

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра соціальних технологій**

**ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри**

«_____» _____ 2020 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
«МАГІСТР»**

**Тема: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ МАЙБУТНІХ
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ»**

Виконавець: Жачко Жанна Вікторівна

Керівник: кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри соціальних технологій Тімкін Іван Федотович

Нормоконтролер: Новікова Наталія Євгенівна

Київ – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ..	7
1.1. Підходи до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	7
1.2. Поняття та сутність внутрішньоособистісних конфліктів.....	19
1.3. Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів.....	23
1.4. Форми прояву, причини і наслідки внутрішньоособистісних конфліктів студентів	33
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2. СОЦІЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	51
2.1. Діагностика внутрішньоособистісних конфліктів у студентів спеціальності соціальна робота	51
2.2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників	63
2.3. Результати проведеного дослідження та їх інтерпретація.....	76
2.4. Способи попередження та практичні рекомендації щодо подолання внутрішніх конфліктів у майбутніх соціальних працівників.....	79
Висновки до другого розділу.....	86
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальні та економічні трансформації, що відбуваються останніми роками в українському суспільстві, призводять до виникнення широкого кола особистісних і міжособистісних проблем. Існування сучасних організацій та інших соціальних систем характеризується зростаючим рівнем конкуренції, змінами та перетвореннями, які супроводжуються різними конфліктами. У зв'язку з цим підвищується попит на соціальні послуги в різних сферах суспільної діяльності і, відповідно, зростають вимоги до якості підготовки кадрів у вищих навчальних закладах. Соціально-психологічні особливості професії соціального працівника визначаються не тільки сферою його професійної діяльності, але і його особистісними якостями. Саме особистісні якості, стан сформованості внутрішньої психічної структури великою мірою визначають успіх його професійної діяльності

У складних умовах нашого сьогодення студенти часто невпевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани та внутрішньоособисті конфлікти. Внутрішньоособистісні конфлікти можуть призводити як до конструктивних, так і деструктивних наслідків. Знаючи чинники, які спричиняють виникнення цих конфліктів, особливості їх переживання, можна обґрунтувати умови, за яких майбутній фахівець буде спроможний використовувати позитивний потенціал таких переживань. Будь-який розвиток особистості не може здійснюватися без внутрішніх суперечностей, а там, де є суперечності, там – конфлікт. У цьому контексті внутрішньоособистісні конфлікти розглядаються як чинники, що стимулюють особистісне і професійне зростання.

Роль внутрішньоособистісного конфлікту може оцінюватися шляхом розуміння особливостей його виникнення та функціонування, яке може набувати більш або менш конструктивного характеру. Кожний вид внутрішнього конфлікту має власні фактори виникнення та вікові особливості, що не в повній мірі відображено в науковій літературі. Тому

актуальним є дослідження особливостей виникнення внутрішньоособистісних конфліктів притаманним студентському віку.

Пошук ефективних шляхів оптимізації вузівської освіти, важливим завданням якого є створення умов для саморозвитку особистості, з одного боку, і недостатність інформації про особливості прояву внутрішньоособистісних протиріч студентів, що детермінують цей процес, з іншого, визначили вибір теми дослідження, мета якого полягає у вивченні особливостей внутрішньоособистісних конфліктів, що виникають в ході професійного становлення особистості на етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Актуальність дослідження внутрішньоособистісного конфлікту визначається і незначною кількістю спеціальних досліджень, присвячених даній проблемі. Так, за оцінкою А. Я. Анцупова і А. І. Шипілова, до кінця ХХ століття проблемі внутрішньоособистісного конфлікту було присвячено лише 8% публікацій у конфліктології, тоді як на вивчення міжособистісних конфліктів припадає близько 83% робіт. У той же час, більшість досліджень внутрішньоособистісного конфлікту належить зарубіжним авторам (Дж. Доллард, К. Гольдштейн, К. Левін, Н. Міллер, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг, та ін.) Серед сучасних дослідників внутрішньоособистісний конфлікт розглядається, в основному, представниками клінічного спрямування, які розглядали його як основу виникнення невротичних реакцій (Ю. А. Александровский, А. В. Вальдман, В. С. Мерлін, В. М. Мясичев та ін), але також внутрішньоособистісні конфлікти періоду пізньої юності, до якого належить студентство, вивчаються у зв'язку з проблемою вікового розвитку (Н. Є. Герасимова, О. О. Донченко, Г. М. Дубчак, Л. Е. Орбан-Лембрік, Т. М. Титаренко, О. П. Щотка та ін).

Крім того, в наукових розробках відсутнє дослідження внутрішньоособистісного конфлікту як цілісного психічного явища, специфіка якого полягає в єдності і взаємозв'язку його соціальних і психологічних факторів.

Об'єкт дослідження – внутрішньоособистісні конфлікти .

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників.

Мета дослідження – виявити соціально психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників.

Гіпотеза дослідження внутрішньоособистісні конфлікти студентів спеціальності «Соціальна робота» являють собою системне явище, в основі якого неузгодженість ціннісно-сміслової сфери особистості .

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи зарубіжних і вітчизняних науковців до проблеми внутрішньоособистісних конфліктів.

2. Провести емпіричне дослідження для виявлення особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників.

3. За результатами дослідження виокремити особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів спеціальності «Соціальна робота» та окреслити можливі шляхи їх профілактики та розв'язання.

Методи дослідження. Вибір комплексу методів і методик дослідження визначається цілями і завданнями дипломної роботи. Застосовуються такі методи: теоретико-методологічний аналіз літературних джерел; емпіричні методи (спостереження, анкетування, аналіз результатів діяльності). За основу беруться методики для виявлення внутрішнього конфлікту особистості в мотиваційній і ціннісній сферах (методика рівня співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах Є. Б. Фанталової, методика «Вільний вибір цінностей» Є. Б. Фанталової, шкала оцінки дискомфорту Є. Б. Фанталової, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка та методика дослідження самооставлення (С. Р. Пантілєєва).

Практична значимість дослідження. Запропоноване дослідження внутрішньоособистісних конфліктів студентів спеціальності «Соціальна робота» дозволяє визначати їх змістовні та структурні особливості, може бути використана у навчальній та виховній роботі зі студентами.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг основної роботи 95 сторінок. Список використаних джерел включає 103 найменування (викладених на 7 сторінках).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Підходи до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту у вітчизняній та зарубіжній літературі

Історія людства із стародавніх часів свідчить що, конфлікти неминучі, вони існували завжди і будуть існувати доти, поки існує взаємодія людей між собою. Багато видатних мислителів минулого говорили, що конфлікт знаходиться всередині людини і що людина є головним носієм конфлікту. Античні філософи розглядали конфлікт як найважливіший і найнеобхідніший атрибут життя і розвитку. Зокрема, Геракліт вважав, що саме негативні наслідки зіткнень і воєн змушують людей шукати миру та прагнути до нього. Більше того, він наполягав на тому, що не тільки люди, але і боги, і весь космос існують у суперечностях і боротьбі, але в той же час є джерелом появи нового в світі [4, С.54].

Термін “конфлікт” походить від латинського *conflictus* – зіткнення і практично не змінюється в інших мовах: *conflict* – англійська, *konflikt* – німецька, *conflit* – французька.

Наукове вивчення внутрішньоособового конфлікту почалося наприкінці ХІХ століття і було пов’язане насамперед з ім’ям засновника психоаналізу – австрійського вченого Зигмунда Фрейда, який відзначив, що людське існування пов’язане з постійною напругою і подоланням суперечності між біологічними бажаннями та соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомістю. У цій суперечності й постійній протидії названих сторін і полягає, згідно із З. Фрейдом, сутність внутрішньоособового конфлікту.

Згідно поглядів З. Фрейд, людина конфліктна за природою. Визначальна роль в поведінці людини належить інстинктам. При цьому особливе значення

мають два інстинкти: Ерос (сексуальний інстинкт) і Танатос (інстинкт агресії, деструкції і руйнації) [94, с. 51].

Внутрішньоособистісний конфлікт – це споконвічна боротьба між Еросом і Танатосом. Більше того, ця боротьба визначає розвиток людства в цілому.

3. Фрейд стверджував, що в психіці людини існують бажання усвідомлювані і неусвідомлювані, спрямовані на одні й ті ж об'єкти. Вони часто мають протилежний зміст, що також пояснює суперечливість натури людини [94, с. 87].

Людські почуття суперечливі, що призводить до постійної боротьби між ними. Амбівалентність почуттів є як результатом, так і наслідком суперечливості соціального буття; останнім підсилює амбівалентність до стану конфлікту. Неврози відображають внутрішньоособистісний конфлікт, який людина не в змозі подолати самотійно.

Щоб з'ясувати, як 3. Фрейд розумів внутрішньоособистісний конфлікт, необхідно ознайомитися з його концепцією про три принципи психічної діяльності: сталості, задоволення, реальності. Ці принципи володіють значними мотиваційними стимулами для діяльності особистості [95, с. 172-173].

Принцип постійності реалізується завдяки наявності у індивідів здатності підтримувати кількість психологічного збудження на відносно сталому рівні. *Принцип задоволення* полягає в прагненні індивіда до отримання задоволення і в бажанні уникнення болю, страждання. Але реалізація принципу задоволення протистоїть принципу реальності, який вимагає від індивіда дій відповідно до умов зовнішнього світу. Якщо принципи задоволення і сталості є вродженими, то принцип *реальності* набувається особистістю в процесі її життєдіяльності.

Згідно концепції про три принципи психічної діяльності внутрішньоособистісний конфлікт розвивається відповідно до формування особистості і її складним і суперечливим переходом від домінування принципу задоволення в її діяльності до прийняття принципу реальності і діяльності згідно цих принципів. Боротьба принципів задоволення і реальності обумовлює конфліктну основу почуттів, бажань людини.

Концепція структури особистості найбільш чітко висловлює уявлення Фрейда про конфліктну природу людини. У ній підкреслюється відповідність структури особистості людини та структури психіки. Особистість є єдністю трьох суперечливих начал: «Воно» (Id), «Я» (Ego) і «Над-Я» (Super-Ego).

3. Фрейд розглядає «Воно» як первинну, природжену інстанцію, спочатку ірраціональну і підпорядковану принципу задоволення. Це несвідомі імпульси і реакції, що мають психобіологічну форму прояву і біологічне походження. «Воно» є відображенням боротьби Ероса і Танатоса і проявляється в бажаннях і потягах, в активності особистості.

«Я» являє собою розсудливість, розумність. Це організоване, раціональне начало особистості, що виконує функції самозбереження організму, яка здійснює контроль інстинктів і імпульсів. Дії «Я» засновані на реалізації принципу реальності. «Я» приводить ірраціональні, несвідомі імпульси у відповідність з вимогами дійсності.

«Над-Я» є продуктом культури. У ньому реалізуються комплекси совісті, моралі, соціальні норми і вимоги, які пред'являє суспільство до людини. «Над-Я» являє собою результат досвіду індивіда, впливу соціуму і виконує функції контролю, оцінки і покарання.

У своїх вчинках людина реалізує «Воно», «Я», «Над-Я», які перебувають у постійному протиріччі і протиборстві; його дії і реакції є результатом взаємозв'язку всіх трьох структурних компонентів.

З метою збереження своєї цілісності особистість виробляє неусвідомлені захисні механізми від негативних, руйнівних наслідків подібного протиборства.

3. Фрейд, розглядаючи внутрішньоособистісний конфлікт, не зводив його до категорій «позитивний» і «негативний». Він показав, що творчість є вирішенням такого конфлікту. Однак сублімація несвідомого, незадоволеного, пригніченого може набувати руйнуючої форми для особистості.

Захисні механізми відіграють велику роль в житті людини, допомагають долати протиріччя між бажаннями, очікуваннями і розумінням неможливості їх реалізації. Однак у конфліктних ситуаціях в кризові періоди життя захисні

механізми «можуть загнати всередину внутрішньоособистісний конфлікт, перетворивши його в несвідоме джерело невдоволення собою і сутичок з оточуючими» [95, с. 175].

Істотне значення в поведінці людини і розвитку внутрішньоособистісних конфліктів у психоаналізі мають «керівні почуття» – страх і вина. Саме ці почуття привели до встановлення табу (норм, заборон у поведінці людини) і формуванню перших соціальних заборон.

У психоаналізі показана і досліджена роль глибинних, несвідомих мотивів у поведінці людини. Проблеми внутрішньоособистісних конфліктів тісно пов'язані з аналізом несвідомого і його впливом на свідомість, з наявністю суперечностей і боротьби між ними. Несвідоме проявляється в різних помилкових діях індивіда, образах, застереженнях, забуванні імен та ін. Все це є результатом дії прихованих мотивів. У психоаналізі зроблені спроби раціонально проаналізувати несвідомі ірраціональні спонукання та управляти ними.

Положення, сформульовані та обгрунтовані в класичному психоаналізі З. Фрейда, отримали подальший розвиток та інтерпретацію або зазнали критики в роботах його послідовників і опонентів, зокрема в теоріях А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма та ін. [59, с. 56-57].

В своїй теорії комплексу меншовартості Альфред Адлер доводить що, принцип єдності особистості головним при аналізі, а соціальні чинники – визначальними в процесі формування особистості. З його точки зору, головними чинниками при формуванні особистості є воля до влади і потреба компенсації і надкомпенсації комплексу меншовартості [6, с. 310].

А. Адлер, як і З. Фрейд, вважав, що характер особистості формується в перші п'ять років життя людини. У дитячому віці особистість відчуває вплив різних несприятливих факторів, в результаті чого у неї формується комплекс меншовартості, який в подальшому суттєво впливає на поведінку, активність, спосіб думок індивіда. Це багато в чому пояснює причину і зміст внутрішньоособистісного конфлікту, що переживає особистість, і який вона

прагне подолати. І долається цей конфлікт за допомогою «соціального почуття» [6, с. 310].

Стиль життя А. Адлер розглядає як форму компенсації. Успішною компенсацією є досягнення індивідом збігу його прагнень до переваги з вмістом соціальних інтересів (спорт, музика, творчість тощо); часткова компенсація досягається при односторонньому пристосуванні до життя, при гіпертрофованому розвитку однієї здібності, що має яскраво виражений егоїстичний характер. Існує також надкомпенсація, коли індивід компенсує свій комплекс уявною компенсацією, наприклад хворобою. У такому разі хвороба є виправданням його невдач, неуспіху [6, с. 310].

К. Юнг вивчав проблему внутрішньоособистісних конфліктів через проблему комплексів. Він розробив і ввів в психологічну практику поняття «комплекс Електри» (на додаток до поняття «Едипів комплекс»), що стосується потягів і переживань дівчинки по відношенню до батька – звідси неусвідомлена неприязнь до матері. Особливу увагу вчений приділяв проблемі несвідомого на індивідуальному і колективному рівні. При розгляді проблем конфліктів К. Юнг виходив із твердження про незмінність в історичному процесі змісту і форм розвитку особистості та її психічних процесів. У розгляді конфліктів важливим є розроблена К. Юнгом типологія особистості, що дозволяє ефективно оцінювати психологічну адаптацію індивіда, його психологічну домінанту.

К. Юнг в поясненні внутрішньоособистісних конфліктів виходить з визнання конфліктної природи самої особистісної установки.

Типологію особистості К. Юнг здійснює за чотирма підставами (функціям особистості): мислення, відчуття, почуття і інтуїція. Кожна з функцій психіки, за К. Юнгом, може виявлятися в двох напрямках – екстраверсія і інтроверсія. Виходячи з усього цього він виділяє вісім типів особистості, так звані психосоціотипи: мислитель-екстраверт; мислитель-інтроверт; відчуваючий-екстраверт; відчуваючий-інтроверт; емоційний-

екстраверт; емоційний-інтроверт; інтуїтивний-екстраверт; інтуїтивний-інтроверт.

Головним в типології Юнга є спрямованість – екстраверсія або інтроверсія. Саме вона визначає особистісну установку, яка в кінцевому підсумку і проявляється у внутрішньоособистісному конфлікті.

Так, екстраверт початку орієнтований на зовнішній світ. Він будує свій внутрішній світ відповідно до зовнішнього. Інтроверт же спочатку занурений у себе. Для нього головне – світ внутрішніх переживань, а не зовнішній світ з його правилами і законами. Очевидно, екстраверт схильний до внутрішньоособистісних конфліктів більше, ніж інтроверт [30, с. 177].

К. Юнг обґрунтував концепцію структури особистості, яка складається з чотирьох базисних елементів: особистого свідомого, особистого несвідомого, колективного свідомого і колективного несвідомого. Колективне несвідоме є відображенням досвіду всіх попередніх поколінь в душі індивіда. Структура колективного несвідомого досить складна і включає в себе загальнолюдське, національне, групове, сімейне і несвідоме.

К. Юнг розробив і дослідив поняття «архетип» як історичну і універсальну форму мислення. У свідомості індивіда архетипи представлені образами і символами. Архетипи містять програми поведінки особистості, проявляються в міфах, мистецтві, релігії, фольклорі, науці, а також сновидіннях людини. Прикладами архетипів є символи та образи – мати, батько, дитина, правитель, старець.

Концепція «екзистенціальної дихотомії» Еріха Фромма (1900-1980)

Один з найвидатніших представників неофрейдистського напрямку Е. Фромм звертається до проблем внутрішньоособистісного конфлікту, розглядаючи його в аспекті «екзистенціальної дихотомії». Він робить висновок про наявність протиріч, що містяться в сутності людини. Тому вони не можуть бути подолані: проблеми життя і смерті, обмеженість життя, величезні потенційні можливості людини і обмежені умови їх реалізації.

Е. Фромм розвинув теорію соціального характеру, згідно з якою до типів соціального характеру віднесені: рецептивний (пасивний), експлуататорський, накопичувальний і ринковий. Типи характерів реалізуються через дії психічних механізмів: мазохістського, садистського, деструктивного і конформістського.

Е. Фромм детально аналізує причини, форми, зміст деструктивності як основи внутрішньоособистісного конфлікту. Особистість може змінитися лише в тому випадку, якщо їй вдається звернутися до нових способів осмислення життя.

Внутрішньоособистісний конфлікт, за Е. Фроммом, набуває значимий соціальний аспект. Деструктивність характеру в такому контексті розглядається як бажання зруйнувати світ, щоб позбутися від почуття власного безсилля, як остання спроба не дати світові зруйнувати себе[59, с. 136].

К. Хорні вважає, що поведінка особистості визначається несвідомо, вона вважає, що несвідомі спонукання мають афективний, емоційний характер; при цьому почуття тривоги вона розглядає як базисне при дослідженні та моделюванні поведінки.

Тривога, за К. Хорні, є одним з найбільш болісних афектів, які може відчувати людина. Розрізняють чотири основних способи уникнути тривожності:

- раціоналізація;
- заперечення;
- спроба заглушити тривогу (наприклад, наркотиками);
- уникнення тривожних думок, почуттів, спонукань або ситуацій, що їх викликають.

Внутрішньоособистісний конфлікт, за К. Хорні, проявляється у :

- любові, прихильності людини (як до інших людей, так і з їх боку);
- пов'язаних з оцінкою «Я»;
- пов'язаних із самоствердженням;
- пов'язаних з агресією;
- пов'язаних із сексуальністю.

К. Хорні виділяє три основні моделі поведінки як результату вирішення внутрішньоособистісного конфлікту:

- прагнення до людей – через причетність до інших, до суспільства, особистість намагається захистити себе;
- прагнення від людей – виражається в бажанні піти від людей, від спілкування з ними, віддалитися від суспільства, при цьому створюється власний ілюзорний світ;
- прагнення проти людей – набуття установки на руйнування світу, боротьбу проти нього.

Моделям поведінки, виділеним К. Хорні, відповідають типи конфліктних особистостей:

- стійкий;
- відсторонений;
- деструктивний.

К. Хорні розглядала внутрішньоособистісний конфлікт і як результат впливу на особистість різних соціальних факторів. Особливу увагу вона приділяє проблемі задоволення потреб особистості, а також тенденції всезростаючого розриву між стимулюванням потреб і можливостями їх реального задоволення.

Аналізуючи деякі особливості внутрішньоособистісних конфліктів у жінок, К. Хорні зазначала, що оскільки жінки в здійсненні життєвих цілей прагнуть наслідувати чоловіків, в цьому чужому вимірі вони часто бувають безпорадними. Психологія жінки залежить від її раних дитячих спогадів, ставлення батьків до неї як дівчинки, виконання ролі та функцій дружини, матері, статусу в суспільстві, закріпленого в культурі, що проявляється у внутрішньоособистісних конфліктах вже дорослої жінки [59, с. 144-145].

Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, В. Франкл А. Маслоу) про внутрішньоособистісний конфлікт.

За К. Роджерсом, в якості основного мотиву поведінки людини є прагнення до актуалізації (самоактуалізації) свого «Я», під якою Роджерс

розумів прагнення індивіда розвиватися у напрямку більшої складності, зрілості і компетентності [83, с. 90].

З позицій К. Роджерса, внутрішній конфлікт полягає в розузгодженості досвіду і Я-концепції. Його наслідком є тривога – реакція організму на підсвідоме відчуття, що досвід, не конгруентний Я-концепції, може потрапити у свідомість, змушуючи Я-концепцію до змін. Ідеалом самоактуалізації людини, за К. Роджерсом, є «повноцінно функціонуюча людина». К. Роджерс виділяє такі її характеристики: відкритість досвіду, прагнення жити теперішнім, довіра своєму організму, свобода і креативність.

В. Франкл вважав, що однією із найскладніших екзистенціальних проблем є сенс людського існування. Головну причину людських труднощів В. Франкл вбачав у зосередженості людини на самій собі, її нездатності до самотрансцендентації, що призводить до «екзистенціального вакууму», який емоційно переживається як відсутність сенсу життя [94, с. 281].

Вченим була висунута теза про те, що свобода людини не безмежна, оскільки її існування залежить від різних умов – фізичного, психологічного або соціального порядку. Але людина вільна повністю у виборі свого власного ставлення до цих умов і до себе. «Людина, – пише В. Франкл, – це менше всього продукт спадковості і оточення; людина сама вирішує за себе». [94, с. 109].

Широку популярність здобула концепція внутрішньоособистісного конфлікту одного з провідних представників гуманістичної психології американського психолога Абрахама Маслоу (1908-1968). Згідно Маслоу, мотиваційну структуру особистості утворює ряд ієрархічно організованих потреб:

- 1) фізіологічні потреби;
- 2) потреба в безпеці;
- 3) потреба в любові;
- 4) потреба в повазі;
- 5) потреба в самоактуалізації.

Найвища – потреба в самоактуалізації, тобто в реалізації потенцій, здібностей і талантів людини. Вона виражається в тому, що людина прагне бути тою, якою вона може стати. Але це їй не завжди вдається. Самоактуалізація як здатність може бути присутньою у більшості людей, але лише у меншості вона є доконалою, реалізованою. Цей розрив між прагненням до самоактуалізації і реальним результатом і лежить в основі внутрішньоособистісних конфліктів.

Найбільш послідовна система поглядів на внутрішньоособистісні конфлікти у вітчизняних дослідників представлена в працях В. С. Мерліна, який почав займатися проблемою конфліктів ще в 40-ві роки ХХ століття і присвятив психологічним конфліктам окремих розділ у своїх «Проблемах експериментальної психології особистості». За В. С. Мерліним, внутрішній особистісний конфлікт — це стан більш-менш тривалої дезінтеграції особистості, який виражається в загостренні протиріч, які існували раніше, чи у виникненні нових протиріч між різними сторонами, властивостями, відносинами і діями особистості [64, с. 104].

Внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт всередині людини. Він виникає між різними сторонами «Я»: між бажаннями, між минулими потребами і тією системою норм і цінностей, яка закладена з дитинства [28, с. 49].

Внутрішньоособистісні конфлікти виникають при зіткненні протилежних мотивів, потреб, інтересів у однієї і тієї самої людини. В їхній основі лежить негативний психологічний стан особистості: внутрішні переживання, образи та розчарування. Виникнення цих зовнішніх умов конфлікту є неминучим внаслідок обмежень, які диктуються громадським життям, а також у силу того, що на основі задоволення одних мотивів виникають інші, незадоволені, і т. д.

Однак внутрішній конфлікт виникає, якщо ці зовнішні умови породжують певні внутрішні умови, що являють собою протиріччя між різними мотивами і відносинами особистості чи між її можливостями і прагненнями. Саме тому, підкреслює Мерлін В. С., ці конфлікти можливі тільки в людини.

Ще одна необхідна, умова психологічного конфлікту — це суб'єктивна нерозв'язність ситуації.

Серед вітчизняних учених, які зробили значний внесок у теоретичні дослідження внутрішньособистісних конфліктів слід назвати А. Р. Лурію, В. М. М'ясищева, В. С. Мерліна та інших.

Внутрішньоособистісний конфлікт людини досліджений і висвітлений у літературі ґрунтовно, на основі різних концептуальних позицій. У цілому, автори однаково трактують умови розвитку конфлікту: по-перше, виникнення внутрішнього конфлікту припускає наявність у людини складного внутрішнього світу (Ф. Василюк), складних потреб і мотивів (О. Донченко, Т. Титаренко), усвідомлення власних почуттів і наявність внутрішньої системи цінностей (К. Хорні); і, по-друге, конфлікт — це “продукт свідомості” (І. Міхеєва), він виникає в процесі усвідомлення людиною внутрішньої суперечливості як результату зіткнення несумісних бажань, мотивів, цінностей, стосунків [88, с. 63].

На думку Ф. Василюка, внутрішній конфлікт — це “спосіб і форма відбиття у свідомості об'єктивної складності світу. Наявність такого відбиття дає суб'єкту можливість перебороти цю складність ціннісним переживанням. Тому на неврози хворіє не той, хто переживає конфлікт, а той, хто “відмовляється” переживати конфлікт, намагаючись відбутися зовнішніми перетвореннями ситуації” [15, с. 110].

Перш за все варто звернути увагу на діяльнісний підхід А. Н. Леонтьєва (1903-1979), який своєю теорією про роль предметної діяльності в становленні особистості багато чого зробив і для розуміння внутрішньоособистісного конфлікту.

Відповідно до його теорії, зміст і сутність внутрішньоособистісного конфлікту обумовлені характером структури самої особистості. Ця структура в свою чергу детермінована об'єктивно суперечливими стосунками, в які вступає людина, здійснюючи різноманітні види своєї діяльності. Одна з найважливіших характеристик внутрішньої структури особистості полягає в тому, що будь-яка

людина, що навіть має провідний мотив поведінки і основну мету в житті, не може жити тільки однією будь-якою метою або мотивом. Мотиваційна сфера людини, на думку А. Н. Леонтьєва, навіть у найвищому її розвитку ніколи не нагадує застиглу піраміду.

У різні періоди життя, в різних сферах людського буття і в різних ситуаціях в особистості виникає множина інших, крім ведучого, мотивів, що утворюють мотиваційну сферу або, як сьогодні прийнято говорити, мотиваційне поле.

Структура особистості являє собою відносно стійку конфігурацію головних, всередині себе ієрархізованих, мотиваційних ліній. Мова йде про те, що неповно описується як «спрямованість особистості», неповно тому, що навіть за наявності у людини виразною провідної лінії життя вона не може залишатися єдиною. Служіння обраної мети, ідеалу зовсім не виключає і не поглинає інших життєвих відносин людини, які, в свою чергу, формують змістоутворюючі мотиви. Образно кажучи, мотиваційна сфера особистості завжди є багатoverшинною.

Суперечлива взаємодія цих «вершин» мотиваційної сфери, різних мотивів особистості і утворює внутрішньоособистісний конфлікт.

Таким чином зарубіжні автори вважають, що сутність що внутрішньоособистісного конфлікту складають:

- Напруга і подолання суперечностей між біологічними бажаннями та соціально-культурними нормами, між несвідомим та свідомістю;
- Комплекс меншовартості, що долається за допомогою «соціального почуття»;
- Протиріччя, що містяться в сутності людини;
- Несвідомими спонуканнями у поведінці особистості;
- Неузгодженістю досвіду і Я-концепції.

1.2. Поняття та сутність внутрішньоособистісних конфліктів

Аналіз наукової літератури свідчить, що в ній відсутнє єдине розуміння цього терміну. Сутність конфлікту важко пояснити одним науковим визначенням. Тому наведемо деякі з них, що мають найбільше розповсюдження у конфліктологічній літературі.

Конфлікт – це процес різкого зіткнення, загострення протилежно спрямованих цілей, інтересів, поглядів, позицій суб'єктів взаємодії (або елементів внутрішньої структури особистості) [9, с. 46].

Конфлікт - це зіткнення протилежних інтересів (цілей, позицій, думок, поглядів та ін.) на ґрунті суперництва; це відсутність взаєморозуміння з різних питань, пов'язана з гострими емоційними переживаннями [9, с. 46].

Конфлікт - це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів двох або декількох людей [9, с. 47].

Внутрішньоособистісні конфлікти – боротьба двох позитивних чи двох негативних тенденцій, або боротьба позитивної і негативної тенденції у психіці одного суб'єкта. Можливі варіанти, коли тенденції містять в собі і позитивні, і негативні моменти одночасно (наприклад, підвищення в посаді припускає небажаний переїзд на нове місце проживання).

Е. Шостром порівнює внутрішній стан людини з двопартійною системою демократії. «У кожному з нас, – пише він, – закладена така двопартійна система, при якій одна частина – при владі, інша – в лояльній опозиції» [103, с. 73].

І така внутрішня роздвоєність не є патологією – це цілком нормальний стан здорового організму. Але опозиція припускає не тільки лояльність (критику, контроль і т. д.), але і жорстку безкомпромісну боротьбу, тобто конфлікт.

Внутрішньоособистісний конфлікт припускає взаємодію двох і більше сторін. В одній особистості можуть одночасно існувати кілька

взаємовиключних потреб, цілей, цінностей, інтересів. Всі вони соціально обумовлені, навіть якщо носять суто біологічний характер, так як їх задоволення пов'язане з цілою системою певних соціальних відносин. Тому і внутрішньоособистісний конфлікт є соціальним конфліктом [42, с. 28].

Категорія внутрішньоособистісних конфліктів об'єднує психологічні конфлікти, що полягають в зіткненні різних особистісних утворень (мотивів, цілей, інтересів і т. д.), представлених в свідомості індивіда відповідними переживаннями. Такі конфлікти являють собою протистояння двох начал в душі людини, сприймається і емоційно переживається людиною як значуща для неї психологічна проблема, що вимагає свого вирішення і викликає внутрішню роботу, спрямовану на його подолання.

Для опису конфліктів цього виду в науковій літературі використовуються поняття інтрапсихічні, внутрішні, особистісні, внутрішньоособистісні, інтрасуб'єктні, персональні або психологічні. Всі ці терміни вживаються як синоніми [16, с. 89].

Внутрішньоособистісний конфлікт можна визначати як гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішення [6, с. 57].

Можна сказати і по-іншому: внутрішньоособистісний конфлікт – це стан структури особистості, коли в ній одночасно існують протиріччя і взаємовиключні мотиви, ціннісні орієнтації і цілі, з якими вона в даний момент не в змозі впоратися, тобто виробити пріоритети поведінки, засновані на них.

Особистісний конфлікт – це протистояння двох начал у душі людини. Воно сприймається та емоційно переживається людиною як значуща для неї психологічна проблема. Вона вимагає свого вирішення і викликає внутрішню роботу, спрямовану на її подолання [28, с. 32].

Кожна людина постійно існує в конфліктній ситуації не лише з навколишнім соціальним середовищем, а й сама з собою. Для психічно

здорового індивіда внутрішня конфліктна ситуація, що не виходить за межі норм, цілком природна.

Внутрішньоособистісний конфлікт визначається дослідниками як "зіткнення у особистості приблизно рівних за силою, але протилежно спрямованих (амбівалентних) інтересів, прагнень, мотивів та потреб, більшість з яких особистістю не усвідомлюється"[14, с.78].

Внутрішньоособистісний конфлікт перш за все пов'язаний із індивідуальними особливостями людини. Він зумовлений процесами, що відбуваються у психіці людини у її взаємодії з іншими людьми і оточуючим середовищем. Це конфлікт, що відбувається в психічному світі особистості.

Тому аналізуючи поведінку людини у конфліктній ситуації, причини і наслідки конфліктів, що виникли як результат внутрішнього конфлікту слід враховувати:

- специфічність з точки зору структури конфлікту: внутрішній конфлікт не має суб'єктів конфліктної взаємодії в особі окремих особистостей або груп людей;
- специфічність форм прояву і протікання: внутрішній конфлікт проходить у формі переживань, іноді надзвичайно тяжких. Нерідко супроводжується стресом, страхом, депресією, тоді набуває форми неврозу;

Латентність або прихованість внутрішнього конфлікту не завжди легко побачити, тому що люди більшою мірою не тільки не усвідомлюють власний стан конфлікту, але й приховують (свідомо або підсвідомо) іноді навіть від себе стан переживання конфлікту під активною діяльністю, підвищеною контактністю або веселістю.

В. С. Мерлін (1970) звертає увагу на те, що тривала й стійка дезінтеграція пристосувальної діяльності характеризує саме психологічний конфлікт.

У психології виділяють показники внутрішньоособистісного конфлікту, які стосуються різних сфер особистості:.

1. **Когнітивна сфера:** суперечливість "образа Я"; зниження самооцінки; усвідомлення свого стану як психологічного глухого кута, гальмування

прийняття рішення; суб'єктивне визнання наявності проблеми ціннісного вибору, сумнів в істинності мотивів і принципів, якими суб'єкт раніше керувався.

2. **Емоційна сфера:** психоемоційна напруга; значні негативні переживання.

3. **Поведінкова сфера:** зниження якості й інтенсивності діяльності; зниження задоволеності діяльністю; негативне емоційне тло спілкування.

4. **Інтегральні показники:** порушення нормального механізму адаптації; посилення психологічного стресу.

При виявленні внутрішньоособистісних конфліктів необхідно враховувати їх особливості:

- незвичайність з точки зору структури конфлікту.

Внутрішньоособистісний конфлікт з'являється в результаті взаємодії елементів внутрішньої структури особистості. Сторонами внутрішньоособистісного конфлікту одночасно виступають тимчасово існуючі в структурі особистості різнопланові і протилежні інтереси, цілі, мотиви і бажання. Тут немає суб'єктів конфліктної взаємодії в особі окремих особистостей або груп людей.

- специфічність форм протікання і прояву. Такий конфлікт протікає в формі важких переживань. Він супроводжується специфічними станами: страхом, депресією, стресом. Часто внутрішньоособистісний конфлікт виливається в невроз. Будь-який внутрішній конфлікт супроводжується негативними емоціями.

- латентність. Внутрішньоособистісний конфлікт не завжди легко виявити. Часто людина і сама не усвідомлює, що вона знаходиться в стані конфлікту. Більш того, іноді особистість може приховувати свій стан конфлікту під ейфоричним настроєм або за активною діяльністю [91, с. 197].

Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тільки тоді, коли сили, що діють на особистість, є однаково важливими і рівнозначними.

Основа будь-якого внутрішньоособистісного конфлікту становить ситуація, що характеризується:

- суперечливими позиціями сторін;
- протилежними мотивами, цілями та інтересами сторін;
- протилежними засобами досягнення цілей в даних умовах;
- відсутністю можливості задоволення якої-небудь потреби і разом з тим неможливістю її усунення [30, с. 51].

Отже, *внутрішньоособистісний конфлікт* визначається як гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішення внутрішньоособистісний конфлікт, іманентно властивий внутрішній структурі особистості, – нормальне явище. Структура будь-якої особистості характеризується внутрішніми протиріччями і боротьбою між різними мотивами. Зазвичай ця боротьба проходить в пересічних формах і не порушує гармонійності особистості. Адже гармонійна особистість зовсім не є особистість, яка не знає ніякої внутрішньої боротьби. Але іноді ця боротьба стає головною, що визначає поведінку людини і весь її вигляд.

1.3. Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів

Переживання особистістю власної неоднозначності, складності внутрішнього світу, усвідомлення змінності і нестабільності світу, власних бажань і домагань, та нерідко - неможливості їх реалізації, коливання самооцінки, боротьба мотивів - все це є полем внутріособистісних конфліктів [6, с. 122].

Внутрішньоособистісні конфлікти в залежності від протиріч, що лежать в основі конфлікту можна поділити на дві групи:

- ті, що виникають як результат переходу об'єктивних протиріч, зовнішніх по відношенню до людини, у внутрішній світ (моральні конфлікти, адаптаційні та інш.);
- ті, що виникають з протиріч внутрішнього світу особистості

(мотиваційні конфлікти, конфлікт неадекватної самооцінки) і відображають ставлення особистості до середовища.

Розвиток психологічного протиріччя О. Донченко і Т. Титаренко поділяють на три рівні:

- психологічна рівновага внутрішнього світу особистості;
- порушення рівноваги, ускладнення видів діяльності, проєкція психологічного дискомфорту на роботу, спілкування з оточенням (внутріособистісний конфлікт);
- неможливість реалізації планів і програм, “переривання життя”, неможливість виконувати власні життєві функції до того часу, поки не вирішиться протиріччя (життєва криза) [28, с. 93].

Як визначають автори, на кожному з рівнів можливо вирішення протиріччя. Ця можливість залежить від того, що людині необхідно для нормального і повноцінного життя, яким потребам та їх реалізації погрожує відмова або неможливість реалізації.

Може бути і так, що до внутрішньоособистісного конфлікту людина так і не приходить, але нерідко все ж таки протиріччя розвивається далі і переростає у внутрішній конфлікт.

Відзначають різноманітні умови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту та переживань, що його супроводжують:

- особистісні умови (складний внутрішній світ та актуалізація цієї складності; складна ієрархія потреб і мотивів; високий рівень розвитку почуттів та цінностей; підвищена схильність особистості до самоаналізу і рефлексії);
- зовнішні умови (задоволення глибоких і активних мотивів і ставлень особистості стає неможливим або знаходиться під загрозою);
- внутрішні умови (наявність суттєвих протиріч між різними сторонами особистості; усвідомлення особистістю суб'єктивної невирішеності ситуації, коли людині здається, що вона не зможе пережити ситуацію вибору та емоційно занурюється в неї та ін.). Переживання, як відомо, є формою активності особистості, в якій усвідомлюється протиріччя і відбувається процес

його розв'язання на суб'єктивному рівні. Переживання є емоційно забарвленим станом особистості. Ф. Василюк розглядає переживання як внутрішню діяльність, внутрішню роботу, за допомогою якої людині вдається перенести ті чи інші життєві події встановити втрачену душевну рівновагу впоратися з критичною ситуацією [15, с. 104].

Для внутрішнього конфлікту особистості, на думку автора, властиве ціннісне переживання, до якого відноситься:

- особистість не досягла вищих етапів ціннісного вдосконалення, що супроводжується зміною її ціннісно-мотиваційної системи (наприклад, мотиви, які не відповідають цінностям, відвертаються свідомістю принципово або ж стають незначущими);
- особистість знаходиться на вищих щаблях розвитку ціннісної свідомості (наприклад, не цінність належить особистості, а сама особистість є частиною цінності, належить їй і в ній знаходить сенс життя).

Внутрішньоособистісний конфлікт – складне явище, яке важко піддається класифікації. Для виділення видів внутрішньоособистісних конфліктів є різні підстави. Так, Роберт М. А., Титман Ф. розрізняють три типи внутрішньоособистісних конфліктів [82, с. 97].:

1. Конфлікт потреб. Його обґрунтування полягає в тому, що наші потреби можуть протистояти одна одній і спонукати нас до різних дій. Іноді ми хочемо одночасно суперечливих речей і тому не можемо діяти. Наприклад: дитина хоче з'їсти цукерку. Але мати просить її віддати ласощі їй. У такому випадку дитина хотіла б з'їсти цукерку, а також віддати її матері. Вона відчуває конфлікт потреб і починає плакати.

2. Конфлікт між потребою і соціальною нормою. Дуже сильна потреба може зіткнутися усередині нас з примусовим імперативом. Незалежно від того, поступимося ми чи ні цієї потребою, ситуація стає конфліктною. Численні приклади подібного роду внутрішньоособистісних конфліктів описані З. Фрейдом. У його термінології протиріччя, що викликає даний тип конфлікту, – це протиріччя між Воно (Ід) і Над-Я (Супер-его). Воно (Ід) – зосередження

сліпих інстинктів (або сексуальних, або агресивних), що прагнуть негайного задоволення. Над-Я (Супер-его) включає моральні норми, заборони і заохочення, засвоєні особистістю.

3. Конфлікт соціальних норм. Сутність цього конфлікту полягає в тому, що людина відчуває рівнозначний тиск двох протилежних соціальних норм. У минулому столітті дуель, заборонена церквою, була єдиним визнаним у суспільстві засобом змити образи і відновити свою честь. Конфліктна ситуація для віруючого дворянина полягала в суперечності між класовим і релігійним обов'язком [82, с. 88]. Більш повна класифікація внутрішньоособистісних конфліктів міститься в роботі А. Я. Анцупова та А. І. Шипілова, які запропонували взяти за основу класифікації ціннісно-мотиваційну сферу особистості. В залежності від того, які сторони внутрішнього світу особистості [42, с. 298].

1. Мотиваційний конфлікт. Це конфлікти між несвідомими прагненнями, між прагненнями до володіння і безпеки, між двома позитивними тенденціями. Один з часто досліджуваних видів внутрішньоособистісних конфліктів, зокрема, в психоаналітичному напрямку. Виділяють конфлікти між несвідомими прагненнями (З. Фрейд), між прагненнями до володіння і до безпеки (К. Хорні), між двома позитивними тенденціями – класична дилема «буриданова осла» (К. Левін), або як зіткнення різних мотивів.

2. Моральний конфлікт, який часто називають моральним або нормативним конфліктом (В. Бакштановській, І. Арніцане, Д. Федорина). Розглядається як конфлікт між бажанням і обов'язком, між моральними принципами і особистими симпатіями (В. М'ясищев). А. Співаковська виділяє конфлікт між прагненням діяти відповідно до бажання і вимогами дорослих або суспільства. Іноді розглядається як конфлікт між обов'язком і сумнівом у необхідності слідувати йому (Ф. Василюк, В. Франкл).

3. Конфлікт нереалізованого бажання або комплексу меншовартості. Це конфлікт між бажаннями особистості і реальністю, яка блокує їх задоволення (Ю. Юрлов). Іноді його трактують як конфлікт між «хочу бути

таким, як вони» (референтна група) і неможливістю це реалізувати (А. Захаров). Конфлікт може виникати не тільки коли дійсність блокує реалізацію бажання, але і в результаті фізичної неможливості людини його здійснити. Це конфлікти, що виникають через незадоволеність своєю зовнішністю, фізичними даними та здібностями. До даного виду належать і внутрішньоособистісні конфлікти, в основі яких лежать сексуальні патології (С. Кратохвіл, А. Свядощ, О. Харитонов). Він може виникнути в результаті фізичної неможливості людини здійснити це прагнення. Наприклад, через незадоволення своєю зовнішністю або фізичними даними [51, с. 119-120].

4. Рольовий конфлікт. Він виражається в переживаннях, пов'язаних з неможливістю одночасно реалізувати декілька ролей (міжрольовий внутрішньоособистісний конфлікт), а також з різним розумінням вимог, що пред'являються самою особистістю до виконання однієї ролі (внутрішньорольовий конфлікт). Традиційно розрізняють два основних види рольових конфліктів:

- конфлікт «Я – роль» (або особистісно-рольовий конфлікт) – суперечності виникають між вимогами ролі та можливостями особистості, коли через нездатність або небажання людини відповідати своїй ролі виникає проблема вибору. Можна або вибрати роль, зрадивши при цьому собі, або відмовитися від ролі, або знайти компромісний спосіб ослаблення цього протиріччя.

- міжрольовий конфлікт – несумісність різних рольових позицій особистості. Найбільш поширеним міжрольовим конфліктом є протиріччя між професійною і сімейною ролями: чим більше приділяєш часу роботі, тим більше страждає сім'я, в той же час відмова від роботи може призвести до погіршення матеріального становища тієї ж родини.

Прикладом міжрольового внутрішньоособистісного конфлікту може бути ситуація, коли особистість в якості співробітника організації просить попрацювати понаднормово, але в якості батька він хоче більше часу приділити своїй дитині. Прикладом внутрішньорольового конфлікту може стати ситуація,

коли віруючій людині для захисту вітчизни потрібно взяти в руки зброю і йти на війну вбивати.

5. Адаптаційний конфлікт. Цей конфлікт має два значення. У широкому сенсі він розуміється як порушення рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем, у вузькому сенсі виникає при порушенні процесу соціальної або професійної адаптації. Це конфлікт між вимогами, які висуває до особистості реальність, і можливостями самої людини (професійними, фізичними, психічними).

6. Конфлікт неадекватної самооцінки виникає через розбіжності між домаганнями особистості і оцінкою своїх можливостей. Адекватність самооцінки особистості залежить від її критичності, вимогливості до себе, відношення до успіхів і невдач. Розбіжність між домаганнями і оцінкою своїх можливостей веде до того, що в людини виникають підвищена тривожність, емоційні зриви та ін. (А. Петровський, М. Ярошевський). Серед конфліктів неадекватної самооцінки виділяють конфлікти між завищеною самооцінкою і прагненням реально оцінювати свої можливості (Т. Юферова), між заниженою самооцінкою і усвідомленням об'єктивних досягнень людини, а також між прагненням підвищити домагання, щоб здобути максимальний успіх і знизити домагання, щоб уникнути невдачі (Д. Хекхаузен) [51, с. 122].

Таблиця 1.1.

Основні види внутрішньоособистісних конфліктів

Структура внутрішнього світу особистості, яка перебуває в конфлікті			Вид внутрішньоособистісного конфлікту
«хочу» («Я хочу»)	«мушу» («Я повинен»)	«можу» («Я є»)	
←————→			<i>Мотиваційний конфлікт</i> (між «хочу» і «хочу»)
←————→			<i>Моральний конфлікт</i> (між «хочу» і «мушу»)
←————→			<i>Конфлікт</i> <i>нереалізованого</i>

	<i>бажання</i> (між «хочу» і «можу»)
←————→	<i>Рольовий конфлікт</i> (між «мушу» і мушу»)
←————→	<i>Адаптаційний конфлікт</i> (між «мушу» і «можу»)
←————→	<i>Конфлікт неадекватної самооцінки</i> (між «можу» і «можу»)

7. Невротичний конфлікт. Це результат внутрішньоособистісного конфлікту, який тривалий проміжок часу проходить в середині психічного світу особистості. Він характеризується високою напругою, протистоянням внутрішніх сил і мотивів.

Існують ще деякі класифікації конфліктів. Зокрема:

- 1) конфлікт між мораллю і совістю, між потрібним і необхідним, між моральним ідеалом і дійсністю (Ф. Достоевський);
- 2) конфлікт між людськими емоціями, біологічними потребами і соціальними нормами, який носить біологічний і біосоціальний характер (З. Фрейд);
- 3) конфлікт, зумовлений необхідністю вибору між силами рівної величини, які діють на особу (див. табл. 1.2.);

Таблиця 1.2.

Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів за К. Левіном

Тип конфлікту	Причина	Модель вирішення
<i>Еквівалентний</i> (наближення-наближення)	Вибір двох чи більше в рівній мірі привабливих і взаємовиключних об'єктів.	Компроміс
<i>Вітальний</i> (уникнення-	Вибір між двома в рівній мірі непривабливими	Компроміс

уникнення)	об'єктами.	
<i>Амбівалентний</i> (наближення- уникнення)	Вибір об'єкта, в якому одночасно присутні приваблива і неприваблива сторони.	Примирення

4) конфлікт між „Я-концепцією” та ідеальним Я (К. Роджерс);

5) конфлікт між прагненням до самореалізації і реальним результатом (А. Маслоу);

б) конфлікт між елементами внутрішньої структури особистості, між її мотивами (А. Леонтьєв).

Одним з видів внутрішньоособистісного конфлікту є *неусвідомлений внутрішньоособистісний конфлікт*. В основі його лежать будь-які не повністю вирішені в минулому конфліктні ситуації, про які ми забули. На несвідомому рівні ми несемо вантаж невирішених у минулому проблем і мимоволі відтворюємо старі конфліктні ситуації, як би намагаючись вирішити їх знову. Приводом для поновлення неусвідомленого внутрішньоособистісного конфлікту можуть стати обставини, схожі з минулою невирішеною ситуацією [42, с. 133-134].

Названі типи конфліктів не вичерпують повністю їх класифікацію.

Зміни, які відбуваються з особистістю в процесі освоєння професії і набуття професійних якостей на етапі отримання вищої освіти, дуже важливі для підготовки фахівців. Студенти – це люди, що утворюють специфічну спільноту, що зібралася в навчальних закладах вищої професійної освіти. Так звані проблеми студентства вивчалися і вивчаються досить великою кількістю психологічних шкіл. Саме в студентському віці відбувається сильна психологічна зміна інтелекту людини. Студентський вік є особливим періодом найбільш інтенсивного інтелектуального розвитку особистості. У цей час відбувається формування навчально-професійної діяльності та освоєння ролі студента. Кожен вік має свої особливості, а перехід від одного віку до іншого

пов'язаний не тільки з придбанням якихось якостей, але і з їх ослабленням [3, с. 38].

Студентство – вік становлення професійної та особистісної самосвідомості, яка, у свою чергу, є наслідком, внутрішньоособистісною умовою і передумовою активного освоєння студентом значущих для нього сфер діяльності, основою саморегуляції і самоврядування. У більшості випадків ступінь усвідомлення власного внутрішнього стану і настрою дуже важливий для навчальної, а в подальшому і для професійної діяльності і цілком може служити показником успішності особистості в її професійному, соціально-економічному та інтелектуальному розвитку. Індивідуальні особливості характеру, самосвідомість і рівень її активності є внутрішнім фактором, що бере участь у регулюванні внутрішньої активності студентів у процесі навчання, і в свою чергу відбивається на успішності в цілому.

Період студентського віку, в якому відбуваються значні зміни при формуванні особистості, потребує аналізу протиріч, що виникають у конкретному випадку. Розглянемо їх.

1. Соціально-психологічні конфлікти. У них входять протиріччя процесів адаптації, так як на початковому етапі навчання у студента з'являється багато нових і складних вимог, які суперечать уже сформованим і встановленим до вузу стереотипами поведінки. Це і протиріччя між результатами діяльності, формуються міжособистісні відносини з одногрупниками або однокурсниками, і зокрема ставлення до самого студента як до особистості. Також існують конфлікти між зростанням інтелектуальних і фізичних сил і дуже обмеженим часом для задоволення особистісних потреб, які, в свою чергу, збільшилися значно.

2. Конфлікти дидактичного характеру, які можуть бути причиною незадоволення як студентів, так і самих викладачів навчальним процесом. Це протиріччя між дуже жорсткими формами, рамками, методами підготовки майбутнього фахівця і його прагненням до самостійного відбору при отриманні знань, а головне у способах їх придбання.

3. Згідно з дослідженнями М. В. Гамезо і Л. В. Орлової [20, с. 321], існують конфлікти між величезним, просто колосальним об'ємом інформації, що надходить з різноманітних джерел, які розширюють знання студентів, і дуже обмеженим часом для її осмислення. Цими серйозними протиріччями можуть бути обумовлені не тільки поверхневі знання, але і, в підсумку, поверхневе мислення. Ретельний розгляд інтелектуальних і особистісних особливостей студентів дозволяє зробити висновок, що факторів і специфічних структур, які впливають на їх розвиток, нескінченна безліч. Це обумовлено індивідуальними відмінностями студентів. Але, за інших рівних умов, необхідно відзначити, що одним з головних факторів, диференційовано впливають на отримання освіти студентом, є його подальше професійне становлення.

Студентські роки є дуже важливим етапом становлення особистості, вони розкривають її можливості та потенціал. Це етап підготовки до переходу в більш зріле життя. Становлення цілісності інтелекту і подальше придбання професії формують подальший спосіб життя особистості після студентства.

Слід відзначити, що студентський вік є періодом становлення цілісної особистості, коли відбувається «консолідація психологічних сил людини» [1, с. 193], виробляються стійкі особистісні властивості, стабілізуються психічні процеси, настає пора вираженого професійного самовизначення.

Підсумовуючи вище сказане, можна виділити наступні типи внутрішньоособистісних конфліктів:

- мотиваційний, що розгортається між мотивами «хочу» і «хочу», тобто є зіткненням двох більш-менш рівноцінно привабливих бажань;
- конфлікт неадекватної самооцінки, що виявляється як суперечність двох альтернативних можливостей, відповідних їм мотивів «можу» і «можу»;
- моральний, що передає неспівпадання бажань і вимог, мотивів «можу» і «треба»;

- рольовий, змістом якого є боротьба вимог декількох сфер діяльності і відповідних мотивів «треба» і «треба»;
- конфлікт нереалізованого бажання, де фігурує протиріччя бажань і можливостей та мотиви «хочу» і «можу»,
- адаптаційний, що виявляється через невідповідність вимог і можливостей з протистоянням мотивів «треба» і «можу»

1.4. Форми прояву, причини і наслідки внутрішньоособистісних конфліктів студентів

Люди, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт, своєю поведінкою, відношеннями і стосунками провокують виникнення інших конфліктів.

Саме тому для подолання внутрішньоособистісних конфліктів важливо:

- по-перше, встановити факт самого внутрішньоособистісного конфлікту;
- по-друге, визначити тип конфлікту та його причину;
- по-третє, застосувати відповідний та конструктивний в даному випадку засіб вирішення або розв'язання конфліктної ситуації. При цьому надзвичайно важливо пам'ятати, що найчастіше для розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів їх носії потребують психологічної, а найчастіше й психотерапевтичної допомоги. Важливим є і те, що перед тим, як аналізувати думки і аргументи опонентів конфлікту, які є причинами їх конфліктної протидії, перед тим, як починати процедуру експертизи та розв'язання конфлікту, необхідно детально проаналізувати та вивчити психологічні особливості самих учасників (опонентів) конфлікту, тому що надзвичайно висока вірогідність наявності у них внутрішньоособистісних конфліктів. В цьому випадку фахівці відзначають специфічні відмінності поведінки та вирішення конфлікту.

У визначенні способів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів, треба враховувати, яку функцію вирішує внутрішній конфлікт. Саме тому особливу увагу повинні займати дезінтегруючі неконструктивні конфлікти, які не тільки дезінтегрують особистість, але й призводять до виникнення довготривалих негативних психічних станів: стресів, переживань, формування негативних стереотипів поведінки тощо.

Внутрішньоособистісний конфлікт зумовлюється самою психікою людини, її розвитком і змінами, а також наявністю взаємозв'язку внутрішнього світу людини і зовнішнього середовища, в якому вона реалізує свої потреби. Подолання внутрішньоособистісного конфлікту можливе різними способами на основі психоаналізу залежно від змісту конфлікту.

Особливого значення набуває корекція "Я-концепції" індивіда в спрямованій на досягнення особистістю адекватного уявлення про себе, реальності і тієї ситуації, в якій він знаходиться. В "Я-концепції" включені і уявлення індивіда про самого себе, образи власного Я, що включає когнітивний компонент - образ здібностей, зовнішності, якостей, соціальної ролі і значущості індивіда; емоційний компонент - самолюбність, самоповага, самознищення і т. д.; оцінно-вольовий - енергія і сила збереження і підвищення самооцінки, самоповаги і інш. "Я-концепція" також містить реальний, ідеальний, динамічний образ - Я.

Порушення внутрішньої гармонії "Я-концепції" веде до виникнення і розвитку внутріособистісного конфлікту. Останній, як було вказано вище, виникає в результаті незадоволення потреб, виникнення труднощів при їх реалізації.

У роботах М. Дойча, одного з засновників "мотиваційної концепції" конфліктів виділяються способи подолання внутріособистісних конфліктів, виходячи з особливостей "сфер реальності", в якості яких розглядаються:

- об'єктивна конфліктна ситуація, що становить основу конфлікту;
- конфліктна поведінка, що проявляється як спосіб взаємодії учасників конфлікту, коли ситуація усвідомлюється як конфліктна.

У відповідності з означеним підходом виділяються способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Відкриті способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів, що припускають:

- прийняття особистістю рішення;
- припинення коливань і сумнівів;
- зосередження на розв'язанні проблеми.

2. Латентні або приховані способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів, що припускають:

- істерію, симуляцію страждання;
- сублімацію - перенесення психічної енергії в інші види діяльності;
- компенсацію - відшкодування втраченого шляхом отримання інших цілей і результатів;
- відхід від дійсності - занурення у мрії, фантазії, роздуми;
- номадизм - зміна місця проживання, роботи, сімейного стану;
- неврастенію;
- раціоналізацію - самовиправдання за допомогою логічних міркувань, цілеспрямованого відбору фактів, аргументів;
- ідеалізацію - абстрагування - відхід від реальності;
- регресію - придушення відчуттів, устремлінь, бажань - звернення до примітивних форм поведінки, уникнення відповідальності;
- ейфорію - показні веселощі, радісний і задоволений стан;
- проєкцію — прагнення звільнитися від негативних якостей шляхом приписування їх іншому;

Основні форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів представлені в табл.1.3.

Таблиця 1.3.

Форми прояву внутрішніх конфліктів

Форма прояву	Симптоми
Неврастенія	Нестерпність до подразників; пригнічений настрій; зниження працездатності; поганий сон і головні болі.
Ейфорія	Показні, штучні веселощі; вираження радості неадекватно до ситуації; „сміх крізь сльози”.
Регресія	Звернення до примітивних форм поведінки; уникнення відповідальності.
Проекція	Приписування негативних якостей іншому; критика інших, часто необґрунтована.
Номадизм	Часта зміна місця проживання, місця роботи, сімейного стану, звичок і захоплень.
Раціоналізм	Самовиправдання своїх вчинків, дій, навіть неадекватних і соціально не схвалюваних, за допомогою логічних роздумів та ціле направленою відбору фактів та аргументів.

Неврастенія є найпоширенішою формою неврозів, розвивається частіше в осіб з астенічною конституцією в умовах тривалої нерозв'язної конфліктної ситуації, що викликає постійну психічну напругу. У клінічній картині провідне місце займає астенічний синдром, для якого характерне сполучення властиво астенії з вегетативними розладами й порушеннями сну. Астенія характеризується явищами психічного й фізичного виснаження. Підвищена стомлюваність супроводжується постійним почуттям втоми. З'являється спочатку підвищена збудливість, нестриманість надалі сполучається з виснаженістю, дратівливою слабкістю, невитривалістю до звичайних

подразників – голосних звуків, шуму, яскравого світла. Надалі стають усе більше вираженими компоненти властиво астенії, психічного й фізичного виснаження. Постійне почуття втоми, млявість лежать в основі зниження працездатності. За рахунок виснаження активної уваги, неуважності погіршується засвоєння нового матеріалу, здатність запам'ятовування, відзначається зниження творчої активності й продуктивності. Знижений настрій може здобувати депресивне забарвлення й у міру його розвитку іноді формується невротична депресія. Постійними проявами неврастенії є також різноманітні вегетативні розлади, головні болі, порушення сну, фіксація уваги на своїх неприємних фізичних відчуттях. Тривалість неврастенії залежить, з одного боку, від припинення або триваючої дії ситуації, що травмує (особливо якщо ця ситуація викликає постійну тривогу, очікування неприємностей), з іншого боку, від особливостей особистості й загального стану організму. За умови змін, симптоми неврастенії зникають безвісти [30, с. 73].

Ейфорія супроводжується мимічним і загальним руховим поживленням, психомоторним збудженням.

Регресія являє собою один з механізмів психологічного захисту, відступ в той психологічний період, коли людина відчувала себе найбільш захищеною. Регресія поведінки характеризує інфантильну і невротичну особистість. Регресія – це збереження в пам'яті цілих фрагментів дитячої поведінки з високою готовністю до його відтворення. Коли людина передчуває можливу поразку чи невдачу, регресія функціонує як регулятор невпевненості в собі і емоцій подиву з приводу розбіжності цілей дії, прогнозу поведінки оточуючих з реальними своїми поведінковими актами і діями партнерів.

Механізмами регресії є рухові і експресивні дії, характерні для людини, яка в передчутті своєї поразки імітується мимікою, жестами, інтонацією голосу (замість владності та наказу звучить благання і прохання, на обличчі – вираз безпорадності; інтонаційний контур – з приватно-висотними складовими).

Проекція, що виявляється у формі приписування негативних якостей іншій людині, критики інших людей. Проекція – несвідоме перенесення на

іншу особу, приписування власних почуттів, бажань і потягів, в яких людина собі зізнається, розуміючи їх соціальну неприйнятність. Наприклад, коли людина стосовно когось проявила агресію, в неї нерідко виникає тенденція знизити привабливі якості постраждалого. Іноді такий стан називають захисною або класичною проекцією, підкреслюючи її зв'язок з психологічним захистом.

Номадизм, що зводиться до частого зміни місця проживання, місця роботи, сімейного стану.

Раціоналізм заснований на приховуванні від свідомості щирих думок, почуттів і мотивів дій шляхом формулювання більш-менш прийнятних для даної особистості пояснень власної поведінки. Раціоналізм пояснюється бажанням зберегти почуття власної гідності, самоповаги особистості [17, с. 62].

Отже, вчені виділяють шість основних форм прояву внутрішньоособистісних конфліктів, а саме: неврастенія, ейфорія, регресія, проекція, номадизм та раціоналізм.

Відношення людини до світу, до інших людей і до самої себе носить суперечливий характер, який обумовлює і суперечливість внутрішньої структури особистості. Людина як частина суспільства не може «вискочити» з цілісної системи суперечливих суспільних відносин, які в кінцевому рахунку детермінують її свідомість, психіку і весь внутрішній світ.

Зміни в суспільстві є однією з головних передумов трансформації в системі ціннісних орієнтацій людей, що зумовлює появу конфліктів у структурі особистості. На думку В. Ю. Бойко, кризовий стан характеризується суперечливістю, незавершеністю структури ціннісних норм, установок, зразків поведінки, властивих даному суспільству, а отже, повинен знайти безпосереднє відображення у свідомості та поведінці людини. Тому внутрішньоособистісні конфлікти стають масовими і потребують вивчення. Важливо, передусім, з'ясувати причини та передумови їх виникнення [31, с. 162].

Л. І. Анциферова, спираючись на роботу В. Г. Асєєва “Про діалектику детермінації психічного розвитку”, вказує, що рушійними силами розвитку особистості є суперечності двох видів:

- між особистістю і зовнішніми умовами діяльності;
- між внутрішньоособистісними утвореннями.

З цього приводу Н. В. Фролова зауважила, що появу внутрішньоособистісних конфліктів зумовлюють зовнішні (пов’язані з особливостями соціально-економічного розвитку суспільства) та внутрішні (індивідуально-особистісні особливості, рівень інтелектуального та духовного розвитку особистості) чинники.

Пояснюючи детермінованість внутрішніх суперечностей особливостями соціального середовища, Л. П. Буєва виділяє в ньому два види аналізу:

- макросередовище, подання широкого суспільного середовища;
- мікросередовище, яке включає найближче оточення людини.

Ці рівні, на думку Л. П. Буєвої, дають можливість виявити не тільки загальні внутрішні суперечності, властиві суспільному середовищу, а й специфічні суперечності мікросередовища, які призводять до появи внутрішньоособистісних конфліктів [23, с. 182-183].

Одним з перших у вітчизняній конфліктології причини внутрішньоособистісних конфліктів особистості вивчав В. М. М’ясищев. На його думку, внутрішньоособистісні конфлікти часто виникають в результаті зіткнення бажань особистості і реальності, яка їх не задовольняє. Чим вищим є претензія особистості, значущими та недосяжними цінності, тим ймовірнішою є поява внутрішньоособистісних конфліктів. Конкретизація деяких особливостей цих конфліктів, здійснена Т. М. Міминою, дала змогу виявити, що незадоволеними потребами, які зумовлюють внутрішньоособистісний конфлікт, є:

- потреба адекватної соціальної оцінки (трудової діяльності і особистих досягнень);
- любовно-еротичні потреби;

- потреба в дружньому спілкуванні;
- потреба самовираження і самоутвердження та деякі інші.

Отже, на перший погляд причини внутрішньоособистісних конфліктів кореняться в тому що вимоги, потреби, прагнення, бажання особистості не задовольняються тими чи іншими моментами дійсності. Але певна невідповідність між потребами і можливостями їх безпосереднього задоволення мобілізує та активізує діяльність людини на досягнення поставленої мети. Саме в діяльності відбувається її розвиток. Досягнення мети призводить до розв'язання внутрішніх суперечностей, підвищення рівня потреб, що призводить до появи нових цілей і розвитку особистості. Але якщо невідповідність між метою і можливістю її задоволення продуктивно не усувається (мета не досягається, потреба не задовольняється, плани руйнуються), то це, на думку В. М. М'ясищева, сприяє появі внутрішньоособистісних конфліктів.

Проте реальність, що оточує людину, не є пасивним об'єктом впливу. Вона ставить до неї вимоги. Внутрішньоособистісні конфлікти можуть зумовлюватись зіткненням вимог реальності та можливостей людини, що проявляються у різному співвідношенні між значущістю цінності та її доступністю. З цього приводу К. О. Абульханова-Славська підкреслювала, що вимоги, які висуває індивід до життя, приходять у суперечність з вимогами життя до індивіда. В цьому випадку людина не справляється з покладеними на неї функціями і відчуває напруження, хвилювання, тривогу, що призводить до соціальної декомпенсації [2].

При більш конкретному розгляді причин внутрішньоособистісного конфлікту їх можна розділити на три види:

- внутрішні причини, що кореняться в суперечностях самої особистості;
- зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в соціальній групі;
- зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в суспільстві.

Слід мати на увазі, що всі ці види причин конфлікту взаємопов'язані, а

сама їх диференціація досить умовна. Мова йде по суті про поодинокі, особливі та загальні причини, між якими, як і між категоріями, їх відбивають, існує діалектичний взаємозв'язок. Наприклад, внутрішні причини конфлікту є результатом взаємодії особистості і з групою, і з суспільством, а не виникають самі по собі, нізвідки.

Внутрішні причини внутрішньоособистісних конфліктів кореняться в суперечностях між різними мотивами особистості, в протиборстві її внутрішньої структури. При цьому чим складніший внутрішній світ людини, чим більше розвинені її почуття, цінності і домагання, чим вище її здатність до самоаналізу, тим більшою мірою особистість схильна до конфлікту. Серед основних протиріч, що викликають внутрішній конфлікт, можна виділити наступні:

- суперечність між потребою і соціальною нормою;
- суперечність мотивів, інтересів і потреб (і в театр хочеться сходити, і до семінару треба підготуватися);
- суперечність соціальних ролей (і на роботі треба затриматися для виконання термінового замовлення, і з дитиною погуляти);
- суперечність соціальних цінностей і норм: як поєднати християнську цінність «не убий» і борг захисту вітчизни на полі бою [32, с. 84].

Для виникнення внутрішньоособистісного конфлікту зазначені суперечності повинні придбати глибокий особистісний сенс, інакше людина не буде надавати їм значення. Крім того, різні сторони протиріч по силі свого впливу на особистість повинні бути приблизно рівними. В іншому випадку людина з двох зол легко вибирає менше, а з двох благ – більше. І ніякого конфлікту не виникає.

Зовнішні причини внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути обумовлені: становищем особистості в групі, положенням особистості в організації, положенням особистості в суспільстві.

1. Зовнішні причини внутрішньоособистісних конфліктів, обумовлені становищем особистості в групі, можуть бути різноманітними. Але їх загальна

ознака полягає в неможливості задоволення якихось важливих, що мають в даній ситуації глибокий внутрішній зміст і значення для особистості, потреб і мотивів. Виділяються чотири види ситуацій, що викликають внутрішньоособистісний конфлікт:

1) фізичні перешкоди, що перешкоджають задоволенню наших основних потреб: в'язень, якому камера не дає свободи пересування; негода, перешкоджає збиранню врожаю; недостатній дохід, що не дозволяє господарці придбати те, що їй хочеться; опущений шлагбаум йти вартовому;

2) відсутність об'єкта, необхідного для задоволення потреби (я хочу випити чашку кави, але магазини закритий, і вдома її більше не залишилося);

3) біологічні обмеження (розумово відсталі люди і люди з фізичними вадами, у яких перешкода корениться в самому організмі);

4) соціальні умови (головне джерело найбільшого числа наших внутрішньоособистісних конфліктів).

Коли наша потреба в пошані не зустрічає розуміння, коли ми позбавлені свободи чи відчуваємо себе чужими в своєму класі через ставлення до нас деяких людей, – ми перебуваємо у стані фрустрації. Існує безліч прикладів конфліктних ситуацій подібного типу в житті суспільства, оскільки дуже часто групи чинять тиск на своїх членів, що призводить до особистих конфліктів.

2. На рівні організації зовнішні причини, що викликають внутрішньоособистісний конфлікт, можуть бути представлені такими видами протиріч, як:

1) протиріччя між великою відповідальністю і недостатніми правами для її реалізації (особистість підвищили в посаді, дали в підпорядкування нових співробітників, розширили функції, а права залишилися колишніми);

2) протиріччя між жорсткими вимогами по термінах і якості виконання завдання і поганими умовами праці (у що б то не стало треба виконати виробниче завдання, а техніка стара і постійно ламається);

3) протиріччя між двома взаємовиключними вимогами або завданнями (вимоги одночасно підвищити якість продукції, що випускається і разом з тим збільшити виробництво її при незмінному обладнанні);

4) протиріччя між жорстко поставленим завданням і погано прописаними механізмами і засобами її виконання. (У нашому недалекому минулому в умовах жорсткої планової економіки було популярне гасло «план будь-якою ціною»);

5) протиріччя між виробничими вимогами, нормами і традиціями в організації, з одного боку, і особистими цінностями або потребами, з іншого. (Постійна робота у вихідні, одвічні аврали, практика хабарів і підношень, звичка начальника приставати з залицяннями до підлеглих, систематичні колективні випивки на роботі і т. д. – такого роду вимоги, звичаї і норми можуть бути не прийнятними для людей, не відповідати їх цінностям і потребам);

6) протиріччя між прагненням до творчості, кар'єрі, самоствердження і можливостями реалізації цього в рамках організації. (Багато людей в якості життєво важливої мети прагнуть до підвищення кваліфікації, до самореалізації, і якщо для цього немає умов, може розвинутися внутрішньоособистісний конфлікт);

7) суперечності, викликані несумісністю соціальних ролей особистості. (Ця причина внутрішньоособистісного конфлікту зустрічається досить часто. Її зміст полягає в протиріччі між тими функціями, які людина повинна виконувати, володіючи різними статусами. У цьому випадку різні ролі будуть пред'являти до людини різні, може бути, навіть суперечливі вимоги. Наприклад, статус керівника організації буде пред'являти одні вимоги і норми поведінки по відношенню до підлеглого, а статус близького друга - інші);

8) протиріччя між прагненням до прибутку і моральними нормами. (Людина працює в організації, що випускає прибуткову, але недоброякісну або шкідливу для споживачів продукцію) [41, с. 122-123].

Зовнішні причини внутрішньоособистісних конфліктів, обумовлені становищем особистості в суспільстві. Ці причини пов'язані з протиріччями, які виникають на рівні соціальної макросистеми і кореняться в характері суспільного ладу, соціальної структури суспільства, його політичного устрою та економікою життя.

Слід зазначити, що внутрішні і зовнішні причини внутрішньоособистісних конфліктів тісно взаємопов'язані. Так, люди, котрі знаходяться в стані внутрішньоособистісного конфлікту, становлять потенційну небезпеку для міжособистісних відносин в групі. А якщо мати на увазі тих, хто займає високі пости в суспільстві, то вони можуть чинити негативний вплив і на відносини більшого масштабу [51, с. 93].

Разом з тим зовнішні умови і протиріччя, з якими зіштовхується особистість, переводяться у внутрішній план і можуть породжувати психологічний конфлікт. Наприклад, людина, яка протягом тривалого часу не може знайти роботу в силу об'єктивних обставин, в більшості випадків схильна розглядати це як свою власну нездатність адаптуватися до життя, переживає це як конфлікт між вимогами дійсності та індивідуальними можливостями. У такого індивіда може виникнути конфлікт неадекватної самооцінки, що супроводжується підвищеною емоційною тривожністю, стресом або навіть невротичним зривом.

Внутрішньоособистісний конфлікт може мати позитивні і негативні наслідки.

Негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту

Внутрішньоособистісний конфлікт за своїми наслідками може бути як конструктивним (функціональним, продуктивним), так і деструктивним (дисфункціональним, непродуктивним). Перший має своїм результатом позитивні наслідки, другий – негативні. Внутрішньоособистісний конфлікт носить деструктивний характер, коли особистість не може знайти вихід з конфліктної ситуації, не в змозі вчасно і позитивно вирішити протиріччя внутрішньої структури.

1. У загальному плані можна виділити наступні негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту, що стосуються стану самої особистості:

- припинення розвитку особистості, початок деградації;
- психічна і фізіологічна дезорганізація особистості;
- зниження активності і ефективності діяльності;
- стан сумніву, психічної пригніченості, тривожності і залежності людини від інших людей і обставин, загальна депресія;
- поява агресії або, навпаки, покірності у поведінці в якості захисних реакцій на внутрішньоособистісний конфлікт;
- поява невпевненості в своїх силах, почуття меншовартості і нікчемності;
- руйнування життєвих цінностей та самого сенсу життя.

2. Негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту стосуються не тільки стану самої особистості, її внутрішньої структури, але і її взаємодії з іншими людьми в групі – в сім'ї, школі, вузі, організації і т. д. Такими негативними наслідками можуть бути:

- деструкція існуючих міжособистісних відносин;
- несподіване відокремлення особистості в групі, мовчання, відсутність захопленості, взагалі все те, що в психології отримало назву «відступу»;
- підвищена чутливість до критики;
- девіантна поведінка та неадекватна реакція на поведінку інших;
- несподівані, нелогічні питання, а також відповіді навмання;
- пошук винуватих – звинувачення інших у всіх гріхах або, навпаки себе.

3. Якщо внутрішньоособистісний конфлікт вчасно не вирішується, то він може привести до більш важких наслідків, найбільш сильні з яких стрес, фрустрація і невроз [73, с. 183].

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) – стан, що виникає у відповідь на різноманітні емоційні впливи. Він може проявлятися на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях і є вельми поширеною реакцією на внутрішньоособистісний конфлікт, якщо той зайшов досить далеко і

особистість не здатна його вчасно і конструктивно розв'язати. При цьому сам стрес часто провокує подальший розвиток конфлікту або породжує нові конфлікти, оскільки деякі намагаються зірвати своє роздратування і гнів на оточуючих [36, с. 103].

Інший аспект стресу – дистрес. Дистрес – це емоційний стан краху, втрати, неповернення колишнього статусу або ролі. Надії валяться, з'являються страждання. Такий емоційний стан підриває здоров'я, людина стає пасивною, бездіяльною, виникає стійка депресія. Тому дистрес шкідливий для життя і здоров'я людини (наприклад, смерть близької, втрата коханої людини, усвідомлення невиліковної хвороби викликають шок).

Фрустрація (від лат. *frustratio* - розлад, руйнування планів) – психічний стан людини, що викликається непереборними об'єктивними труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або вирішення задачі. Фрустрація – завжди тяжке переживання невдачі або нерозв'язного протиріччя. Її можна розглядати як одну з форм психологічного стресу.

Фрустрація – негативний наслідок внутрішньоособистісних конфліктів, коли зростання напруги перевищує фрустраційну толерантність, тобто стійкість особистості до фрустратора. Фрустратор – це причина, що викликає фрустрацію. Вона супроводжується цілою гамою негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини і т. д. І чим сильніше внутрішньоособистісний конфлікт тим більше глибина фрустрації. Різні люди справляються з нею по-різному. Кожен має свій поріг чутливості і володіє індивідуальними силами для подолання фрустраційної реакції на внутрішньоособистісний конфлікт.

Неврози (від грец. *Neuron* - нерв) – це група найбільш розповсюджених нервово-психічних розладів. В основі неврозів лежить непродуктивно розв'язане протиріччя між особистістю і значущими для неї факторами дійсності. Глибокий внутрішньоособистісний конфлікт, який особистість не в змозі вирішити позитивно і раціонально, – найважливіша причина неврозів. Ця неможливість розв'язання конфлікту супроводжується виникненням болісних і

обтяжливих переживань невдач, незадоволених потреб, недосяжності життєвих цілей, втрати сенсу життя і т. д. [36, с. 105].

Поява явища неврозів означає, що внутрішньоособистісний конфлікт переріс в невротичний конфлікт.

4. Невротичний конфлікт як вища стадія розвитку внутрішньоособистісного конфлікту може виникнути в будь-якому віці. Але в більшості випадків він закладається в дитинстві в умовах порушення відносин з навколишнім соціальним мікросередовищем і в першу чергу з батьками.

Такі основні негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту. Але найстрашніше полягає в тому, що він може стати причиною суїциду (самогубства).

Позитивні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту

Як було зазначено, внутрішньоособистісний конфлікт може бути не лише деструктивним, але й конструктивним, тобто таким, який позитивно впливає на структуру, динаміку та результативність внутрішньоособистісних процесів і служить джерелом самовдосконалення і самоствердження особистості. У цьому випадку внутрішньоособистісні протиріччя вирішуються без особливих негативних наслідків, а загальним результатом їх розв'язання є розвиток особистості. Тому багато дослідників внутрішньоособистісного конфлікту цілком обгрунтовано розглядають продуктивний внутрішньоособистісний конфлікт як важливий засіб розвитку особистості [6, с. 306].

Дійсно, саме через конфлікт, вирішення і подолання внутрішньоособистісних протиріч відбувається становлення характеру, волі і всього психічного життя особистості.

Якщо розглядати позитивні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту більш конкретно, то можна виділити наступні:

- конфлікти сприяють мобілізації ресурсів особистості для подолання існуючих перешкод її розвитку;
- конфлікти допомагають самопізнанню особистості і виробленню її адекватної самооцінки;

- внутрішньоособистісний конфлікт загартовує волю і зміцнює психіку людини;
- конфлікт є засобом і способом саморозвитку і самоактуалізації особистості;
- подолання конфліктів дають особистості відчуття повноти життя, роблять її внутрішньо багатшою, яскравішою і повноціннішою. У цьому плані внутрішньоособистісні конфлікти дають нам можливість насолодитися перемогою над самим собою, коли людина своє реальне «Я» хоча б на трохи наближає до свого ідеального «Я».

Висновки до першого розділу

Наукове вивчення внутрішньоособистісних конфліктів почалося в кінці XIX століття. І було пов'язане в першу чергу з ім'ям засновника психоаналізу – австрійського вченого Зигмунда Фрейда, який розкрив біопсихологічний і біосоціальний характер внутрішньоособистісного конфлікту. Великий внесок у вивчення проблеми внутрішньоособистісного конфлікту внесли: німецький психолог Курт, американські психологи Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, австрійський психолог і психіатр Віктор Франкл. Серед вітчизняних учених, які зробили значний внесок у розробку даної проблеми, слід назвати А. Р. Лурію, В. М. М'ясищева, В. С. Мерліна та інших. Але перш за все варто звернути увагу на діяльнісний підхід О. М. Леонтьєва, який своєю теорією про роль предметної діяльності у становленні особистості зробив внесок і для розуміння внутрішньоособистісного конфлікту.

Для опису конфліктів цього виду в конфліктології використовуються поняття інтрапсихічні, внутрішні, особистісні, внутрішньоособистісні, інтрасуб'єктні, персональні або психологічні. Ці терміни вживаються як синоніми.

Всі розглянуті теоретичні концепції зарубіжних та вітчизняних психологів об'єднує розуміння внутрішнього конфлікту як гострого негативного переживання, яке викликане тривалою боротьбою різних структур внутрішнього світу особистості і відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем. Виникнення внутрішніх конфліктів спричиняють суперечності, внутрішня боротьба і психологічний захист.

Подібно до того як існують численні підстави класифікації конфліктів взагалі, є різні підстави і для виділення видів внутрішньоособистісних конфліктів. Основні види внутрішньоособистісних конфліктів: мотиваційний, моральний, конфлікт нереалізованого бажання, рольової, адаптаційний і конфлікт неадекватної самооцінки.

Період студентського віку, в якому відбуваються значні зміни при формуванні особистості, потребує детального аналізу протиріч, що виникають.

При розгляді причин внутрішньоособистісного конфлікту їх можна розділити на три види: внутрішні причини, що кореняться в суперечностях самої особистості; зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в соціальній групі; зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в суспільстві. Внутрішні і зовнішні причини внутрішньоособистісних конфліктів тісно взаємопов'язані.

Вчені виділяють шість основних форм прояву внутрішньоособистісних конфліктів, а саме: неврастенія, ейфорія, регресія, проекція, номадизм та раціоналізм.

Якщо внутрішньоособистісний конфлікт вчасно не вирішується, то він може привести до більш важких наслідків, найбільш сильні з яких стрес, фрустрація і невроз [73, с. 183].

Оскільки внутрішньоособистісних конфліктів уникнути неможливо, то слід навчитися створювати умови, що попереджають їх негативні наслідки, використовувати різноманітні способи їх профілактики і вчасно вирішувати дисфункціональні конфлікти в тому випадку, якщо вони вже виникли.

Отже, аналіз наукової літератури показав, що, незважаючи на різноманітність принципів вивчення внутрішньоособистісних конфліктів, уявлення про суть самого феномена та природу обумовлюючих його факторів, що базуються на отриманих емпіричних даних, ще не дають підстави для вироблення єдиної точки зору.

Змістовий аналіз визначень внутрішньоособистісних конфліктів, які подані у зарубіжній психології, показує, що різні автори тлумачать це поняття відповідно до тих теоретичних положень, яких вони дотримуються.

Таким чином, аналіз відповідної зарубіжної та відчизняної наукової літератури приводить нас до висновку, що незважаючи на значну кількість публікацій, слід відзначити деяку фрагментарність підходів у дослідженні внутрішньоособистісних конфліктів; процедура психологічної діагностики внутрішньоособистісних конфліктів ще недостатньо розроблена; недостатньо вивчені вікові особливості протікання внутрішньоособистісних конфліктів; майже не вивчена проблема внутрішньоособистісних конфліктів студентської молоді та факторів, що їх зумовлюють.

РОЗДІЛ 2. СОЦІЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1 Діагностика внутрішньоособистісних конфліктів у студентів спеціальності соціальна робота

Студентська молодь є об'єктом широких соціально-психологічних досліджень як закордоном, так і в Україні. Головна причина інтересу дослідників до студентства пов'язана зі зростанням соціально зумовлених вимог до якості підготовки фахівців. Студент вищого навчального закладу є одним із найважливіших компонентів сучасного українського суспільства, запорукою його прогресивного розвитку та демократичних перетворень.

Мета нашого дослідження – вивчення соціально-психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників через дослідження співвідношення взаємозв'язків внутрішньоособистісної конфліктності з виділеними особистісними параметрами.

Експериментальна база дослідження – Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

Вибірка – студенти 1-4 курсів Національного авіаційного університету ФЛСК загальною кількістю 40 осіб (7 юнаків і 33 дівчини) і віком від 17 до 22 років, які навчаються за спеціальністю «Соціальна робота».

Дослідження містить ряд необхідних етапів. На кожному етапі були вирішені поставлені завдання: означення проблеми, формулювання гіпотези, план дослідження для її перевірки, уточнення предмету дослідження.

Перший етап – збір емпіричних даних передбачав дослідження наявності та особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів ВНЗ. На цьому

етапі досліджувалися показники психічних станів студентів, зміст і ступінь вираженості внутрішніх конфліктів та самоствалення.

Другий етап включав у себе кількісну, якісну обробку та інтерпретацію отриманих результатів на основі проведених методик за допомогою методів математичної статистики (статистичний пакет SPSS), формулювання загальних висновків, практичних рекомендацій щодо подолання внутрішньо особистісних конфліктів.

Таким чином, емпірична частина роботи спрямована на виявлення внутрішніх конфліктів у студентів та дослідження особливостей їх проявів.

Проведення емпіричного дослідження з використанням методик на виявлення внутрішніх конфліктів студентів та особливостей їх проявів відбувалося онлайн. Кожному респонденту було розіслано на імейл комплекс із п'яти методик та надано час для їх заповнення.

Статистична обробка отриманих результатів емпіричного дослідження проводилась за допомогою статистичного пакету SPSS Statistic 17, шляхом порівняння даних за кожною вибіркою.

Кореляція між внутрішньою конфліктністю і особистісними параметрами (фрустрація, тривожність, внутрішній дискомфорт та ін.) та показниками самоствалення встановлюється за допомогою критерію Спірмена, попередньо встановивши тип розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова [21, с. 83].

У нашому випадку такі обчислення можна провести за допомогою функціональних можливостей програми Excel. Можливі й інші варіанти статистичного аналізу отриманих даних, наприклад SPSS.

Таким чином, проведене теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження дозволяє виконати поставлені завдання. Перейдемо до детального розгляду дослідження за кожною з методик.

За основу емпіричного дослідження беруться методики для виявлення внутрішнього конфлікту особистості: методика рівня співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах Є. Б. Фанталової, методика «Вільний вибір цінностей» Є. Б. Фанталової, шкала оцінки дискомфорту Є. Б. Фанталової, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка та методика дослідження самоствавлення С. Р. Пантілеєва.

Система «Діагностика внутрішнього конфлікту» Є. Б. Фанталової являє собою комплекс методик, спрямованих у взаємодії на виявлення домінуючих цінностей і конфліктів особистості, а також способів їх емоційної переробки, що відображає, в свою чергу, глибоку індивідуальність і специфічність функціонування психологічних захистів. Тому для психологічного прогнозу і успішного психотерапевтичного впливу ця система може бути свого роду «аналітичним фільтром», за допомогою якого, принаймні, частково, можна побачити, які заходи соціально-психологічного профілю доречні для даного, конкретного випадку, а яких у цьому випадку слід уникнути.

Комплексне використання методики Є. Б. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах» дозволяє отримати надійний інструмент діагностики внутрішнього конфлікту з виходом на змістовні аспекти афективно заряджених зон свідомості особистості [93, с. 56].

Методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах (РСЦД)» спрямована на розкриття внутрішніх конфліктів, виявляє їх локалізацію та вираженість у мотиваційно-особистісній сфері.

У методиці були використані поняття, що означають в основному «термінальні цінності», виділені в такому вигляді М. Рокичем, адаптований варіант методики якого застосовувався вітчизняних дослідженнях, і техніка їх попарного ранжування в модифікованому автором варіанті [93, с. 61].

Процедура дослідження полягала в наступному. Випробуваному на спеціальному бланку з інструкцією пропонуються 12 понять, що означають різні життєві цінності (див. додаток А). В інструкції сказано, що випробуваний

повинен провести попарне порівняння (попарне ранжування) цих понять на спеціальних матрицях на реєстраційному бланку двічі: перший раз – за «Цінністю» (перша матриця) і другий раз за «Доступністю» (друга матриця). Потім експериментатор підраховує, скільки разів кожне поняття було переважаючим за «Цінністю» (Ці) та скільки разів за «Доступністю» (Ді). Результати підрахунку заносяться в таблицю, що знаходиться в нижній частині бланка. У підсумку підраховується інтегральний показник методики, рівний сумі розбіжностей по модулю для всіх 12-ти понять.

Переходимо до детального розгляду отриманих результатів дослідження. Аналіз проводився в Excel, що вимагав значної кількості підрахунків. Для наглядної демонстрації результату звернемося до діаграми 2.1.

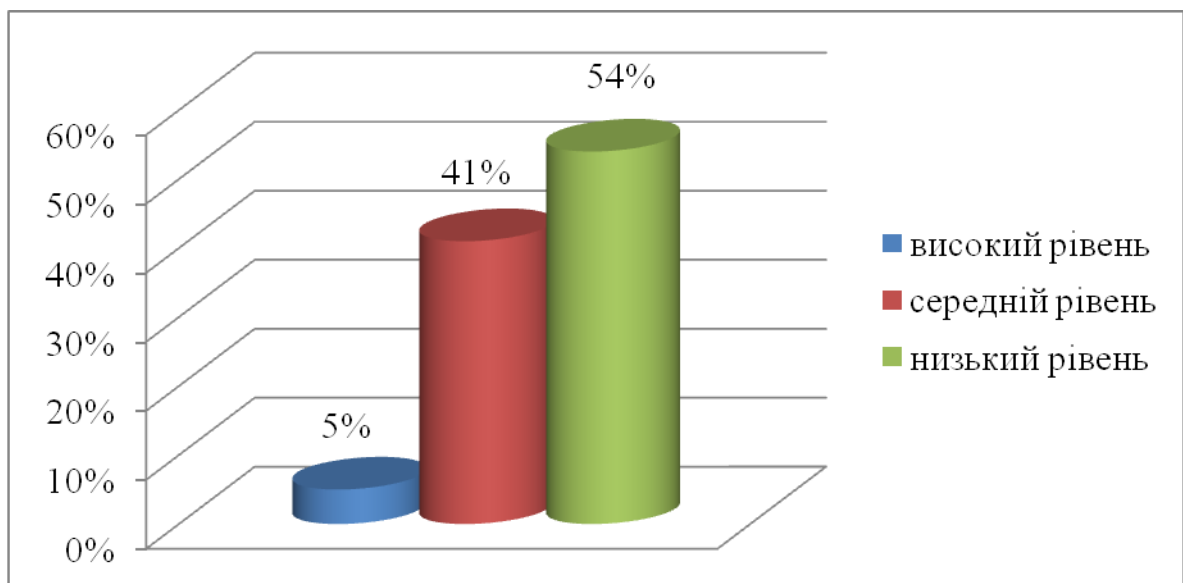


Рис. 2.1. Рівні дезінтеграції в мотиваційно-ціннісній сфері студентів у %

Діаграма на рис. 2.1. показує, що більшість студентів (54% вибірки) демонструють результати, котрі знаходяться у межах від 0 до 30, і це свідчить про низький рівень дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері (R), норму, бажання і прагнення студентів загалом задоволені.

Значна частина досліджуваних (41%) вийшла на середній рівень (від 30 до 50), а це означає, що їх бажання в деякій мірі перевищують можливості.

Існують і ті, в яких виявлено високий рівень дезінтеграції в мотиваційно-особистісної сфері (від 50 до 72), тобто їхні бажання в значній мірі перевищують можливості і вони переживають внутрішньособистісний конфлікт. Частка досліджуваних із високим рівнем дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері (R) складає близько 5% від всієї вибірки.

Сфери, призначені для оцінки їх за параметрами «Цінність» та «Доступність», можна варіювати, в залежності від цілей і завдань наміченого дослідження, але в такому випадку слід отримати вже інші «норми». Параметри зіставлення, спрямовані у взаємодії на виявлення локальних конфліктів для конкретної сфери або діяльності, можуть бути також модифіковані: «Цінність» та «Доступність» можна замінити на «Важливість» і «Реальність» або «Необхідність» і «Можливість».

Використання методики О.Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (модифікація Субашкевич). Ця методика призначена для розпізнавання внутрішніх конфліктів, зумовлених бажаним і доступним. У методиці використано термінальні цінності, які виокремив М.Рокич. (див додаток Б) [93, с. 69].

Шкала «Вільного вибору цінностей», має вигляд чергування різнопорядкових цінностей, що охоплюють найрізноманітніші сторони людського буття. Якщо розглянути пропонованому шкалу за рубриками, то це будуть : «Цінності як ставлення до життєвих проявів і об'єктів», «Цінності як характерні і особистісні якості», «Цінності як матеріальні та життєві блага», «Цінності як процеси певної діяльності , як заняття чим-небудь», «Цінності як інтереси до чого-небудь».

У підсумку «Вільного вибору» список цінностей студентів значно урізноманітнися: переважні більшість (38%) як юнаків так і дівчат вказала на значимість такої цінності як «Щирість» («Відвертість»), частина (21%) відмітили «Оптимізм» та «Почуття гумору», 18% вибірки підкреслили значимість «Наявності сім'ї», «Широту поглядів» назвали 5 % студентів. Також

оберали такі цінності як «Дружелюбність», «Розваги», «Спорт» (особливо юнаки) тощо.

Все це розкриває функціонуючу в мотиваційно-особистісній сфері систему найбільш значущих, що впливають на поведінку і діяльність та частково взаємопов'язаних між собою цінностей особистості студента.

Якщо переглядати списки з 10-ти обраних цінностей, складені різними випробуваними, ми спостерігаємо свого роду «ціннісну канву», що складається з різнопорядкових цінностей, які знаходяться в унікальній для кожного, внутрішній системі, що розкриває його «ціннісне ядро».

Методика «Шкала оцінки дискомфорту» доповнення до методики «Рівень співвідношення Цінності й Доступності в різноманітних життєвих сферах». Ця методика створена з метою порівняння об'єктивно встановленого по методиці РСЦД (рівень співвідношення цінності доступності) рівня розходжень між Цінністю й Доступністю в мотиваційно-особистісній сфері (індекс Ц-Д) і ступеню суб'єктивного дискомфорту, що переживається при цьому. Методика включає в себе 7 тверджень: перші три визначають комфорт при поступовому його послабленні (твердження № 1, 2, 3), наступний нульовий стан (твердження № 4, складність визначення стану комфорту чи дискомфорту), і останні три твердження відображають наростання дискомфорту (№ 5,6,7). Таким чином «Шкала оцінки дискомфорту» є біполярною, за допомогою семи тверджень, які виражають стан «Комфорт – Дискомфорт» [93, с. 74].

У підсумку підраховується «Рівень дискомфорту» (РД) за ступенем його вираженості:

1-2-3 - відсутність почуття внутрішнього дискомфорту;

4-5 - слабо виражений дискомфорт;

6-7 - виражений дискомфорт.

Отримані результати яскраво ілюструє діаграма на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Аналіз оцінки стану дискомфорту студентів.

Отож, як видно з діаграми, основна частина студентів, а саме 67%, знаходиться у стані комфорту, у 28,4% вибірки виявили нульовий стан і тільки 4,6% дискомфорту себе відчувають.

Методика дослідження самоствалення (МДС) Пантілеєва С. В. – особистісний опитувальник, призначений для дослідження комплексу факторів ставлення респондента до себе (див. додаток Г).

Тому опитувальник Століна-Пантілеєва містить 110 тверджень та 9 шкал:

1. Відкритість – закритість (14 пунктів).
2. Самовпевненість (14 пунктів).
3. Самокерування (12 пунктів).
4. Відображене самовідношення (11 пунктів), (очікуване) відношення від оточуючих.
5. Самоцінність (14 пунктів).
6. Самосприйняття (12 пунктів).
7. Самосимпатія (самоприхильність) (11 пунктів).
8. Внутрішня конфліктність (15 пунктів).
9. Самозвинувачення (10 пунктів) [86, с. 17].

Методика призначена для виявлення структури самоствалення особистості, вивчення емоційно-ціннісного компонента самосвідомості, а також вираженості окремих компонентів самоствалення: закритості, самовпевненості,

самокерівництво, відображеного самоствавлення, самоцінності, самоприв'язанності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення [69, с. 147-149].

Результати діагностики самоствавлення (за 9-ма шкалами) студентів у відсотковому відношенні наглядно представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

<i>Шкала</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
Закритість	29,1	43,6	27,3
Самовпевненість	25,6	31,4	43
Самокерівництво	19	38,2	57,2
Відображене само ставлення	8,9	54,4	36,7
Самоцінність	23,4	46,8	29,8
Самоприйняття	16,4	39,1	44,5
Самоприв'язанність	17,6	42,4	40
Внутрішня конфліктність	38,1	34,7	27,2
Самозвинувачення	25,2	30,6	44,2

Отже, згідно результатів, отриманих за методикою дослідження самоствавлення (МДС) Пантілеєва С. В., і представлених в таблиці 2.1. можемо стверджувати, що переважають значення високого і середнього рівнів, окрім показників за шкалами «Відкритість-закритість» та «Внутрішня конфліктність» (низький та середні рівні).

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка призначена для визначення чотирьох блоків психічних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності [80, с. 47].

Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини.

Психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності відносяться до психічних станів, тісно пов'язаних з конфліктністю поведінки особистості, використанням нею конфліктних стилів спілкування.

Тест складається з 40 суджень, по 10 суджень у кожному блоці, відповідати на які потрібно «так» чи «ні». Досліджуваним пропонується опис психічних станів. Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест допускає як групове, так і індивідуальне використання (див. додаток Д).

Для наглядності дослідження його результати подані у діаграмі 2.3.

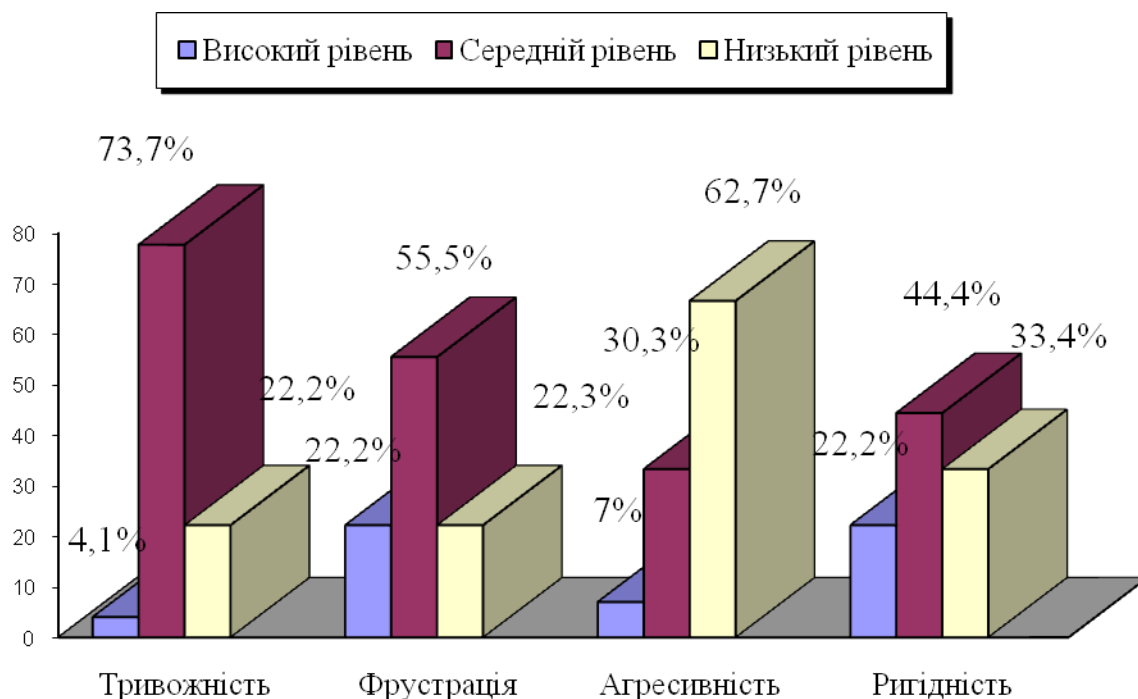


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня самооцінки психічних станів студентів (За Г. Айзенком).

Тривожність – стійка особистісна якість та індивідуальна особливість, яка виявляється в підвищеному переживанні тривоги при відсутності мінімальної чи умовної загрози. На рис. 2.3. показано те, що основна частина студентів (73,7% вибірки) переживає стан тривожності на середньому рівні. А це свідчить, про те, що вони досить емоційно врівноважені, спокійні, впевнені в собі і в своїх силах. Рівень тривожності перебуває в межах норми. 22,2% студентів відчують стан тривожності на низькому рівні. Це вказує на їхню невимушеність, розкутість та низьку чутливість до тих негативних подій, які ймовірно можуть статися.

Високі показники (4,1% вибірки) за шкалою тривожність характеризують студентів як дуже вразливих особистостей, котрі тяжче й довше переживають сварки й конфлікти, яким важко «узяти себе в руки», вони часто пригнічені й засмучені, постійна тривога виснажує й не дає можливості їм повноцінно радіти життю.

Фрустрація (від лат. frustratio – обман, невдача) – психологічний стан зростаючої емоційно-вольової напруженості, який виникає в конфліктних ситуаціях, заважає досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожує людині, її престижу й людській гідності [84, с. 417] Фрустрація притаманна кожній людині й прихована в середині особистості, а за сприятливих умов може виявлятися у формі агресії. За отриманими результатами 55,5% студентів відчувають фрустрацію на середньому рівні, що є нормою. В даному випадку особистість балансує між психологічною стійкістю перед складними життєвими ситуаціями та домінуванням негативних емоцій, пов'язаних із невдачами і при цьому розвивається гармонійно. Низькі результати студентів, що складають 22,3%, вказують на психологічну стійкість до стресових ситуацій, направленість на подолання перешкод і вирішення проблем на шляху до своєї мети. В тій ж частці отримано результати високого рівня фрустрації, а це говорить про переживання почуття відчаю, незахищеності та розпачу перед труднощами респондентами. Для таких осіб характерне переконання у невинності недоліків власного характеру, направленість на відмову від боротьби.

Агресія (лат. aggression, від aggredio – нападаю) специфічна форма деструктивної поведінки особистості [33, с. 119]. Вона характеризується демонстрацією переваг сили або використанням сили по відношенню до іншої людини чи групи, яким суб'єкт прагне нанести фізичний або психологічний дискомфорт (негативні переживання, стани напруженості, страху, приниженості та ін.).

Агресивна поведінка, що часто викликається на фрустрацію носить

цілеспрямований характер й супроводжується емоційними станами гніву, ворожнечі, ненависті. З рис. 2.3. чітко зрозуміло, що переважну більшість (62,7%) складають результати низького рівня агресивності. Низькі показники свідчать про високий самоконтроль над проявом агресивних реакцій у міжособистісних відносинах. Виражене прагнення уникати проявів негативних почуттів по відношенню до інших та витриманість та спокій.

30,3% вибірки отримали показники середнього рівня агресивності, в межах норми. Тобто, наявний достатній самоконтроль над проявами агресивних реакцій та дій. Зрідка присутнє роздратування та невдоволення на подразники.

Високі показники за шкалою агресивності, а їх виявлено 4% всіх студентів, свідчать про низький самоконтроль над стриманням своїх агресивних поривів, запальність і готовність проявляти агресію при найдрібнішому збудженні (гнів, ворожість, ненависть тощо).

Ригідність (від лат. *rigidus* – твердий, заціпенілий) – якість особистості, що виявляється в негнучкості, стереотипності, інертності поведінки. Нездатності до швидкої її зміни й реагування на різноманітні ситуації по-різному. Ригідна особистість – це особистість, яка не здатна терпіти поведінку, що суперечить її принципам і ціннісним критеріям. Зазвичай, така особистість інертна, повільно звикає до нового оточення, нетовариська, вкрай егоцентрична й не схильна до компромісів [59, с. 206].

Щодо результатів за шкалою «Ригідність», то отримані показники знаходяться в близьких значеннях:

22,2% - високий рівень; 33,4% - низький; 44,4% - середній.

Таким чином, низькі показники говорять про гнучкість у зміні намічених планів, цілей та характеру поведінки студентів при раптовій зміні обставин. А також присутня швидка зміна домінуючої концепції, готовність у будь який момент відмовитися від своєї точки зору. Характерна рухливість емоційних реакцій, переведення уваги з одного об'єкту на інший, перебудова сприйняття яви та мислення в ситуації, що змінилася.

Високий рівень стану ригідності проявляється у труднощах зміни запланованого, схильності до «зациклювання» на емоційно значимих переживаннях. Характерні впертість та безкомпромісність к відстоюванні своєї позиції і тенденції до негативних переживань при зміні чи відхиленні від наміченої концепції. Ригідна особистість – це особистість, яка не здатна терпіти поведінку, що суперечить її принципам і ціннісним критеріям. Зазвичай, така особистість інертна, повільно звикає до нового оточення, нетовариська, вкрай егоцентрична й не схильна до компромісів.

Середні показники, котрі виявлено в основній частини вибірки (44,4%) відносяться до норми. Спостерігається гнучкість у зміні наміченої програми діяльності і характеру поведінки при мінливих обставинах. схильність до швидкої зміни домінуючою концепції, готовність відмовитися від своєї точки зору. Легкість перебудови сприйняття, уявлень і мислення в ситуації, що змінилася.

Отже, психічні стани – найважливіша область внутрішнього світу людини, що має певне зовнішнє вираження. Змінюючись, вони супроводжують життя людини в її відносинах з людьми, суспільством і т. д. Вони служать засобом мобілізації організму, що дозволяє долати двоїсті і несподівані ситуації. Психічні стани є найважливішою частиною психічної регуляції, відіграють істотну роль у будь-якому виді діяльності і поведінки.

Тому вивчення самооцінки дає можливість дізнатися про те, як людина оцінює себе, якими критеріями при цьому користується і яких соціально моральних орієнтирів дотримується.

Визначення самооцінки психічних станів, а потім ще й проведений аналіз взаємозв'язків, дуже важливе для діагностики особистості. Це дозволить при проведенні консультаційної та корекційної роботи надавати відповідну професійну допомогу. Корекційна робота повинна бути спрямована на зниження тривожності. Для цього необхідна робота, спрямована на з'ясування її причин [61, с. 619].

Статистична обробка отриманих результатів емпіричного дослідження проводилась за допомогою статистичного пакету SPSS Statistic 17, шляхом порівняння даних за кожною вибіркою.

Кореляція між внутрішньою конфліктністю та особистісними параметрами (фрустрація, тривожність, внутрішній дискомфорт та ін.) встановлюється за допомогою критерію Спірмена, попередньо встановивши тип розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. Порівняльна обробка даних за вибірками проводилась за допомогою Т-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Таким чином проведене теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження дозволяє виконати поставлені завдання.

2.2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників

В даному дослідженні варто виходити з того, що людина – істота соціальна, а тому тільки взаємодіючи з іншими людьми, вона й може повноцінно розвиватися. Тому навіть в тому разі, коли мова йде про її внутрішні конфлікти, слід говорити про ті причини в зовнішньому щодо неї світі, які прямо чи опосередковано призвели до їх виникнення. З цієї точки зору першоосновою будь-якого внутрішнього конфлікту спершу стає конфлікт зовнішній. І навіть якщо він й не був безпосередньо спричинений спілкуванням з іншими людьми, а став наслідком дії законів того фізичного світу, в якому ми живемо (згідно до уявлень З. Фрейда [95, с. 412] – конфлікт між принципом насолоди і принципом реальності), то навіть тоді він виникає внаслідок тих рис характеру людини (її внутрішніх характеристик і способів прийняття рішень, її здатності до самоприйняття і стриманості), які раніше були зумовлені її взаємодією з іншими людьми. Проте для того, щоб зовнішній конфлікт якимсь чином став внутрішнім, він повинен спершу інтеріоризуватися людиною, а вже потім – залишитися в її уявленнях на якийсь час, певний час зберігати свою

важливість. З цієї точки зору динамічний підхід до проблеми внутрішніх конфліктів полягає у тому, що їхня кількість буде залежати від трьох основних факторів:

- кількості конфліктів, які переживає людина в зовнішньому щодо неї світі;
- кількості конфліктів, що інтеріоризуються нею;
- умов, за яких ці конфлікти, залишаючись невирішеними, так і не знаходять свого розв'язання яким би то не було чином.

Крім того, навіть діагностувавши мотиваційний конфлікт, можемо зіткнутися з двома абсолютно різними людьми, які при однаковому рівні виявленого в них конфлікту, насправді можуть зовсім по-різному відноситися до такого протиріччя. На це, наприклад, прямо вказує автор методики діагностики мотиваційного конфлікту Є. Б. Фанталова [93, с. 50].

Тому четвертим фактором, що визначає розвиток внутрішнього конфлікту, стає те, як саме сприймає людини конфліктне протиріччя в своїй душі, наскільки воно є важливим і неприємним для неї.

Виходячи з вищесказаного, були підібрані відповідні методики для діагностики наявності внутрішнього конфлікту та характерних рис особистості: методика рівня співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах Є. Б. Фанталової, методика «Вільний вибір цінностей» Є. Б. Фанталової, шкала оцінки дискомфорту Є. Б. Фанталової, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка та методика дослідження самоставлення С. Р. Пантілєєва.

Обробка результатів емпіричного дослідження проводилась в три основних етапи:

Перший етап: підрахунок сирих даних за шкалами психодіагностичних методик шляхом виділення значимих для обробки показників з отриманих емпіричних матеріалів.

Отримані внаслідок первинної обробки дані занесені до програми SPSS для подальшої статистичної обробки.

Другий етап: статистична обробка отриманих результатів за методиками. Для обробки використовувався статистичний пакет SPSS Statistic 17. Статистична обробка має на меті такі завдання: демонстрація кореляційних зв'язків між рівнем внутрішньоособистісної конфліктності, шкалами самоствалення особистості і показниками ригідності, тривожності, агресивності та фрустрації.

Третій етап – якісна інтерпретація отриманих результатів за кожним з показників самоствалення, рівнем дезінтеграції в мотиваційно-ціннісній сфері (R) та психічними станами.

Для діагностики конфлікту людини в мотиваційній сфері використовувалася методика Є. Б. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах (РСЦД)».

Аналіз отриманих результатів за методикою «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах (РСЦД)» Фанталової Є. Б. показав, що значення мотиваційного конфлікту, діагностованого в опитуваних, коливалися від 13 до 58, слід відмітити і те, що середній рівень мотиваційного конфлікту серед опитуваних дорівнював 36,5667 (34,93333 для юнаків і 37,85714 для дівчат).

Можна відмітити, що в деяких категоріях майже всі опитувані відповідали практично однаково. Так усі студенти відмітили значимість і цінність сімейних відносин, значення кохання і, майже завжди, доступність, але непотрібність (невисоку цінність) категорії №4 «Краса природи і мистецтва». Крім того, майже в усіх випадках відзначали достатньо високу значимість 6-ої категорії («Матеріально-забезпечене життя, відсутність матеріальних цінностей») та її незначну доступність. В цих категоріях відповіді були до певної міри стандартизованими. Так, наприклад, цінність категорії №11 «Щасливе сімейне життя» відзначалася всіма, без винятку, опитаними на рівні від 8 до 11 балів (виборів), і тільки четверо опитаних оцінили її значення в 4 бали, цінність категорії №5 «Кохання, духовна і фізична близькість з коханою людиною» теж набувала переважно високих значень в 8-11 балів, хоч і

переважно дещо нижчих, ніж цінність сімейного життя, а в загальному коливалася від 5 до 11 балів і жодного разу не опускалася нижче. Також практично всі відмічали високу значимість категорії №2 «Здоров'я, фізичне і психічне здоров'я» і різну її доступність. Для наглядності аналіз змісту внутрішньособистісних конфліктів студентів у відсотковому відношенні представлений у таблиці 3.1.

Далі оцінювався «розрив» між цінністю (значимістю) і доступністю кожної з категорій. При цьому, згідно до методики, розрив між цінністю і доступністю по окремим категоріям менше як в 4 бали по кожній з цих характеристик при обробці отриманих результатів не враховувався взагалі. Але студентів, в яких діагностоване значення мотиваційного конфлікту в загальному виявилось рівним нулю не було виявлено.

Таблиця 2.1.

Зміст внутрішньособистісних конфліктів студентів
«Соціальна робота» у (%)

№ цінності	Зміст ВК	%
1.	Активне, діяльне життя	1
2.	Здоров'я	10,5
3.	Цікава робота	5,5
4.	Краса природи і мистецтва	0
5.	Любов	13
6.	Матеріально забезпечене життя	18,5
7.	Наявність хороших і вірних друзів	2,5
8.	Впевненість у собі	5,5
9.	Пізнання	0
10.	Свобода як незалежність у вчинках і діях	12
11.	Щасливе сімейне життя	31,5
12.	Творчість	0

Порівняльний аналіз результатів дослідження дає можливість констатувати, що в усіх студентів простежуються певні загальні тенденції. Структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді умовно можна поділити на 3 блоки. Ядро ціннісних орієнтацій складають конкретні життєві і загальнолюдські цінності : любов, здоров'я, щасливе сімейне життя, дружба.

Середній статус у структурі цінностей складають: матеріально забезпечене життя, наявність друзів, впевненість у собі, пізнання, свобода як незалежність у вчинках. Периферійна частина ціннісних орієнтацій включає такі цінності, як активне діяльне життя, краса природи і мистецтва та творчість. Як показують результати дослідження, більш значущі для реального сучасного життя цінності витісняють цінності індивідуального вдосконалення на другий план.

Вивчення цінностей студентів дозволило виявити, що найбільш значущі життєві цінності особистості які виявляються найменш доступними, що виступає передумовою виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.

Виходячи з того, що стан внутрішньоособистісного конфлікту, — це, передусім, стан «розриву» в системі «свідомість»— «буття», а саме — розриву між потребою в досягненні внутрішньо значущих ціннісних об'єктів і можливістю такого досягнення в реальності. Тому ступінь розходження між «значущістю» та «доступністю» різних життєвих цінностей особистості використовувався як індикатор внутрішньоособистісних конфліктів у мотиваційно-ціннісній сфері студентів, оскільки його величина вказує на ступінь розходження між тим, що є, і тим, що повинно бути, між «хочу» і «маю», а також між «хочу» і «можу».

Аналіз результатів дослідження за методикою оцінки рівня співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах (РСЦД) серед студентів вузу показав, що найчастіше життєвими сферами, де локалізуються внутрішньоособистісні конфлікти, виступають здоров'я (фізичне і психічне), матеріально забезпечене життя, впевненість у собі, щасливе сімейне життя, свобода як незалежність у вчинках і діях. Серед них найбільш конфліктними цінностями є сім'я, матеріально забезпечене життя та здоров'я.

Названі цінності визначають зміст внутрішньоособистісних конфліктів протягом усього періоду навчання у вузі (від першого до четвертого курсів) для студентів. Це свідчить про те, що дані цінності та внутрішньоособистісні конфлікти визначають портрет сучасного студента, майбутнього соціального працівника (див. рис. 3.1.).



Рис. 2.4. Зміст внутрішньоособистісних конфліктів студентів спеціальності «Соціальна робота».

Примітки: Римськими цифрами позначені наступні цінності: I-активне, діяльне життя; II-здоров'я; III-цікава робота; IV-краса природи і мистецтва; V-любов; VI-матеріально забезпечене життя; VII-наявність хороших і вірних друзів; VIII-впевненість у собі; IX-пізнання; X -свобода як незалежність у вчинках і діях; XI-щасливе сімейне життя; XII-творчість.

Результати дослідження показали, що сучасні студенти, в основному, переживають внутрішньоособистісні конфлікти слабкої вираженості (див. табл. 2.2.). Змістом глибоких внутрішньоособистісних конфліктів виступають здоров'я, матеріально забезпечене життя, любов і сім'я. Ці сфери визначалися нами як детермінуючі внутрішньоособистісні конфлікти, а також за їхньою високою значущістю для студентів.

Для отримання узагальненої характеристики внутрішньоособистісних конфліктів обох статей ми визначали рівень дезінтеграції ціннісно-сміслової сфери, який свідчить про глибину втягнення особистості у власні внутрішньоособистісні конфлікти, ступінь внутрішньої незадоволеності, блокади основних життєвих потреб, що вказує на великі розбіжності між бажаним і реальним, між «хочу» і «можу», «хочу» і «маю», а також між тим,

що «є» і тим, що «повинно бути», і, в загальному, свідчить про високий ступінь незадоволення теперішньою життєвою ситуацією.

Таблиця 3.2.

Рівні дезінтеграції мотиваційно-ціннісної сфери студентів обох статей (%)

Ступінь вираженості ВК (R)					
Слабкий		Середній		Високий	
Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
53	61	39	32,5	8	6,5

Проведений аналіз засвідчив, що для сучасних студентів характерний середній та низький рівні дезінтеграції мотиваційно-ціннісної сфери, як для дівчат так і юнаків.

Порівняльний аналіз результатів дослідження з використанням методик РСЦД та оцінки внутрішнього дискомфорту дав змогу виявити розходження між об'єктивно виявленим рівнем дезінтеграції в мотиваційно - ціннісній сфері особистості та суб'єктивною оцінкою при цьому свого внутрішнього стану. Встановлено, що при високому і середньому рівні дезінтеграції мотиваційно - ціннісної сфери у більшості випадків відсутні суб'єктивні оцінки свого стану як внутрішнього дискомфорту, а сам внутрішній стан оцінюється як внутрішній комфорт. Мають місце випадки, коли низький рівень дезінтеграції поєднується з високим рівнем внутрішнього дискомфорту. Дослідження показали, що найбільш часто при середньому і високому рівні «Ц-Д» студенти відчують стан слабо вираженого дискомфорту (оцінки 4-5). Також при середньому і низькому «Ц-Д» нерідко дискомфорт як стан взагалі відсутній, спостерігається навпаки «внутрішній комфорт» (оцінки 1-2-3). Винятково рідко при високому індексі розбіжності «Ц-Д» (індикаторі дезінтеграції в ціннісно-мотиваційній сфері) і в цілому рідко у студентів зустрічається оцінка «Виражений дискомфорт» (оцінки 6-7).

Такі результати узгоджуються з дослідженнями Є. Б. Фанталової і свідчать про неоднозначність відношень між результатами методиками та суб'єктивною оцінкою при цьому свого стану. Це підтверджує думку про те, що переживання внутрішньоособистісних конфліктів різняться між собою не лише за їхньою інтенсивністю, актуальністю, але і за ступенем усвідомленості (усвідомлені - неусвідомлені) і залежать від специфіки психологічних захистів і загальної емоційної реактивності, а саме – свідчать про розходження когнітивного і емоційного компонентів у мотиваційній сфері особистості.

Все це в сукупності наводить на думку про те, що схожі в різних піддослідних стани мотиваційно-особистісної сфери в плані їх ціннісних установок, внутрішніх конфліктів і так далі, мають далеко не ідентичну емоційну регуляцію, що склалася, ймовірно, в силу специфіки психологічних захистів і загальної емоційної реактивності.

Можливо розбіжність такого роду когнітивних і емоційних компонентів у мотиваційно-особистісній сфері вказує ще раз на необхідність індивідуального підходу до клієнтів в плані вибору адекватної тактики психотерапевтичного впливу за допомогою аналізу результатів дослідження за системою «Діагностика внутрішнього конфлікту».

З допомогою результатів, отриманих за методикою «Вільний вибір цінностей» Є. Б. Фанталової, вдалося розкрити функціонуючу в мотиваційно-особистісній сфері систему найбільш значущих, що впливають на поведінку і діяльність та частково взаємопов'язаних між собою цінностей особистості студента.

Інтерпретація показників здійснюється в залежності від їх вираженості. При цьому значення 1-3 стени умовно вважаються низькими, 4-7 – середніми, 8-19 – високими. Для наглядності аналізу дослідження його результати подані у діаграмі (див. рис 3.2.)

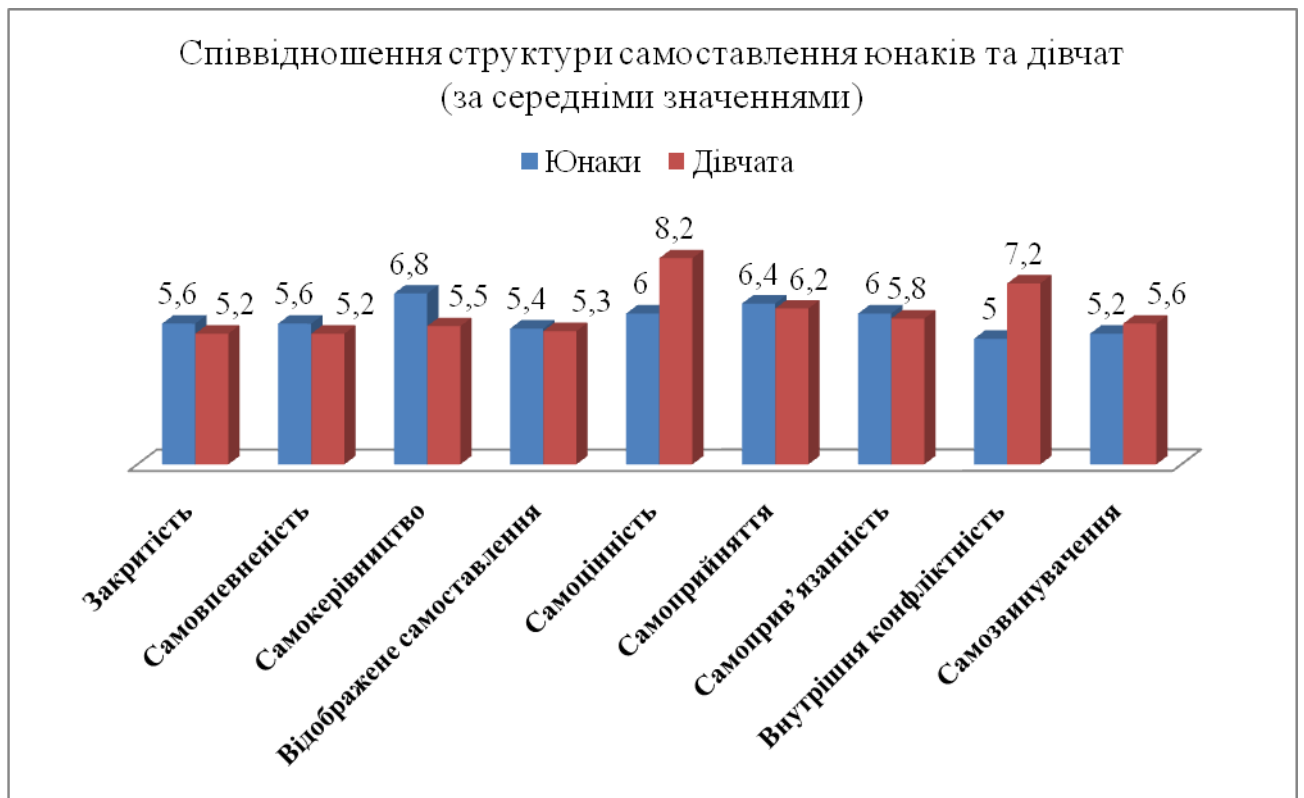


Рис. 2.5. Дослідження самоствавлення студентів обох статей за методикою Пантілеєва С. В.

Проведений аналіз даних виявив відмінності у результатах студентів чоловічої і жіночої статі за всіма параметрами.

Шкала «Закритість» включає 11 пунктів з такими аспектами образу «Я», як самоствавлення, поведінка, які, будучи значущими для особистості (з точки зору моральних норм), допускаються до усвідомлення.

З результатів проведеного дослідження видно, що отримані значення говорять про те, що і юнаки і дівчата в недостатній мірі усвідомлюють і відкрито висловлюють значиму неприємну інформацію про себе. Подібна інформація частково допускається ними до усвідомлення. Це означає, що студенти майже в однаковій мірі усвідомлюють значиму інформацію, в тому числі й неприємну, про себе, і контроль за своєю поведінкою, відповідно до неї, здійснюють приблизно в рівній мірі. Таким чином, вони володіють одним і тим же об'ємом інформації про самих себе: своїх здібностях, можливостях, якостях особистості.

Проте, юнаки мають дещо вищі середні показники за даною шкалою, ніж дівчата. А це свідчить, про те, що вони більш замкнені і не усвідомлюють інформацію про себе в повній мірі та не бажають ділитися нею з оточуючими.

Шкала «Самовпевненість» виявляє самоповагу. За даною шкалою були отримані результати, які показують, що юнакам, більшою мірою, ніж дівчатам, властиво уявлення про себе як ставлення до себе про впевнену, самостійну, вольову та надійну людину, яка знає, що їй є за що себе поважати. Це дозволяє говорити про те, що у юнаків має місце більш високий рівень зарозумілості і самовпевненості, а значить, і більш низький рівень внутрішньої напруженості, в порівнянні з дівчатами. Вони більш задоволені собою і своїми можливостями, менше сумніваються, ніж дівчата, у своїй здатності викликати повагу до себе з боку оточуючих людей.

Шкала «Самокерівництво» відображає уявлення особистості про основу джерела власної активності, результатів і досягнень, про джерело розвитку власної особистості, підкреслює домінування або власного «Я», або зовнішніх обставин. З отриманих результатів видно, що студенти обох статей переживають власне «Я» як внутрішній стрижень, розглядати себе як творця власної долі. Результати тут приблизно рівні, але можна вловити деяку відмінність. Юнакам більшою мірою, ніж дівчатам, властиве уявлення про те, що основним джерелом активності, результатів діяльності та власної особистості є вони самі. Це свідчить про те, що вони здатні до більшої саморегуляції відповідно до власними цілями, у них більше виражена тенденція пошуку причин вчинків, результатів активності в самих собі.

Шкала «Відображене самоствавлення» характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати в інших людей повагу, симпатію. Шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин. Результати вказують на те, що у юнаків більш виражено очікуване позитивне ставлення до себе з боку інших людей. Їм більшою мірою властиве уявлення про те, що їх особистість, характер і діяльність здатні

викликати в інших людей повагу, симпатію, схвалення і розуміння, тобто позитивний відгук з їхнього боку.

Шкала «Самоцінність» передає відчуття цінності власної особистості і передбачувану цінність власного «Я» для інших. Відбивають зацікавленість студентів у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особи і ймовірну цінність свого «Я» для інших. З рис. 3.2. очевидно, що емоційна оцінка себе у дівчат значно вища, ніж у юнаків. У них більшою мірою виражений інтерес до власної особистості, свого внутрішнього світу і його значимість. У дівчат набагато менше сумнівів і нижче відстороненість по відношенню до свого «Я». Це дозволяє говорити про те, що вони більш активно і з великим інтересом, ніж юнаки, пізнають свої можливості, здібності, якості особистості.

Шкала «Самоприйняття» дозволяє судити про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості. Отримані в ході дослідження значення за шкалою № 6 – самоприйняття – показують ставлення прийняття себе такими, якими вони є у юнаків і дівчат. З рис. 3.2. видно, що більшою мірою така тенденція виражена у дівчат. Їхнє ставлення до себе більш дружнє, більшою мірою виражено згоду з самими собою, емоційне, безумовне прийняття себе таким, який є. Це дозволяє говорити, що дівчата мають більшу інформацією про себе, більш приймають себе, ніж юнаки.

Шкала «Самоприв'язанність» виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до наявного стану. З результатів даної шкали – слід, що самоставлення студентів характеризується присутністю ригідності образу «Я», не яскравою виразністю бажання змінити себе. Вони прив'язані до себе і в цілому їх влаштовує те, якими вони є. Однак, подібна тенденція більш виражена у юнаків. Студентки ж менш прив'язані до свого «Я» образу, і більшою мірою готові змінюватися.

Шкала «Внутрішня конфліктність» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до

самозаглиблення і рефлексії. Результати говорять про наявність внутрішніх конфліктів у студентів обох статей. При чому, вираженість показника значно нижче у юнаків, в порівнянні з дівчатами. Така тенденція яскраво показана на рис. 2.2. Це дозволяє говорити про те, що юнаки менш схильні до сумнівів, незгоди із собою, вони більше усвідомлюють свої труднощі, а їх образ «Я» більш адекватний.

Шкала «Самозвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого «Я». За результатами даної шкали були отримані дані, які свідчать про те, що самозвинувачення, характерне для студентського віку у відносинах з батьками, однолітками та представниками протилежної статі, більш виражено у дівчат. Отже, у юнаків менш виражена тенденція до пошуку причин власних невдач у собі. На цій основі ми можемо стверджувати, що дівчата з більшою готовністю ставлять собі в провину свої промахи, невдачі і власні недоліки.

Найбільші відмінності між юнаками і дівчатами були виявлені за параметрами: № 4 – відображене самоствавлення; № 5 – самоцінність; № 7 – самопривязанність; № 8 – внутрішня конфліктність. Аналіз дозволяє зробити висновок, що дані складові елементи структури самоствавлення значно відрізняються у студентів чоловічої і жіночої статі.

Якщо аналізувати фактори, то можна стверджувати, що у дівчат показники за шкалами «відкритість», «самовпевненість», «самокерівництво», «відображене самоствавлення», визначальним перший фактор – самоповага, помітно нижче показників фактора аутосимпатії. У студентів-юнаків спостерігається менш помітна різниця між самоповагою і аутосимпатією. Це дозволяє говорити про те, що дівчата більш схильні до формування самоствавлення на основі емоційного почуття прихильності і схильності до себе. Юнаки, у свою чергу, надають щодо більшого значення оцінювання себе в порівнянні з соціально значущими, зовнішніми критеріями.

Можна відзначити, що юнаки більш орієнтовані на позитивне ставлення до себе з боку оточуючих, мають велику ригідність образу «Я», і зовні менш

схильні сумнівам, незгоди із собою. Дівчата, у свою чергу, проявляють більший інтерес до власної особистості, більш поглинені своїм внутрішнім світом, менше відсторонені від внутрішнього «Я», менше в ньому сумніваються.

Враховуючи, що характерною особливістю внутрішніх конфліктів є те, що протікати вони можуть не тільки в мотиваційній сфері і що часто одна зі сторін конфлікту так і залишається неусвідомленою – переважно тому, що або приховується в підсвідомій сфері, або асоціюється з якимись надзвичайно сильними неприємними переживаннями, додатково використовувалась ще й «Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенка. Дана методика дає можливість діагностувати наявність в людини, крім станів агресивності і ригідності ще й стани тривожності і фрустрації, які, як правило, майже завжди супроводжують внутрішньоособистісний конфлікт. Таке порівняння виявленого за першою методикою мотиваційного конфлікту з рівнем тривожності і (або) фрустрації, дасть змогу більш чітко встановити наявність внутрішнього конфлікту і те, чи був він зумовлений конфліктом саме в мотиваційній сфері, а чи міг бути викликаним якимись іншими причинами.

Отже, зафіксовані значення тривожності у студентів коливалися від 5 до 16, фрустрації – від 4 до 16, агресивності – від 6 до 15 і ригідності від 5 до 15. Слід відмітити, що середні значення тривожності і фрустрації в цілому відповідали нормам, встановленим в опитувальнику Г. Айзенка (приблизно 8-14).

Аналіз отриманих даних дозволив виявити певні закономірності, що стосуються досліджуваної проблеми. Так наприклад цікавими виявилися ті зв'язки, що проявилися між наявністю в студентів станів тривожності і фрустрації та іншими її характеристиками. Також можна відмітити і певний розподіл за статтю – дівчата виявилися більш схильними до проявів тривожності та фрустрації (9,9444 та 9,5833 відповідно проти 8,8333 та 9,3333 у хлопців), і є більш ригідними (10,9444). А у студентів-юнаків вищі показники агресивності (11,0833), ніж у дівчат (10,6667) (див додаток В).

Аналіз результатів дослідження за методикою Айзенка, виявив, що частина студентів Національного авіаційного університету переживає негативні емоційні стани (агресивність, фрустрацію, тривожність, ригідність), які можна розглядати як індикатори внутрішньоособистісних конфліктних переживань.

2.3. Результати проведеного дослідження та їх інтерпретація

Проведений аналіз кореляційних залежностей між окремими шкалами різних методик дозволив прояснити внутрішню психологічну картину внутрішньоособистісних конфліктів, виявити їх окремі аспекти, а також ступінь і характер їх взаємозв'язків.

Результати проведеного аналізу виявили помірний взаємозв'язок між індексом розбіжності показників «Цінність» та «Доступність» (R) з фрустрацією ($\rho = 0,05$), тривожністю ($\rho = 0,01$), ригідністю ($\rho = 0,05$), і означає те, що при зростанні індексу розбіжності «Ц-Д» зростає рівень тривожності, фрустрації та ригідності особистості. Також отримано негативний значущий взаємозв'язок між індексом розбіжності показників «Цінність» та «Доступність» (R) і такими шкалами самоствавлення як «Самовпевненість» ($\rho = 0,01$), «Самоцінність» ($\rho = 0,01$), «Самокерованість» ($\rho = 0,01$), «Самоприв'язаність» ($\rho = 0,05$), тобто, в разі зростання індексу розбіжності «Ц-Д» (R) показники самовпевненості, самоцінності, самокерованості та самоприв'язаності знижуватимуться (Див. табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки між індексом розбіжності «Ц-Д» та іншими показниками

	R	Трив	Фрус	Ригід	Самовп	Самок	Самоц	Самоприв
--	---	------	------	-------	--------	-------	-------	----------

ро	R Коэффициент	1	,427**	,379*	,319*	-,378**	-,387**	-0,400**	-,384*
Спирмена	корреляции								
	Знч. (2-сторон)		,001	,031	,013	,003	,002	,020	,028
	N	60	60	60	60	60	60	60	60

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

Виявлено тісний значущий кореляційний зв'язок між рівнем внутрішнього дискомфорту та фрустрацією ($\rho = 0,05$), ригідністю ($\rho = 0,05$), тривожністю ($\rho = 0,01$). Негативний значущий взаємозв'язок зустрічається з деякими шкалами самоствалення, а саме: із «Самокерівництвом» ($\rho = 0,01$), «Самовпевненістю» ($\rho = 0,05$), «Самоцінністю» ($\rho = 0,05$) та «Самоприв'язаністю» ($\rho = 0,01$), що демонструє табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки між рівнем дискомфорту та іншими показниками

		Диск	Трив	Фрус	Ригід	Самовп	Самокер	Самоц	Самоприв'яз
Рівень	КорреляцияС	1	,388**	,363*	,425*	-,326*	-,400**	-,304*	-,488**
дискомфурту	спирмена								
	Знч.(2-сторон)		,002	,042	,084	,082	,012	,018	,022
	N	60	60	60	60	60	60	60	60

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

Встановлено прямий значущий кореляційний зв'язок між тривожністю і рівнем дискомфорту ($\rho = 0,01$) та самозвинуваченням ($\rho = 0,05$), а із

самокерівництвом ($p = 0,05$) та самоцінністю ($p = 0,01$) негативний значущий взаємозв'язок (Див. додаток Е).

Значущий кореляційний зв'язок зустрічається між показниками фрустрації та самозвинуваченням ($p = 0,05$). Наведені результати свідчать, що зростання показників стану фрустрації в результаті внутрішньоособистісних переживань супроводжується зростанням самозвинувачення. При цьому негативний значущий взаємозв'язок виявлено із шкалами «Самовпевненості» ($p = 0,01$) та «Самоцінності» ($p = 0,01$). Відповідно відбувається зниження самооцінки особистості, самовпевненості та самоцінності, тобто, зниження, в загальному, рівня самоствавлення особистості при підвищенні фрустрації (Див. додаток Е).

Позитивна кореляція отримана в результаті співвідношення показників агресивності та самозвинувачення ($p = 0,01$), таким чином зростання рівня агресивності студентів пов'язане із ростом самозвинувачення. Крім цього помічено, що при підвищенні показників агресивності особистості, знижується її самоцінність ($p = 0,05$), про що свідчить негативний значущий взаємозв'язок (Див. додаток Е).

Ригідність позитивно корелює із шкалою самоствавлення «Внутрішня конфліктність» ($p = 0,01$) та «Самозвинувачення» ($p = 0,05$) а негативний значущий взаємозв'язок встановлено з показниками самовпевненості ($p = 0,05$), самокерівництва ($p = 0,05$) та відображеного самоствавлення ($p = 0,05$).

Також помічено і відзначено негативний кореляційний зв'язок між станом внутрішньої конфліктності особистості студента та показниками самокерування ($p = 0,01$) та самовпевненості ($p = 0,01$). З цього випливає те, що переживаючи внутрішній конфлікт, студент неодмінно відчуває послаблення самокерівництва та зниження впевненості у собі.

Наведені результати свідчать, що зростання суб'єктивних переживань внутрішнього дискомфорту в результаті внутрішньоособистісних переживань супроводжується зростанням негативних емоційних хвилювань: тривожності, агресивності, фрустрації, які можуть виступати індикаторами цих конфліктів.

Відповідно відбувається зниження самооцінки особистості, самовпевненості, здатності до самокерівництва, самоприхильності, самоприйняття, тобто, зниження, в загальному, рівня самоствавлення особистості.

Внутрішня конфліктність особистості, що зумовлюється розривом в уявленнях людини про себе, супроводжується негативними емоційними переживаннями.

Отже, узагальнюючи статистичні та якісні результати емпіричного дослідження ми можемо впевнено говорити про наявність зв'язку між внутрішньою конфліктністю особистості та недостатністю самоповаги; негативного взаємозв'язку між самозвинуваченням та фактором аутосимпатії. Це підтверджує припущення про те, що внутрішньоособистісні конфлікти зумовлені невідповідністю “Я-реального” і “Я-ідеального”, що проявляється в особливостях самоствавлення особистості.

2.4. Способи попередження та практичні рекомендації щодо подолання внутрішніх конфліктів у майбутніх соціальних працівників

Життя людини так влаштоване, що ймовірність обставин, що загрожують порушенням оптимального процесу розвитку особистості, її внутрішнього світу, велика, і погано, якщо людина до них не підготовлена.

Від внутрішньоособистісних конфліктів ніхто не застрахований. Їх арсенал невичерпний.

Оскільки внутрішньоособистісних конфліктів уникнути неможливо, то варто навчитися створювати умови, що попереджають їхні негативні наслідки, використовувати різноманітні способи їхньої профілактики і вчасно розв'язувати дисфункціональні конфлікти в тому випадку, якщо вони вже виникли. Конфліктологи пропонують низку заходів для їх попередження.

Важливе значення серед способів і умов попередження внутрішньоособистісних конфліктів відіграють загальні, або загальносоціальні. Вони пов'язані з установленням прогресивної соціальної структури суспільства, громадянського суспільства, правової держави і стосуються змін, що відбуваються на макрорівні соціальної системи. Окрема особистість певною мірою, звичайно, може впливати на створення такого роду сприятливих макроумов, але якщо мати на увазі пересічну особистість, то її вплив при цьому все-таки не може бути значним. Такі умови змінюються за допомогою дій великих соціальних груп, класів, об'єднань і рухів.

Особливу роль для попередження внутрішньоособистісного конфлікту грають умови і способи попередження конфліктів, що залежать від самої особистості. Виділяють основні з них.

- Перша та вихідна умова профілактики цього типу конфліктів виражена в принципі «Пізнай самого себе». Це висловлювання було вирізано на колоні при вході в храм Аполлона в давньогрецькому місті Дельфі як заклик до кожного, хто входив. І не випадково у філософії Сократа цей принцип займає провідне місце. Дійсно, щоб не опинитися в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту, потрібно насамперед усвідомити «Хто Я?», «Навіщо прийшов у цей світ?», «У чому зміст мого життя?» тощо. Створивши адекватний «Я-образ», особистість буде чітко усвідомлювати, які цінності для неї є головними життєвими цінностями, а які – другорядними; за які варто піти на багаття, а повз яких – пройти не помітивши.

- Наступний крок – виявлення талантів і сильних сторін своєї особистості. Склавши класифікацію своїх здібностей, усіх сильних сторін, варто відповісти на питання, які якості особистості варто було б „підтягти” або розвивати більш інтенсивно. Але при цьому варто мати на увазі, що кожна людина, крім відомих їй здібностей, володіє ще й прихованими можливостями, котрі можуть проявитися надалі.

- Виявлення своїх помилок і недоліків, тих перешкод у нас самих, котрі заважають розкриттю наших здібностей. Якщо з'ясується, що ті або інші

помилки і недоліки дають підставу для занепокоєння, то варто відразу ж зайнятися їхнім виправленням. При цьому варто мати на увазі, що до найбільш значимих недоліків належать ті, на які нам вказали інші, і що неможливо відразу взяти і переробити себе.

- Наступний крок – адекватна самооцінка, без неї не можна пізнати самого себе й уникнути внутрішньоособистісних конфліктів. Але не тільки занижена, але й завищена оцінка своїх здібностей і можливостей перешкоджають установленню гармонійних відносин з навколишніми і тим самим сприяють виникненню внутрішніх конфліктів. Самооцінка особистості безпосередньо пов'язана з рівнем її домагань, ступенем труднощів досягнення тих цілей, що вона перед собою ставить. Значна розбіжність між домаганнями і реальними можливостями особистості, коли перші є набагато завищеними, може привести до виникнення емоційних зривів, підвищеної тривожності, страху й інших проявів внутрішньо-особистісного конфлікту.

- Після того як ви «покопалися в собі» й адекватно оцінили себе, спробуйте сформулювати й взяти на озброєння основні життєві цінності. Це ті цінності, заради яких варто жити (а може, навіть і вмерти), цінності, вище яких у людини вже немає нічого. Іншими словами, мова йде не про цінності – засоби, а про цінності – цілі, що створюють вищий сенс життя людини. Відсутність таких основних цінностей робить людину підпорядкованою ситуативним і тимчасовим впливам. Без таких цінностей, як доводять учені, особистість не може розвиватися нормально. У людини виникає стан «екзистенціального вакууму» й нудьги, а його поведінка часто стає девіантною (алкоголізм, злочинність, наркоманія). Усе це приводить до виникнення різного роду внутрішньоособистісних конфліктів, неврозів, а часом і суїциду.

- Важливий спосіб профілактики внутрішніх конфліктів – формування стабільного внутрішнього світу і характеру людини. Для цього варто постійно звертатися до свого життєвого досвіду і співвідносити його з досвідом інших і соціальною реальністю. Необхідно якнайчастіше відзначати: що, коли, при яких обставинах і якому образі нам удалося, а в чому ми

потерпіли фіаско. Рекомендується також записувати спостереження і висновки і детально їх аналізувати, щоб вираз «хотілося, як краще, а вийшло, як завжди» не мало до вас ніякого відношення. За уроки краще платити тільки один раз і вчитися на помилках інших, а не своїх.

- Аналізуючи свій життєвий досвід і роблячи висновки на майбутнє, слід орієнтуватися на успіх. Механізм виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в людей, що орієнтуються на невдачу, полягає в тім, що вони вибирають або непомірно завищений, або сильно занижений рівень вимог. Тим часом люди, що орієнтуються на успіх, як правило, керуються реальною оцінкою своїх шансів на досягнення мети і тому ставлять перед собою здійсненні, хоча, може бути, і помірні задачі. Тому, аналізуючи свій досвід, варто задуматися над тим, чому вам супроводжував успіх і в чому причина ваших невдач. Це допоможе уникнути багатьох внутрішніх конфліктів.

- Не варто відмовлятися з легким серцем від усього другорядного – різного роду «дрібниць», хоча це іноді доводиться робити в ім'я більш значимої мети або задачі. Але якщо людина робить так постійно, це приводить до безпринципності, руйнування внутрішньої стабільності. У кінцевому рахунку це може привести до деградації особистості, втраті образу «Я», своєї цілісності, ідентичності. А звідси недалеко й до внутрішньоособистісних конфліктів.

- Людина, не впевнена у своїх силах, завжди відчуває себе неспокійно. Рано або пізно вона зіштовхнеться з внутрішнім конфліктом, тому що невпевненість породжує сумніви та страх. Проте заклик до необхідності бути впевненим у собі не означає, звичайно, що людина не повинна сумніватися ні в чому або не підходити критично до свого минулого досвіду. Це означає те, що якщо, проаналізувавши свої сили, ви прийшли до висновку, що здатні виконати яку-небудь задачу, то сміливо беріться за справу.

- Дотримання етичних норм і правила спілкування допоможе уникнути безлічі конфліктів як у відносинах з іншими людьми, так і внутрішніх. Морально зріла людина, що дотримується в поведінці високих

етичних норм, ніколи не опиниться в ситуації, за яку доведеться переживати, відчувати почуття провини і каяття [75, с. 291-292].

Отже, серед умов попередження внутрішніх конфліктів виділяються наступні: прийняття складних життєвих ситуацій як даності буття; формування життєвих цінностей й дотримування їх; необхідність бути гнучким та адаптивним; поступаючись у незначному, не бажано перетворювати це у систему; бажано сподіватися на найкращий розвиток подій, та взагалі базуватися на позитивному світосприйнятті й оптимістичному ставленні до життєвих ситуацій, що є важливою умовою і показником психічного здоров'я людини; необхідність не стільки прагнути до задоволення всіх своїх потреб, а зменшувати їх; розвиток вольових якостей та умінь довільної саморегуляції; особистісна зрілість; прагнути до адекватної самооцінки; доцільно не накопичувати проблеми і негативні переживання тощо.

Особистості, які переживають внутрішні конфлікти, своєю поведінкою, відношеннями і стосунками провокують виникнення інших конфліктів. Саме тому попередження і подолання внутрішніх, особливо деструктивних внутрішніх конфліктів у психотерапії конфліктів є важливим [75, с. 293].

Будь-який конфлікт розвивається тільки там, де є дві сторони конфлікту – два суб'єкти, коли вони переслідують однакові з суб'єктивної, але несумісні з об'єктивної точки зору цілі і коли вони використовують для цього однакові ресурси. Але в тому разі, коли мова йде про внутрішньоособистісні конфлікти студентів, виділити що саме є сторонами такого конфлікту, вдається далеко не завжди. Тим більше, що в більшості випадків сама особистість не володіє для того відповідними знаннями, а часто ще й не бачить свого внутрішнього конфлікту в силу того, що одна сторона такого конфлікту, як правило, майже завжди виявляється витісненою. Через це, говорячи про внутрішні конфлікти студентів, доводиться умовно говорити або про конфлікт в якійсь одній сфері її психічної діяльності – в когнітивній, емоційній, мотиваційній чи поведінковій,

або говорити про вторинні ознаки внутрішньоособистісного конфлікту – наявність станів тривожності та фрустрації, негативні емоційні стани. Особливо – якщо останні для самої людини залишаються незрозумілими за походженням, не мають яскраво вираженої причини чи події у зовнішньому світі. В якійсь мірі наявність внутрішніх конфліктів можна діагностувати як наявність неузгодження в системі ціннісних орієнтацій людини, як різницю між їх значимістю і доступністю. Але в тому разі, коли ці цінності є samozрозумілими і не відображають реальних прагнень людини, не містять в собі емоційної складової, така діагностика, як правило, може нічого не виявити.

Тому в загальному доводиться визнати, що походження внутрішньо особистісних конфліктів особистості ще й досі часто залишається незрозумілим, тому судити про них варто не за якимсь одиничним випадком чи невирішеним конфліктом, а за їх динамічним станом – співвідношенням того, скільки може переживати таких конфліктів людина в зовнішньому світі і наскільки довго вони будуть затримуватися в її внутрішніх уявленнях, наскільки глибоко вони будуть переживатися всередині, чи зможуть якимсь чином знайти своє вирішення. Ці динамічні характеристики внутрішніх конфліктів напряму залежать від успішної соціально-психологічної адаптації особистості в оточуючому середовищі, від її соціального статусу і професійної діяльності, від її емоційного сприйняття навколишньої дійсності.

Не завжди позитивним для вирішення внутрішніх конфліктів студента є й прагнення переходити до більш значимих, екзистенційних цілей – часто це може або ще більше загострювати наявні стани тривожності, або навпаки – переводити систему цінностей людини в якийсь уявний, відірваний від реальності, віртуальний світ.

Тому основним для вирішення внутрішніх конфліктів особистості в період студентства слід визнати не так позитивність мислення само по собі, як наявність сприятливого для людини соціального оточення, успішну професійну діяльність та своєчасність її розвитку. Період студентства – час неперервних змін і росту, і в тих випадках, коли людина стикається з непереборними для неї

проблемами, вона може вирішувати їх як і «по горизонталі», намагаючись розв'язувати існуючі протиріччя в тій системі координат, в якій живе, так і «по вертикалі» – або вирішуючи більш значимі проблеми переходячи до більш узагальнених цілей, або навпаки – проблеми, що йдуть з попередніх періодів життя. Вирішення суперечностей «по горизонталі» означатиме вміння розв'язувати конфлікти або за рахунок їх поділу на менші складові, або за рахунок їх поділу на часові відрізки (в один момент часу – одна проблема). Вміння розв'язувати «по вертикалі», рухаючись «вверх» відповідатиме екзистенційному погляду на життя, рухаючись «вниз» – психоаналітичному. Кожен з цих підходів по-своєму вірний, хоч і кожен з них більш відповідає певним клієнтам і певним проблемам. Не всі люди звертаються до психотерапевтів і не всі володіють достатніми психологічними знаннями для подібного розуміння своїх внутрішніх конфліктів. Але навіть в цьому разі доросла людина часто діє подібним чином – тоді, коли шукає в роздумах про своє минуле сліди якихось своїх колишніх невдач, коли думає про сенс життя або коли вирішує насущні проблеми. І основне в цьому – це те, що кожен з цих механізмів має бути завершеним і своєчасним, не повинен породжувати відчуття тривоги чи незворотної плинності часу. В цьому сенсі емоційне сприйняття особистістю студента свого внутрішнього стану служить тим додатковим критерієм, який дозволяє йому судити про правильність вікового і життєвого розвитку, наскільки вірно він використовує різні механізми для його коригування.

Таким чином проблема внутрішньоособистісних конфліктів студентів поступово переходить в проблему особистісного розвитку, ставить питання щодо того, наскільки зрілою вони є. І фактично – це двосторонній процес, в якому немає причини і наслідку: бо як і внутрішні конфлікти є неодмінною умовою подальшого розвитку особистості, так і навпаки – вміння їх вирішувати і переживати стає ознакою повноцінної зрілої людини, свідчить про її вміння жити і не боятися життя.

Тому по великому рахунку є тільки одна рекомендація для подолання внутрішніх конфліктів – розвиватися і змінюватися, здобувати життєвий досвід і осмислювати його, розширювати можливості свого мислення. Тобто – не боятись ставати справжньою особистістю.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження дозволили нам створити структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді, яку умовно можна поділити на 3 блоки. Ядро ціннісних орієнтацій складають конкретні життєві і загальнолюдські цінності: любов, здоров'я, щасливе сімейне життя, дружба. Середній статус у структурі цінностей складають: матеріально забезпечене життя, наявність друзів, впевненість у собі, пізнання, свобода як незалежність у вчинках. Периферійна частина ціннісних орієнтацій включає такі цінності, як активне діяльне життя, краса природи і мистецтва та творчість. Як показують результати дослідження, більш значущі для реального сучасного життя цінності витісняють цінності індивідуального вдосконалення на другий план.

Методика «Рівень співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах» (РСЦД) Є. Б. Фанталової дозволила отримати уявлення про те:

- які основні внутрішні протиріччя особистості;
- який їхній зміст і ступінь вираженості.

Найбільш конфліктними життєвими сферами для студентів незалежно від курсу навчання виявилися: «Щасливе сімейне життя», «Здоров'я», «Матеріально забезпечене життя», «Любов». Таким чином, життєве облаштування є важливою лінією становлення студента, поряд із професійним розвитком.

Проведений аналіз засвідчив, що для сучасних студентів характерний середній та низький рівні дезінтеграції мотиваційно-ціннісної сфери, як для дівчат так і юнаків.

Порівняльний аналіз результатів дослідження з використанням методик РСЦД та оцінки внутрішнього дискомфорту дав змогу виявити розходження між об'єктивно виявленим рівнем дезінтеграції в мотиваційно - ціннісній сфері особистості та суб'єктивною оцінкою при цьому свого внутрішнього стану.

З допомогою результатів, отриманих за методикою «Вільний вибір цінностей» Є. Б. Фанталової, вдалося розкрити функціонуючу в мотиваційно-особистісній сфері систему найбільш значущих, що впливають на поведінку і діяльність та частково взаємопов'язаних між собою цінностей особистості студента.

Використання методики дослідження самоствавлення (МДС) Пантілеєва С. В. дозволило нам виявити найбільші відмінності між юнаками і дівчатами за параметрами: № 4 – відображене самоствавлення; № 5 – самоцінність; № 7 – самопривязанність; № 8 – внутрішня конфліктність. Аналіз дозволяє зробити висновок, що дані складові елементи структури самоствавлення значно відрізняються у студентів чоловічої і жіночої статі.

За допомогою результатів, отриманих за методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, були зафіксовані значення тривожності у студентів, що коливалися від 5 до 16, фрустрації – від 4 до 16, агресивності – від 6 до 15 і ригідності від 5 до 15. Слід відмітити, що середні значення тривожності і фрустрації в цілому відповідали нормам, встановленим в опитувальнику Г. Айзенка (приблизно 8-14).

В результаті статистичної обробки отриманих результатів за методиками вдалося встановити кореляційні зв'язки між рівнем внутрішньоособистісної конфліктності та шкалами самоствавлення особистості і показниками ригідності, тривожності, агресивності та фрустрації. Використання загальновизнаних методів статистичного аналізу отриманих результатів дало змогу визначити взаємозалежності між вибраними параметрами.

Отримані результати свідчать, що зростання суб'єктивних переживань внутрішнього дискомфорту в результаті внутрішньоособистісних переживань супроводжується зростанням негативних емоційних переживань: тривожності, агресивності, фрустрації, які можуть виступати індикаторами цих конфліктів. Відповідно відбувається зниження самооцінки особистості, самовпевненості, здатності до самокерівництва, самоприхильності, самоприйняття, тобто, зниження, в загальному, рівня самоствавлення особистості.

Внутрішня конфліктність особистості, що зумовлюється розривом в уявленнях людини про себе, супроводжується низькою самооцінкою та негативними емоційними переживаннями. Кореляційний аналіз результатів дослідження рівня внутрішньої конфліктності (дезінтеграції в мотиваційно-ціннісній сфері) виявив тісний її зв'язок з низькою шкал: позитивний – з фрустрацією ($\rho = 0,05$), тривожністю ($\rho = 0,01$), ригідністю ($\rho = 0,05$); негативний зв'язок – із такими шкалами самоствавлення як «Самовпевненість» ($\rho = 0,01$), «Самоцінність» ($\rho = 0,01$), «Самокеріваність» ($\rho = 0,01$), «Самоприв'язаність» ($\rho = 0,05$).

Серед умов попередження внутрішніх конфліктів було виділено наступні: прийняття складних життєвих ситуацій як даності буття; формування життєвих цінностей й дотримування їх; необхідність бути гнучким та адаптивним; поступаючись у незначному, не бажано перетворювати це у систему; бажано сподіватися на найкращий розвиток подій, та взагалі базуватися на позитивному світосприйнятті й оптимістичному ставленні до життєвих ситуацій, що є важливою умовою і показником психічного здоров'я людини; необхідність не стільки прагнути до задоволення всіх своїх потреб, а зменшувати їх; розвиток вольових якостей та умінь довільної саморегуляції; особистісна зрілість; прагнути до адекватної самооцінки; доцільно не накопичувати проблеми і негативні переживання тощо.

Існує тільки одна загальна рекомендація для подолання внутрішніх конфліктів студентів – розвиватися і змінюватися, здобувати життєвий досвід і

осмислювати його, розширювати можливості свого мислення. Тобто – не боятись ставати справжньою особистістю.

Загалом, емпіричне дослідження особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників стало доповненням до теоретичного дослідження і більш глибоко і детально розкриває тему.

ВИСНОВКИ

1. Розглянуті в роботі теоретичні концепції зарубіжних та вітчизняних психологів об'єднує розуміння внутрішньоособистісного конфлікту як гострого негативного переживання, яке викликане тривалою боротьбою різних структур внутрішнього світу особистості і відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем. Виникнення внутрішніх конфліктів спричиняють суперечності, внутрішня боротьба і психологічний захист.

Метою виконання даної дипломної роботи було виявити соціально-психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників і в процесі досягнення поставленої мети було вирішено ряд завдань. А саме: здійснено огляд зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури з проблеми внутрішньоособистісних конфліктів. Аналіз теоретичних підходів показує, що ряд аспектів даного питання є недостатньо вивченими.

Так, не існує універсального визначення внутрішньоособистісного конфлікту, немає однозначності в розумінні його змісту, різні автори виділяють різні типи конфліктів. Все це свідчить про складність і багатоплановість даного явища. Крім того, недостатньо вивчені особливості внутрішньоособистісних протиріч студентів, їх динаміки, умов їх конструктивного вирішення. Багато авторів підходять до даного питання побічно, у процесі вирішення інших дослідницьких завдань.

Підібрано комплекс методик для виявлення внутрішньоособистісних конфліктів особистості в мотиваційній і ціннісній сферах (методика рівня співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах Є. Б. Фанталової, методика «Вільний вибір цінностей» Є. Б. Фанталової, шкала оцінки дискомфорту Є. Б. Фанталової, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка та методика дослідження самоствавлення (С. Р. Пантілеєва). Аналіз результатів за методиками, використаними у даному дослідженні, підтвердив доцільність їх використання для діагностики

внутрішньоособистісних конфліктів.

За допомогою методів емпіричного дослідження встановлено взаємозв'язки внутрішньоособистісної конфліктності з виділеними особистісними параметрами (самоствлення особистості, тривожність; фрустрація, агресивність, ригідність).

Розроблено ряд практичних рекомендацій щодо попередження та розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників.

2. З метою поглиблення набутих в результаті теоретичного аналізу знань, було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників. Емпіричне дослідження проводилось в декілька етапів, серед яких підбір вибірки, дослідження наявності та особливостей проявів внутрішньоособистісних конфліктів студентів, а також обробка, аналіз та інтерпретація отриманих в результаті дослідження даних.

Проведений аналіз емпіричних даних виявив низку соціально-психологічних особливостей процесу переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентами. Рівень внутрішньоособистісної конфліктності позначається на самоствленні особистості, проявах тривожності, агресивності та фрустрації. Ці показники, як свідчать результати аналізу, можуть виступати емпіричними показниками внутрішньоособистісних конфліктів та слугувати індикаторами їх виміру.

У роботі була зроблена спроба вивчення проблеми внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників. Вивчення соціально-психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів в студентському віці є актуальним завданням сучасної науки. Це обумовлено тим, що внутрішньоособистісні суперечності, з одного боку виступають рушійною силою особистісного і професійного становлення особистості, а з іншого – є відображенням умов, особливостей процесу навчання, його результату, проявом рівня розвитку професіонала.

У відповідності з даним підходом розглядаються внутрішньоособистісні конфлікти і як системне явище, в основі якого лежить неузгодженість в ціннісно-смысловий сфері особистості, що виявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях функціонування особистості.

Даний погляд на природу внутрішньоособистісних протиріччя визначив програму емпіричного дослідження, основним завданням якого було вивчення їх прояви в кожній з вищеназваних сфер.

Узагальнення підсумків експериментального дослідження та аналіз отриманих результатів дозволили зробити наступні висновки:

Особливості прояву внутрішньоособистісних протиріч в студентському віці визначаються провідними лініями розвитку особистості. На когнітивному рівні найбільш виражені конфлікти в структурі таких особистісних цінностей, як: «Щаслива сімейне життя», «Здоров'я», «Матеріально забезпечене життя», «Любов».

На емоційному рівні внутрішньоособистісні суперечності представлені в залежності від ступеня вираженості неузгодженості між значимістю і досяжністю цінності. Найбільш сприятливим емоційним фоном характеризуються стану помірного і слабковираженого внутрішнього конфлікту. Негативний емоційний фон в більшій мірі представлений в стані вираженого внутрішнього конфлікту.

Отримані результати свідчать, що зростання суб'єктивних переживань внутрішнього дискомфорту в результаті внутрішньоособистісних переживань супроводжується зростанням негативних емоційних переживань: тривожності, агресивності, фрустрації, які можуть виступати індикаторами цих конфліктів. Відповідно відбувається зниження самооцінки особистості, самовпевненості, здатності до самокерівництва, самоприхильності, самоприйняття, тобто, зниження, в загальному, рівня самоставлення особистості.

Узагальнення теоретичних і емпіричних результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Проблеми внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх соціальних працівників мають складний характер, охоплюють усі сторони життєдіяльності, але є недостатньо вивченими у науковій літературі.

2. Шляхом використання низки методик були вивчені соціально-психологічні особливості внутрішньоособистісної конфліктності студентів. Результати проведеного аналізу свідчать про конфліктність в ціннісній сфері майбутніх соціальних працівників, що виражається в недоступності найбільш важливих життєвих цінностей. Виявлено різні варіанти взаємозв'язку між значущістю і доступністю для кожної цінності особистості, що знаходять свій реальний вияв у внутрішньоособистісних конфліктах.

3. Внутрішньоособистісні конфлікти майбутніх соціальних працівників охоплюють ряд життєвих сфер особистості. Найбільш внутрішньо конфліктними цінностями виступають здоров'я, щасливе сімейне та матеріально забезпечене життя. Аналіз результатів показав, що названі цінності визначають зміст внутрішньоособистісних конфліктів студентів. Це свідчить, що дані цінності та внутрішньоособистісні конфлікти визначають портрет сучасного студента .

4. На підставі теоретичного дослідження та аналізу суперечностей, що лежать в основі внутрішньоособистісних конфліктів студентів здійснено їх класифікацію, яку склали такі групи конфліктів :

- особистісно-сімейні конфлікти (любов, сімейне життя);
- конфлікти, зумовлені станом здоров'я (фізичного та психічного);
- конфлікти, зумовлені матеріальними труднощами;
- конфлікти, викликані проблемами соціальної взаємодії (впевненість у собі, наявність друзів, можливість ведення активного діяльного життя, свобода як незалежність у діях і вчинках);
- конфлікти, зумовлені, проблемами практичної діяльності;
- конфлікти, пов'язані з прагненням до духовного самовдосконалення (можливість пізнання, творчості, сприймання краси природи та мистецтва).

Результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності виховної роботи у вузі та при плануванні і організації виховної роботи із студентською молоддю з метою забезпечення її особистісного і професійного зростання.

Таким чином, виконані всі намічені завдання дипломного дослідження, підтверджена гіпотеза. Завершуючи узагальнення результатів проведеного дослідження, необхідно відзначити, що подальше продовження роботи можливе як в теоретичному, так і в практичному напрямках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – М. : Академ. Проект : Альма Матер, 2015. – 702 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе / К. А. Абульханова-Славская // Психологическая служба вуза : принципы, опыт работы ; под ред. Б. Б. Коссова. – М., 2003. – С. 33-43.
3. Аверин В. А. Психология личности : Учебное пособие. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 2009. – 89 с.
4. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб., 2007. – 256 с.
5. Айви А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники : практическое руководство / А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. – М. : 2000 – 487 с.
6. Анцупов А. Я. Конфликтология: учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов – 4-е изд. исп. и доп. М. : Эксмо, 2009. – 512 с.
7. Анцупов А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях: учебное пособие 2-е изд. перераб. / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
8. Бабосов Е. М. Конфликтология; Учеб. пособие. – Минск : Тетра-системс, 2010. – 461с.
9. Берлач А. І. Конфліктологія: Навч. посіб. для дист. навч. / А. І. Берлач, В. В. Кондрюкова. – К. : Університет «Україна», 2017. – 217 с.
10. Богданов Е. Н. Психология личности в конфликте / Е. Н. Богданов, В. Г. Зазыкин . – Калуга: КГПУ, 2012. – 212 с.
11. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин, В. С. Аванесов . – СПб. : Изд-во «Речь», 2010. – 440 с.
12. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 350 с.

13. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике. / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : «Питер», 2011. – 528 с.
14. Буртовая Е. В. Конфликтология. Учебное пособие /Е.В. Буртовая. – М. : ЮНИТИ, 2012. – 570 с.
15. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. – Т. 16. – №5. – С. 104-114.
16. Вишневская А. В. Конфликтология. Курс лекций / А.В. Вишневская. – М., 2014. – 124 с.
17. Волков Б. С. Конфликтология: учебное пособие для студентов ВУЗов. / Б. С. Волков, Н. В. Волкова — Изд. 4-е испр, и доп. — М. : Академический проект, 2010. – 416 с.
18. Ворожейкин И. Е. Конфликтология: Учебник. / И. Е. Ворожейкин , А. Я. Кибанов, Д. К. Захаров. – М. : ИНФРА-М, 2014. – 240 с.
19. Герасімова Н.Є. Теоретичні передумови виникнення внутрішньособистісного конфлікту // Наукове проектування інноваційних та альтернативних систем вищої освіти : Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.— Тернопіль, 2010.— С.97-200.
20. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. — М. : Педагогическое общество России, 2013. — 512 с.
21. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию / Д.С. Горбатов. – М. : БАХРАХ, 2013. – 172 с.
22. Грешнев Д. В. Психологические особенности внутриличностного конфликта / Д.В. Грешнев. – Тамбов, 2013. – 22 с.
23. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд / Н.В. Гришина. – СПб. : Питер, 2008. – 544 с.
24. Громова О. Н. Конфликтология / О. Н. Громова. – М. : Ассоциация авторов и издателей «Тандем», ЭКМОС, 2000. – 320 с.

25. Гусева А. С. Конфликт : структурный анализ, консультативная помощь, тренинг. [Текст] / А. С. Гусева, В. В. Козлов. – М. : 2014. – 145 с.
26. Дмитриев А. В. Конфликтология: учебник / А. В. Дмитриев. Изд-во 3-е, перераб. – М. : Альфа-М; ИНФРА-М, 2009 – 336 с.
27. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. – К. : Каравела, 2010. – 303 с.
28. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у ВУЗі : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Дубчак Галина Михайлівна ; Чернівецький держ. ун-т ім. Ю.Федьковича. – Чернівці, 2000. – 226 с.
29. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. 3-е изд. СПб. : Питер, 2009. – 384 с.
30. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія : Навч. посіб. / Л. М. Ємельяненко, В. М. Петюх, Л. В. Торгова, А. М. Гриненко. — К. : КНЕУ, 2003. — 315 с.
31. Зінчина О. Б. Конфліктологія: Навчальний посібник. – Харків: ХНАМГ, 2007. – 164 с.
32. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с.
33. Истратова О. Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакуто. – Ростов н /Д : Феникс, 2009. – 375 с.
34. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. – К. : Наук. думка, 1996. – С. 74.
35. Казанская В. Г. Психология и педагогика. Краткий курс СПб. : Питер, 2008. — 240 с.
36. Камінська О. В. Особливості змін у структурі самосвідомості у юнацькому віці / О. В. Камінська // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – 2005. – Т. 7, вип. 4. – С. 122-133.
37. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2006. – 1420 с.
38. Карнеги Д. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей : научно-популярная литература. – 3-е изд; Минск : Попурри, 2009. – 352 с.

39. Козырев Г. И. Введение в конфликтологию: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 176 с.
40. Козырев Г. И. Конфликтология: учебник / Г. И. Козырев. Москва : ИД «Форум» : ИНФРА-М, 2010. — 304 с.
41. Козырев Г. И. Основы конфликтологии: учебник / Г. И. Козырев 2-е изд; перераб. и доп. М. : ИД «Форум» : ИНФРА-М, 2010 — 240 с.
42. Козлов В. В. Управление конфликтом / В. В. Козлов, А. А. Козлова. — М. : Издательство «Экзамен», 2004. — 224 с.
43. Конфликт интересов / [авт. текста Д. И. Дедов]. — М. : Волтерс Клувер, 2004. — 288 с.
44. Колосов Е. В. Психологическая служба вуза: теориями практика / Е. В. Колосов, В. Н. Бобылёв, В. А. Кручинин. // Высшее образование в России: 2007. — № 3. — С. 10-13.
45. Конфликтология в социальной работе : Учебное пособие / [авт. текста А. Б. Белинская]. — М. : Дашков и К, 2010. — 224 с.
46. Конфликтология в социальной работе : Учебное пособие / [авт. текста Р. И. Мокшанцев]. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 314 с.
47. Конфликтология в социальной работе : Учебное пособие для студентов вузов / [авт. текста Е. Г. Сорокина]. — М. : Академия, 2009. — 208 с.
48. Конфликтология. Конспект лекций : Пособие для подготовки к экзаменам / [авт. текста А. Д. Атоян] . — М. : А-Приор, 2010. — 64 с.
49. Конфліктологія : Підручник для студ. вищ. навч. закл. юрид. спец. / М-во освіти і науки України, Національна юрид. академія України ім. Ярослава Мудрого; За ред. : М. І. Панова та Л. М. Герасіної. — Х. : Право, 2002. — 253 с.
50. Конфликтология / Под ред. А.С. Кармина. — Спб. : Лань, 2001. — с. 448.
51. Конфликтология. Учебник для ВУЗов. Под ред. Ратникова В. П. 2-е издание. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2005. — 511 с.
52. Корнелиус Х. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты / Х. Корнелиус, Ш. Фейр. — М., 1992. — С. 136-137.

53. Крайг Г. Психология развития. / Г. Крайг, Д. Бокум . — СПб. : Питер, 2005. — 940 с.
54. Красильников И. А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация : Учеб. пособие к спецкурсу для студентов факультета философии и психологии, специальности «Психология». – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2007. – 110 с.
55. Кузнецова Л. Б. Особенности проявления внутриличностных противоречий студентов на поведенческом уровне // Материалы Юбилейной конференции, посвященной 120-летию Московского психологического общества. Ежегодник Российского психологического общества. – М. : Эслан, 2005. – Т. 2 — С. 23-25.
56. Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб. : Питер, 2000. – 406 с.
57. Левко Г. М. Аналіз внутрішніх конфліктів у концепції К. Хорні // Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Творче розв'язання конфліктів у педагогічному процесі» . – Чернівці : «Прут», 1999. – С. 44-47.
58. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта : Учеб. пособие. / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. — 2-е изд., стереотип. — К. : МАУП, 2002. — 256 с. : ил. — Библиогр. : с. 250–254.
59. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы : Справочник практического психолога. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 896 с.
60. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М., 2004. – 720 с.
61. Мачурова Н. Н. Жизненные ценности в понимании студентов: дисс... канд. психол. наук : 19.00.11 / Мачурова Надежда Николаевна. – Санкт-Петербург, 2000. – 213 с.
62. Мерлин В. С. Личность и общество. Пермь, 1990. – 367 с.
63. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. — М. : ИПП, 1996. — 445 с.
64. Мириманова М. С. Конфликтология. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
65. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым / Пер. с англ. – СПб., 1992. – 500 с.

66. Нагаєв В. Конфліктологія : Курс лекцій : Навч. посібник для вузів/ Віктор Нагаєв. : М-во освіти України, Харківський нац. аграрний ун-т ім. В. В. Докучаєва. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 199 с.
67. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
68. Настольная книга практического психолога / Сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – М. : АСТ : Хранитель ; СПб. : Сова, 2008. – 671 с.
69. Орлянський В. С. Конфліктологія. Навчальний посібник. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 160 с.
70. Пантелеев С. Р. Методика исследования самооотношения. – М. : Смысл, 1993. – 32 с.
71. Пилюгина Е. И. Психологическое сопровождение личностно-профессионального развития студента вуза [Текст] / Е. И. Пилюгина, О. В. Бережнова // Молодой ученый. — 2012. — №10. — С. 289-291.
72. Пірен М. І. Конфліктологія : Підручник.— К. : МАУП, 2003. — 360 с.
73. Платонов Ю. П. Психология конфликтного поведения. СПб. : Речь, 2009. – 544 с.
74. Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник / Л. Г. Ложкін, Н. І. Пов'якель. – К. : ВД «Професіонал», 2007. – 416 с.
75. Повякель Н. И. Практическая психология конфликта : Учебное пособие / Л. Г. Ложкін, Н. И. Пов'якель. – К. : МАУП, – 2002. – 255 с.
76. Поддубная Т. К. Принцип системной дифференциации в становлении когнитивной структуры самосознания студентов. // Методологические проблемы современной психологии : СПб. Статей. / Под. ред. Т. Д. Марцинковской. – М. : Смысл, 2004. С. 102-117.
77. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина : В 2 т. – П 86 М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Т. 2. – 248 с.
78. Психологія особистості : Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

79. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Уч. пособие / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.
80. Примуш М. Конфліктологія : Навч. посібник для вузів / Микола Примуш.; Мін-во освіти і науки України. – К. : Видавничий дім «Професіонал», 2006. – 282 с.
81. Робер М. А. Психология индивида и группа. / М. А. Робер, Ф. Титман .— М., 1988. — С. 87—90.
82. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994. – 480 с.
83. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
84. Русинка І. Конфліктологія. Психологія запобігання і управління конфліктами: Навчальний посібник/ Іван Русинка. ; Мін-во освіти і науки України. – К. : Професіонал, 2007. – 334 с.
85. Самошкіна Л. М. Психодіагностика : Навч. посіб. / Л. М. Самошкіна, В. І. Лазаренко. – Д. : РВВ ДНУ, 2001. – 44 с.
86. Сапогова, Г. В. Особенности внутренних конфликтов у акцентуированных личностей здоровых и больных невротиками Текст. / Г. В. Сапогова. – М. : Штыкова, 2000. – 90 с.
87. Скібіцька Л. Конфліктологія : Навчальний посібник для студ. вищих навчальних закладів / Ліана Скібіцька. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 383 с.
88. Солодилова О. П. Возрастная психология в вопросах и ответах : учеб. пособие / О. П. Солодилова. – М. : ТК Велби : Проспект, 2005. – 288 с.
89. Тертель А. А. Психология. Курс лекций. – М. : Проспект, 2007. – 248 с.
90. Тихомирова Є. Б. Конфліктологія та теорія переговорів : Підручник. / Є. Б. Тихомирова, С. Р. Постоловський. – Рівне : Перспектива, 2007. – 389 с.
91. Український вісник психоневрології — том 16, вип. 2 (55) — 2008, С. 63.
92. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. — Самара : Издательский дом БАХРАХ – М, 2001. — 128 с.
93. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – 368 с.

94. Фрейд Зигмунд. Введение в психоанализ : СПб., Алетейя, Санк Петербург, 1999. – 456 с.
95. Фромм Э. Величие и ограниченность теории Фрейда. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. – 448 с.
96. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта. СПб. : Питер, 2003. – 250 с.
97. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – М., 2007. – 224 с.
98. Цой Л. Н. Практическая конфликтология // Социол. шк. конфликтологии. – М., 2001.– Кн.1. – 138 с.
99. Шапарь В. Б. Практическая психология. Инструментарий / В. Б. Шапарь, А. В. Тимченко, В. Н. Швыдченко. — Ростов н/Д : издательство «Феникс», 2002. — 688 с.
100. Шварц Г. Управление конфликтами ситуациями: Диагностика, анализ и разрешение конфликтов / пер. с нем. Л. Конторовой. СПб. : Изд-во Вернера Регена, 2007. – 296 с.
101. Шейнов В. П. Управление конфликтами: теория и практика / В. П. Шейнов – Минск : Харвест, 2010 – 912 с.
102. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор = Man, the Manipulator: The Inner Jorney from Manipulation to Actualization. — Минск : ТПЦ «Полифакт», 1992. — 127 с.
103. Юматова И. И. Динамика профессионального самоопределения студентов (на примере пед. вуза) : дисс... канд. психол. наук : 19.00.07 / Юматова Ирина Ивановна. – Ростов н/Д., 2000. – 189 с.

**Методики О.Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і
«доступності» в різних життєвих сферах»**

Методика призначена для розпізнавання внутрішніх конфліктів, зумовлених бажаним і доступним. У методиці використано термінальні цінності, які виокремив М.Рокич.

Інструкція: на спеціальному бланку запропоновано 12 понять, що означають різні життєві цінності. Ви повинні провести попарне порівняння цих понять на спеціальних матрицях реєстраційного бланку: за «цінністю» (матриця 1 і 3) і за «доступністю» (матриця 2).

Примітка: дослідження можна спростити і проводити не за допомогою методу парного рангування, а методом суб'єктивних оцінок у межах 10 балів. «Цінність» і «доступність» можна замінити на «важливість» і «реальність» або «необхідність» і «можливість». Перелік понять, що позначають загальнолюдські цінності.

1. Активне, діяльне життя.
2. Здоров'я (фізичне і психічне).
3. Цікава робота.
4. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного).
5. Любов (духовна і фізична близькість з улюбленою людиною).
6. Матеріальне забезпечення життя (відсутність матеріальної скрути).
7. Наявність хороших і вірних друзів.
8. Упевненість у собі (свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).
9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти і світогляду, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток).
10. Свобода як незалежність у вчинках і діях.
11. Щасливе сімейне життя.
12. Творчість (можливість творчої діяльності).

Таблиця для обробки даних (бланк для експериментатора)

Цінність	Матриця1(Ц 1)	Різниця 1	Матриця 2(Д)	Різниця 2	Матриця 3(Ц 3)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
Сума					

Оцінювання результатів

- 1.Порахуйте, скільки разів кожне поняття переважало за «цінністю» (Ц1).
- 2.Порахуйте, скільки разів кожне поняття переважало «доступністю» (Д).
- 3.Порахуйте, скільки разів кожне поняття переважало за «цінністю» (Ц3).
- 4.Потім всі «цінності» і «доступності» аналізують окремо.

Порівнюють складові Ц1 і Д (шукають різницю між матрицею 1 та матрицею 2), Ц3 і Д (шукають різницю між матрицею 3 та матрицею 2), таким чином визначають величини розбіжностей між кожною Ц1 і Д, Ц3 і Д.

5.Підраховують інтегральний показник методики, що дорівнює сумі розбіжностей за модулем для всіх 12 понять: Ц (1,3) – Д.Щобільшою є сума розходжень між Ц і Д, тобільше виражений внутрішній конфлікт у досліджуваного внаслідок нереалізованості життєвих цінностей.

МЕТОДИКА «Вільний вибір цінностей»

О. Б. ФАНТАЛОВОЇ

Інструкція. Перед Вами список цінностей. Вам необхідно вибрати в списку і відзначити на спеціальному бланку тільки ті цінності, які Ви вважаєте найбільш значущими, необхідними в житті. Передивіться весь список. У кінці списку залишено місце, щоби Ви вписали (опять ж на реєстраційном бланку) декілька своїх додаткових цінностей, які Вам представляються дуже важливими і яких в даному списку немає.

Останнє робити не обов'язково, але можна зробити, якщо є таке бажання.

Після того як Ви оберете цінності, що вас цікавлять необхідно оцінити кожен з них на реєстраційном бланку по 10-ти балльної шкалою по параметрам «Цінність» (Ц) і «Доступність» (Д).

Якщо після Вашого «Вільного вибору» список цінностей виявиться дуже великим, то передивіться його ще раз і намагайтеся залишити лише 10 найбільш значущих для Вас цінностей, обведіть їх в кружок.

СПИСОК ЦІННОСТЕЙ

Название	Ц =	Д =
1. Тверда воля		
2. Целеустремленность		
3. Твердость взглядов		
4. Прямота, откровенность		
5. Искренность		
6. Правдивость		
7. Жертвенность		
8. Терпимость		
9. Мудрость		
10. Доброта		
11. Щедрость		
12. Честность		
13. Порядочность		
14. Смелость		
15. Жизнерадостность		

16. Чувство юмора		
17. Благородство		
18. Духовность		
19. Дружелюбие		
20. Незлопамятность		
21. Альтруизм		
22. Оптимизм		
23. Уважение к людям		
24. Прощение		
25. Терпение		
26. Вера в Бога		
27. Удовольствия		
28. Развлечения		
29. Смекалка		
30. Понимание других людей		
31. Доброжелательность		
32. Наличие детей		
33. Любовь (как чувство мужчины к женщине или женщины к мужчине)		
34. Любовь к человеку, к ближнему		
35. Любовь к детям		
36. Любовь к природе		
37. Любовь к животным		
38. Наличие семьи		
39. Философский склад ума		
40. Практический склад ума		
41. Игры		
42. Спорт		
43. Спокойствие		
44. Моральная поддержка		
45. Бережливость		
46. Широта взглядов		
47. Сочувствие		
48. Интерес к чтению, к книгам		
49. Интерес к музыке		
50. Интерес к живописи		
51. Интерес к театру		
52. Деньги		
53. Работоспособность		
54. Общение		
55. Общительность		
56. Любовь к Родине		
57. Тактичность		
58. Вежливость		
59. Интеллигентность		
60. Сдержанность		
61. Красота поступка, нравственность		
62. Красота вещей, окружения		
63. Красота человеческой внешности		
64. Чистоплотность		
65. Уют		

66. Отдых		
67. Досуг		
68. Веселость		
69. Самокритичность		
70. Отсутствие тщеславия		
71. Отсутствие снобизма		
72. Снисходительность к слабостям других		
73. Эмоциональная отзывчивость		
74.		
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		

РЕЄСТРАЦІЙНИЙ БЛАНК

Ваш вік _____

Стать _____

Курс _____

№ (номер обраних цінностей),	Ц (оцінка обраної цінності від 1 до 10 по критерію «Цінність»)	Д (оцінка обраної цінності від 1 до 10 по критерію «Доступність»)

ШКАЛА ОЦІНКИ ДИСКОМФОРТУ

Доповнення до методики «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності»». (Проводиться з метою порівняння з індексом розходження Ц-Д по методиці «рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах»).

ІНСТРУКЦІЯ: виберіть та відмітьте одне з семи тверджень, яке відображає ваш внутрішній стан на сьогоднішній день.

1-2-3	4	5-6-7	
Комфорт	Нульовий состояние	Дискомфорт	
<ol style="list-style-type: none"> 1. На даний момент мій стан цілком благополучний, я відчуваю повний комфорт. 2. В даний момент я в основному відчуваю себе комфортно. 3. Серед інших станів я все ж рідко відчуваю почуття внутрішнього комфорту. 4. Мені важко сказати, що в даний момент я відчуваю частіше - внутрішній комфорт або внутрішній дискомфорт. 5. На даний момент я іноді відчуваю стан внутрішнього дискомфорту. 6. На даний момент я в основному відчуваю стан внутрішнього дискомфорту, розладу з самим собой 7. На даний момент я відчуваю почуття повного внутрішнього дискомфорту, нездужання, тривоги, подавленності. 			

Підрахунок результатів

Дана методика була створена з метою порівняння об'єктивно устанавленого за методикою УСЦД рівня розходжень між «Ценостями» і «Доступністю» в мотиваційно-особистісній сфері (індекс «Ц-Д») і ступеня суб'єктивно пережитого при цьому дискомфорту. Методика включає сім тверджень: перші три висловлюють комфорт при поступеном его ослабленні (затвердження №№ 1,2,3), потім йде нулеве стану (твердження № 4 - трудність виділення комфорту, лібо дискомфорту) і Останніми три твердження висловлюють наростання дискомфорту (№ 5 -7). Таким чином, «Шкала оцінки дискомфорту» являється біполярною, за допомогою семи тверджень, що відображають стан «Комфорт - Дискомфорт».

1-2-3 – відсутність почуття внутрішнього дискомфорту. Домінує внутрішній комфорт.

4-5 - слабо виражений дискомфорт.

6-7 – виражений дискомфорт.

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покласти у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

		Норми (в стенах)									
Стени		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
шкали	1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
	2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
	3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12

4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються

переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Самооцінка психічних станів (Айзенка)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18.Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19.У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20.Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

21.Залишаю за собою останнє слово.

22.Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23.Мене легко розсердити.

24.Люблю робити зауваження іншим.

25.Хочу бути авторитетом для інших.

26.Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27.Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28.Волію краще керувати, ніж підкорятися.

29.У мене різка, грубувата жестикуляція.

30.Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

31.Мені важко змінювати звички.

32.Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34.Мене важко переконати.

35.Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36.Нелегко зближуюся з людьми.

37.Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38.Нерідко я виявляю впертість.

39.Неохоче йду на ризик.

40.Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.