накопичених віковою та педагогічною психологією, відповідно до сучасної соціокультурної ситуації.

Сучасні науковці, зокрема О. Бондаренко, Л. Кобильник, С. Максименко, Ю. Приходько, Н. Шевченко, В. Юрченко, Т. Яценко тощо звертають увагу на особливостях, що характерні для студентів, які обирають професію психолога. Насамперед – це висока емоційна сенситивність, прагнення до рефлексії і самопізнання, непростий внутрішній світ, що часто зумовлюється наявністю внутрішньоособистісних конфліктів. Як свідчать дослідження, значна кількість молодих осіб, обираючи професію психолога, оперує не стільки бажанням у майбутньому допомагати людям, скільки мотивами вирішити власні проблеми. У молоді існує уявлення, що, отримавши підготовку за спеціальністю психолога, вони зможуть завжди

безпомилково передбачати дії та впливати на поведінку інших людей. Протягом професійної підготовки ці уявлення поступово змінюються, що призводить до знецінення та розчарування у вибраній професії та провокує виникнення у студентів – майбутніх психологів нових внутрішньо-особистісних конфліктів.

Проблемі розвитку особистості під час навчання у вищому навчальному закладі присвячені фундаментальні і прикладні дослідження К.Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, А.Вербицької, Н. Вьюнової, Є. Зеєра, І. Зимової, Є. Ісаєвої, І. Котової, Л. Подимової, Б. Сосновського, Н.Тализіної, А.Чернишова тощо. В дослідженнях цих вчених відзначено, що студентство як особлива соціальна вікова категорія характеризується інтенсивним особистісним розвитком. Проблемою дослідження чинників, що детермінують професійне становлення, визначення ролі і місця індивідуально-особистісних особливостей у формуванні професійно важливих якостей фахівця займалися такі науковці як Л. Анциферова, Є.Зеєр, Є. Клімов, Т. Кудрявцев, Б.Ломов, В. Мерлін, Л. Мітіна, В. Сонін, Ю. Поваренко, В. Шадриков.

Однак роботи вказаних дослідників, відображаючи окремі сторони особистісного та професійного розвитку суб'єкта, не розглядали проблему внутрішньоособистісних конфліктів в контексті рушійної сили професійного становлення. Водночас багатьма авторами робилися спроби розробити методологію внутрішньоособистісних конфліктів та способів їх подолання, зокрема К. Абульхановою-Славською, А. Анцуповим, Л. Анциферовою, Л. Бурлачук, Ф. Василюк, О. Кузьменковою.

Пошук найефективніших конструктивних шляхів попередження та подолання внутрішньоособистісних конфліктів на етапі професійної підготовки актуалізує необхідність звернення до особистісних характеристик даних протиріч. Соціокультурні суперечності, невизначеність соціальної ситуації, варіативність соціальних ролей актуалізували кризу (соціальної, статеворольової) ідентичності, насамперед, молоді.

На думку низки дослідників (А. Крупнов, С. Кудінов, І. Клецина), соціокультурне розуміння індивідом своєї ролі накладає певне відображення на вибір способів самореалізації особистості, на образ життєдіяльності загалом. Відповідь на питання, чи впливає прийняття своєї соціальної ролі на специфіку внутрішньоособистісних конфліктів, динаміку перебігу протиріч в процесі професійної підготовки, важливе для визначення стратегії психологічного супроводу професійного становлення фахівця, конструктивного вирішення означених протиріч.

Протиріччя між потребами психолого-педагогічної практики, теоретичної і практичної значимості і недостатньою розробленістю питань особистісних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів, що виникають в процесі навчання студентів, визначило актуальність проблеми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – внутрішньоособистісні конфлікти майбутніх практичних психологів.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів студентів – майбутніх практичних психологів.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів, розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо конструктивного подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці.
2. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження та визначити показники й рівні проявів внутрішньо-особистісного конфлікту у майбутніх психологів.

3. Дослідити психологічні чинники, які детермінують виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у майбутніх психологів.

4. Розробити практичні рекомендації та тренінгове заняття для активізації позитивного потенціалу та подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів.

**Гіпотеза дослідження.** Зміни деструктивних значень особистісних утворень таких як самооцінка, рівень соціальної фрустрованості, тривожність, мотивація навчальної діяльності студентів, локус контролю допоможуть подолати внутрішньоособистісний конфлікт та сприятиме якісному особистісно-професійному зростанню.

**Методи та методики дослідження.** Згідно з вказаною метою, сформульованою гіпотезою і завданнями ми застосували комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Етап теоретичного дослідження передбачав класифікацію та систематизацію наукових джерел, порівняння й узагальнення наукових досліджень. З метою практичного дослідження ми застосовували бесіди, тестування, анкетування. В процесі констатувального експерименту використовувались наступні психодіагностичні методики: опитувальник рівня внутрішньоособистісного конфлікту А. Шипілова, шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера, методика дослідження самооцінки А. Будассі, методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (за Л. Вассерманом, в модифікації В. Бойка), анкета «Діагностика мотивів навчальної діяльності студентів». Критерій Вілкоксону вжито у дипломному дослідженні для оцінки достовірної різниці між двома залежними вибірками, а також застосовано при ненормальному розподілі змінних. Опрацювання результатів констатувальної діагностики здійснювалось за допомогою програмного забезпечення пакету статистичних даних Statistica SPSS 20.0.

**Практичне значення роботи** виявляється в можливості застосування у різних видах навчально-виховної діяльності студентів розроблених

рекомендацій щодо попередження та подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницька робота проводилась на базі Хмельницького національного університету, серед студентів 2-5-х курсів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, спеціальності «Психологія». Вибірку склали 56 респондентів. Відповідно до поставлених завдань, дослідження проводилось впродовж вересня-листопада 2021 року.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація та запровадження результатів дослідження здійснювалися протягом усього періоду роботи над науковим дослідженням. Цим забезпечувалася достовірність та повноцінність підстав для кожного наступного етапу наукового пошуку. Основні положення кваліфікаційної роботи опубліковані в монографії Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. – Хмельницький, 2021.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який налічує 74 найменування, з них іноземною мовою – 8 ), 2 додатки. Основний зміст дипломної роботи викладений на 63 сторінках і містить 10 таблиць та 3 рисунки. Загальний обсяг роботи – 83 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

#### 1.1 Теоретичні засади дослідження проблеми внутрішньо-особистісних конфліктів у зарубіжній та вітчизняній психології

У філософії та психології значною мірою представлені наукові дослідження феномену конфліктів. У психологічній літературі внутрішні суперечності розглядаються як передумова розвитку психіки. Русійними силами розвитку психіки суб'єкта є внутрішні суперечності, що виникають у житті людини, між цілями, прагненнями, можливостями тощо [1, с. 416].

Аналіз психологічних словників [21; 23; 45] дозволив встановити, що поняття «внутрішній конфлікт» переважно розуміється як подібне за своєю семантикою наступним поняттям: «внутрішньоособистісне протиріччя», «конфлікт психічний», «внутрішньоособистісний конфлікт». Багато вчених спираються термін «конфлікт» у значенні протиріччя. У психологічних словниках конфлікт сприймається як протиріччя, що важко вирішити; зіткнення між рівними за силою, але протилежно спрямованими потребами та потягами [13, с. 127]; стан нерішучості, що супроводжується внутрішньою напругою [58, с. 52]; емоційно пережите зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, соціальних позицій та установок суб'єкта [12, с. 112]; форма відображення протиріччя реального та психічного світу [15, с. 82].

В інших психологічних словниках внутрішньоособистісний конфлікт розкривається як зіткнення інтересів, потреб, потягів особистості, що виникають за умови їхньої приблизної значущості за різною спрямованістю [7, с. 214]. Конфлікт обумовлений амбівалентними прагненнями суб'єкта [29, с. 162].

Таким чином, представлені поняття є дуже близькими за значенням, оскільки розкривають суперечливість людської природи, яка пов'язана з неусвідомленим глибинним аспектом психічного. В нашому дослідженні використовується поняття «конфлікт». Внутрішній конфлікт полягає в різноспрямованості тенденцій (цінностей, потреб, цілей та мотивів людини), які взаємопов'язані та енергетично однаково сильні, але суперечливі.

Феномен внутрішніх конфліктів особистості розглядається у науково-психологічних дослідженнях з різних точок зору: як причина почуття неповноцінності і вважається, що саме таке почуття може виражатися у відчутті переваги над оточуючими (А. Адлер); як витіснення через табуйовані потяги особистості, що пов'язано з едипальним періодом розвитку (З. Фройд) [50]; як суперечливість між несвідомими потягами та соціальними вимогами (К. Хорні); як різноспрямованість тенденцій задоволення потреб та спрямованості на саморозвиток (А. Маслоу); як конфліктність між «Я реальним» та «Я ідеальним» (К. Роджерс); як суперечливість екзистенційних потреб (Е. Фромм); кризові (поворотні) стадії розвитку людини (Е. Еріксон); як травма народження (О. Ранк); як протиріччя різноспрямованості енергій «лібідо» та «мортідо» (В. Райх); як зіткнення двох несвідомих тенденцій «любов-ненависть» (Е. Берн); як несвідомість свого «Я» (Р. Ассаджіолі); як почуття провини (М. Босс) тощо.

У психоаналітичному напрямі внутрішнє протиріччя досліджувалося крізь призму конфлікту. З. Фройд пов'язує виникнення внутрішнього конфлікту з механізмом витіснення. Під впливом зовнішніх соціальних заборон відбувається витіснення й у результаті виникає конфлікт. Витіснення пов'язані з едипальним періодом розвитку особистості (2-5 років). В основі витіснення лежить травматичний досвід переживань, сформований фрустраціями потреб, які актуалізують амбівалентні почуття до значущих об'єктів (батьків). Вчений вважав конфлікти основою особистості і наголошував, що суперечність виникає у разі, коли людині доводиться відмовлятися від задоволення своїх бажань через зовнішні обмеження,

пов'язані з моральними нормами та соціальними заборонами. У психоаналізі конфлікти виникають між прагненням соціальної реалізації та задоволенням інфантильних потреб, це й зумовлює появу внутрішньої дисгармонії [51, с.82-89].

К. Хорні зазначала, що в основі внутрішньої суперечливості особистості лежить різноспрямованість тенденцій несвідомих потягів (несвідоме) та соціальних вимог (свідоме). Виникнення конфліктів полягає у нездатності чи неготовності особистості аналізувати причини появи власних суперечливих устремлінь. Невротичний конфлікт полягає у суперечливості соціальних устремлінь та особистих бажань [55, с. 45].

А. Адлер у своєму дослідженні властивого людині почуття неповноцінності зазначав, що суперечливість особистості проявляється з урахуванням суб'єктивної установки стосовно власної неповноцінності. Конструктивне подолання неповноцінності залежить від здатності розуміти причини виникнення такого почуття та оптимально транслювати це розуміння у взаєминах з людьми та встановлювати соціальні зв'язки. Прагнення до переваг і влади над іншими постає як неконструктивний і руйнуючий спосіб, що тягне труднощі в міжособистісних відносинах [4]. Таким чином, людина відчуває почуття неповноцінності і одночасно прагне компенсувати це прагненням до переваги, що саме собою виявляється суперечливою тенденцією.

В. Райх [39, с.48] виявив, що наявність внутрішніх конфліктів може деструктивно вплинути на психофізіологічний стан особистості. Конфлікти можуть бути втілені у тілесних проявах, такі як напруженість, роздратованість, скутість, що є залишковими проявами захисних процесів у минулому. А. Лоуен [37, с. 3] розглядав внутрішній конфлікт як такий, що виникає з протиріччя між принципом задоволення та реальністю. У зв'язку з цим у людини виникають обмеження та як наслідок – психосоматичні захворювання. Згідно з Ф. Александером, психосоматичні захворювання виникають як наслідок емоційної напруги, обумовленої внутрішньо-

особистісною суперечністю з різним ступенем витіснення. Вчений вказував, що тіло є інструментом для прояву внутрішніх переживань, які мають бути вербалізовані, але вони пригнічуються внаслідок провини або сорому [8].

Відповідно до праць Е. Берна [21; 22], внутрішній конфлікт породжується у несвідомих тенденціях особистості – прагнення творення (лібідо) і прагнення руйнації (мортидо). Спрямованість особистості творення спонукає до творчості, створення цінного і важливого (лібідо), а спрямованість знищення веде до агресії (мортидо) [21]. Між цими двома прагненнями виникає конфлікт, який може призводити до блокування здібностей людини і зумовлювати тривожні стани, пов'язані з саморозвитком, досягненням цілей, встановленням взаємин з оточуючими людьми.

Італійський психоаналітик Р. Ассаджіолі [3, с.18] вважає, що незнання та нерозуміння себе нівелюють здатність людини керувати собою, призводять до самовідчуття «єдиного цілого», але, водночас, і до «внутрішньої роз'єднаності». Вчений стверджував, що, пізнаючи свою несвідому сферу з її протиріччями, особистість отримує можливість дослідити себе, позбутися почуття страху, слабкості, провини та отримати контроль над собою. У процесі пізнання несвідомої сфери в людини відбувається усвідомлення власного істинного «Я», що призводить до вивільнення психічної енергії.

Виникнення внутрішнього конфлікту багато дослідників пов'язують із тривогою, обумовленою доедипальною стадією розвитку особистості. Так, Г. Салліван досліджує тривогу дитини як наслідок взаємин із матір'ю. Тривога пов'язана з напругою, викликаною певними потребами, і є тим, що не узгоджує особистість, тобто. призводить до конфлікту [71].

М. Кляйн [29, с.67] розглядала вираження конфлікту між любов'ю і ненавистю щодо дитини до матері через задоволення її потреби і тривоги, що виникає при цьому. Р. Мей розглядав тривогу з позицій придушення чи ухвалення її особистістю. Пригнічення тривоги спонукає до виникнення невротичної тривоги. Невротична тривога актуалізує внутрішню

суперечність. Витіснена невротична тривога порушує гармонійний психологічний стан особистості, утворюючи цим внутрішні конфлікти [54, с.78].

О. Ранк [40, с.136] при дослідженні внутрішніх конфліктів виявив, що в їх основі покладено травму народження як джерела виникнення суперечливості особистості. Виявлення та вирішення конфліктного прояву особистості вчений бачив у розкритті семантики первинної травми та виявленні викликаних нею неусвідомлюваних страхів. Ідеї О. Ранка розвинув С. Гроф [18, с.51], який розкриває феномен тривоги як наслідок реакції на те, що може загрожувати життю та цілісності особистості. Він досліджував травму народження як першопричину тривоги, оскільки процес проходження родовими шляхами становить загрозу життю людини [18]. У своїх роботах С. Гроф називає цей процес боротьбою смерті та народження. На його думку, в особистості, починаючи від народження проявляється базове протиріччя між життям і смертю.

Одне з перших експериментальних досліджень проблеми внутрішньоособистісного конфлікту здійснив К. Левін [33, с.84]. Вчений зазначив, що конфлікт є боротьбою одночасно значущих і різноспрямованих потреб. Він запропонував класифікацію конфлікту, яка включає три основні типи: конфлікт «наближення – наближення» (стан людини, при якому доводиться вибирати між однаково привабливими альтернативами, але взаємовиключними один одного), конфлікт «наближення – видалення» (одна і та ж мета викликає одночасно позитивні та негативні емоції), конфлікт «видалення – видалення» (індивід змушений обирати одну з рівнозначно непривабливих альтернатив).

Проблема внутрішніх конфліктів розкривається також у працях вітчизняних вчених: А.Лурія, В.Мясищева (клінічне спрямування); Л. Виготського, Л. Божович (теорія розвитку); О. Леонтєва, В. Мерліна (теорія діяльності) тощо. Конфлікт проявляється у вигляді патогенного явища у разі виникнення неврозів, зіткнення суперечливих відносин;

протиріччя виникають у кризові (поворотні) етапи розвитку особистості, вирішення даних конфліктів зумовлюють рушійну силу розвитку особистості (Л. Виготський); внутрішньоособистісне протиріччя виявляється за допомогою структурних компонентів діяльності (мотив, ставлення, цілі тощо) (А. Леонтьєв); конфлікти виникають на піку критичних та важкорозв'язних життєвих ситуацій у вигляді конфлікту (Ф. Василюк).

Викликає інтерес опис А.Лурією механізму поведінки людини, «виведеного з рівноваги», що становить собою соціальну ситуацію, коли від одного і того ж індивіда очікуються несумісні дії [34, с. 95]. Вчений досліджує конфлікт як механізм дезорганізації людини. В. Мясіщев досліджував сутність невротичного конфлікту, яка зумовлена суперечливістю значних відносин. Дослідник акцентував увагу на внутрішньому конфлікті як причині прояви неврозів. При цьому він наголошує, що розвиток внутрішніх конфліктів ініціює виникнення конфліктів у всій структурі особистості. Це відображується на саморегуляції поведінки, саморозумінні і ставленні до себе [43, с.9]. Таким чином, порушення значних відносин особистості зумовлює зміни в емоційному, когнітивному та поведінковому рівні розвитку особистості. У положенні діяльнісного підходу конфлікт розглядається як різноспрямованість та суперечливість між сприйняттям дійсності особистістю та її провідною діяльністю [54; 67].

У дослідженнях Л. Виготського [33, с. 40] описується, що у процесі онтогенетичного розвитку індивід вступає у взаємодію Космосу з навколишнім світом предметів і явищ, активно управляє ними, змінюється сам і стає особистістю. Вчений вказував, що розвиток особистості обов'язково супроводжується кризами, які впливають на подальше життя. Згідно Л. Виготському, криза визначається протиріччям між потребами людини та її навколишнім середовищем.

Основні положення теорії особистості Л. Виготського отримали продовження у роботах його послідовників. Так, в теорії А. Леонтьєва

виникнення внутрішніх конфліктів зумовлено особливостями структури особистості [45, с.88]. Тим самим, виникнення чи зміна мотивів утворює мотиваційну сферу, що характеризується конфліктністю між різноспрямованими мотивами.

Крім цього, на думку О.Леонтьєва [45], особистість формується у процесі набуття попереднього людського досвіду. У діяльності формуються та перебудовуються психічні процеси; від цього багато в чому залежать основні зміни особистості [45, с. 29-30]. Л. Божович розглядала вплив конфлікуючих тенденцій на гармонійний стан особистості. На думку вченої несвідомі утворення визначають гармонійність людини. Мотивуючий натиск несвідомих утворень впливає на виникнення конфлікту зі свідомими прагненнями особистості. Різнострумованість таких тенденцій може стати детермінантою порушення формування гармонійної особистості. На думку Л. Божович, дисгармонійна особистість, централізована «на себе», перебуває у постійній внутрішній неузгодженості між власними бажаннями та соціально схвалюваними нормами [7, с.28].

Аналізуючи позицію Д. Ельконіна [23], виявляємо, що вчений вказує на існування протилежно спрямованих, але взаємопов'язаних за своєю структурою елементів особистості. Йдеться про зміни особистості у процесі її перетворення (криз) та виникнення нової ситуації розвитку, що призводить до подальшого розвитку особистості через пристосування до умов зовнішнього середовища.

В. Мерлін розглядав внутрішньоособистісні конфлікти як результат дезінтеграції особистості, що виявляється на основі суперечливої спрямованості, відносин, дій людини. У цьому дослідженні теорія В. Мерліна [70] представляє інтерес з погляду глибинно-психологічного ракурсу розуміння аналізованої проблеми. Вчений вказує, що конфлікти особистості проявляються на основі виникнення соціальних обмежень та бажання реалізації своїх мотивів. Дослідження вченого у цьому аспекті збігаються з положеннями про суперечливість особистості, висунутими З. Фройдом та

К. Хорні. Проте В. Мерлін не поділяє позицій фрейдистських та неофрейдистських теорій у питанні виникнення конфліктів особистості на основі дитячих конфліктів. Дослідник вважає, що психологічний конфлікт визначається мінливістю ставлення особистості, цим змінюється сама особистість, отже вирішення конфлікту сприяє особистісному розвитку.

На думку С. Рубінштейна [42, с.14], особистість визначається тими життєвими умовами та чинниками, в яких вона розвивалася. Вступаючи в суперечність, ці фактори призводять до особистісних змін і є основою безперервного розвитку особистості. У цьому аспекті Б. Зейгарник висунула свою ідею щодо особистості з погляду норми і патології. Дослідниця погоджувалась із тезою С. Рубінштейна про те, що зовнішні причини діють через внутрішні умови [42, с.269] і наголошувала, що особливості особистості формуються за однаковими закономірностями як у здорової, так і у хворої людини. Проте, у разі патології, загострення внутрішніх конфліктів призводить до зміни ієрархії мотивів, що стає причиною особистісних порушень. Ф. Василюк [9, с. 145] обґрунтовує виникнення конфліктів як труднощі у знаходженні компромісних рішень за різноспрямованих мотивів особистості. Вчений зазначає, що активність особистості в даному аспекті спрямована на вирішення складної ситуації через різновекторні спонукання [10].

У сучасних дослідженнях внутрішні конфлікти засновані на конфлікті між різними цінностями через неможливість їх одночасної реалізації (Л. Кузнецова [26]), розбіжності між уявленнями та прагненнями людини (А. Сівцова [45]), конфлікт потреб у незалежності та двоїстість почуттів (А. Новгородцева [36], С. Панцир [37]).

## **1.2 Психологічні особливості та причини виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів**

Внутрішньоособистісний конфлікт має низку особливостей, що відрізняють його від інших конфліктів. У структурі даного виду конфлікту відсутні суб'єкти конфліктної взаємодії, він інтрасуб'єктний, а також характеризується латентністю.

М. Гришина доводить що, переживаючи внутрішньоособистісний конфлікт і протиріччя, людина вступає у діалог чи «боротьбу» із самим собою, «виступаючи від імені» то одного, то іншого боку своєї особистості 1. Тобто внутрішньоособистісний конфлікт за М. Гришиною перетворюється на взаємодію різних суб'єктів, субособистостей нашого Я [15, с.57-68].

Внутрішньоособистісний конфлікт має специфічні форми перебігу та прояви, а саме:

у когнітивній сфері – суперечливість «образу Я», зниження самооцінки, усвідомлення наявності внутрішньоособистісних протиріч;

в емоційній сфері – психоемоційна напруга, тривожність та інші значні негативні переживання, пов'язані з життям та діяльністю;

у поведінковій сфері – зниження задоволеності різними видами діяльності, конфліктність у спілкуванні;

інтегральні показники – інтернальність, наявність суперечливих мотиваційно-смислових утворень, порушення нормального механізму адаптації та посилення психологічного стресу.

Виділяють дві групи умов виникнення внутрішньоособистісного конфлікту:

1. Особистісні умови, до яких відносять наявність складного внутрішнього світу, розвиненість ієрархій мотиваційної сфери та системи почуттів, схильність до самоаналізу та рефлексії.

2. Ситуативні умови, які бувають зовнішні, а саме, об'єктивні перешкоди, вимоги суспільства та оточуючих, та внутрішні – наявність усвідомлення суб'єктивної невирішеності через внутрішню суперечність.

Низкою авторів відзначений тісний зв'язок внутрішньоособистісного конфлікту з невротами, внутрішніми протиріччями та кризами особистості.

Однак внутрішньоособистісний конфлікт більшістю дослідників визнається як закономірне явище за нормального розвитку особистості. Враховуючи, що внутрішньоособистісний конфлікт може бути піком внутрішніх протиріч, він закономірно супроводжується невротичними реакціями, але відрізняється від неврозу, як стійкого показника особистості, ситуативністю. Б. Зейгарник та Б. Братусь вважають внутрішньоособистісний конфлікт у житті здорової особистості і конфлікти невротичної особистості схожими за своїми зовнішніми проявами, але різними за походженням.

А. Шипілов поділяє внутрішньоособистісні труднощі, конфлікт та кризу, відносячи ці феномени до важких ситуацій внутрішньоособистісного характеру. Перші є нескладними ситуаціями та характеризуються станами сумніву, нерішучості, відсутністю вирішення будь-якої проблеми. Внутрішньоособистісний конфлікт є ширшим явищем, перебіг якого залежить від суб'єктивного сприйняття важкої ситуації та психологічної стійкості особистості. Внутрішньоособистісні кризи характеризуються різкими психологічними змінами, для виходу з яких потрібна концентрація всіх психічних сил [2, с.46-51].

Виникнення внутрішньоособистісного конфлікту відбувається при усвідомленні внутрішніх протиріч. Зумовлений ними, він виникає у період їх загострення, супроводжуючись яскравим емоційним переживанням. Тривалий внутрішньоособистісний конфлікт переростає у кризу.

Внутрішньоособистісні кризи зумовлені подіями, що мають критичний характер для психологічної цілісності особистості. Внутрішньоособистісні кризи розглядаються як особливі явища, що виникають у процесі накопичення різних протиріч і викликають кардинальні зміни у свідомості та діяльності індивіда. Будучи своєрідними поворотними пунктами життєвого шляху особистості, вимагають концентрації всіх духовних сил людини, тому часто після їх вирішення виникає переорієнтація на нові цінності та цілі.

Ситуація внутрішньоособистісного конфлікту може ініціювати кризу, а криза – супроводжуватись конфліктами. Д. Грешнев запропонував

розглядати динаміку перебігу внутрішньоособистісного конфлікту через певні стадії, залежно від якості сили внутрішньоособистісного конфлікту:

1) потенційна стадія внутрішньоособистісного конфлікту, характеризується слабким проявом протиріч у діяльності особистості. Ця стадія внутрішньоособистісного конфлікту зберігається до тих пір, поки людина не приступила до реалізації діяльності, що несе суперечливі ціннісні відносини.

2) компенсована стадія внутрішньоособистісного конфлікту визначається тим, що різниця сили того чи іншого полюса протиріччя прагне досягнути нуля – ця стадія настає у момент усвідомлення протиріччя. Водночас відбувається усвідомлення необхідності прийняття рішення, вибору однієї з альтернатив, внаслідок чого почуття дискомфорту має ослабнути.

3) декомпенсована стадія внутрішньоособистісного конфлікту виникає у разі пересікання конфліктуєчих тенденцій, коли існує велика різниця між силою тієї чи іншої цінності (полюса) [15, с.46-67].

Проте варто зауважити, що запропоновані стадії динаміки внутрішньоособистісного конфлікту не обмежені. Так, використовуючи характеристики динаміки міжособистісних конфліктів, про які говорив В. Андрєєв, виділяють аналогічні стадії розвитку внутрішньоособистісного конфлікту:

1. Інцидент внутрішньоособистісного конфлікту – це результат суперечливих ставлень до певної ситуації чи сукупності умов, дій, що здійснюються особистістю, чи впливу оточення із прагненням до самореалізації. Виникають протиріччя мотиваційно-сміслових утворень особистості.

2. Усвідомлення внутрішньоособистісного конфлікту – момент представлених суперечливих мотиваційно-сміслових утворень у свідомості індивіда, рефлексивна діяльність особистості.

3. Конфліктна ситуація. Полюси основного протиріччя внутрішньоособистісного конфлікту наділяються властивістю взаємного виключення, є ціннісне ставлення суб'єкта до кожного з полюсів, у результаті виникає стан дискомфорту.

4. Посилення внутрішньоособистісного конфлікту – характеризується загостренням вже існуючих суперечливих тенденцій в основі внутрішньоособистісного конфлікту, внаслідок чого наростає дискомфорт. Його посилення веде до ухвалення рішення або конфлікт залишається невирішеним.

5. Прийняття рішення – це вибір будь-якої альтернативи або домінування одного з полюсів основного протиріччя внутрішньо-особистісного конфлікту. У випадку, якщо прийняте рішення не виконується, конфлікт залишається невирішеним.

6. Реалізація рішення, внаслідок якого внутрішньоособистісний конфлікт або вирішується, або ні. Останнє може статися у разі неправильно прийнятого рішення або неправильно обраних засобів реалізації. Якщо альтернатива визначена, але рішення не реалізується через ті чи інші причини, то конфлікт залишається некомпенсованим [18, с.94-99].

У разі невирішеності, внутрішньоособистісний конфлікт так чи інакше проявляється у поведінці, діяльності та спілкуванні особистості. Поведінкові прояви при внутрішньоособистісному конфлікті дуже різноманітні і залежать від індивідуальних властивостей особистості. Однак виділяється *низка загальних особливостей*:

- орієнтація на сильнішого, потреба у керівництві;
- перекладення відповідальності за свої дії на інших;
- постійна потреба у любові та співчутті у поєднанні з почуттям жалю до себе та відчуттям власної слабкості;
- тенденція звинувачувати у своїх невдачах інших, страх та невпевненість у собі;

- сильно виражена потреба в управлінні іншими, що проявляється або у відкритому диктаті, або у маніпулюванні;
- неконтактність, збіднене спілкування в просторі власних думок і переживань;
- напруження, що виникає під час внутрішньоособистісного конфлікту, може вирішуватися сплеском емоцій, звернених на оточуючих чи самого себе;
- втрата душевної рівноваги;
- зниження самооцінки, мотивації досягнення, втрата сенсу життя, особистісних та професійних перспектив.

Автори також розглядають зв'язок гендерних ролей із внутрішньоособистісним конфліктом, конфліктом неприйняття ролі, конфліктом розчинення в ролі та внутрішнє зіткнення різних ролей. К. Феденко та В. Галицький диференціюють внутрішньоособистісні конфлікти на основі внутрішньоособистісних протиріч, які класифікують як:

- а) протиріччя особистого бажання та об'єктивних можливостей особистості (такі як боротьба мотивів, сумніви, упередження тощо);
- б) невідповідність проблеми зовнішніх завдань та внутрішніх можливостей людини при виникненні складних ситуацій [22].

Ю. Юрлов, вивчаючи внутрішньоособистісний конфлікт як яскраво виражене протиріччя між мотивами, цілями, цінностями, здібностями та ролями, одночасна реалізація яких зараз неможлива, виділяє:

- 1) конфлікт «втрати сенсу», який пов'язаний із змінами в ієрархії мотивів та в основі якого лежить суперечливе відношення між проявом нових видів діяльності та готовністю до її здійснення у реальному житті;
- 2) рольовий внутрішньоособистісний конфлікт, який визначається протиріччям між соціальною роллю, готовністю і можливістю її здійснення;
- 3) конфлікт підвищених вимог до себе як протиріччя між суб'єктивними вимогами до себе як до особистості та можливостями реалізації цих вимог;

4) конфлікт «двох провідних мотивів», який виступає у формі протиріччя між однаковими за силою, але протилежно спрямованими одночасно актуалізованими мотивами;

5) конфлікт «прагнень», що характеризується такими потягами, як сексуальний та інстинкт агресії, а також соціальними, моральними нормами;

6) конфлікт «комплексу неповноцінності», якому характерно наявність вираженого прагнення досягти бажаного результату і, одночасно, внутрішньої перешкоди шляху реалізації цього прагнення [61].

А. Анцупов та А. Шипілов запропонували класифікацію, засновану на проведеному ними аналізі чинників, що зумовлюють внутрішньо-особистісний конфлікт. За основні структури внутрішнього світу особистості, між якими можливе виникнення протиріч, беруться мотиви, що переживає людина як «я хочу» або «не хочу»; цінності, що виступають як «еталон належного» в силу прийняття їх особистістю («я маю») або просто необхідності слідувати їм і сприймаються людиною як «треба»; самооцінка, що виражається в «можу» чи «не можу» [2, с. 58]. Залежно від того, які структури опиняються у суперечності, виділяють шість видів внутрішньоособистісного конфлікту:

1) мотиваційний конфлікт як зіткнення різних мотивів;

2) моральний конфлікт як конфлікт між бажанням і обов'язком, моральними принципами та особистими уподобаннями;

3) конфлікт нереалізованого бажання, у якому соціум накладає обмеження на можливості реалізації цього бажання людиною;

4) рольовий конфлікт, який виникає тоді, коли вимоги різних соціальних ролей, які здійснюються людиною, суперечать один з одним (міжролевий внутрішньоособистісний конфлікт), а також коли людина зіштовхується з труднощами при реалізації однієї ролі (внутрішньорольовий внутрішньоособистісний конфлікт);

5) адаптаційний конфлікт, що розвивається при порушеннях процесу адаптації (соціальної, професійної тощо), коли вимоги середовища суперечать з можливостями людини;

6) конфлікт неадекватної самооцінки, наприклад, при завищеній самооцінці, протиріччях між Я-реальним та Я-ідеальним.

Спробу багатоаспектної класифікації внутрішньоособистісних конфліктів зробив Д. Грешнев. Його підхід до диференціації внутрішньо-особистісних конфліктів має кілька підстав [25, с.5-9].

I. На основі прагнення особистості до самореалізації: конфлікт відсутності мети, операційний конфлікт, конфлікт втрати значимості діяльності, конфлікт «зони комфорту», конфлікт зміщення тимчасової перспективи (виділяється два різновиди такого конфлікту: конфлікт ретроактивного зміщення тимчасової перспективи та конфлікт проєктивного усунення тимчасової перспективи).

II. Залежно від тимчасової характеристики: короткочасний (ситуативний) та затяжний.

III. На основі функціонального аспекту внутрішньоособистісного конфлікту:

1) інтегруючий внутрішньоособистісний конфлікт, для якого характерно його повне вирішення, у результаті якого відбувається позитивна дезінтеграція особистості і, як наслідок, наближення цілей самореалізації;

2) дезінтегруючий внутрішньоособистісний конфлікт, внаслідок якого настає негативна дезінтеграція, для якої властивий розвиток негативного психічного стану та віддалення цілей самореалізації, яка виникає як наслідок негативно дозволеного чи невирішеного внутрішньоособистісного конфлікту.

Незважаючи на різноманітність типологій та класифікацій внутрішньоособистісних конфліктів, поки що не створено єдиного підходу до їх диференціації. Аналіз різних підходів до диференціації внутрішньоособистісних конфліктів та результатів емпіричного дослідження

дозволяє запропонувати класифікацію таких конфліктів. Дана класифікація побудована з опорою на основні види внутрішньоособистісних конфліктів, виділених А. Анцуповим та А. Шипіловим. Однак, на думку Н. Гришиної, незважаючи на те, що запропонована класифікація і вразлива для критики, все ж таки пошук у цьому напрямі перспективний, оскільки він, насамперед, відповідає інтересам практики, що має справу з «живою» мовою проблем, які переживає людина.

Феноменологічна багатоплановість такого психологічного явища, як внутрішньоособистісний конфлікт, визначає умовність його диференціації. Як підстави для класифікації внутрішньоособистісних конфліктів можуть послужити конфліктогенні утворення та можливості особистості, між якими ймовірно виникнення вузлових протиріч, а саме: між прагненнями особистості різного рівня («хочу») та своїми можливостями, рисами та місцем у соціальній спільності («можу»), а також ціннісними орієнтаціями особистості («треба»). Так, до блоку «хочу» слід віднести потреби, бажання, інтереси та прагнення, які спонукають особистість до активності. На думку Л. Коростильової, конфлікт задає вищу планку можливостей самореалізації особистості. Блок «можу» містить уявлення про свої можливості, усвідомлення своїх здібностей та якостей особистості, а в результаті створює впевненість в собі.

Блок «треба» включає саморегуляцію з використанням конативної сфери, а також уявлення про соціальний запит до особи. Причиною виникнення внутрішньоособистісного конфлікту є порушення балансу між блоками, що виявляється в боротьбі протилежних початків через суперечливі пріоритети, що виникли. Розвиток протиріч у блоці «хочу» призводить до виникнення мотиваційного внутрішньоособистісного конфлікту. До цього виду можна віднести такі підвиди конфліктів, як внутрішньоособистісний конфлікт «двох мотивів» і «втрати сенсу».

Конфлікт «двох провідних мотивів» обумовлений тим, що в його основі лежить зіткнення різноспрямованих, але одночасно актуалізованих

мотивів, причому однакових за силою. Конфлікт «втрати сенсу» виникає через протиріччя між проявами нових видів діяльності та готовністю діяти.

Протиріччя між блоками «хочу» та «треба» (тобто між бажаним і належним) призводить до морального внутрішньоособистісного конфлікту. Тут можна виділити його підвиди:

- 1) конфлікт «прагнень», що характеризується наявністю протиріч між індивідуальними потягами та моральними нормами;
- 2) конфлікт самоактуалізації, обумовлений протиріччями між «бажаним» та «належним» [64].

Протиріччя між блоками «хочу» та «можу» виражається у зіткненні прагнень з обмеженнями об'єктивних та суб'єктивних можливостей. Це, по суті, внутрішньоособистісний конфлікт, який проявляється у вигляді нереалізованих бажань. Його підвиди:

- 1) конфлікт комплексу неповноцінності, тобто між прагненням досягти бажаного результату та наявністю внутрішньої перешкоди на шляху його реалізації;
- 2) конфлікт самореалізації, викликаний протиріччям між потребою у самореалізації та готівковими умовами життя індивіда;
- 3) операційний конфлікт виникає через суперечності між метою діяльності та наявними у розпорядженні суб'єкта засобами, які об'єктивно не призводять до її досягнення;
- 4) статусні конфлікти визначаються незадоволеністю своїм статусом, своєю соціалізацією, чи статусом у суспільстві тощо [63].

Конфлікт, пов'язаний з освоєнням особистістю різних рольових позицій, виникає з урахуванням протиріч у блоці «треба». Позначимо цей вид конфлікту як рольовий внутрішньоособистісний конфлікт і виділимо такі його підвиди:

- 1) особистісно-рольовий конфлікт визначається протиріччям між вимогами ролі (ролі студента, спеціаліста) та готовністю, або можливістю її здійснення;

2) міжрольовий конфлікт обумовлюється необхідністю реалізації ролей з суперечливими правами та обов'язками або неможливістю одночасного виконання ролей;

3) соціально-рольовий конфлікт виникає через протилежні вимоги різних соціальних груп (викладачів, співробітників виховного відділу, студентів, абітурієнтів тощо), які наполягають у виконанні ним різних соціальних ролей.

Суперечність між блоками «треба» та «можу» викликає конфлікт між вимогами діяльності та середовища до людини та її можливостями щодо їх виконання. Такий конфлікт умовно можна позначити як адаптаційний, який поділений на такі підвиди:

1) навчально-адаптаційний конфлікт, що виникає при неготовності чи нездатності особистості виконати вимоги навчання;

2) професійно-адаптаційний конфлікт, зумовлений невідповідністю можливостей особистості вимогам, що висуваються професійною діяльністю та нормами професійного середовища;

3) комунікативно-адаптаційний конфлікт, пов'язаний із нездатністю особистості до адекватних комунікацій, неприйняттям норм спілкування.

Суперечності у блоці «можу» зумовлюють виникнення конфлікту неадекватної самооцінки, що характеризується завищеною чи заниженою оцінкою своїх можливостей та об'єктивних досягнень. Конфлікт завищених вимог до себе характеризується протиріччям між суб'єктивними вимогами і можливостями реалізації цих вимог. Конфлікт підвищених домагань обумовлений розбіжністю між підвищеними претензіями особистості та недооцінкою об'єктивних чинників.

Окремо можна виділити внутрішньоособистісний конфлікт у сфері зобов'язання, що має у своїй основі складну структуру, що виявляється у наявності протиріч між блоками «хочу» – «треба», «треба» – «можу» і в блоці «треба». Він позначений як конфлікт ідентичності, тому що в ньому проявляються відразу три види внутрішньоособистісних конфліктів:

моральний, рольовий та адаптаційний. Він характеризується протиріччями між бажаним та дійсним, очікуваним успішним майбутнім та усвідомленням об'єктивних чи суб'єктивних труднощів при реалізації образу майбутнього, чи нереальності його здійснення. При цьому цей конфлікт може суб'єкт може переживати як почуття непотрібності навчання, неефективності діяльності та взаємодій з людьми. Таким чином, у роботах науковців підкреслюється, що для успішного подолання внутрішньоособистісного конфлікту необхідне вироблення адекватної оцінки ситуації, що включає самооцінку індивіда та оцінку складності проблеми, розвинена рефлексія та адекватна емоційна реакція суб'єкта.

### **1.3 Особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів**

Загальновідомо, що внутрішні суперечності є основою будь-якого руху і життєдіяльності. На думку Ф.Тайсона, з народження до смерті людині постійно кидають виклик дисонанс і несумісність, і вона намагається реагувати на них, стимулюючи психічне функціонування [47, с.69]. Саме через внутрішньоособистісний конфлікт відбувається становлення характеру, розвиток волі та усього психічного життя особистості.

Проте, конструктивну роль в позитивних трансформаціях особистості конфлікти відіграють лише тоді, коли не набувають критичних станів виснажливої застійності. Відсутність можливості конструктивного вирішення, слабкість механізмів психологічного захисту щодо забезпечення переробки негативних афектів гальмують розвиток і самореалізацію особистості, знижують якість її життя. Тому досить актуальними для дослідження постають питання ефективності подолання внутрішніх конфліктів, зокрема майбутніх практичних психологів.

Подолання означає вирішення різних труднощів. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів – дії, спрямовані на зниження гостроти

сприйняття суперечностей, відновлення балансу внутрішнього світу особистості, досягнення внутрішньої рівноваги і стабільності.

Серед робіт, присвячених питанням особливостей подолання внутрішньоособистісних конфліктів достатньо цінними є роботи В. Василюка, в яких подолання конфлікту пов'язане з процесом його переживання [10, с.18]. Саме у переживанні стану внутрішньоособистісного конфлікту, як специфічній формі активності, усвідомлюються суперечності та відбувається процес їх розрішення на суб'єктивному рівні. В. Василюк виділяє декілька типів діяльності особистості у подоланні внутрішньоособистісного конфлікту [9].

У гедоністичному типі ігноруються факти наявності критичної ситуації. Людина внутрішньо спотворює та заперечує її. Згодом, людина формує та культивує стан уявлюваного благополуччя і збереження порушеної сутності життя – захисна реакція інфантильної свідомості.

Реалістичне переживання, або реалістичний тип подолання внутрішньоособистісного конфлікту базується на принципі реальності. В його основі лежить механізм терпіння, розумного ставлення до всього, що відбувається. Людина загалом приймає те, що трапилось, пристосовує свої потреби та інтереси до нового сенсу життя. Водночас, попередній зміст життя, яке стало неможливим, відкидається. Людина в цьому випадку зберігає минуле, але втрачає історію.

Ціннісний тип переживання внутрішньоособистісного конфлікту визнає наявність критичної ситуації, яка порушує сталість і сенс життя, але відхиляє пасивне прийняття виклику долі. Насправді формується новий зміст життя, досягається глибше розуміння його сенсу. Людина осмислює життя, розпізнає те, що справді значиме, набуває життєвої мудрості. Прикладом ціннісного типу подолання можуть виступати власні моральні принципи, а не зовнішні обставини, якими б жорсткими вони не були.

Іншим типом подолання є творчий. Це також поведінка вольової особистості, яка в критичних ситуаціях зберігає здатність свідомо і

самостійно шукати вихід з ситуації, що склалася, завдяки соціальному досвіду. Результатами такої поведінки може бути відновлення звичного життя, відродження особистості, або трансформація в інше життя. У будь-якому випадку, це переродження власного дієвого життя.

Вищевказані типи подолання внутрішньоособистісних конфліктів у звичайному житті у чистому вигляді трапляються рідко. Реальний процес подолання найчастіше включає у себе декілька типів чи варіантів. При цьому ступінь збереження особистості залежить від того, який із типів домінує. Таким чином, В. Василюк пов'язує подолання внутрішньоособистісних конфліктів із специфікою особистісного розвитку, ціннісними пріоритетами особистості та її можливостями. Воно може бути спрямоване як на ефективне вирішення, слугувати подальшому розвитку особистості, так і обмежуватися захисним характером, стагнацією внутрішніх проблем з метою відновлення внутрішнього дисбалансу. Подолання у процесі переживання відбувається шляхом ціннісно-мотиваційних перетворень, що може означати як зміну ієрархії цінностей, так і зміну власне системи цінностей [9, с.37-45].

Науковий аналіз проблеми подолання внутрішньоособистісних конфліктів описала у своїх роботах К. Хорні [56, с.80]. Авторка наголошувала на передумовах, які визначають ефективність даного процесу. До таких вона віднесла: наявність власної, критично осмисленої системи цінностей; усвідомлення об'єкту наших бажань і почуттів; здатність робити вибір і нести за нього відповідальність.

На думку К. Хорні, багато людей не можуть відповісти на прості питання, зокрема, чи дійсно їм подобається людина, чи вони тільки думають, що вона їм подобається? Чи дійсно людина прагне оволодіти саме тією професією, яку обирає, чи просто її приваблює соціальний та матеріальний статуси? Складність відповіді на такі прості питання часто виникає через незнання людей своїх справжніх почуттів чи бажань [55].

Варто зауважити, що, оскільки конфлікти найчастіше виникають через розбіжності переконань, віри чи моральних цінностей, їх наявність

передбачає, що людина має власну систему цінностей. Навіть, якщо людина і визнає наявність конфлікту, вона повинна бути здатна і готова відмовитися від одного із суперечливих переконань. Але здатність до усвідомленої відмови зустрічається вкрай рідко. Це пов'язано з тим, що почуття людини залежні між собою. Окрім того, більшість людей не відчуває себе захищеними і щасливими, щоб взагалі від чогось відмовитися. Також прийняття рішення передбачає готовність нести за нього відповідальність. Останнє включає страх прийняття неефективного рішення і готовність розділити його наслідки без обвинувачення інших.

До умов подолання внутрішньоособистісних конфліктів належить високий рівень диференціації системи цінностей. В.Франкл писав, що система цінностей, яка має ієрархічну структуру дозволяє особистості уникати внутрішньоособистісного конфлікту вибору між суперечливими цінностями [48, с.70]. Особливого значення у розвитку особистості, а отже подоланні внутрішніх конфліктів, В. Франкл надає духовному виміру особистості, пов'язаному з такими аспектами як любов, совість, свобода і відповідальність. Відповідальність співвідноситься із свідомістю через совість. Бути людиною – значить бути свідомим та відповідальним. Також В. Франкл вказував на відповідальності людини щодо актуалізації цінностей, які становлять основу сенсу життя, оскільки одним із етапів, що передує прийняттю правильного рішення є саме визначення суб'єктивної значущості інформації. Загалом цінності є своєрідними провідниками сенсу, оскільки вони допомагають людині через сенс організувати своє життя. Серед трьох груп цінностей він виділяє цінності творчості та переживання, які актуалізуються у процесі діяльності та цінності особистих життєвих установок або ставлення до себе, подій і життя загалом [49, с.125].

Ф. Березін наголошував на необхідності розвитку рефлексивних навичок людини [5, с.27]. Нерозвиненість рефлексивних навичок, низький рівень інтроспекції і самопізнання впливає на розуміння того, що відбувається та усвідомлення причин внутрішньоособистісних проблем [5].

Рефлексивні акти є основним інструментом розвитку і підтримки цілісності Я. Вони лежать в основі психічних процесів, які приймають участь у формуванні «Я»: самовідчуття – переживання свого існування; самопізнання – відображення у свідомості суб'єкта його власних властивостей і якостей; саморегуляції – контролю над своїми психічними і фізичними проявами [5, с.89].

До чинників, що перешкоджають подоланню внутрішньоособистісних конфліктів відносять психічну ригідність, небажання змінювати щось у собі [28]. Серед особистісних властивостей, що зумовлюють патологічний вплив внутрішньоособистісних конфліктів на здоров'я людини відносять відсутність навичок саморегуляції негативних емоційних станів і зняття психоемоційної напруги. Такі особливості особистості сприяють емоційній стагнації і процесу психосоматизації невротичних симптомів особистості.

Наявність знань, навичок, компетенцій у вирішенні внутрішньо-особистісних проблем підкреслюють також А. Анцупов [1] і М. Дворецька [20, с.24]. Так, М. Дворецька до умов вирішення внутрішньоособистісних конфліктів відносить:

- розвиток особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації і особистісного росту;
- навички саморегуляції негативних емоційних станів;
- варіативність і розвиненість способів вирішення проблемних ситуацій, здатність знаходити ефективні способи досягнення цілей;
- наявність реалістичної диференційованої часової перспективи;
- здатність сприймати нові цінності і установки;
- гнучка і динамічна система цінностей;
- оптимістична картина світу;
- сформована потреба в самореалізації;
- добре розвинені рефлексивні навички;
- вміння ставити, корегувати та досягати цілі;

– реалістичне сполучення екстернального та інтернального локусу контролю [20].

Таким чином, головним шляхом і умовою подолання внутрішньоособистісних конфліктів є саморозвиток і особистісні зміни. Це формування власної, критично усвідомленої системи цінностей, досягнення впевненості, гнучкість і реалістичність мислення і рівня домагань, розуміння власних бажань і потреб, підвищення самоефективності в різноманітних сферах життєдіяльності, розвиток саморефлексії і навичок вирішення внутрішньо-зовнішніх проблем.

### **Висновки до розділу**

Таким чином, враховуючи різноманітні підходи до розуміння внутрішньоособистісних конфліктів ми узагальнили його визначення. Внутрішньоособистісний конфлікт – це критичне, гостре самовідчуття та переживання людини, що виникає через боротьбу структур внутрішнього світу особистості. Стан відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і заважає прийняттю рішення щодо ситуації і активним діям щодо його реалізації.

До причин внутрішньоособистісного конфлікту належать три види:

- 1) внутрішні причини через протиріччя самої особистості;
- 2) зовнішні причини через становище особистості в соціальній групі;
- 3) зовнішні причини через становище особистості в суспільстві.

Варто зауважити, що всі ці види причин внутрішньоособистісного конфлікту є взаємозалежними, а власне диференціація досить умовна. В основі будь-якого внутрішньоособистісного конфлікту знаходиться проблема вибору.

Особливостями внутрішньоособистісного конфлікту є: нестандартна структура конфлікту: у ньому немає суб'єктів конфліктної взаємодії; наявна специфічність форм перебігу і прояву: такий конфлікт часто проходить в

формі важких переживань; супроводжується страхом, депресією, стресом, може формуватися невроз; не завжди відмічається характер внутрішньоособистісного конфлікту: про його існування іноді можна дізнатися тільки за непрямими ознаками.

М. Гришина вважає інтерсуб'єктний діалог, тобто діалог субособистості нашого Я універсальним способом подолання внутрішньо-особистісного конфлікту. На думку Ю. Рум'янцевої, існує два взаємопов'язані механізми конструктивного вирішення конфлікту: наявність свободи вибору – готовність побачити можливі варіанти поведінки, відмінні від звичної стереотипної позиції в конфлікті; поведінкова гнучкість (провідний показник поведінкової креативності) – вміння продукувати та використовувати різні стратегії.

М. Юрлов встановив, що конструктивне вирішення внутрішньо-особистісного конфлікту залежить від його виду та здійснюється шляхом оптимізації провідного протиріччя, що лежить в його основі через використання наявних у особистості можливостей з переробки негативних чинників. В. Жданов також позначає такі умови вирішення внутрішньо-особистісного конфлікту, як усвідомлення особистістю своїх внутрішніх протиріч шляхом рефлексії, активної позиції, спрямованої на конструктивне перетворення складових внутрішньоособистісного конфлікту. Автором були сформульовані принципи конструктивної взаємодії з внутрішньо-особистісним конфліктом: «конфлікт треба вирішувати», «ухвалене рішення треба виконувати». Д. Грешнев підкреслює, що адекватне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту можливе через ухвалення відповідального рішення та визначення перспектив самореалізації, в результаті якого відбувається позитивна зміна особистості.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ТА ШЛЯХІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ

#### 2.1 Організація емпіричного дослідження: визначення комплексу діагностичного інструментарію

З метою проведення експериментального дослідження було сформовано вибірку респондентів, чисельністю 56 осіб, віком від 17 до 25 років. Досліджуваними виступили студенти другого, третього, четвертого та п'ятого курсів Хмельницького національного університету за напрямом підготовки «Психологія».

Для вирішення поставлених завдань та з урахуванням специфіки дослідження рівня особистісного розвитку застосовано психодіагностичні методи з використанням стандартизованих методик. Згідно із зазначеною метою, сформульованою гіпотезою і завданнями ми застосували комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Етап теоретичного дослідження передбачав класифікацію та систематизацію наукових джерел, порівняння й узагальнення наукових досліджень. З метою практичного дослідження ми застосовували бесіди, тестування, анкетування. В процесі діагностичного етапу використовувались наступні методики: опитувальник рівня внутрішньоособистісного конфлікту А. Шипілова [2], шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера, методика дослідження самооцінки А. Будассі, методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (за Л. Вассерманом, в модифікації В. Бойка), анкета «Діагностика мотивів навчальної діяльності студентів». Підбір психодіагностичних методик здійснювався згідно з кожним показником складових особистісного розвитку. Обґрунтуємо застосування методик у

рамках дослідження рівня особистісного розвитку, відповідно до кожної її складової:

1) *Опитувальник рівня внутрішньоособистісного конфлікту А. Шипілова* [2]. Для визначення рівня внутрішньоособистісної конфліктності автор розробив методика, в основу якої покладено розуміння внутрішньоособистісного конфлікту та його видів. Як згадувалося в пункті 1.2, виділяють шість видів внутрішньоособистісного конфлікту: мотиваційний (між «хочу» і «хочу»), моральний (між «хочу» і «треба»), рольовий (між «треба» і «треба»), адаптаційний (між «треба» та «можу»), нереалізованого бажання (між «хочу» і «можу») та неадекватної самооцінки (між «можу» та «можу»). Методика дозволяє: визначити рівень внутрішньоособистісної конфліктності людини; виявити типи внутрішньоособистісних конфліктів, що найбільше турбують людину; визначити основні сфери актуальної внутрішньоособистісної конфліктності (мотиваційна, зобов'язання, самооцінка).

2) *Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна*. Дана методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість та як стан, що пов'язаний із поточною ситуацією. Цей тест допомагає визначити рівень тривожності у структурі особистості. Тривога як особистісна риса означає мотив або набуту поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин, як такі, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких відповідає величині реальної небезпеки.

Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан в даний момент часу, що визначається емоціями, які переживає людина суб'єктивно: напругою, занепокоєнням, стурбованістю, роздратованістю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну чи стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Тестування за методикою Спілбергера-Ханіна проводиться із застосуванням

двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий – для виміру рівня особистісної тривожності.

3) *Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю»* в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда шкали Дж. Роттера) призначений для дослідження соціального компонента внутрішньоособистісного конфлікту. За допомогою опитувальника досліджуються особистісні характеристики, що показують аналіз власних відчуттів бути активним та приймати відповідальність за дії та взаємини з іншими людьми. Таким чином, досліджується інтернальна та екстернальна позиція особистості. Суб'єктивний контроль вимірює рівень індивідуальних особливостей самоконтролю над життєвими ситуаціями, відповідальності за те, що відбувається, практичності та рівень емоційної стійкості. Дані показники входять у соціальну складову особистісного розвитку, тому методика дозволяє виявити рівень спроможності брати відповідальність за власні події та можливості керувати ними у ситуаціях відносин із оточуючими.

4) *Методика дослідження самооцінки А. Будассі*. Методика дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. Методика призначена для діагностики дорослих. Дослідження проводиться індивідуально. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: шляхом зіставлення рівня своїх домагань із об'єктивними результатами своєї діяльності; шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Рівні самооцінки визначають за таблицею. Крім цієї кількісної самооцінки пропонується оцінити кількісно та якісно кожен блок слів. У першому блоці зібрані якості, що необхідні спілкування з іншими людьми. У другому блоці зосереджено риси характеру, що мають пряме відношення до поведінки. У третьому блоці представлені якості, пов'язані з діяльністю суб'єкта. У четвертому – ознаки суб'єктивних переживань.

5) *Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості»* (за Л. Вассерманом, в модифікації В. Бойка). Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості – зроблена В. Бойком як модифікація шкали

експрес-діагностики з методики «Рівень соціальної фрустрованості», розробленої 1995 року у НППІ ім. Бехтерева під керівництвом Л. Вассермана. Під соціальною фрустрованістю тут розуміється форма психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями та становищем особистості в соціально заданих ієрархіях.

б) *Анкета «Діагностика мотивів навчальної діяльності студентів» (Б.Паинсв)*. Анкета дає змогу методом парних виборів визначити ставлення студентів до 8 основних мотивів навчальної діяльності. Вона складається з 28 пунктів, кожний з яких містить пари тверджень, які відображають зміст двох із восьми мотивів навчальної діяльності. Анкета сконструйована так, щоб можна було співвідносити вісім основних мотивів навчальної діяльності та виявляти мотиви, яким студенти надають перевагу. Кожен мотив у анкеті позначений літерою алфавіту: А – мотив зовнішнього примусу, уникання покарання; Б – соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності; В – пізнавальний мотив; Г – мотив престижу; Д – мотив матеріального добробуту; Е – мотив отримання інформації; Є – мотив досягнення успіху; Ж – мотив орієнтації на соціально залежну поведінку [44].

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичного інструментарію ми вважаємо найбільш вдалим для дослідження особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів та розробки тренінгової програми для їх подолання.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження**

Констатувальний етап орієнтований на дослідження ступеню розвитку структур особистісного розвитку досліджуваних. Діагностичний зріз було проведено на групі 56 студентів 2-5-х курсів спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету. З них 40 дівчат (71,4%) та 16

хлопців (28,6%). В таблиці 2.1 представлена статистика опису вибірки з 56 респондентів.

Таблиця 2.1 – Статистичні показники вибірки досліджуваних згідно віку

Показники	Вік вибірки досліджуваних
Середнє значення	19,44
Медіана	19
Мода	19
Дисперсія	2,991

В даному дослідженні відображені результати згідно виявленим середнім значенням, враховуючи всю вибірку досліджуваних. Розглянемо результати діагностики особистісних особливостей студентів за кожною методикою. За допомогою опитувальника рівня внутрішньоособистісного конфлікту А. Шипілова серед респондентів було визначено шість типів конфліктів: мотиваційний, моральний, конфлікт нереалізованого бажання та неадекватної самооцінки, рольовий, адаптаційний, а також рівні загальної внутрішньоособистісної конфліктності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати діагностики рівнів внутрішньо-особистісних конфліктів майбутніх практичних психологів (за А. Шипіловим) (%)

№	Рівень / тип	Мотиваційний	Моральний	Конфлікт нереалізованого бажання	Рольовий	Адаптаційний	Конфлікт неадекватної самооцінки
1	Низький	20	25,33	9,33	12,00	10,67	13,00
2	Середній	18,66	22,66	9,33	9,33	62,00	61,33
3	Вище середнього	42,66	41,33	62,67	61,33	9,33	8,33
4	Високий	25,33	34,66	18,67	17,33	18,00	17,33

Відповідно, за результатами діагностики 42,66% студентів відмітили рівень вище середнього та 25,33% – високий рівень мотиваційного внутрішньоособистісного конфлікту. Схожі відсоткові результати спостерігаємо серед показників морального конфлікту: рівень вище середнього – 41,33% та високий рівень – 34,66%. Конфлікт нереалізованого бажання відзначено на високому рівні у 18,67% респондентів та у 62,67% –

на вище середньому рівні. 61,33% респондентів відзначили наявність рольового конфлікту на рівні вище середній та 17,33% на високому рівні. Показники адаптаційного конфлікту дещо відрізняються: рівень вище середнього – 9,33%, високий рівень – 18%. Конфлікт неадекватної самооцінки на високому рівні відмічено в 17,33% респондентів та 8,33% – на рівні вище середнього.

Наступна методика шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна дозволила визначити рівні тривоги серед студентів 2-5 курсів. Розподіл висновків про види тривожності респондентів надано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 – Рівень тривожності студентів (за методикою Спілбергера-Ханіна)

Рівні тривожності	Розподіл (%)	
	Особистісна	Ситуаційна
Дуже низький	4,8	22,6
Низький	27,3	37,1
Середній	66,2	38,7
Високий	1,6	1,6
Дуже високий	0	0

Із таблиці 2.2 ми бачимо, що 66,2 % студентів 2-5-х курсів продемонстрували середній рівень особистісної тривожності. Цей показник вдвічі більше, ніж наявність низького і дуже низького рівнів особистісної тривожності сумарно – 32,2 %. За рівнями ситуативної тривожності досліджувані респонденти розподілилися таким чином: середній рівень встановлено у 38,7 % студентів, а низький і дуже низький рівні тривожності сумарно – у 59,7 % респондентів.

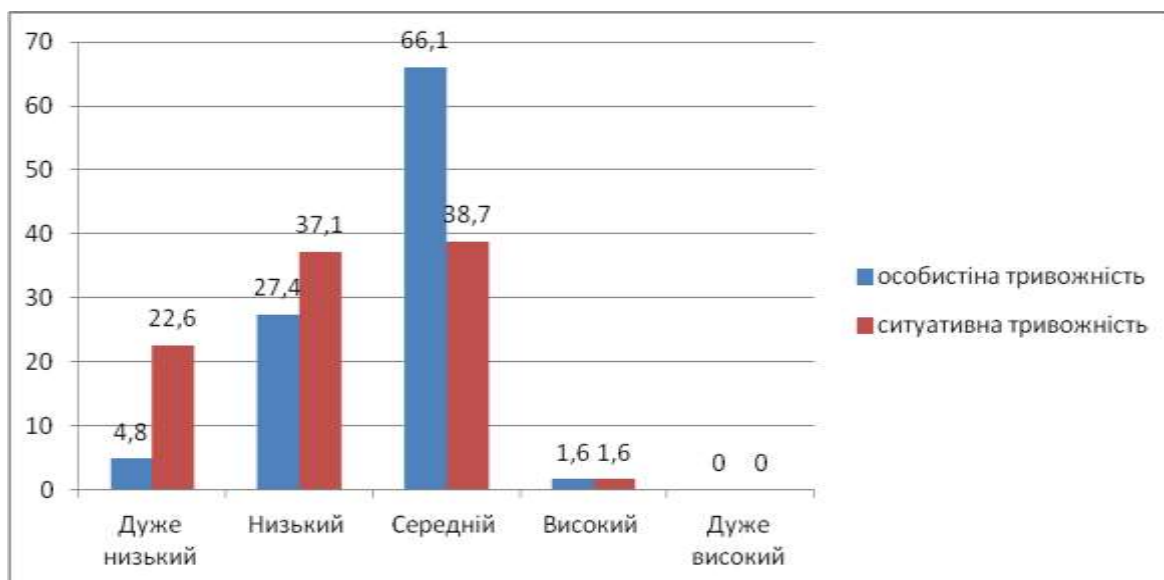


Рисунок 2.1 – Рівень тривожності респондентів (%)

Згідно рисунку 2.1. серед респондентів переважає середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Спостерігаються високі рівні особистісної та ситуативної тривожності – по 1,6 %. Дуже високого рівня тривожності серед опитаних респондентів не виявлено. Ми здійснили також аналіз рівнів особистісної та ситуативної тривожності студентів відповідно терміну навчання у вищому навчальному закладі.

Таблиця 2.4 – Рівень особистісної тривожності студентів різних термінів навчання

Рівень тривожності	Курс навчання			
	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Дуже низький	0	0	2	1,6
Низький	2,1	3,3	12,5	5,5
Середній	9,8	12,4	21,5	12,9
Високий	1,6	0	0	0
Дуже високий	0	0	0	0

Студенти другого курсу показали наступні результати: 2,1% - мають низький рівень особистісної тривожності, 9,8% - середній рівень та 1,6% - високий рівень. Для студентів третього курсу характерний переважно середній рівень – 12,4%. Результати діагностики продемонстрували, що 12,5% студентів четвертого курсу мають низький рівень особистісної тривожності, а 21,5% студентів мають середній рівень. 1,6% студентів п'ятого курсу мають дуже

низький рівень тривожності, що може характеризувати як її відсутність; 5,5% демонструють низький рівень; 12,9% – середній рівень. Студенти п'ятого курсу не показали високих рівнів тривожності.

Показники рівнів ситуативної тривожності респондентів представлені в таблиці 2.5. Високі показники характерні для 1,6% студентів другого курсу. Середній рівень на другому курсі показали 9,2% респондентів, на третьому курсі – 7,4%, на четвертому – 3,6%, на п'ятому – 8,6%.

Таблиця 2.5 – Рівень ситуативної тривожності студентів різних курсів навчання (%)

Рівень тривожності	Терміни навчання			
	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Дуже низький	6,7	6,1	3,8	4,4
Низький	3,7	8,2	9,4	11,7
Середній	9,2	7,4	3,6	8,6
Високий	0	0	0	1,6
Дуже високий	0	0	0	0

Високі рівні особистісної тривожності характерні для студентів другого курсу, в той час як високий рівень ситуативної тривожності ми відзначили серед 1,6% студентів п'ятого курсу. Високий рівень ситуативної тривожності серед п'ятого курсу пояснюється завершенням навчання у магістратурі, необхідністю складання державного фахового іспиту та захисту дипломної роботи магістра, вирішенням питань з майбутнього працевлаштування тощо.

В результаті дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) респондентів були отримані наступні результати. Загальна інтернальність (Із). Згідно отриманих даних, 38% студентів мають зовнішній локус контролю та можуть відноситись до екстернатів і 39% мають внутрішній локус контролю та відповідно, їх можна вважати інтерналами. Збалансовані показники виявлені у 23% студентів.

Інтернальність у сфері досягнень (Ід). Більшість опитаних (75%) вважають, що всього позитивного у своєму житті вони досягли самі та здатні успішно йти до своєї мети і в майбутньому. Для 10% характерний низький

рівень суб'єктивного контролю над значимими ситуаціями. Збалансовані показники виявлені у 15% студентів.

Інтернальність у сфері невдач (Ін). Отримані результати показали, що кількість екстерналів та інтерналів за цим показником однакові (по 42%). Збалансовані показники виявлені у 16% студентів.

Інтернальність в сімейних стосунках (Іс). Виявлено, що 54% студентів мають високі результати, тобто респонденти вважають, що вони відповідають за події, які будуть відбуватися або уже відбуваються у їхньому сімейному житті. Водночас, 20% респондентів схильні вважати не себе, а своїх партнерів причинами конфліктних ситуацій, що виникають в сім'ях. Збалансовані показники виявлені у 20% студентів.

Інтернальність у сфері виробничих стосунків (Ів), для 70% опитаних основний чинник в організації власної виробничої діяльності – зовнішні обставини (керівництво, викладачі ВНЗ, удача тощо). Лише 19% студентів вважають, що їхні вчинки та дії є головними факторами в організації виробничої діяльності. Збалансовані показники в 11% студентів.

Інтернальність у сфері міжособистісних стосунків (Ім). Високий показник мають більшість респондентів (78%), тобто вони вважають, що здатні контролювати стосунки з іншими людьми. 10% студентів вважають, що міжособистісні стосунки визначаються діями їхніх партнерів. Збалансовані показники виявлені у 12% досліджуваних.

Інтернальність в сфері здоров'я та хвороби (Ізх) – переважна більшість студентів вважають себе відповідальними за власне здоров'я. 17% респондентів вказали, що їхнє здоров'я залежить від якості надання медичної допомоги. Збалансовані показники виявлені у 13% респондентів. Статистично значимі зв'язки між показниками локусу контролю та ставлення до здоров'я в студентському віці були отримані також й іншими авторами.

З літературних джерел відомо, що інтернали та екстернали відрізняються один від одного низкою особистісних характеристик. Зокрема, інтернали більш впевнені в собі, спокійніші та доброзичливі. Вони відрізняються більш

позитивною системою ставлення до світу та більшим усвідомленням сенсів та цілей життя. Люди з проміжним локусом контролю мають риси як інтерналів, так й екстерналів. У зв'язку з цим вони володіють ширшими можливостями змінювати свою поведінку залежно від зовнішніх умов. Тому на другому етапі дослідження ми виділили дві групи студентів згідно критерію загальної інтернальності (екстернали – 22 студенти, інтерналі – 34 студенти).

Під час дослідження результатів кореляційної матриці, було виявлено, що існує певний зв'язок між шкалами РСК. Значимі кореляційні зв'язки в інтерналів існують між такими показниками, як загальна інтернальність, інтернальність в сфері досягнень, інтернальність в сфері сімейних стосунків (таблиця 2.6). водночас при дослідження кореляційних шкал РСК в екстерналів було виявлено лише одну достовірну позитивну кореляцію між загальною інтернальністю у сфері здоров'я та хвороби.

Таблиця 2.6 – Значимі коефіцієнти кореляції шкал РСК студентів Хмельницького національного університету

Шкали	Екстернали та інтерналі	Інтерналі	Екстернали
Загальна інтернальність та інтернальність в сфері досягнень	0,458*	0,672*	
Загальна інтернальність та інтернальність в сфері невдач	0,623*	0,725*	
Загальна інтернальність та інтернальність в сімейних стосунках	0,580*	0,636*	
Інтернальність в сфері невдач та інтернальність в сімейних стосунках	0,498*	0,609*	
Інтернальність в сфері невдач та інтернальність в міжособистісних стосунках	0,497*	0,610*	
Загальна інтернальність та інтернальність в сфері здоров'я та хвороби	0,495*	0,478*	0,467*

Таким чином, для студентів – майбутніх практичних психологів найбільше характерна наступна особистісна характеристика: більшість студентів вважають, що саме вони відповідальні за своє життя загалом, і що вони здатні контролювати свої неформальні стосунки з іншими людьми. Водночас, значна частина респондентів вважають, що головний чинник в організації власної виробничої діяльності – зовнішні обставини. Студенти-інтерналі характеризуються більшою кількістю достовірних позитивних зв'язків між шкалами РСК, тоді як у екстерналів виявлений лише один позитивний зв'язок між загальною інтернальністю та інтернальністю в сфері здоров'я та хвороби.

Результати проведеного дослідження рівня самооцінки студентів відповідно статі представлені в таблиці 2.7. У ході інтерпретації проведеної методик А. Будассі ми зробили висновок про те, що загалом за вибіркою не можна віднести більшість респондентів до одного рівня самооцінки. У дівчат результати належать практично до всіх інтервалів: до заниженого, адекватного і завищеного по невротичному типу. Результати дослідження у хлопців більше спрямовані до адекватного рівня самооцінки.

Таблиця 2.7 – Зведені дані діагностики самооцінки студентів 2-5-х курсів (%)

Рівні самооцінки	Чоловіки	Жінки	Всі респонденти
Занижена	0	6	3
Адекватна	62	28	44
Завищена за невротичним типом	35	56	46
Завищена	3	10	7

Згідно отриманих усереднених результатів ми визначили, що чоловікам більше притаманний адекватний рівень самооцінки, а жінкам – завищений рівень за невротичним типом.

Продіагностувавши студентів за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (за Л. Вассерманом, в модифікації В. Бойка), ми отримали наступні результати (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8 – Рівні соціальної фрустрованості студентів 2-5-х курсів

Рівень соціальної фрустрованості	Кількість студентів
Дуже низький	17,50%
Знижений	32,50%
Помірний	20%
Підвищений	25%
Дуже високий	5%

Розглянемо основні результати рівня соціальної фрустрованості студентів. Наглядно результати дослідження представлені на рисунку

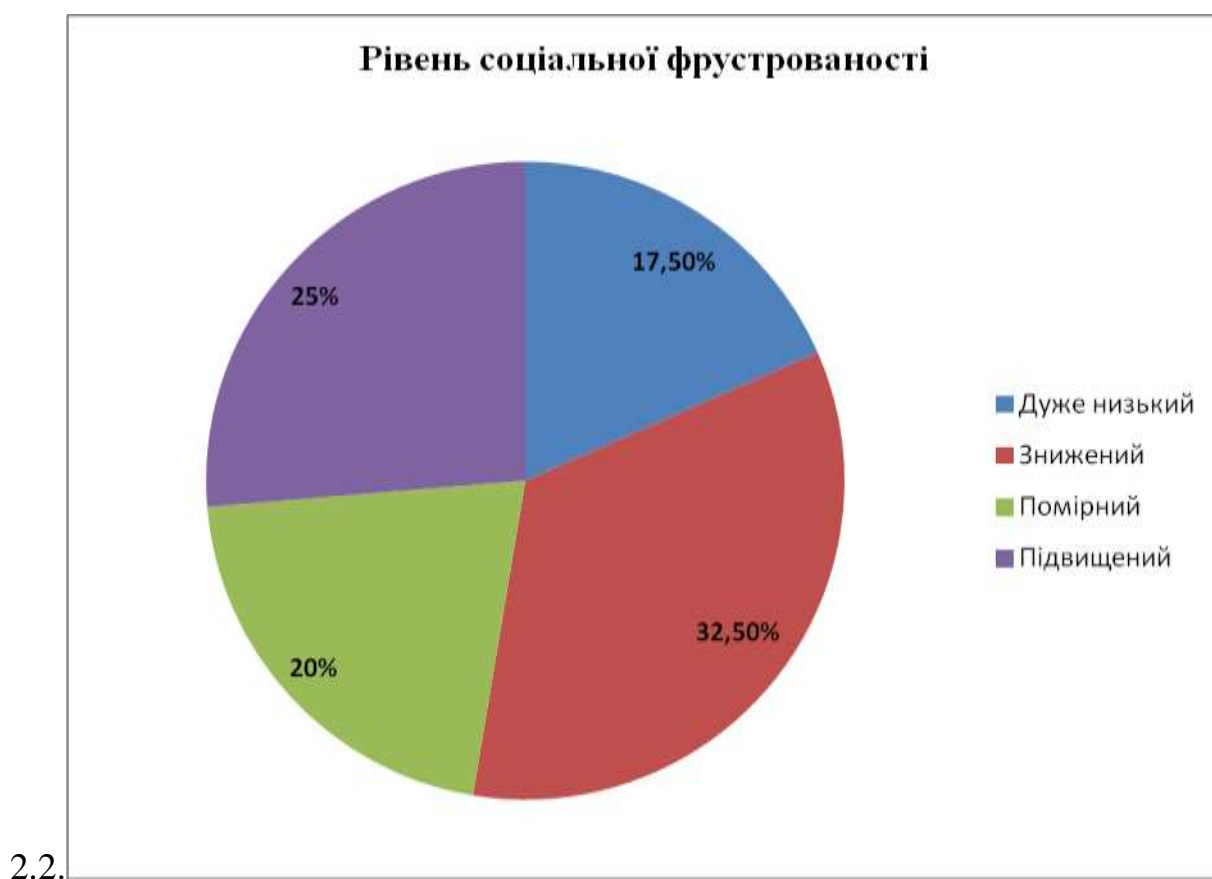


Рисунок 2.2 – Рівень соціальної фрустрованості студентів

Третина досліджуваних респондентів мають знижений рівень соціальної фрустрованості (мають 32,5% студентів). Дуже низький рівень соціальної фрустрованості виявлено у 17,5% респондентів. Таким чином, у 50% досліджуваних відсутня психічна напруга, обумовлена незадоволеністю досягненнями та становищем особистості соціально заданих ієрархіях,

позитивно ставляться до позицій, які вони зуміли зайняти в суспільстві на даний момент свого життя і задоволені власними соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Цю групу досліджуваних ми віднесли до соціально успішних студентів.

25% майбутніх практичних психологів мають підвищений рівень соціальної фрустрованості, відчувають підвищену психічну напругу, обумовлену незадоволеністю соціальними досягненнями та становищем особистості в соціально заданих ієрархіях. Помірною мірою переживають психічну напругу, обумовлену незадоволеністю досягненнями та становищем особистості студента в соціально заданих ієрархіях 20% респондентів. Дуже високий рівень соціальної фрустрованості, що характеризується високою психічною напругою, мають 5% опитаних студентів.

За допомогою анкети «Діагностика мотивів навчальної діяльності студентів» (Б.Пашнев) ми з'ясували провідні мотиви навчання студентів у вищому навчальному закладі. Підрахувавши бали, які набрали різні мотиви шляхом опитування студентів, ми визначили, які ці мотиви впливають на навчальну діяльність майбутніх практичних психологів. Результати ранжування представлені у таблиці 2.9 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.9 – Ранжування мотивів навчальної діяльності студентів 2-5-х курсів (%)

Мотиви навчальної діяльності	Загальна к-ть балів	Середні значення у %
Мотив матеріального добробуту	58	72
Мотив престижу	40	50
Мотив обов'язку і відповідальності	39	49
Пізнавальний мотив	36	45
Орієнтація на соціально залежну поведінку	30	37
Мотив отримання інформації	26	32
Мотив досягнення успіху	26	32
Зовнішній примус	25	31

Таким чином, для більшості студентів провідним мотивом навчання є мотив матеріального добробуту, що набрав за кількістю балів 72% (рисунок

2.3). Далі за важливістю для респондентів йде мотив престижу (50%) та мотив обов'язку та відповідальності (49%). Далі майбутніх практичних психологів стимулює до навчання пізнавальний мотив (45%). Наступне місце займає орієнтація на соціально залежну поведінку (37%). Після нього рівнозначно важливими для навчання студенти визнають мотив отримання інформації (32%) та мотив досягнення успіху (32%). Мотив зовнішній примус як стимул до отримання знань посідає останнє місце (31%).

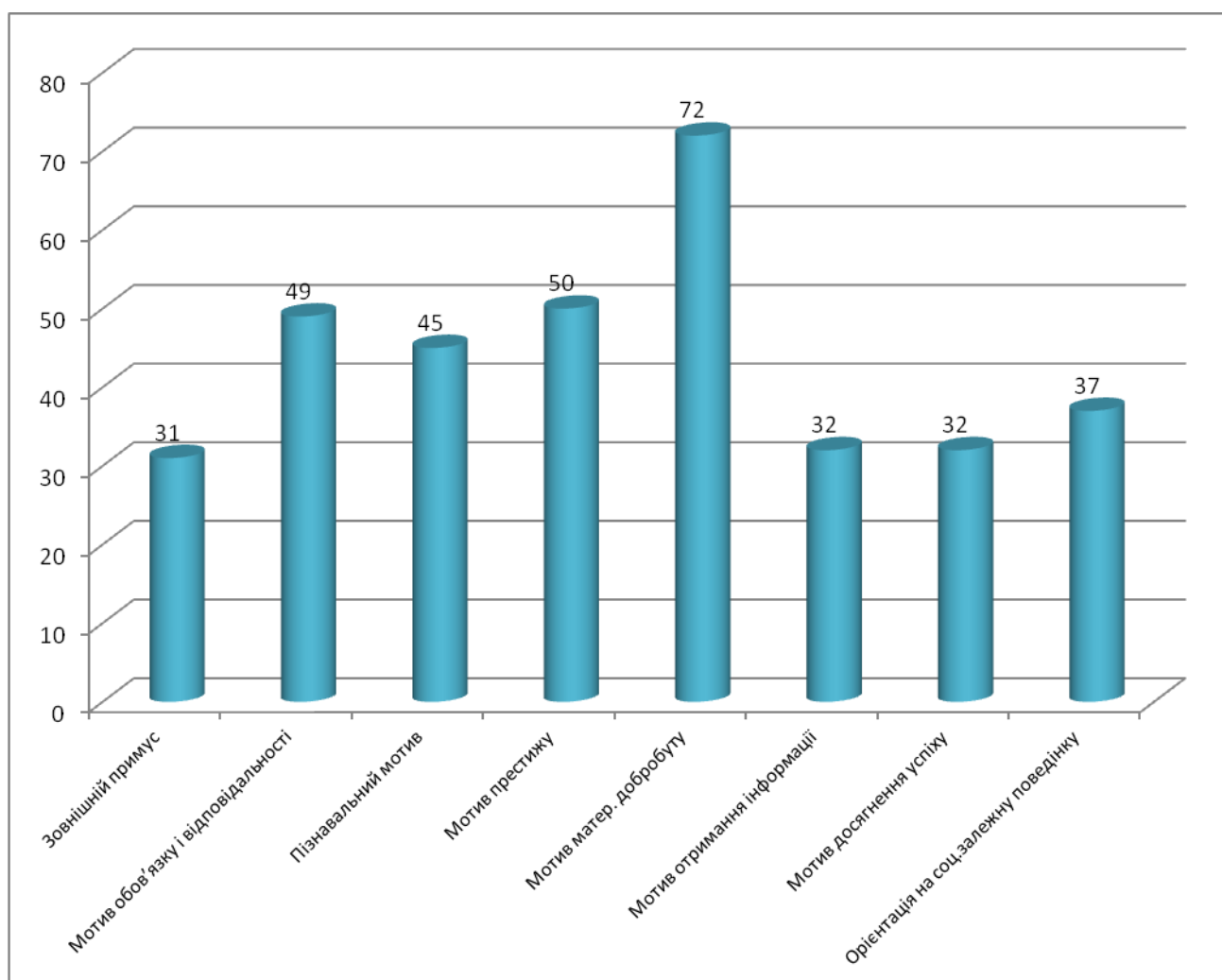


Рисунок 2.3 – Діагностика мотивів навчальної діяльності студентів

З метою виявлення причинних зв'язків між типами внутрішньоособистісних конфліктів респондентів був проведений кореляційний аналіз на всій вибірці досліджуваних. Розглянемо результати кореляційного аналізу показників (таблиця 2.10)

Таблиця 2.10 – Кореляційні зв'язки між результатами діагностичних методик

Компоненти діагностичних методик	Мотиваційний	Моральний	Конфлікт нереалізованого бажання	Рольовий	Адаптаційний	Конфлікт неадекватної самооцінки
Особистісна тривожність	0,6342*	0,2756	0,6342*	0,2756	0,7177*	0,4018
Ситуативна тривожність	0,5274	0,1774	-0,5274	0,1774	0,7177*	0,4018
Загальна інтернальність та інтернальність в сфері досягнень	0,3330	0,1570	0,3330	0,1570	0,0946	-0,4405
Загальна інтернальність та інтернальність в сфері невдач	0,8147*	-0,1988	0,8147*	0,1988	0,4405	0,4405
Загальна інтернальність та інтернальність в сімейних стосунках	0,1486	0,0361	0,1486	0,0361	0,4520	0,6832*
Інтернальність в сфері невдач та інтернальність в сімейних стосунках	0,0517	0,6215	-0,6215	0,0517	0,6832*	0,0032
Інтернальність в сфері невдач та інтернальність в міжособистісних стосунках	0,0904	0,0375	-0,3222	0,0904	0,2410	0,6509*
Загальна інтернальність та інтернальність в сфері здоров'я та хвороби	0,4520	0,6832*	0,0193	0,2410	0,2393	0,3365
Самооцінка	0,6832*	0,0032	0,0193	0,0032	0,1047	0,2119
Соціальна фрустрованість	0,2410	0,6509*	0,6509*	0,6509*	0,6509*	0,1621
Мотив матеріального добробуту	0,2393	0,3365	0,0024	-0,2393	0,2393	0,0478
Мотив престижу	0,3365	-0,0024	-0,3365	-0,0024	0,0946	0,0024
Мотив обов'язку і відповідальності	0,0147	-0,1606	-0,2444	0,1456	0,2962	-0,1606
Пізнавальний мотив	0,8527*	0,5173	0,6304*	0,1320	0,1856	0,5173
Орієнтація на соціально залежну поведінку	0,1047	0,2119	0,4743	0,8027*	0,0993	0,2119
Мотив отримання інформації	0,0798	-0,2417	0,3514	-0,0800	0,0938	-0,2417
Мотив досягнення успіху	0,9447*	0,1621	0,9447*	0,1621	0,9447*	0,1621
Зовнішній примус	0,0156	0,0478	0,0156	0,0478	0,0946	0,0478

Розглянемо результати кореляційного аналізу у досліджуваній групі. Результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати, що позитивних зв'язків між показниками незначна кількість та досить багато негативних кореляційних зв'язків. Дані негативні кореляції в досліджуваній групі відзначаємо як суперечливі зв'язки, оскільки є різноспрямованість тенденцій: якщо один із взаємозалежних показників підвищується, то інший зменшується. Негативні кореляційні зв'язки: 1) конфлікт нереалізованого бажання та ситуативна тривожність –  $r=-0,52$ ; 2) інтернальність в сфері невдач та конфлікт нереалізованого бажання –  $r=-0,621$ ; 3) загальна

інтернальність в сфері досягнень та конфлікт неадекватної самооцінки –  $r=-0,44$ ; 4) адекватність сприйняття поточного моменту та ситуації, що відбуваються з людиною та спрямованість на очікування оцінки сприйняття себе зі сторони інших людей. Таким чином, виявляємо суперечливі тенденції переважно між прагненням до взаємин з іншими людьми та неготовністю адекватно оцінювати ситуацію у спілкуванні з оточуючими, зважаючи на очікування позитивного ставлення зі сторони інших. Суперечливі кореляційні зв'язки присутні здебільшого між здатністю брати на себе відповідальність за власні дії, міжособистісні стосунки з оточуючими і вмінням рефлексувати ситуації, що відбуваються, довіряти собі. Таким чином, представлені результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що на діагностичному етапі у досліджуваних присутні ознаки внутрішніх конфліктів.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо стратегій подолання внутрішньо-особистісних конфліктів майбутніх практичних психологів**

Внутрішньоособистісний конфлікт може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості та оточуючих. При конструктивному внутрішньоособистісному конфлікті:

- посилюється привабливість тимчасово недоступної мети;
- наявність перешкоди сприяє мобілізації сил і засобів для її подолання;
- посилюється мотивація;
- внутрішньоособистісний конфлікт сприяє адаптації та самореалізації особистості в складних умовах та підвищенню стресостійкості організму;
- позитивно вирішені конфліктні переживання загартовують характер, формують рішучість у поведінці особистості.

Крім того, при конструктивному подоланні внутрішньоособистісного конфлікту досягається душевна рівновага, поглиблюється розуміння життя,

виникає нова ціннісна свідомість. Якщо вихід із внутрішньоособистісного конфлікту не знайдено, то внутрішня напруга продовжує посилюватись. Коли зростання психоемоційної напруги перевищує певну граничну величину (індивідуальний рівень толерантності до фрустрації), то відбувається психологічний нервовий зрив і людина втрачає душевну рівновагу. Такий стан загрожує стресами, невротами, підвищеною тривожністю, загальною психологічною пригніченістю або навіть надмірною агресивністю, яка може бути спрямована на об'єкти, що не мають жодного відношення до цього конфлікту.

Зворотною стороною агресії є регресія – негативний психологічний захисний механізм особистості (втеча від ситуації). Регресія не вирішує проблему, ситуація залишається невирішеною і вся негативна енергія конфлікту, яка не знайшла виходу, спрямовується на руйнування особистості. Отже, як безконтрольний вихід енергії конфлікту зовні, так і штучне її стримування негативно впливають і саму особистість та її оточення.

Для зниження емоційного напруження людині можуть допомогти фізичні навантаження, йога, медитація, аутотренінг, творчість, піші прогулянки та інші конструктивні способи розрядки. Прагнення людини реалізувати всі функції, які мають та чи інша соціальна роль, врахувати всі побажання оточуючих неминуче призведе до внутрішньоособистісних конфліктів.

Під вирішенням внутрішньоособистісного конфлікту розуміється відновлення узгодженості внутрішнього світу особистості, а також встановлення єдності свідомості, зниження гостроти суперечності життєвих принципів, досягнення нової життєвої якості.

Найбільш ефективним способом вирішення внутрішньоособистісного конфлікту є адекватна емоційна реакція особистості – так звана конгруентність (точний збіг емоцій, їх усвідомлення та доречний прояв). Розвитку конгруентності сприяють такі умови: створення правильного образу

власного «Я», тобто вміння «дивитися правді у вічі», об'єктивно оцінювати себе та свою поведінку. Також потрібно прагнути не приділяти особливу увагу тому, що люди думають про вас, не зациклюватися на тому, як вони вас оцінюють. Особливо важливо не культивувати в собі почуття образи і жалю до себе, а ще реагувати виключно на факти, а не на уявлення про них.

До інших способів вирішення внутрішньоособистісного конфлікту належать:

- уміння прощати себе та інших;
- уміння спрямовувати свою агресію в конструктивне русло;
- не «боротися з вітряками», тобто емоційно реагувати тільки на те, що реально існує, тут і зараз;
- не перебільшувати проблемність ситуації, об'єктивно її оцінювати з усіма наслідками, що з неї випливають;
- мати чітко виражену реальну мету і неухильно прагнути її досягненню;
- діяти рішуче, цілеспрямовано, у взаємодії наступати, а не оборонятися;
- сподіватися на кращий розвиток подій;
- не бути рабом своїх бажань, тобто тверезо оцінювати свої можливості для задоволення тих чи інших своїх потреб;
- вчитися керувати собою;
- коригувати для себе ієрархію цінностей і ролей.

Якщо перешкоду, яка створила внутрішньоособистісний конфлікт, подолати не вдається, його вирішення може бути наступним: знайти нові способи досягнення мети; знайти альтернативні цілі, що задовольняють потреби та бажання; оцінити ситуацію та ставлення до неї по-новому (втрата інтересу до мети в результаті отримання нової інформації, аргументована відмова від мети тощо).

Особливий підхід необхідний під час вирішення неусвідомленого внутрішнього конфлікту особистості. Проблема полягає в тому, що такий внутрішньоособистісний конфлікт існує на підсвідомому рівні та його

причини не зрозумілі для самого носія конфлікту. За наявності такого конфлікту людина, зазвичай, болісно реагує на певні життєві ситуації, її можуть дратувати певні події чи дії оточуючих, може відчувати неприязнь до певного типу людей. Причини таких конфліктів треба шукати насамперед у самій людині. Для цього необхідно ретельно проаналізувати кілька типових ситуацій, які викликають у людини явну негативну реакцію та поставити собі кілька питань. До прикладу: що саме мене дратує чи напружує у цьому? Чому я так реагую на це? Які почуття я відчуваю? Як я зазвичай поведжусь? Чому інші на це реагують інакше? Наскільки адекватно я реагую на це? І все-таки постаратися знайти причину свого роздратування та своєї реакції на подразник.

Подібні питання допомагають розібратися в собі та запобігти виникненню внутрішньоособистісного конфлікту. А в деяких випадках навіть вирішити внутрішньоособистісні конфлікти людини, що давно турбують її. Якщо ж самому вирішити такі проблеми не вдається, необхідно звернутися до хорошого психотерапевта.

Вміння керувати своєю внутрішньою конфліктністю означає використовувати її лише у необхідних випадках, коли іншими засобами вирішити свої проблеми не вдається; спрямовувати конфліктну активність у потрібне русло, у потрібний час та в адекватних пропорціях; іноді стримувати свою зайву емоційність та конфліктність. Крім того, треба відводити конфлікту відповідне місце в житті (не драматизувати) і вміти отримувати з конфліктної ситуації певну користь для себе та оточуючих.

Дієвими засобами подолання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів є, зокрема, активна участь у різноманітних тренінгових програмах та курсах з особистісного розвитку. Ми рекомендуємо практичну тренінгову програму, що спрямована на розкриття методологічних засад методу усвідомлення внутрішньоособистісних конфліктів, закономірностей становлення психіки особистості; розвитку навичок діагностичної та розвивальної роботи, а також пізнання та пошук шляхів

вирішення різноманітних ситуацій. Практична тренінгова програма має особистісно-орієнтоване спрямування та сприяє вирішенню наступних завдань: дослідження та пізнання особистісно-індивідуальних особливостей, виявлення особливостей конструктивної міжособистісної взаємодії з оточуючими людьми. В процесі реалізації програми здійснюється оволодіння організаційно-методичними засадами методу усвідомлення внутрішніх конфліктів, розвиток самопізнання та саморефлексії, пізнання власних внутрішніх проблем шляхом проектування на творчому матеріалі (малюнки, моделі з каменів, іграшки тощо), психологічний аналіз особистісної проблеми (внутрішнього конфлікту) та знаходження шляхів її вирішення, а також виявлення та пізнання особливостей особистісних стратегій поведінки.

**Мета програми** передбачає поглиблення в учасників навичок рефлексії, саморефлексії та самоаналізу з метою виявлення та усвідомлення внутрішніх конфліктів; розвиток в особистості потреби у здійсненні саморозвитку та зростання діяльності, пов'язаної з її професійними завданнями.

Виходячи з мети програми, позначені основні її завдання:

- поглиблення навичок рефлексії, саморефлексії та самоаналізу у процесі тренінгової роботи студентів майбутніх практичних психологів;
- здійснення особистісно-орієнтованої психологічної роботи;
- виявлення та нівелювання внутрішньоособистісних конфліктів учасників;
- формування знань про метод усвідомлення внутрішньоособистісних конфліктів;
- сприяння у виявленні та пізнанні особистісних стратегій поведінки та навичок управління ситуаціями.

Розкриємо організаційні аспекти проведення тренінгової програми. Групи можна організовувати як факультативні курси «Методи інтерпретаційної роботи з психологічним малюнком», «Тренінг особистісного зростання» протягом року. Для максимально ефективною

роботи чисельність учасників в одній групі повинна становити від 8 до 15 осіб. Загальна тривалість роботи групи становить 72 академічні години.

Тренінгова програма включає три етапи:

1) *Ознайомлювальний (підготовчий)*. Орієнтований на оволодіння теоретичними та організаційно-методичними аспектами методу усвідомлення внутрішньоособистісних конфліктів. Учасники вивчають принципи роботи тренінгової групи за методом усвідомлення внутрішньоособистісних конфліктів, відбувається знайомство та залучення до спільної діяльності, знайомляться з особливостями діагностики, аналізу та інтерпретації у процесі діагностико-розвивальної роботи, знайомляться з психокорекційними методиками, що дозволяють виявити індивідуальні особливості особистості.

2) *Особистісно-індивідуальний*. На даному етапі роботи пропонуємо використовувати діагностико-розвиваючі методики, застосування яких забезпечує пізнання особистості та виявлення її внутрішньоособистісних конфліктів: аналіз комплексу тематичних малюнків, арттерапевтична робота з іграшками, предметними моделями, камінням, художніми репродукціями, робота з пісочницею. Дані методики сприяють пізнанню власних переживань, особистісних проблем і труднощів, що виникають у взаємодії з оточуючими.

3) *Практико-аналізуючий*. Направлений на усвідомлення власних особистісних стратегій поведінки у різних життєвих та професійних ситуаціях, а також у ситуації взаємодії з людьми, сприяння в усвідомленні власних комунікативних та емпатійних здібностей у ситуації взаємодії з людьми.

Водночас, третій етап – контрольний етап дослідження. Метою даного етапу дослідження має бути проведення порівняльного аналізу показників для визначення змін у межах складових особистісного розвитку: рефлексивної, соціальної та поведінкової. У процесі контрольного етапу використовуються методики, які застосовувалися на етапі констатації

дослідження. Контрольний етап експерименту рекомендуємо проводити через 6 тижнів після закінчення провадження тренінгової програми. Етап повинен бути націленим на вивчення результативності методу усвідомлення внутрішньоособистісних конфліктів та стійкості результатів в аспекті визначення динаміки особистісного розвитку, що має підтверджуватися даними психодіагностичних методик. В додатку Б представлений орієнтовний варіант одноденного тренінгового заняття щодо подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі здійснено підбір психодіагностичних методик, що дозволили простежити динаміку показників особистісного розвитку досліджуваних. Представлені результати діагностичного дослідження рівня внутрішньоособистісного конфлікту, ситуативної та особистісної тривожності, рівень суб'єктивного контролю, самооцінки, рівня соціальної фрустрованості, мотивів навчальної діяльності студентів. За допомогою кореляційного аналізу (критерію Вілкоксону) виявлено кореляційні зв'язки між показниками, які вказують на наявність суперечливих тенденцій у досліджуваних.

Описано можливості діагностико-розвиваючих методик та засобів, застосування яких дозволяє вивчити специфіку внутрішньоособистісних конфліктів студентів та надати психологічну допомогу в їхньому нівелюванні. Аналіз особливостей застосування методик дозволяє виявити та об'єктивувати внутрішньоособистісні конфлікти особистості. Наведено результати дослідження, що доводять наявність внутрішніх конфліктів в учасників дослідження. Отриманий експериментальний матеріал дозволив встановити основні суперечливі тенденції особистості респондентів: життєстверджуючі (прагнення саморозвитку) і деструктивні (прагнення саморуйнування).

Результати дослідження свідчать про наявність таких внутрішньоособистісних конфліктів у досліджуваних: прагнення саморозвитку і водночас тенденція до блокування потенціалу; прагнення до самостійності та одночасно залежність від батьків та допомоги від оточуючих; прагнення до досягнення успіху та водночас тенденція уникнення невдачі; відчуття власної значущості та водночас почуття неповноцінності; потреба у відносинах з оточуючими людьми та уникнення взаємодії. Ці внутрішньоособистісні конфлікти найчастіше зумовлені залежністю від значних людей і травматичними переживаннями дитинства.

Результати аналітичного узагальнення діагностико-розвивального процесу, розробка практичних рекомендацій та тренінгової програми для подолання внутрішньоособистісних конфліктів з використанням різних методик доводять можливість самопізнання особистістю своїх неусвідомлених причин внутрішньоособистісних конфліктів, що сприяє її самопізнанню, розвитку творчого потенціалу, прийняттю інтересів та розумінню інших людей, спрямованості на самореалізацію.

## ВИСНОВКИ

У нашій роботі здійснено теоретичне узагальнення проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у процесі навчання студентів майбутніх практичних психологів у вищому навчальному закладі. У роботі розкривається сутність даного феномену, проблема його дослідження у вітчизняних та зарубіжних наукових працях.

Ми обґрунтували комплекс психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження та визначили показники й рівні проявів внутрішньоособистісного конфлікту у майбутніх психологів. В емпіричній частині роботи були визначені: рівень внутрішньоособистісного конфлікту, рівень суб'єктивного контролю, самооцінки, ситуативної та особистісної тривожності, рівня соціальної фрустрованості, мотивів навчальної діяльності студентів.

Дослідивши психологічні чинники, які детермінують виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у майбутніх психологів, ми з'ясували, що у ранній дорослості відзначаються конфліктні тенденції між прагненням до незалежності та труднощами входження у самостійне життя, спрямованість на взаємини з оточуючими та одночасно уникнення взаємодії з іншими, прагненням до професійного самоствердження та труднощами у виборі шляху реалізації у професії. Діагностичне дослідження виявило конфліктуючі тенденції між рівнем незалежності, а також самостійності у своїх діях та відповідальності за ці дії у різних ситуаціях; здатністю гнучко проявляти себе у ситуаціях та здатністю оцінювати свої дії; спрямованістю на усвідомлення, розуміння себе (власна самооцінка) та здатністю оптимально та гнучко реагувати на події. Дані характеристики об'єктивуються у двох різноспрямованих тенденціях: життєстверджуючих (прагнення до саморозвитку, досягнення успіху, самостійності, відчуття своєї значущості, потреба у взаєминах з оточуючими) та деструктивних (блокування

потенціалу, уникнення невдач, відчуття неповноцінності, особистісна залежність від значимих людей).

Нами були розроблені практичні рекомендації для подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Найрізноманітніші зарубіжні та вітчизняні підходи щодо подолання внутрішньоособистісних конфліктів визнають такі необхідні умови для їхнього адекватного вирішення: усвідомлення своїх внутрішніх протиріч та складових їх сторін та наявність конфронтації між ними; займання активної позиції особистості, що веде до переструктурування ієрархії цінностей та формування внутрішнього світу особистості; спрямованість цієї активності на конструктивне перетворення складових внутрішньоособистісного конфлікту, а не пристосування до нього, що веде до поступового накопичення усвідомлених та неусвідомлених невирішених протиріч у внутрішньому світі особистості; розвиток навичок особистісної рефлексії, щоб у подальшому можна було самостійно долати подібні психологічні проблеми.

Також запропонована тренінгова програма активізації позитивного потенціалу внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів. Вона передбачає участь респондентів у трьох етапах, спрямованих на самопізнання з метою усвідомлення власних внутрішньоособистісних конфліктів, а також виявлення та пізнання особистісної стратегії поведінки майбутніх практичних психологів. Отже, можна стверджувати, що гіпотеза дослідження, яка полягала у тому, що орієнтація на зміни деструктивних значень причинних характеристик внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх практичних психологів стає головною умовою їх подолання, підтвердилася. Наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів цієї проблеми. Перспективи подальших розвідок ми бачимо у вивченні психологічних деструкцій, що виявляються у професійному вигорянні та деформаціях особистості періоду ранньої дорослості.