

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Факультет соціологічної та психологічної освіти  
Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
освітній ступінь (магістр)

на тему:

**ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ  
В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ  
ДО УМОВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка 2 курсу, 263 групи  
Спеціальності «053 Психологія»  
Освітня програма «Психологія»  
Крикун Ю. С.

Керівник: доктор психологічних наук,  
професор Мороз Л. І.

Рецензент: доктор психологічних наук,  
професор Кобець О. В.

Умань – 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння й класифікації внутрішньоособистісних конфліктів .....	7
1.2. Психологічна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів .....	17
1.3. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період соціальної адаптації до умов ЗВО.....	27
Висновки до першого розділу .....	33
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ.....</b>	<b>35</b>
2.1. Методи та організація дослідження вивчення внутрішньоособистісних конфліктів студентів-першокурсників .....	35
2.2. Результати вивчення особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-першокурсників .....	44
2.3. Рекомендації щодо попередження внутрішньоособистісних конфліктів студентів-першокурсників у період соціальної адаптації до умов ЗВО .....	62
Висновки до другого розділу .....	64
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>65</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>75</b>

## ВСТУП

Проблема конфліктів є однією з найактуальніших у сучасному суспільстві. Оскільки кожна людина унікальна, має свої власні інтереси, то уникнути конфліктів неможливо. Участь у конфліктах виступає як неминучий момент дорослішання, через подолання внутрішніх і зовнішніх конфліктів відбувається формування особистості. Ефективність подолання конфлікту залежить від психологічної готовності протистояти йому й від уміння управляти своїми емоціями у складних ситуаціях. Тобто у людини повинна бути готовність до вирішення конфлікту конструктивно. Це стосується і студентської молоді, яка повинна адаптуватися до умов закладу вищої освіти. Нерідко період адаптації супроводжується виникненням внутрішньоособистісних конфліктів, тому важливим є своєчасне їх вирішення у період адаптації до умов закладів вищої освіти.

Багато вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних, досліджували різні аспекти проблеми внутрішньоособистісних конфліктів, їхні джерела, шляхи подолання. Серед сучасних вітчизняних досліджень виділяються роботи, які дають уявлення про проблему внутрішньоособистісних конфліктів, окреслюють окремі підходи до розробки єдиної методології, способи їх подолання та в яких внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як боротьба різноспрямованих особистісних тенденцій, яка супроводжується емоційною напругою або переживанням (Л. Ф. Бурлачук, М. І. Пірен, Н. І. Пов'якель, В. Б. Шапарь, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко). Дослідженням внутрішньоособистісних конфліктів як фактору соціалізації, соціальної адаптації, динаміки у період навчання у ЗВО присвячені дослідження Н. Є. Герасімової, Т. Ю. Гущиної, Г. М. Дубчак.

Одночасно з цим проблема внутрішньоособистісних конфліктів активно вивчалася і продовжує вивчатися в зарубіжній психології (Н. Грішина, В. С. Мерлін, О. І. Шипілов, А. Адлер, Дж. Доллард, К. Левін, В. Франкл, З. Фрейд, К. Хорніта ін.), де розглядається зв'язок внутрішньоособистісних

конфліктів з несвідомим і його роль у формуванні неврозів, роль соціальних чинників у його розвитку, особливості поведінки при ньому, механізми впливу на внутрішньоособистісні конфлікти.

Однак необхідно відзначити, що проблема виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів у період соціальної адаптації до умов ЗВО поки що недостатньо досліджена.

Пошук найбільш ефективних, конструктивних шляхів подолання внутрішньоособистісних конфліктів на етапі професійної підготовки актуалізує необхідність звернення до встановлення взаємозв'язку між видами внутрішньоособистісних конфліктів та механізмів психологічного захисту, визначення дезадаптаційних чинників, які зумовлюють появу внутрішньоособистісних конфліктів студентів-першокурсників у період соціальної адаптації до умов ЗВО. Все це зумовлює актуальність нашого дослідження й обумовило вибір теми: «Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов закладів вищої освіти».

**Мета** дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей подолання студентами-першокурсниками внутрішньоособистісних конфліктів у процесі їх адаптації до умов закладу вищої освіти.

**Об'єкт дослідження** – процес соціальної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО.

**Предмет дослідження** – особливості прояву внутрішньоособистісних конфліктів у процесі соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження та визначити основні теоретичні підходи зарубіжних і вітчизняних психологів до проблеми внутрішньоособистісних конфліктів.

2. З'ясувати особливості внутрішньоособистісних конфліктів, які характерні для студентської молоді в процесі соціальної адаптації до умов ЗВО.

3. Емпірично виявити особливості перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-першокурсників.

4. Розробити методичні прийоми запобігання та усунення внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді у період соціальної адаптації до умов ЗВО.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, осмислення й узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми дослідження; *емпіричні* – спостереження, індивідуальні та групові бесіди, психодіагностичний метод, статистичні методи обробки даних. Були застосовані такі психодіагностичні методики: Шкала прояву тривожності MAS, автор Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчина; опитувальник «Діагностика типологій психологічного захисту», автор Р. Плучек, адаптація Л. Вассермана, О. Єришева, Є. Клубова та ін.; методика дослідження самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеев, методика інтерперсональної діагностики, автори Г. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», автори А. Маклаков, С. Чермянін.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на VI Всеукраїнських психологічних читаннях «УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ» за темою «Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни» (21 квітня 2023 р.) та на III Всеукраїнської науково-практичній інтернет-конференції «ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ» (26 жовтня 2023 р.).

**Етапи проведення дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилась серед студентів-першокурсників, віком 17-21 рік. Загальна кількість досліджуваних становила 47 осіб.

**Структура випускної роботи:** відповідно до мети та завдань дослідження робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних

висновків, списку використаних джерел та додатків, загальним об'ємом 80 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ**

### **1.1. Аналіз основних наукових підходів до розуміння й класифікації внутрішньоособистісних конфліктів**

Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в психології має особливий статус і може бути віднесена до числа тих фундаментальних проблем, які, не дивлячись на постійний інтерес до них учених, як і раніше далекі від свого вирішення. Багато в чому це обумовлено неоднозначною роллю внутрішньоособистісних конфліктів у розвитку особистості. З одного боку, в численних дослідженнях з медицини, психології, психотерапії показано його патогенний вплив, як на особистісне, так і на психічне здоров'я індивіда. З іншого боку, в психологічній науці внутрішньоособистісний конфлікт розглядається і як потужний внутрішній двигун, що змушує людину йти по шляху самовдосконалення й самоактуалізації.

Осмислення сутності і природи внутрішньоособистісних конфліктів вимагає звернення до більш загальної категорії конфлікту, розгляду якої були присвячені дослідження переважно зарубіжних авторів минулого століття.

Слово «конфлікт» (від лат. *conflictus*) у перекладі буквально означає «зіткнення» [4, с. 23]. «Конфлікт» – надзвичайно широкий термін, що використовується по відношенню до будь-якої ситуації, коли відбуваються антагоністичні події, стикаються протилежні мотиви, цілі, дії і т. д. Конфлікт зазвичай асоціюється з агресією, загрозами, суперечками, ворожістю, напругою та іншими емоційно-негативними станами. Найчастіше під конфліктом розуміють процес різкого зіткнення, загострення протилежно направлених цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії [28, с. 115].

У численних наукових працях вітчизняних і зарубіжних психологів аналізуються різні підходи до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів, фактори їх розвитку, засоби подолання, понятійний апарат та ін. Проте спроби

вивчення внутрішньоособистісних конфліктів хоч і мають велику історію, все ж не привели до формування єдиного погляду щодо природи їх походження.

Початок науковому вивченню внутрішньоособистісного конфлікту було покладено З. Фрейдом. Саме теорія психоаналізу започаткувала розуміння психологічної природи внутрішньоособистісних конфліктів, у відповідності з якою внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як «результат протиріччя між бажаннями «Воно» (Ід) та «Зверх-Я» (Супер-Его), сексуальними потягами і моральними обмеженнями, а також інстинктами смерті та руйнування» [61, с. 23]. Згідно основних ідей психоаналізу, висунутим З. Фрейдом, одне з основних прагнень людини – отримання задоволення. Якщо, в силу зовнішніх обмежень, людині доводиться відмовлятися від негайного задоволення своїх бажань, виникає конфлікт. На думку З. Фрейда, ці обмеження пов'язані, перш за все, з існуючими в суспільстві соціальними заборонами і моральними нормами. Дослідник описував два види внутрішньоособистісних конфліктів: нормальний і патогенний. Нормальний конфлікт пов'язаний із зовнішньою, вимушеною відмовою від задоволення бажань, які несумісні з вимогами суспільства. Патогенний конфлікт передбачає наявність не тільки зовнішніх обмежень, але й внутрішніх, які пов'язані із задоволенням несвідомих потягів людини [60].

У контексті теорії З. Фрейда поняття конфлікту тісно пов'язане і з поняттям захисних психологічних механізмів, і, перш за все, з витісненням. Згідно з З. Фрейдом витіснення – це усунення індивідом з свідомості думок, мотивів, відчуттів тощо.

У психоаналізі також приділена увага ролі глибинних, неусвідомлюваних мотивів у поведінці людини. Проблеми внутрішньоособистісних конфліктів тісно пов'язані з аналізом несвідомого та його впливом на свідомість, з наявністю суперечностей і боротьби між ними. Несвідоме проявляється в різних помилкових діях індивіда, образах, обмовках, забуванні імені та ін. Все це є результатом прихованих мотивів. [28, с. 116].



Ключове для психоаналізу поняття внутрішнього конфлікту стало згодом невід'ємною частиною понятійного апарату різних психологічних теорій особистості.

Положення, які сформульовані й обґрунтовані в класичному психоаналізі З. Фрейда, отримали подальший розвиток й інтерпретацію або ж критику в роботах його послідовників й опонентів, зокрема, в теоріях представників глибокої психології А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма тощо.

Якщо для З. Фрейда джерело конфлікту, з якого виникає тривога – це протидіючі сили Воно, Я і Над-Я, то для А. Адлера – це комплекс неповноцінності, що протистоїть прагненню до досконалості. З його точки зору, головним чинником при формуванні особистості є прагнення до влади і потреба компенсації і зверхкомпенсації комплексу неповноцінності. Вчений надавав велике значення механізмам компенсації і зверхкомпенсації як мотивам діяльності і поведінки людини. У ході роботи над проблемою комплексу неповноцінності, принципу компенсації і зверхкомпенсації, він досліджував несвідоме, його зміст і структурні елементи, особливе значення надаючи внутрішньоособистісним конфліктам в прагненні особистості до переваги над іншими. Як джерело конфлікту, який приводить у дію захисні механізми особистості, А. Адлер розглядає протиріччя між двома вродженими неусвідомленими тенденціями – почуттям неповноцінності й прагненням до переваги (у більш пізніх роботах А. Адлера цей мотив був переосмислений як прагнення до вдосконалення і досягнення «особистісного ідеалу»). Подоланню цього конфлікту сприяє компенсація – відшкодування недорозвинених або порушених функцій. А. Адлер виділяв чотири основних види компенсації – неповна, повна, гіперкомпенсація й уявна компенсація. [1].

Для К. Юнга джерелом внутрішньоособистісного конфлікту є непереборні протиріччя між інстинктом і духом. Дослідником була сформульована теорія індивідуального та колективного несвідомого. Зміст колективного несвідомого не набувається в прижиттєвому досвіді суб'єкта – він, на думку Юнга, існує в душі вже при народженні у вигляді архетипів, які успадковані від предків.

Свідомість і колективне несвідоме, по своїй суті, є антитезами, перебуваючи в протиборстві й одночасно, взаємодоповнюючи один одного. Розвиток культури й цивілізації К. Юнг взяв за першоджерело активності психологічних процесів особистості, внутрішньоособистісних конфліктів. При розгляді проблем конфліктів він виходив з твердження про незмінність в історичному процесі змісту й форм розвитку особистості. Заслуговують на увагу погляди вченого щодо аналізу «душі сучасної людини». Він відзначає, що сучасна людина завжди самотня, її душа перенесла величезні (історичні) потрясіння і тому вона стала вкрай невпевненою. Душа сучасної людини знаходиться в безперервній боротьбі суперечностей внутрішнього і зовнішнього світу, що визначає існування постійного внутрішньоособистісного конфлікту [59]. Отже, конфлікти К. Юнг розглядав діалектично, як протистояння протилежностей, що доповнюють один одного.

Е. Фромм є представником неофрейдистського напрямку і розглядав внутрішньоособистісні конфлікти в аспекті «екзистенціальної дихотомії». Автор робить висновок про наявність таких суперечностей, які містяться в самій сутності людини, а тому вони не можуть бути подоланими. У кожній людині існує внутрішній конфлікт між прагненням жити в єднанні з природою і з самою собою і, з іншого боку – бажанням володіти матеріальними і духовними цінностями. Основою внутрішньоособистісного конфлікту Е. Фромм вважав деструктивність. Він детально аналізує її причини, форми, зміст. Деструктивність характеру конфлікту вбачається автором у бажанні зруйнувати світ, щоб позбутися відчуття власної безпеки, як остання спроба не дати світу зруйнувати себе. Деструктивності протистоїть конформістський тип орієнтації людини, завдяки чому вона долає відчуття власної неспроможності. Людина повинна прийняти на себе відповідальність за самого себе і визнати, що тільки власними зусиллями вона може знайти сенс власного життя. Розв'язання внутрішнього конфлікту, за Е. Фроммом, можливо трьома способами. Перший – конформізм («Я живу так, як живе більшість»); другий – авторитаризм («Я змушу інших жити за тими принципами, які вважаю

правильними і непорушними»); третій – деструктивізм («Я не буду жити так, як живуть усі»). [48].

Для К. Хорніджерелом внутрішньоособистісного конфлікту є несумісні невротичні потреби, які одночасно спонукають індивіда прагнути до інших людей, проявляти агресивність по відношенню до них і бажання бути від них незалежним. К. Хорні акцентувала увагу на значенні впливів навколишнього соціального середовища на формування особистості. В якості основного конфлікту К. Хорні розглядає так званий «базальний конфлікт». Початок цього конфлікту лежить у відносинах індивіда з іншими людьми. Також дослідниця вводить поняття «базальна тривожність». Це поняття розуміється як переживання дитиною почуття самотності і безпорадності в потенційно ворожому світі. Базальна тривожність детермінує вчинки людини, змушуючи її прагнути до безпеки. Взагалі тривога, за К. Хорні, є одним із найпоширеніших афектів, які відчуває людина, а ворожі спонукання утворюють головне джерело невротичної тривожності. Щоб уникнути тривожності автор виділяє чотири способи її уникнення: раціоналізація; заперечення; спроба приглушити тривогу (наприклад, шляхом застосування алкоголю); уникання від хвилюючих думок, відчуттів, спонукань чи ситуацій, які їх викликають. [41].

Отже, аналіз наведених вище підходів до трактування внутрішньоособистісних конфліктів дозволяє констатувати, що, не дивлячись на різноманітність їх вихідних установок, їх об'єднує з концепцією класичного психоаналізу розгляд конфлікту в контексті онтогенетичного розвитку людини. Представники як класичного психоаналізу, так і інших напрямків глибинної психології сходяться в думці про те, що джерела внутрішніх конфліктів зароджуються в перші роки (якщо не місяці) життя.

Представники біхевіористичного підходу (Д. Скіннер. Н. Міллер, Дж. Доллард) розглядають конфлікт як реакцію на зовнішній збіг обставин. Представники цього підходу пояснюють внутрішньоособистісний конфлікт як погану звичку, результат помилкового виховання.

Істотний внесок у розуміння внутрішньоособистісного конфлікту був внесений теоріями когнітивної психології, згідно з якими конфлікт виникає при зіткненні з новим досвідом, не узгоджується з існуючими раніше уявленнями людини і є загрозливим цим уявленням. В основу своєї теорії Л. Фестінгер поставив припущення про те, що людина прагне до підтримки узгодженості або консонанс між парами релевантних (тобто співвідносних по своєму об'єкту, що відносяться до одного і того ж питання) когніцій. Під когніціями розуміється будь-яке знання, переконання або уявлення суб'єкта про себе, свою поведінку або оточення. Суть цієї теорії полягає в тому, що конфлікт двох релевантних когніцій породжує відчуття психологічного дискомфорту, що стає спонукальною силою психічної активності, спрямованої на подолання цього конфлікту. [16].

У гуманістичної психології внутрішній конфлікт – це протиріччя, що виникає між Я-концепцією і досвідом людини (К. Роджерс), між прагненням до самоактуалізації і реальним результатом (А. Маслоу).

Одним з перших у вітчизняній психології до проблематики внутрішньоособистісних конфліктів звернувся О. Р. Лурія, на самому початку своєї наукової кар'єри. Його монографія «Природа людських конфліктів», що витримала три видання в США, вперше вийшла у світ через сімдесят років після написання, в 2002 році [29]. У цій роботі конфлікт трактується як ситуація, коли в поведінці індивіда зіштовхуються дві сильні, але протилежно спрямовані тенденції. З історичної точки зору О. Р. Лурія став першим дослідником, який розглянув психофізіологічні аспекти внутрішньо-особистісної конфліктності.

О. М. Леонтьєв внутрішньоособистісний конфлікт тлумачив з позицій діяльнісного підходу у контексті становлення особистості. З формуванням нових, значимих відносин, цінностей і мотивів у людини розширюються межі полімотивованості поведінки і діяльності. Свідомість вже не може лише орієнтувати ті чи інші дії суб'єкта, а повинна також відображати ієрархію їх

зв'язків. Це відображення вимагає особливого внутрішнього руху свідомості, яке полягає у співвідношенні мотивів один з одним [27, с. 97].

На думку В. В. Століна внутрішньоособистісний конфлікт є протистоянням мотивів. Дії людини, які включені в різні життєві відносини, завжди мають різний особистісний смисл: якщо по відношенню до одного носить позитивний, то до іншого – негативний. Будь-яка дія за умови зв'язку з двома мотивами несе конфліктний смисл, при цьому одночасно один з них наближається, а інший – віддаляється [58]. Також дослідник виділяє два типи внутрішньоособистісних конфліктів – конфліктний смисл учинку і конфліктний смисл «Я» (усвідомлений та неусвідомлений), які відображаються у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях та у ставленнях до себе.

У такому ж розумінні внутрішньоособистісні конфлікти проаналізовані А. А. Файзулаєвим, який вважав, що вони пов'язані з мотиваційними аспектами особистості. На його думку, людина здатна усвідомити, внутрішньо прийняти, реалізувати, закріпити й знову активізувати свої значущі мотиваційні джерела поведінки в залежності від рівня протікання процесу мотивації. При блокуванні етапів формування мотивації виникають мотиваційні критичні стани – внутрішні мотиваційні конфлікти особистості, які виникають при блокуванні як позитивно, так і негативно значимих для особистості мотиваційних тенденцій [59, с. 43].

В. С. Мерлін внутрішньоособистісний конфлікт вважав результатом гострого незадоволення глибинних й актуально важливих мотивів та ставлень особистості, тобто внутрішньоособистісний конфлікт – це стан більш або менш тривалої дезінтеграції особистості, яка виражається у загостренні існуючих раніше або у виникненні нових протиріч між різноманітними сторонами, властивостями, відношеннями й діями особистості. Характерним для внутрішніх конфліктів є те, що у психічному конфлікті змінюються попередні й формуються нові відносини особистості, змінюється сама структура особистості [34, с. 173]. Відомою є думка В. С. Мерліна щодо інтерпретації внутрішньоособистісного конфлікту як конфлікту ролей. Він вважає, що

причинами конфлікту «Я роль» є протиріччя, які виникають між вимогами ролі й можливостями особистості, коли або через нездатність людини відповідати вимогам ролі (наприклад, займати посаду, яка передбачає необхідність приймати швидко, без вагань рішення, що їй не властиве), або через небажання відповідати своїй ролі виникає проблема вибору. Людина може або вибрати роль і зрадити себе, або відмовитися від ролі, або ж знайти компромісний спосіб зняття або послаблення цього протиріччя [34, с. 67]. Суб'єктивні переживання, які виникають у людини у подібній ситуації, є конфліктом «Я-роль», особистісно-рольовим. Тобто конфлікт «Я-роль» є «конфліктом обов'язку й особистісних мотивів».

В. Б. Шапарь зазначає, що у внутрішньоособистісному конфлікті, як правило, відображені амбівалентні прагнення суб'єкта, протиріччя та конфлікти між різними сферами особистості [55, с. 183].

О. Б. Фанталова в поняття внутрішньоособистісного конфлікту вкладає стан розриву між потребою у досягненні внутрішньозначимих ціннісних об'єктів і можливістю їхнього досягнення в реальності, невідповідністю між тим що є, і тим, що має бути, між тим, що хоче особистість і тим, що має, між тим, що хоче людина і що може [22, с. 93].

В останні роки тема внутрішньоособистісного конфлікту активно представлена й у вітчизняних учених, таких як Н.Є. Герасімова, С.Б. Кузікова, Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель, Н. В. Чепелева та ін. Вони інтерпретують його у зв'язку з проблемами професійного становлення особистості.

Отже, стрижневим поняттям при розгляді проблеми внутрішньоособистісних конфліктів є поняття суперечності. Аналізуючи проблему виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, ми будемо виходити із визнання суперечностей між особистістю й умовами її діяльності, з одного боку, та між внутрішньоособистісними утвореннями, з іншого.

У цілому аналіз наукової літератури показує, що внутрішньоособистісні конфлікти не піддаються поки що загальнонауковій психологічній класифікації, це пов'язано з методологічними протиріччями існуючих у психології підходів.

Але є класифікації, які побудовані в руслі одного якогось підходу. Так, А. Я. Анцупов і А. І. Шипілов, спираючись на підходи З. Фрейда, розробили класифікацію внутрішньоособистісних конфліктів, засновану на використанні мови переживання людиною важкою для неї ситуації, виділивши в окремі групи наступні види конфліктів: мотиваційний (між «хочу» і «хочу») та моральний конфлікти (між «хочу» і «треба»), конфлікт нереалізованого бажання або комплекс неповноцінності (між «хочу» і «можу»), рольовий (між «треба» і «треба») та адаптаційний конфлікти (між «треба» і «можу»), конфлікт неадекватної самооцінки (між «можу» і «можу»), а також – невротичний конфлікт [3, с. 7].

Але Н. В. Грішина вважає, що дана класифікація має деякі недоліки. Наприклад, «треба» («я повинен») може інтерпретуватися як мотив виконання обов'язку перед собою або іншими (в останньому випадку за ним легко вгадується і мотив соціального схвалення), і тоді так званій «моральний конфлікт» фактично перетворюється в мотиваційний. Але дослідниця вважає, що незважаючи на недоліки, пошуки у цьому напрямі перспективні, оскільки вони перед усім відповідають інтересам практики, яка має справу з «живою» мовою проблем, які переживає людина [13, с. 59].

Розглянемо докладніше кожен із видів конфліктів.

Історично в психології склалося так, що спочатку внутрішньоособистісні конфлікти розглядалися, перш за все, як мотиваційні. Мотиваційний конфлікт найчастіше вивчається у психоаналітичному напрямку. Ці конфлікти проходять між безсвідомими прагненнями людини, між потягом до володіння та потягом до безпеки, між двома позитивними тенденціями – зіткнення різноманітних мотивів.

Моральний конфлікт або, нормативний, розвивається як конфлікт між бажанням та обов'язком, між моральними принципами й особистими пріоритетами, між прагненнями діяти у відповідності з бажанням і вимогами суспільства, між обов'язком та сумнівами у необхідності слідувати йому.

Конфлікт нереалізованого бажання або комплекс неповноцінності виникає через конфлікт між бажанням і дійсністю, яка блокує їх задоволення, між «хочу бути таким, як вони» (референтна група) і неможливістю це реалізувати, не тільки в тих випадках коли дійсність блокує реалізацію бажання, але і в результаті фізичної неможливості людини його здійснити. Ці конфлікти виникають у результаті незадоволення своєю зовнішністю, фізичними даними і здібностями. До даного виду конфліктів відносяться і внутрішньоособистісні конфлікти, в основі яких лежать сексуальні патології.

Рольовий конфлікт виражається у переживаннях, пов'язаних з неможливістю одночасно реалізувати декілька ролей (міжрольовий конфлікт), а також у зв'язку з різним розумінням вимог, які пред'являються самою особистістю до виконання однієї ролі (внутрішньорольовий конфлікт). Рольовий конфлікт – це внутрішньоособистісний конфлікт між двома цінностями, стратегіями і смислами життя.

Адаптаційним конфлікт розуміється як в широкому сенсі, тобто який виникає на основі порушень як і в вузькому сенсі – при порушенні процесу соціальної або професійної адаптації. Це конфлікти між вимогами дійсності і можливостями людини – професійними фізичними, психологічними. Невідповідність можливостей особистості вимогам оточуючого або діяльність може розглядатися як тимчасова неготовність, так і нездатність виконати пред'явлені вимоги.

Конфлікт неадекватної самооцінки. Адекватність самооцінки особистості залежить від її критичності, вимогливості до себе, ставлення до успіхів та невдач. Невідповідність між домаганнями та оцінкою своїх можливостей веде до появи у людини тривожності, емоційних зривів та інше. Дані конфлікти виникають між завищеною самооцінкою і прагненням реально оцінювати свої можливості, між заниженою самооцінкою і усвідомленням об'єктивних досягнень людини, між прагненням підвищити вимоги, щоб отримати максимальний успіх і знизити вимоги, щоб уникнути невдачі [3, с. 296–298].



На основі аналізу наукової літератури, що відображає основні підходи до розуміння й класифікації внутрішньоособистісних конфліктів у вітчизняній та зарубіжній психології, можна зробити наступні висновки. По-перше поняття внутрішньоособистісного конфлікту, яке зародилося у психоаналізі, поступово ставало базовою категорією для багатьох галузей психології. Не дивлячись на розмаїття концепцій, які були розглянуті вище, всі їх об'єднує розуміння внутрішньоособистісного конфлікту як гострого негативного переживання, викликаного боротьбою різних структур внутрішнього світу особистості, що відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і затримує прийняття рішень.

По-друге, було з'ясовано, що відсутня єдина для психології традиція в розумінні внутрішньоособистісних конфліктів і це у свою чергу призводить до труднощів їх класифікації. Але є класифікації побудовані переважно на основі виділення різних елементів психіки людини, що вступають у протиріччя. На цій підставі виділяються мотиваційні, моральні, адаптаційні, когнітивні, рольові конфлікти, а також конфлікти неадекватної самооцінки і нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності.

## **1.2. Психологічна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів**

Внутрішньоособистісний конфлікт вважається одним із найскладніших психологічних конфліктів. Специфічною особливістю такого конфлікту є його латентність. Він є складним у виявленні, оскільки часто людина й сама не завжди усвідомлює, що перебуває у стані конфлікту, або ж може приховувати цей стан за активною діяльністю чи вдовою веселістю.

У зарубіжній і вітчизняній науці, як було зазначено вище, єдиним для більшості підходів і концепцій є положення про те, що внутрішньоособистісний конфлікт являє собою гостре, критичне самовідчуття і переживання індивіда, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і перешкоджає

прийняттю адекватного рішення в тій чи іншій ситуації, а також гальмує активні дії по реалізації задуманого [3, с. 7].

Внутрішньоособистісний конфлікт має зовнішні і внутрішні причини і може бути як конструктивним, так і деструктивним. Аналіз наукової літератури показав, що в роботах представників психоаналітичного, біхевіористичного, когнітивного напрямків, а також у дослідженнях вітчизняних учених, внутрішньоособистісний конфлікт розглядається перш за все як деструктивне явище. Разом з цим, удослідженнях З. Фрейда, К. Хорні, Е. Фромма, В. М. Мясіщева висвітлено розуміння того, що значення внутрішньоособистісних конфліктів у житті людини не є однозначно деструктивним. Наприклад, представники зарубіжної гуманістичної психології розглядають проблему внутрішньоособистісної конфліктності в контексті ідеї особистісного способу існування людини.

Конструктивний конфлікт загартовує характер, формує рішучість, незалежність від зовнішніх обставин. Внаслідок його продуктивного подолання підвищується віра людини у себе, самоприйняття, формується адекватність очікувань, виробляється «психологічний імунітет», розвивається здатність критично оцінювати і швидко освоювати нові способи розв'язання власних проблем, удосконалюються здібності до самоаналізу, зростає соціальна компетентність. Але якщо раціонального виходу з конфлікту не знайдено, то напруга посилюється, людина втрачає внутрішню рівновагу і живе тільки цією проблемою. Конфлікт стає деструктивним, він поглиблює і хворобливо фіксує переживання, здається нерозв'язуваним, посилює роздвоєння особистості, може стати причиною підвищеної тривожності, агресивності, дратівливості, руйнувати взаємини з іншими людьми, формувати стійкі комплекси неповноцінності, призвести до розчарування, розгубленості, депресії, перерости у життєву кризу.

Серед основних протиріч, що викликають внутрішній конфлікт, виділяють протиріччя між потребою і соціальною нормою (З. Фрейд); протиріччя мотивів (Н. Д. Левітін, О. М. Леонтєв), інтересів і потреб (К. Левін); протиріччя

соціальних ролей (Дж. Г. Мід); протиріччя соціальних цінностей і норм (К. Хорні) [3, с. 12].

Але, не дивлячись на те, що внутрішньоособистісний конфлікт являє собою гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу, саме через конструктивний конфлікт, за допомогою вирішення та подолання внутрішньоособистісних протиріч відбувається становлення характеру, волі, активізується прагнення до зростання та розвитку.

Однією з характерних тенденцій розгляду внутрішньоособистісних конфліктів сучасною вітчизняною психологічною наукою є його осмислення в контексті критичної ситуації, яка визначається як «ситуація неможливості», в якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя. А. Я. Анцупов і А. І. Шипілов окреслили поле внутрішньоособистісних конфліктів – це переживання особистістю власної неоднозначності, складності внутрішнього світу, усвідомлення змінності і нестабільності віту, власних бажань і домагань, та нерідко – неможливість їх реалізації, коливання самооцінки, боротьба мотивів [3, с. 6].

Г. В. Ложкін вважає, що внутрішньоособистісні конфлікти можна поділити на дві групи в залежності від протиріч, що лежать в основі конфлікту: виникають як результат переходу об'єктивних протиріч, зовнішніх по відношенню до людини, у внутрішній світ (моральні конфлікти, адаптаційні та ін.); виникають з протиріч внутрішнього світу особистості (мотиваційні конфлікти, конфлікти неадекватної самооцінки), котрі відображають ставлення особистості до середовища [28, с. 115].

О. А. Донченко і Т. М. Титаренко виділили три рівня розвитку психологічного протиріччя: психологічна рівновага внутрішнього світу особистості; порушення рівноваги, ускладнення видів діяльності, проєкція психологічного дискомфорту на роботу, спілкування з оточенням (внутрішньоособистісний конфлікт); неможливість реалізації планів і програм, «переривання життя», неможливість виконувати власні життєві функції до того часу, поки не вирішиться протиріччя (життєва криза) [17, с. 74].

Г. В. Ложкін виокремив наступні умови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту та переживання, які його супроводжують:

- особистісні умов (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.) [28, с. 115].

Згідно з концепцією Ф. Е. Василюка, внутрішньоособистісний конфлікт виникає в онтологічному полі внутрішнього світу особистості й характеризується активністю свідомості, спрямованої на досягнення внутрішньої узгодженості мотивів, почуттів, цінностей і прагнень. Однією з умов виникнення внутрішньоособистісного конфлікту є наявність у індивіда складного внутрішнього світу і актуалізація цієї складності [9]. Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт – ознака складної душевної організації особистості. Крім того дослідник акцентує увагу на переживаннях особистості. Зокрема вони розглядаються як внутрішня діяльність, внутрішня робота, за допомогою якої людині вдається перенести ті чи інші життєві події, встановити втрачену рівновагу, впоратися з критичною ситуацією. 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 ; особистість знаходиться на вищих щаблях розвитку ціннісної свідомості [9].

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли задоволення будь-яких глибоких і активних мотивів і відношень особистості або ставиться під загрозу, або ж стає зовсім неможливим. У результаті людина, яка не в силі одночасно все вирішити, піддається тривогам, переживанням.

Специфіку переживань при внутрішньоособистісних конфліктах А. Я. Анцупов і А. І. Шипілов вбачають у наступному: досить висока психоемоційна напруга; специфіка усвідомлення особистістю труднощів даної ситуації; наявний процес вибору, сумніву та боротьби; відображення переструктурування ціннісно-мотиваційної системи особистості [3, с. 5].

Переживання в залежності від степеню психоемоційної напруги, що супроводжує внутрішньоособистісний конфлікт, а також від конструктивної або деструктивної спрямованості конфлікту, можуть мати позитивні і негативні наслідки. Так конструктивні внутрішні конфлікти ускладнюють психічне життя людини, сприяють її розвитку і особистісному зростанню, вони є основою його морального розвитку та особистісних змін [30, с. 15].

Деструктивними, негативними конфліктами вважають ті внутрішньоособистісні конфлікти, які поглиблюють роздвоєння особистості, переходять у життєві кризи, що супроводжуються суттєвими глибокими переживаннями, призводять до розвитку невротичних реакцій, аддиктивної і суїцидальної поведінки. До суттєвих наслідків деструктивних внутрішніх конфліктів відноситься у першу чергу і те, що вони порушують життєвий цикл особистості та успішність життєдіяльності людини, вони знижують ефективність професійної діяльності та працездатність людини, сприяють виникненню втомлюваності, розвитку неврозів та різноманітних стресів, пов'язаних з неуспішністю діяльності [28, с. 114].

Л. І. Божович акцентує увагу на тому, що людина, яка постійно стикається з внутрішніми конфліктами, відрізняється невпевненістю, нестійкістю поведінки, нездатністю досягати свідомо поставлених цілей, тобто в неї відсутні риси, які є основними і властиві психологічно зрілій особистості [7, с. 48].

Г. В. Ложкін відзначає, що властиві внутрішнім конфліктам переживання, коли вони займають суттєве місце в житті людини, і людина не може не тільки знайти вихід з складної ситуації і з стану своєї психоемоційної напруги, стають неможливими для подолання і розв'язання, підсилюють і поглиблюють

напругу, стан стресу, стимулюють виникнення невротичних конфліктів. [28, с. 115].

Страх перед дійсністю викликає прагнення бігти від реальності. Зазвичай страхи властиві людям з низькою пристосованістю до труднощів і низькими адаптаційними здібностями. У пошуках засобів захисту від напруги, стресу, тривожності люди використовують психологічні захисти. Тобто особистість демонструє захисні механізми прагнучи уникнути якогось загрозливого афекту, зовнішньої небезпеки, зберегти самоповагу, звести до мінімуму почуття тривоги й страху. Психологічний захист – це адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт, і зберігає несуперечливість «образу Я» за рахунок витіснення чи спотворення частини інформації [12, с. 332]. Функцію «психологічного захисту» у більшості джерел описано як низку специфічних прийомів, для того, щоб знизити рівень неприємних переживань. Також він виникає тільки у суб'єктивно складних ситуаціях, які викликають почуття невдоволення, і має неусвідомлюваний і малоусвідомлюваний характер [53, с. 37]. Сутність психологічного захисту вбачається у «витісненні» негативної психоенергії. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових власних переконань, вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо.

Механізми психологічного захисту давно визнані природними й необхідним психічним утворенням кожної здорової особистості. Захисні механізми – це неусвідомлені реакції, що захищають індивідуума від таких неприємних емоцій, як тривога і відчуття провини; его-захисні тенденції, спотворюючи або приховуючи загрозливі імпульси від людини [13, с. 56]. Усі захисні механізми мають дві загальні характеристики. По-перше, вони, як правило, несвідомі, тобто діють переважно на несвідомому рівні. По-друге, вони спотворюють, заперечують чи фальсифікують реальність. Механізми психологічного захисту розрізняються за ступенем зрілості. Так, найбільш інфантильними, незрілими механізмами вважаються витіснення і заперечення, які характерні для маленьких дітей, а також для самого соціально незрілого

типу особистості – істероїдного. Підлітковому віку більш властиві механізми, що займають проміжне положення за ступенем зрілості: ідентифікація та ізоляція. До найбільш зрілих захисних механізмів відносяться сублімація, раціоналізація, інтелектуалізація. Зупинимось коротко на їхній характеристиці, оскільки вивчення ролі психологічного захисту у переживанні особистістю внутрішнього конфлікту й використання цих механізмів у процесі соціальної адаптації студентів до умов ЗВО буде завданням емпіричної частини нашого дослідження.

Витіснення – це механізм психологічного захисту, за допомогою якого неприйнятні для особи імпульси (бажання, думки, почуття), що викликають тривогу, стають несвідомими. При витісненні змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюються, а викликане нею емоційне напруження сприймається як немотивована тривога.

Заперечення – механізм психологічного захисту, який полягає в запереченні, неусвідомленні (відсутності сприйняття), якої-небудь психотравмуючої обставини. Воно характеризується вираженим спотворенням сприйняття дійсності, коли індивід не сприймає інформація, що суперечить його основним установкам, уявлення про світ і самого себе.

Реактивні утворення. Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюється з гіперкомпенсацією. До реактивних утворень відноситься заміна «Его»-неприйнятних тенденцій на протилежні.

Регресія – повернення на ранню стадію розвитку або до примітивних форм поведінки, мислення. Наприклад, істеричні реакції типу смоктання пальців, зайва сентиментальність тощо.

Ізоляція – відділенні афекту від інтелектуальних функцій. Неприємні емоції блокуються таким чином, що зв'язок між певною подією та емоційним переживанням у свідомість не поступають.

Ідентифікація – захист від загрозового об'єкта шляхом ототожнення себе з ним. Завдяки цьому механізму досягається також символічне володіння

недосяжним, але бажаним об'єктом. Ідентифікація може відбуватися практично з будь-яким об'єктом.

Проекція. В основі цього механізму лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються ззовні, приписуються іншим людям. Наприклад, агресивна людина схильна, оцінюючи себе як особистість сенситивну, вразливу і чутливу, приписувати оточуючим агресивні риси, проектуючи на них відповідальність за соціально несхвальні агресивні дії. Добре відомі приклади лицемірства, коли індивід постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Заміщення. Дія цього захисного механізму проявляється у своерідній «розрядці» пригнічених емоцій, зазвичай, ворожості і гніву, спрямованих на слабших, беззахисніших. При цьому суб'єкт може виконувати несподівані, часом безглузді дії, які знімають внутрішнє напруження.

Раціоналізація – псевдорозумне пояснення людиною своїх бажань, учинків, насправді викликаних причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги. Захист за типом «кислого винограду», полягає в знеціненні недосяжного, зниженні цінності того, що суб'єкт отримати не може. Захист за типом «солодкого лимона» має на меті не стільки дискредитацію недосяжного об'єкта, скільки перебільшення цінності того, чим людина реально володіє.

Сублімація – психологічний захист за допомогою десексуалізації потягів і перетворення їх у соціально прийнятні форми активності. Агресивність може сублімуватися у спорт, еротизм – у дружбу, ексгібіціонізм – у звичку носити яскравий одяг [65].

Ми можемо висунути припущення, що особи юнацького віку можуть бути схильними до будь-якого з означених вище механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психологічну травму. Т. С. Яценко вбачає зміст феномену психологічного захисту у тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків. [80] Отже,



механізм психологічного захисту формується поза досвідом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування – потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, до якої він входить [53, с. 34] .

Часте використання механізмів психологічного захисту призводить до їх фіксації на несвідомому рівні, а чим більше людина витісняє в безсвідоме, тим гірше вона знає себе, тим менше вона орієнтується в навколишньому середовищі і тим частіше при вирішенні своїх проблем вона буде потрапляти в безвихідні положення. Психологічні захисти з одного боку допомагають людині пристосуватися, швидко і безболісно адаптуватися в стресових умовах без загрози власній самооцінці, з іншого – вони все ж таки загрожують психіці людині, а саме: обмежують сприйняття та розвиток людини, значно звужують вірогідність появи нових форм поведінки, заважають людині набути досвід свідомого та довільного виходу з кризової ситуації і т. д. [46, с. 88].

Ми описали негативний вплив психологічних захистів на особистість. А чи є позитивні функції психологічного захисту? Ціль психологічного захисту у різних концепціях представлена в безлічі варіантів. Частина дослідників вважають, що психологічний захист має позитивні функції, оскільки гарантує безпеку цілісності психіки. Водночас у деяких наукових пошуках увага акцентується на неоднозначності функціонального навантаження психологічного захисту. Р. М. Грановська вважає, що дію захисних механізмів треба нівелювати, допускаючи якомога менший їх вплив на особистість. Основну складність дослідниця вбачає в усвідомленні використанні пристосувальних реакцій, оскільки ми досить успішно приховуємо свої слабкості від самих себе. [12, с. 330]. Ми погоджуємося із дослідницею і вважаємо, що використання різних механізмів психологічного захисту не тільки не розв'язує внутрішній конфлікт, а й ускладнює ситуацію через спотворення свідомості носія конфлікту, перекинує сприймання світу та світосприймання, заважає самовдосконаленню. Дія механізмів психологічного захисту –

потужний фактор неадекватного сприйняття себе і навколишніх. Будь-яка загроза сталості «Я» супроводжується мобілізацією захисних механізмів. Це досягається або перекрученням того, що людина сприймає, або ж його забуванням. За умов збереження захисної поведінки і відповідно нерозв'язання внутрішнього конфлікту в особистості може бути соціальна й особистісна дезадаптація, що супроводжується ригідністю, автоматизмом, імпульсивністю, поведінки в цілому або неусвідомлення окремих дій.

Як вже було зазначено, становлення системи психологічного захисту особистості виникає у відповідь на незадоволення базових потреб, а також у зв'язку з конфліктами, зокрема внутрішніми. Б. Д. Буг вважає зв'язок психологічного захисту з внутрішньоособистісним конфліктом незаперечним. Цей зв'язок простежується у визначенні, який пропонує дослідник. На його думку психологічний захист – це спосіб емоційно-особистісного реагування на ті суперечливі ситуації, які постають перед індивідом як об'єктивно або суб'єктивно нерозв'язані. Психологічний захист має в собі ознаки конфлікту, а соціальна адаптація може бути пов'язана не стільки з сутністю конфлікту, скільки з індивідуальними особливостями психологічних захисних механізмів особистості, їх вираженістю і поширеністю на ті чи інші значущі ситуації соціальної поведінки та взаємодії.

А. А. Налчаджян розглядає психологічні захисні механізми в контексті процесу адаптації особистості до соціальних ситуацій. Дослідник вважає, що захисні механізми виникають під впливом фруструючих ситуацій, закріплюються в них і забезпечують адаптацію особистості, виконуючи захисно-адаптивну функцію. Структура характеру, тип особистості багато в чому детермінують і те, що фруструє, і те, які реакції і якої інтенсивності в неї мобілізуються. З віком окремі механізми конкретної особистості під впливом повторювання фруструючих ситуацій організовуються в захисно-адаптивні комплекси [38, с. 4].

Узагальнення і аналіз наукових робіт дає можливість описати специфіку внутрішньоособистісних конфліктів, яка полягає в наступному. По-перше,

сторонами конфлікту різні внутрішньоособистісні утворення. По-друге, особливість форм протікання і прояву такого конфлікту полягає в тому, що він протікає у формі важких, специфічних переживань, що супроводжуються станами страху, депресій, стресу. По-третє, внутрішньоособистісні конфлікти характеризуються латентністю свого протікання як для оточення, так часто, і для самого індивіда.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це завжди результат впливу на особистість соціального середовища. Тобто стан внутрішньоособистісного конфлікту виникає при певному поєднанні особистісних особливостей індивіда і факторів середовища, стимулів, що впливають на особистість. У кожній конкретної людини можливість появи внутрішньоособистісних конфліктів визначається складною взаємодією негативних факторів середовища і особистісних особливостей, при якому саме ці фактори знаходять найбільш індивідуально слабке в індивіда місце опору їм. Долаючи конфліктну ситуацію, людина свідомо приймає моральні цінності, набуває нових адаптивних умінь.

### **1.3. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період соціальної адаптації до умов ЗВО.**

Студентська молодь є об'єктом численних психологічних досліджень. У складних умовах нашого сьогодення студенти часто невпевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани та внутрішньоособистісні конфлікти. Джерелом їхньої появи є не тільки закономірні глибинні трансформації ціннісно-нормативних засад суспільства, яке постійно розвивається, а й специфічні труднощі «дорослішання» й освоєння професії, які обумовлені конкретним періодом життя молодих людей – студентством.

У 17-21 роки юнаки найбільш гостро, емоційно сприймають недоліки, невдачі. Це вік, який у ряді досліджень називають епохою стрибка, «другого народження», характеризуючи швидкість зміни самооцінки, самосвідомості, деяких особистісних властивостей. Крім того, саме в цьому віці найчастіше

відбувається професійний і в якійсь мірі соціальний вибір особистості. Швидкість зміни особистісних диспозицій нерідко викликає сильні протиріччя, які часто сприймаються досить гостро й можуть протікати у вигляді внутрішньоособистісних конфліктів, криз. Як показують наші спостереження для студентів у цьому віці характерне гостре емоційне сприймання своїх особистих невдач, проблем, у них не вистачає життєвого досвіду для найбільш оптимального їх оцінювання і розв'язання, що накладає певний відбиток на характер протікання внутрішньоособистісних конфліктів студентів. Крім того, як ми вже зазначили, саме у віці 17-21 років відбувається професійний вибір особистості. У певній мірі задоволеність особистості обраною професією залежить від усвідомленості цього вибору, від сформованого образу майбутньої професійної діяльності.

У своєму розвитку майбутній фахівець проходить шлях від початкового інтересу й загального позитивного ставлення до професії до оволодіння професійними знаннями, індивідуальної професійної ролі. Сучасні психологічні дослідження ситуації професійного дозрівання молодих людей у студентський період свідчать про підвищення соціально-рольової неоднозначності, складності соціально-психологічних завдань освоєння майбутньої професії, підкреслюють неминучу зумовленість їх вирішення факторами переживання внутрішньої конфліктності, психологічної дезорієнтації, емоційного дискомфорту.

Молоде покоління особливо гостро й болісно реагує на конфліктну соціальну обстановку. У цій ситуації молоді потрібна особлива психологічна та педагогічна підтримка. Психологу необхідно володіти фактичним матеріалом про причини, наслідки та особливості протікання внутрішньоособистісних конфліктів, особливо на етапі адаптації осіб юнацького віку до умов ЗВО і на цій основі реалізувати технології по формуванню конфліктної культури нового, молодого покоління.

Ми вже констатували, що внутрішньоособистісний конфлікт грає в житті людини неоднозначну роль: він може виступати і як джерело розвитку

особистості, і як причина розвитку невротичних реакцій. На думку більшості психологів, найбільш складним і критичним періодом формування особистості виступає юнацький вік. Протягом нього послідовно формується ряд складних механізмів, які знаменують перехід від зовнішніх детермінант життя і діяльності до саморегуляції і самодетермінації. Джерело й рушійні сили розвитку зміщуються всередину самої особистості [37].

На початкових етапах фахового навчання внутрішньоособистісний конфлікт аморфного чи невдалого професійного самовизначення може суттєво ускладнити адаптацію до ЗВО. Майбутня професійна діяльність для більшості студентів є новою і незнайомою. Крім того перехід від навчання у школі до навчання у закладі вищої освіти супроводжується труднощами зміною умов життя та умов навчання. Студент повинен адаптуватися до цих нових умов. Адаптація – це процес взаємодії індивіда і навколишнього середовища, результатом якого є пристосування до життя та діяльності. Соціальна адаптація відображає входження людини в нове соціальне середовище. Цей аспект характеризується з одного боку, ступенем прийняття людиною норм та правил життя в новій соціальній спільності. А з іншого – ступенем прийняття цієї людини соціальним оточенням. Показниками, що відображають тенденції соціальної адаптації є задоволення людини групою, до складу якої вона входить, співпадання індивідуальних і соціальних цінностей, соціально сприятлива позиція. У свою чергу соціальна адаптація студентів поділяється на професійну і соціально-психологічну адаптацію. Під професійною адаптацією розуміють пристосування до характеру, змісту, умовам і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній роботі. Соціально-психологічна адаптація – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників й інтеграція цих груп зі студентським оточенням загалом; пристосування до нового соціального оточення (викладачі, однокурсники, сусіди в гуртожитку, соціальна структура великого міста тощо); перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самостійного життя [36, с. 105]. Змістом соціально-психологічної адаптації є

оптимізація взаємин особистості та групи, а виявляється вона у задоволенні взаєминами з однолітками, зниженій конфліктності, емоційному комфорту, відсутності тривожності й агресивності. Тому основними показниками соціально-психологічної адаптованості студентів багато дослідників вважають: задоволеність взаємин з однолітками, неконфліктність, емоційний комфорт, відсутність тривожності, відсутність агресивності.

Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному. Залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у вищій школі. Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з розлученням зі шкільними друзями і позбавленням їхньої підтримки; невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею; несформованістю системи саморегуляції і самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків і викладачів; пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодження побуту. Інколи умови навчання і побуту не відповідають потребам студента і це може провокувати психічну напругу, що у свою чергу провокує задоволеність від перебування та навчання у певному вищому навчальному закладі. Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні, так і в спілкуванні. Наприклад І. С. Самигін зазначає, що адаптація студентів до навчального процесу закінчується в кінці 2-го на початок 3-го навчального семестру [55]. Неадаптованість, непристосованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя особистості, стану дистресу, серйозно загрожувати життєвим інтересам.

Заклад вищої освіти пред'являє певні вимоги до студентів, особливо студентів-першокурсників. У разі підвищення вимог, що пред'являються до адаптаційних механізмів, збільшення фрустраційної напруженості може призвести до неузгодженості в системі потреб. Особливо яскраво це виявляється в ситуації виникнення труднощів у навчанні чи в окремих моментах міжособистісного спілкування, коли фрустраційна напруженість

зростає, внаслідок чого може блокуватися одна з провідних життєвих потреб. Така ситуація призводить до внутрішньоособистісного конфлікту. Це у свою чергу утруднює побудову цілісної інтегрованої поведінки, сприяє підвищенню напруженості і збільшує ризик порушення психологічної адаптації. Значення внутрішньоособистісного конфлікту на ефективність адаптаційного процесу двояке: з одного боку, в студента за наявності конфлікту з'являється можливість усунення фізичних перешкод на шляху задоволення потреб, іншого боку, посилення потреби в усуненні перешкод нерідко призводить до неузгодженості самих потреб. За таких обставин внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як основна форма фруструючої ситуації. На думку Ф. Б. Березіна вірогідність внутрішньоособистісного конфлікту і його значення для ефективності психічної адаптації істотно пов'язані зі збалансованістю системи людина-середовище і, у свою чергу, здійснюють вплив на цю збалансованість. Можливість порушення психічної адаптації в результаті зазначеного конфлікту тим більша, чим вища значущість для індивідуума конкуруючих потреб і чим менша його здатність до побудови ієрархії потреб або за рахунок віднесення задоволення останніх на більш пізній період. У новій, невизначеній ситуації тенденція до виникнення внутрішньоособистісного конфлікту істотно зростає через те, що в цих умовах підвищується мотиваційна напруга, а характер потреб і їх ієрархія, що склалася можуть значно змінюватися [6, с. 153]. Ми вважаємо, що ця концепція має важливе значення під час аналізу процесу соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО, у яких, по-перше, істотно збільшується мотиваційна напруженість, і, по-друге, у зв'язку зі зміною життєвого статусу змінюється характер і ієрархія потреб. Також важливо розуміти, що труднощі у навчання студентів спричиняють стани емоційного напруження.

Можна припустити, що основним типом внутрішніх конфліктів, властивих для юнацького, в тому числі і студентського віку, є ціннісний конфлікт, який на рівні індивідуальної свідомості виражається у зіткненні між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» [18, с. 8]. Такий конфлікт виникає внаслідок розузгодженості між

різними аспектами «Я» особистості, наприклад розбіжностями між образами Я-реального і Я-ідеального у значущих для людини позиціях, або між домаганнями та наявним результатом, або між уявленнями про себе і діями, які не відповідають цим уявленням. У психологічній діагностиці внутрішньоособистісного конфлікту ми будемо виходити із того, що це певний психологічний стан більш або менш тривалої дезінтеграції особистості, що зумовлений загостренням суперечностей у її ціннісно-мотиваційній сфері і виражається розузгодженістю поглядів, ставлень і дій щодо себе, інших і світу в цілому. При більш глибоких конфліктах основною темою переживань стає Я особистості, її самоцінність. [32, с. 13]

Т. М. Маланьїна вважає, що за відносної слабкості діагностичного інструментарію діагностики власне внутрішньоособистісного конфлікту, заслуговує на увагу підхід до дослідження таких типів конфлікту, спрямований на вивчення проявів когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості, що слугують індикаторами наявності того чи іншого типу конфлікту [31, с. 275]. Отже, вивчення показників внутрішньоособистісних конфлікту у зазначених сферах дасть змогу констатувати наявність цього конфлікту у студентів. Зміст когнітивної сфери виражається зниженою самооцінкою, усвідомленням свого стану як психологічної безвиході, затримкою прийняття рішення, глибокими сумнівами в істинності принципів, якими раніше керувалися; зміст емоційної сфери виражається високим рівнем тривоги, частими й значними негативними переживаннями, негативним самоставленням; зміст поведінкової сфери виражається зниженням якості та інтенсивності діяльності, зниженням задоволеності від діяльності. негативним емоційним фоном спілкування; зміст інтегральних показників відображається погіршенням механізмів адаптації, посилення стресу.

Також широко визнаним індикатором наявності внутрішньоособистісного конфлікту виступає тривога, тривожність. У ситуації конфлікту, що зачіпає сутнісні основи особистості, людина не може конструктивно впоратися з тривогою на свідомому рівні, проявити сміливість або застосувати здібності.



При цьому зв'язок невротичної тривоги і внутрішньоособистісного конфлікту має двосторонній характер. При постійно діючому невирішеному конфлікті людина може витіснити зі свідомості одну зі сторін цього конфлікту, і тоді з'являється невротична тривога. У свою чергу тривога породжує почуття безпорадності й безсилля, а також паралізує здатність діяти, що додатково підсилює психологічний конфлікт [31, с. 276].

Тому основними індикаторами наявності внутрішньоособистісного конфлікту будемо вважати завищені показники особистісної тривожності, конфліктності та, самозвинувачення. На перевірку і конкретизацію даних теоретичних висновків буде спрямоване емпіричне дослідження.

### **Висновки до першого розділу**

В умовах високої соціальної та психологічної напруженості дослідження внутрішньоособистісних конфліктів і його характеристик є дуже важливим, особливо це актуально в період адаптації студентської молоді до умов закладу вищої освіти. Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури показав, що феномен внутрішньоособистісного конфлікту є доволі складним психологічним явищем і в психології не існує сталого загальноприйнятого його визначення. При цьому різні автори і різні концепції акцентують увагу на різних сторонах конфлікту.

При аналізі різних поглядів на будову внутрішньоособистісних конфліктів можна відзначити, що внутрішньоособистісний конфлікт являє собою внутрішньоособистісні протиріччя, які сприймаються й емоційно переживаються людиною як значуща для неї психологічна проблема, яка вимагає свого вирішення і викликає внутрішню роботу свідомості, спрямовану на подолання цього протиріччя. Крім того такий конфлікт відіграє в житті людини неоднозначну роль: він може виступати і як джерело розвитку особистості, і як причина розвитку невротичних реакцій.

Аналіз специфіки виникнення внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти і їх типів показав, що всі такі конфлікти пов'язані з

ціннісно-сисловою сферою особистості і є відображенням протиріч між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», переживання Я особистості, її самоцінності.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ**

### **2.1. Методи та організація дослідження вивчення внутрішньоособистісних конфліктів студентів-першокурсників**

На думку багатьох дослідників загальною проблемою більшості методик діагностики конфліктів є те, що вони не дозволяють визначити основні причини виникнення конфлікту (для визначення причин зазвичай використовують якісні методи), зате, як правило, вони дозволяють виявити особливості взаємодії учасників конфлікту, їх поведінку в конфлікті, рівень конфліктності особистості або групи, але не власне причини конфлікту. В. О. Жданов спробував здійснити теоретичний аналіз результатів використання у світовій практиці досліджень внутрішньоособистісних конфліктів різних психодіагностичних методик. Це дозволило говорити про існування факторів, які прямо або побічно впливають на переживання внутрішньоособистісних конфліктів, дослідник позначив дані фактори як зовнішні і внутрішні. До зовнішніх були віднесені умови життєдіяльності, що формують середовище, в умовах якої здійснюється діяльність, до внутрішніх – особистісні властивості, які обумовлюють якості переживання внутрішньоособистісних конфліктів: тривалість, інтенсивність, глибина поширення [57].

Т. М. Маланьїна виділяє два методологічні підходи до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту. В основі розмежування підходів лежить розуміння сутності внутрішнього конфлікту. Серед методів і методик вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у вітчизняній психології дослідниця виділила наступні: транскрипційний метод; вимірювання конфлікту всередині Я-концепції; методику вимірювання мотиваційного конфлікту Е. Еммонса; тест В. Лаутербаха; методику Сакса-Леві, спрямовану на дослідження рівня внутрішньоособистісної конфліктності; опитувальник внутрішніх конфліктів

Варшавського інституту психіатрії і неврології; комплекс методик дослідження ціннісних конфліктів О. Б. Фанталової; методику вимірювання рівня внутрішньої конфліктності та типів конфлікту, розроблену А. І. Шипіловим, в основу якої покладене авторське бачення внутрішньоособистісного конфлікту, методики вимірювання рольових конфліктів [31, с. 276]. Але Т. М. Маланьїна вбачає суттєву проблему у застосуванні вищезгаданих методик. Проблема полягає у тому, що вони або практично не представлені в інструментарії вітчизняного дослідника, або потребують подальшої більш ґрунтовної діагностики (наприклад, шкала самооцінки усвідомлення внутрішньо-особистісних конфліктів). За відносної слабкості діагностичного інструментарію внутрішньоособистісного конфлікту дослідниця пропонує вивчати цей конфлікт за проявами когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості, зокрема міру вираженості рівня самоставлення і тривожності особистості. При такому непрямому підході до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів залежно від завдань дослідження обов'язковим є підбір цілого комплексу методів і методик.

Більшість дослідників одностайні у думці, що в практичному вивченні внутрішньоособистісного конфлікту можна виділити два основних підходи дослідження: особистісно орієнтований і ситуаційний. Особистісно орієнтований підхід дозволяє вивчати характер і перебіг конфлікту через специфіку розвитку різних особистісних сфер, структур, якостей і властивостей. Згідно цього підходу конфлікти вивчаються опосередковано через різні когнітивні, емоційні і поведінкові прояви особистості, зокрема неадаптивні установки, уявлення, рівень самоповаги, рівень тривоги, механізми копіngu або психологічного захисту тощо. Ситуаційний підхід зосереджує увагу безпосередньо на самій ситуації конфлікту, виявленні різних внутрішніх суперечливих тенденцій [31, с. 275].

Емпірична частина нашого дослідження буде побудована на особистісно-орієнтованому підході вивчення внутрішньоособистісних конфліктів. Як ми вже зазначали, цей підхід вимагає вивчення неадаптивних установок, уявлень,

рівня самоповаги, рівня тривоги, механізмів копінгу або психологічного захисту тощо.

Мета нашого емпіричного дослідження полягає у з'ясуванні особливостей перебігу внутрішньоособистісного конфлікту у студентів-першокурсників у період соціальної адаптації до умов ЗВО. Дослідження охоплювало декілька етапів.

На першому етапі було визначено та обґрунтовано тему, вихідні положення та науковий апарат дослідження, що вимагало узагальнення психологічних джерел для вивчення змістової специфіки досліджуваної проблеми. На цьому етапі було розроблено методику дослідження.

На другому етапі проводився констатувальний експеримент з метою діагностики вихідних даних психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-першокурсників.

На третьому етапі розроблялися методичні прийоми запобігання та усунення внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді у період соціальної адаптації до умов ЗВО.

Експериментальна робота проводилася у 2023 році. Вибірку склали 47 осіб студентів-першокурсників віком від 17 до 21 років. Гендерний аспект до уваги не брався.

Для подальшого дослідження внутрішньоособистісного конфлікту ми обрали комплекс психодіагностичних методик, який представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Комплекс психодіагностичних методів та методик вивчення  
внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-першокурсників

№	Назва методу, методики	Досліджувані критерії	Особливості використання, призначення
1	2	3	4
1.	Опитувальник дослідження самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеев	Цінність власної особистості, неузгодженість із самим собою, надмірне самокопання, рефлексія, внутрішня напруженість, відкритість до сприйняття негативних емоцій на свою адресу.	Вимірює міру самоцінності особистості, рівень її внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.
2.	Шкала прояву тривожності MAS, автор Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчина	Хронічні переживання соматичного і психічного напруження, схильність до дратівливості, неспокій, почуття внутрішньої скутості, нетерплячості.	Вимірює прояви тривожності як особистісної властивості.
3.	Опитувальник «Діагностика типологій психологічного захисту», автор Р. Плучек, адаптація Л. Вассермана та ін.	Механізми психологічного захисту, які пов'язані з різними афективними, стресовими станами.	Визначає, який механізм захисту використовує особистість: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, раціоналізація, регресія

## Продовження таблиці 2.1.

1	2	3	4
4.	<p>Методика інтерперсональної діагностики, автори Г. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек</p>	<p>Адаптивну й дезадаптивну поведінку</p>	<p>Визначає ступінь вираженості властивостей характеру (авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозрілість, залежність, дружелюбність, альтруїстичність) і порівняти уявлення про своє «Я» з «Я ідеальним».</p>
5.	<p>Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», автори А. Маклаков, С. Чермянін</p>	<p>Психічну напругу, основні тенденції поведінки в спілкуванні і уявлення про себе.</p>	<p>Визначає ступінь адаптаційних можливостей людини, рівень прояву особистісних характеристик: поведінкову регуляцію й емоційно-психічну стійкість, комунікативні якості, дотримання моральних норм.</p>

Розглянемо кожну методику детальніше. Основою для виявлення внутрішньоособистісного конфлікту будуть слугувати методики Шкала прояву тривожності MAS, автор Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчина і методика дослідження самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеев.

З метою аналізу фактору тривожності будемо використовувати Шкалу прояву тривожності MAS, автор Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчина. Дана методика була запропонована Дж. Тейлором у 1953 році [49, с. 594–609]. Тривожність в аспекті внутрішньоособистісних конфліктів є подвійним показником і розглядається як: 1) фактор появи, що може спричинити нерішучість та невміння зробити свідомий вибір, невпевненість у власних силах, що заважає реалізації бажаної цінності; 2) показник, як реакція на небезпеку, тобто незадоволення важливих життєвих потреб, цінностей і т. д., що має включати адаптаційні можливості людини (механізми психологічного захисту, копінг-стратегії). Твердження були відібрані автором з набору пунктів з Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (MMPI) на основі їх здатності диференціювати досліджуваних із «хронічною реакцією тривоги». Цей опитувальник був стандартизований також на вибірці юнаків та дівчат чисельністю 216 чоловік. У результаті діагностується 5 рівнів тривожності: дуже високий рівень тривоги; високий рівень тривоги; середній (з тенденцією до високого) рівень тривоги; середній (з тенденцією до низького) рівень тривоги; низький рівень тривоги.

Опитувальник дослідження самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеев був створений у 1989 році [39, с. 88–95]. Він спрямований на дослідження комплексу факторів ставлення до себе. Опитувальник побудований на основі розробленої В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Дослідники вважали, що самоствавлення є структурно-складним утворенням, яке містить глобальне почуття за/проти самого себе, так і більш специфічні параметри: самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес, очікуване ставлення інших [35, с. 229–230]. Відповідно до цих уявлень розроблений даний опитувальник. Він містить 110 тверджень, які розподілені по 9 шкалам.



Крім того він дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоствавлення; 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій у відношенні до свого «Я». Аналіз результатів здійснюється за 9 шкалами: відкритість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне Я, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, конфліктність, самозвинувачення. У нашому дослідженні ми будемо спиратися не на всі шкали, тому розглянемо детальніше необхідні. Перша шкала – це шкала самоцінності. Автори інтерпретують її як відчуття цінності власної особистості й передбачувана цінність свого Я для інших; емоційна оцінка свого Я по внутрішнім, інтимним критеріям духовності, багатство внутрішнього світу. Це також сумнів у цінності власної особистості, недооцінка свого духовного Я, відстороненість і байдужість, втрата інтересу до свого Я і свого внутрішнього світу. Друга шкала – це внутрішня конфліктність. Автори вважають, що це наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, неузгодженість із самим собою, надмірне самокопання, рефлексія на загальному негативному тлі ставлення до самого себе. Закритість, заперечення проблеми, поверхнєве самовдоволення; висока внутрішня конфліктність супроводжується сильними депресивними станами. Самозвинувачення – це заперечення емоцій на адресу свого Я. Це готовність ставити собі у провину свої ж промахи і невдачі. Це також внутрішня напруженість і відкритість до сприйняття негативних емоцій на свою адресу. Ми вважаємо, що ці шкали дозволять нам виокремити студентів у яких наявний внутрішньоособистісний конфлікт.

З метою виявлення неадаптивних аспектів поведінки, що сприяють формуванню та поглибленню внутрішньоособистісного конфлікту на свідомому рівні доцільно використати методику Р. Плучека «Діагностика типологій психологічного захисту», адаптовану Л. Вассерманом, О. Єришевою, Є. Клубовим та ін. [48]. Дана методика була створена у 1979 році у співавторстві з Г. Келлерманом та Г. Конте. Однією з найбільш розроблених і

повних концепцій психологічного захисту є структурна теорія Р. Плучека. Автор пропонує самостійний метод дослідження деяких (основних, з його точки зору) механізмів психологічного захисту і тим самим робить можливим їхнє експериментальне дослідження. Отже, призначена для діагностики механізмів захисту «Я», які пов'язані з різними афективними станами. Опитувальник складається з 97 тверджень, які вимагають відповіді по типу «так - ні». Вимірюється 8 видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, раціоналізація, регресія. Стан внутрішньоособистісного конфлікту є своєрідним стресовим станом, що викликає негативні емоції та може призводити до дезадаптації, тому важливо які саме механізми психологічного захисту призводять до внутрішньоособистісного конфлікту та заважають його вчасному та конструктивному вирішенню.

Методика інтерперсональної діагностики (Leary Interpersonal Diagnosis), автори Т. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек [54, с. 245-260]. Розроблена у 1954 році, адаптація та модифікація здійснена Л.М. Собчик у 1972-1975 р.р. Спрямована на діагностику міжособистісних відносин та тих властивостей особистості, які істотно впливають на продуктивність взаємодії з іншими людьми. Також можна описати «зону неузгодженості», тобто потенційний внутрішній конфлікт. Опитувальник складається зі 128 лаконічних характеристик, з якими респондент має співвіднести власне «Я». Первинні оцінки за 16 характеристиками формують 8 октантів так званої дискограми, які відображають певний варіант міжособистісних відносин: владний-лідуючий, незалежний-домінуючий, прямолінійний-агресивний, недовірливий-скептичний, покірний-сором'язливий, залежний-слухняний, співпрацюючий-конвенціональний, відповідальний-великодушний. Додатково обчислюється фактор домінантності та фактор доброзичливості. Отримані результати можна поділити на дві групи: адаптивна і дезадаптивна поведінка. До адаптивної поведінки відносяться особи, які набрали від 0 до 8 балів, а до дезадаптивної – від 9 до 16 балів.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», автори А. Маклаков, С. Чермянін [49]. Методика призначена для вивчення адаптаційних можливостей людини на основі деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості, що відображають особливості її психічного й соціального розвитку. Теоретичною основою методики є уявлення про адаптацію як про постійний процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, який стосується всіх рівнів функціонування людини. Ефективність адаптації людини в значній мірі залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи індивіда й умов його соціалізації, так і від рівня розвитку індивідуальної свідомості, тобто наскільки адекватно суб'єкт порівнює свої здібності з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, нерозумінням своєї соціальної ролі, зниженням працездатності, погіршенням стану здоров'я, а у випадку глибокого порушення адаптації можуть привести до розвитку хвороб й асоціальних учинків. Автори виділяють кілька особистісних характеристик, які відносно стабільні й багато в чому визначають успіх процесу адаптації в самих різних умовах діяльності. До таких характеристик вони відносять: рівень поведінкової регуляції й емоційно-психічної стійкості, комунікативні якості людини, дотримання моральних норм. Опитувальник складається з 165 тверджень, які вимагають відповіді по типу «так - ні». Є шкала достовірності, тобто якщо досліджуваний набрав по цій шкалі більше 8 балів, результати тестування слід вважати недостовірними. Вимірюється 4 шкали: адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, комунікативні особливості, моральна нормативність. Результати по кожній шкалі інтерпретуються у відповідності з такими нормативами: 0-40% – високий рівень вираженості показників; 40-60% – середній рівень; 60-100% – низький рівень. Порівняння результатів по кожній шкалі дасть можливість виявити ті індивідуальні психологічні якості

особистості, які необхідно розвивати у процесі соціально-психологічного супроводу при адаптації до умов ВНЗ.

## **2.2. Результати вивчення особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-першокурсників**

Вибірка представлена здобувачами вищої освіти, які навчаються на факультеті філології та журналістики у віці від 17 до 21 року денної форми навчання I курсу Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини у кількості 47 осіб.

Психодіагностичне дослідження проводилося у декілька етапів. Завданням першого етапу стало з'ясування вихідних даних, які допоможуть встановити студентів, які знаходяться у стані внутрішньоособистісного конфлікту.

За результатами Шкали прояву тривожності, автор Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчина ми отримали результати, які упорядкували в таблицю, яка представлена у додатку А. Аналіз одержаних емпіричних даних дає можливість говорити про наступну представленість особистісної тривожності у студентів-першокурсників: дуже високий і низький рівень особистісної тривоги не представлений, переважає високий рівень особистісної тривоги у 49 % респондентів (23 особи), середній (з тенденцією до високого) рівень особистісної тривоги домінує у 21% респондентів (21 особа), у 6% (3 особи) виражений середній (з тенденцією до низького) рівень тривоги (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за Шкалою прояву тривожності, автор Дж. Тейлор

(N = 47)

№	Рівні прояву тривожності	Кількість студентів	У %
1	2	3	4
1.	Дуже високий рівень тривожності	0	0
2.	Високий рівень тривожності	23	49

*Продовження таблиці 2.2.*

1	2	3	4
3.	Середній рівень (з тенденцією до високого)	21	45
4.	Середній рівень (з тенденцією до низького)	3	6
5.	Низький рівень	0	0

Отримані дані вказують на те, що у респондентів домінує високий рівень тривожності. А це означає, що такі студенти характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, незадоволеністю собою та своїм життям, почуттям невпевненості, сором'язливості, скутості у стосунках, їм важко усвідомлювати свої справжні емоційні стани. У поведінці орієнтовані на думку оточення, відчувають страх перед критикою та негативною оцінкою зовні. Середній рівень тривожності проявляється у переживанні напруги, настороженості, часткового дискомфорту залежно від особистісного сприйняття та оцінки. Студенти майже адекватно оцінюють себе та свої можливості. У стосунках з іншими можливі конфліктні ситуації. Такий рівень має адаптивне значення. Студенти з середнім, але з тенденцією до низького рівня тривожності відрізняються достатнім самоконтролем, самодисципліною, адекватними вимогами до себе. У стосунках з іншими ініціативні, вільно відстоюють власну життєву позицію, рішучі у діях і вчинках, налаштовані на успіх, позитивно сприймають зміни у житті. Розподіл результатів дослідження відображено на рис. 2.1.

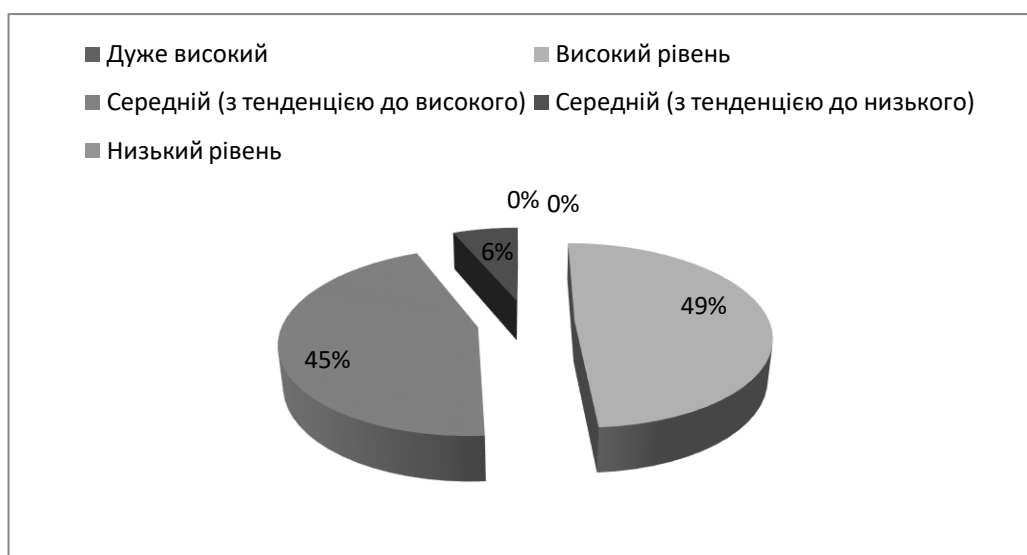


Рис. 2.1. Рівні прояву тривожності за Шкалою MAS Дж. Тейлора (N = 47)

Аналіз рівня особистісної тривожності особистості дає змогу оцінити емоційне ставлення до себе. Особистісна тривожність виступає як міра невідповідності між «Я-образом» і реальною поведінкою.

У якості діагностичного інструментарію для визначення наявності внутрішньоособистісного конфлікту поряд із рівнем тривожності використовуються шкали внутрішня конфліктність і самозвинувачення із методики дослідження самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеєв. Результати дослідження також представлені у додатку А. Аналіз одержаних емпіричних даних дає можливість говорити про наступну представленість внутрішньої конфліктності і рівня самозвинувачення у студентів-першокурсників: переважає середній рівень внутрішньої конфліктності у 85 % респондентів (40 осіб) і середній рівень самозвинувачення у 68 % респондентів (32 особи), високий рівень внутрішньої конфліктності домінує у 9% респондентів (4 особи) і самозвинувачення у 21 % респондентів (10 осіб), у 6% респондентів (3 особи) виражений низький рівень внутрішньої конфліктності і у 11 % респондентів (5 осіб) – низький рівень самозвинувачення (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за методикою самовідношення,  
автори В. Столін, С. Пантелеев (N = 47)

№	Шкали	Внутрішня конфліктність		Самозвинувачення	
		Кількість студентів	У %	Кількість студентів	У %
	Рівні вираженості				
1.	Низький	3	6	5	11
2.	Середній	40	85	32	68
3.	Високий	4	9	10	21

У загальному шкала «внутрішня конфліктність» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання і рефлексії. Отримані дані вказують на те, що у респондентів домінує середній рівень внутрішньої конфліктності (85 %). А це означає, що для таких студентів відношення до себе, установка бачити себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігаються позитивний фон ставлення до себе, визнання своїх достоїнств і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, додаткові перешкоди, які можуть виникнути, можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Високі значення внутрішньої конфліктності були виявлені у 9 % студентів-першокурсників. А це означає, що для таких студентів характерно переважання негативного фону ставлення до себе. Такі студенти знаходяться в стані постійного контролю над своїм «Я», прагнуть до глибокої оцінки всього, що відбувається в їх внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що призводить до знаходження в собі якостей і властивостей, які обов'язково засуджуються. Також вони відрізняються високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між «Я реальним» і «Я ідеальним», між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї

малоцінності. Зазвичай винуватцем своїх невдач вважають переважно тільки себе.

В цілому позитивно ставляться до себе тільки 6% студентів-першокурсників. Вони відчують баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої дійсності, між домаганнями і досягненнями, задоволені життєвою ситуацією і собою. При цьому у таких студентів можуть спостерігатися заперечення своїх проблем і поверхнєве сприйняття себе. Розподіл результатів дослідження відображено на рис. 2.2.

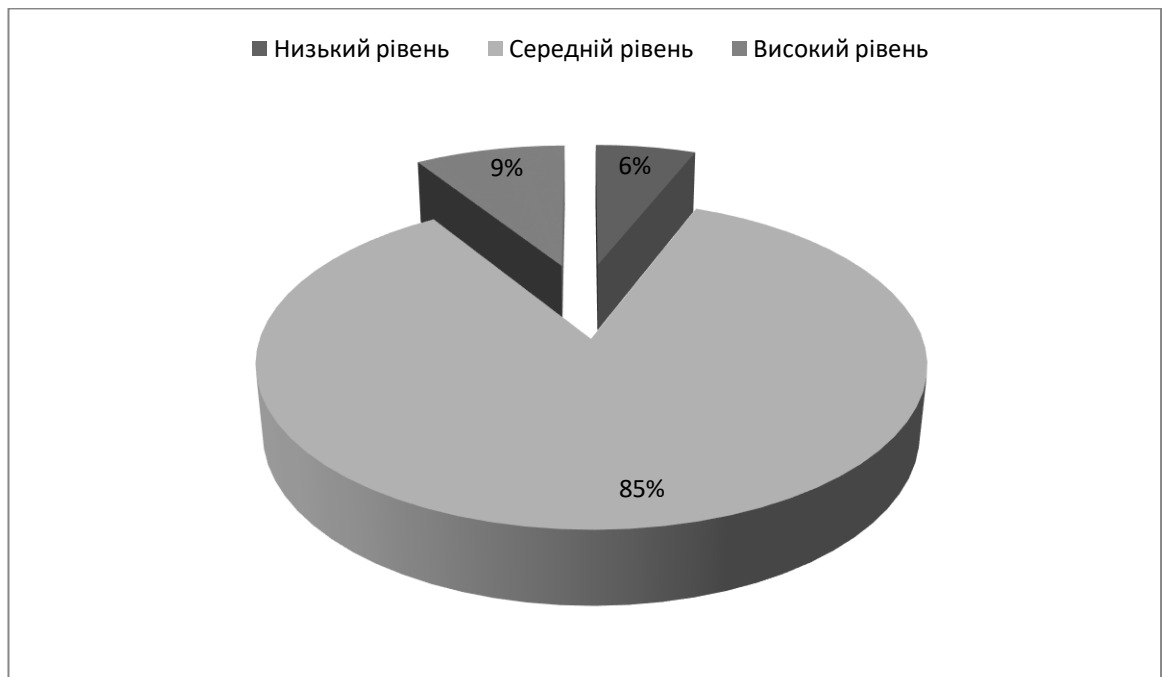


Рис. 2.2. Рівні прояву внутрішньої конфліктності за методикою самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеєва (N = 47)

Шкала «Самозвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого «Я». Отримані дані вказують на те, що у респондентів домінує середній рівень самозвинувачення (68%). А це означає, що їм притаманне вибіркове ставлення до себе, спостерігається звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії. Звинувачення поєднується з виразом гніву, досади на адресу оточуючих.

Високі значення самозвинувачення були виявлені у 21% студентів-першокурсників. Такі студенти схильні бачити в собі перш за все недоліки і готові поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Проблемні ситуації,



конфлікти у сфері спілкування актуалізують сформовані психологічні захисту, серед яких домінують реакції захисту власного «Я» у вигляді осуду, засудження себе. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

11 % студентів-першокурсників виявили тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. У таких студентів захист власного «Я» здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Відчуття задоволеності собою поєднане з осудженням інших, пошуками в них джерел всіх неприємностей і бід. Розподіл результатів дослідження відображено на рис. 2.3.

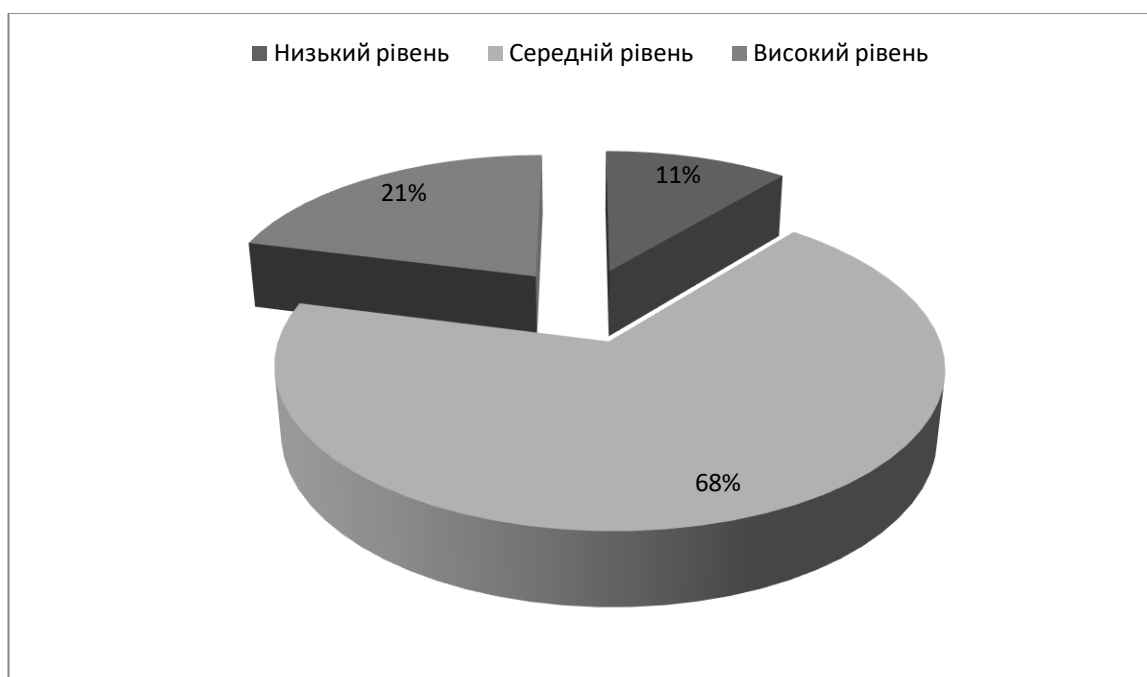


Рис. 2.3. Рівні прояву самозвинувачення за методикою самовідношення, автори В. Столін, С. Пантелеева (N = 47)

Відповідно до завдань магістерської роботи метою першого етапу експерименту було з'ясування на основі виділених чинників: рівня тривожності, рівня внутрішньої конфліктності й рівня самозвинувачення, встановити студентів, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт. Показниками наявності внутрішньоособистісного конфлікту будемо вважати

високі і середні показники зазначених чинників. Для цього порівняємо показники по трьом шкалам і для зручності результати представимо на рис. 2.4.

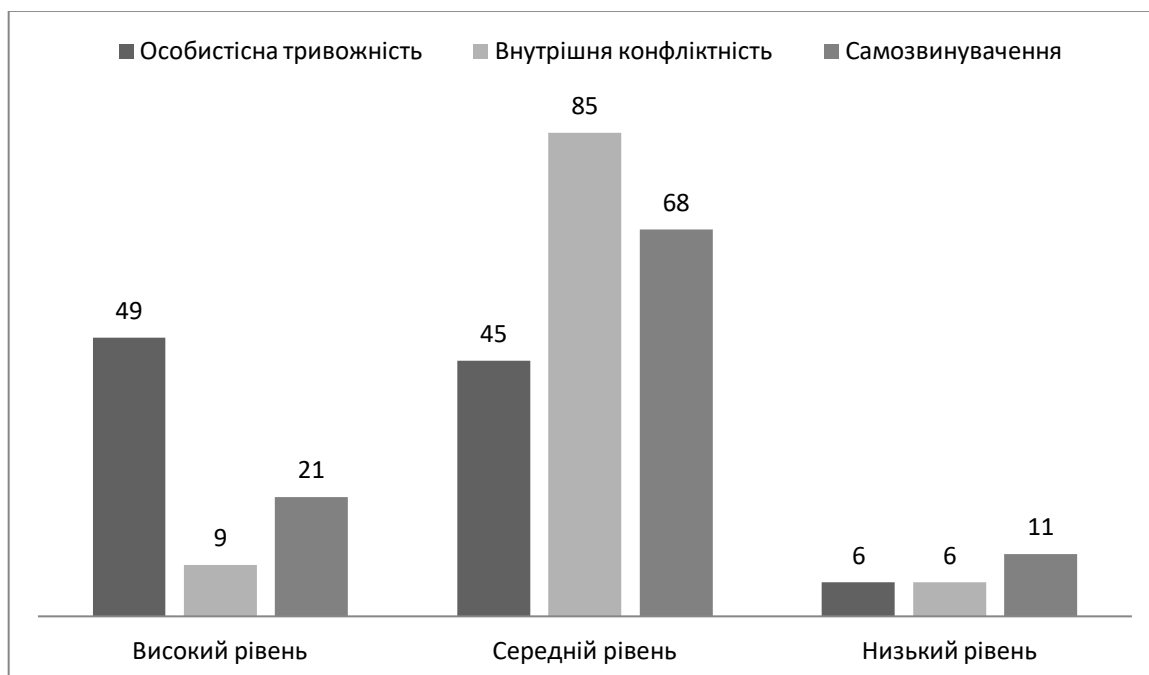


Рис. 2.4. Рівні прояву особистісної тривоги, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення (N = 47)

Отримані дані свідчать, що тільки 6% студентів-першокурсників (3 особи) не переживають внутрішньоособистісний конфлікт.

Наступний етап нашої роботи буде включати дослідження типів неадаптивних аспектів поведінки, що сприяють формуванню та поглибленню внутрішньоособистісного конфлікту на свідомому рівні.

У теоретичному розділі було зазначено, що захисні механізми виникають під впливом фруструючих ситуацій, закріплюються в них і забезпечують адаптацію особистості, виконуючи захисно-адаптивну функцію. Ми вважаємо за доцільне виявити тенденції використання психологічних захистів у нашій вибірці. З метою з'ясування даної тенденції ми використали опитувальник «Діагностика типологій психологічного захисту», автор Р. Плучек, адаптація Л. Вассермана та ін. Результати дослідження представлені у додатку Б. Аналіз одержаних емпіричних даних дає можливість говорити про наступну представленість використання механізмів психологічного захисту у студентів-першокурсників: витіснення 9% (4 особи), регресія 19% (9 осіб), заміщення 4 %

(2 особи), заперечення 45% (21 особа), проєкція 81% (38 осіб), компенсація 40% (19 осіб), гіперкомпенсація 45% (21 особа), раціоналізація 57% (27 осіб) рис. 2.4.

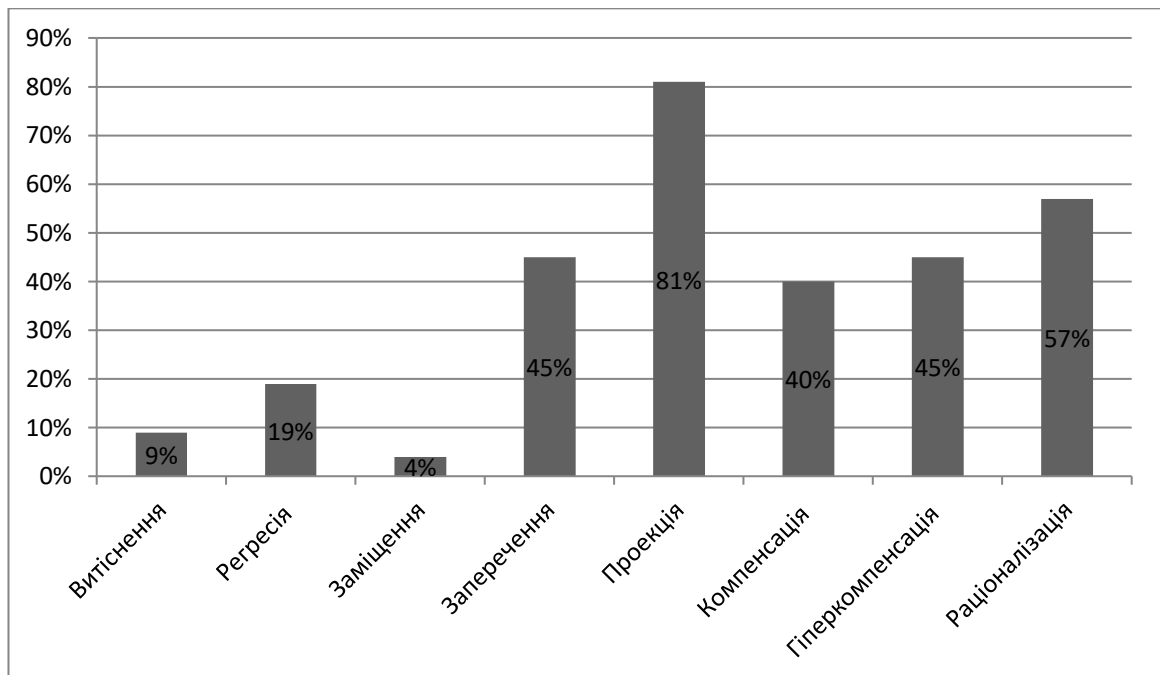


Рис. 2.4. Узагальнені результати діагностики за опитувальником «Діагностика типологій психологічного захисту», автор Р. Плучек (N = 47)

По даним В. Г. Каменської, нормативні значення дорівнюють 40-50%, значення, які переважають 50% рубіж відображають реально існуючі, але не розв'язані зовнішні і внутрішні конфлікти. Користуючись показниками норми ми констатуємо наступну представленість використання механізмів психологічного захисту нашої вибірки.

Виявлено високі показники по рівню розвитку таких механізмів психологічного захисту, як проєкція і раціоналізація. Найбільша кількість респондентів – 81% використовує психологічний захист проєкція – це означає, що для 38 осіб характерно приписування оточуючим негативних якостей, які притаманні насправді їм самим, при чому наявність цих якостей у собі не усвідомлюється. Такі люди схильні звинувачувати і шукати винних у своїх проблемах оточуючих. Для таких людей характерний егоїзм, самолюбство, злопам'ятство, образливість, вразливість, пошук недоліків, підвищена

чутливість до критики і зауважень, вимогливість до себе й інших, бажання досягати високих показників у будь-якому виді діяльності.

57% респондентів використовують психологічний захист раціоналізацію. Це означає, що 27 осіб присікають переживання, викликані неприємною або неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. При раціоналізації особистість створює логічні (псевдорозумні), але слухні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись у ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію. Для таких студентів характерно нездатність прийняти рішення, підміна діяльності роздумами, самообманом, самовиправданням.

45% респондентів використовують психологічний захист гіперкомпенсацію. Це означає, що у 21 особи відбувається попередження вираження неприйнятних бажань, особливо агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного відношення і поведінки: у поведінці і думках людини виникають не ті спонукання, які вона відчуває, а зворотні. Тобто під впливом цього механізму відбувається підміна дій, думок, почуттів, які відповідають справжньому бажанню. Нереалізовані бажання і можливості вступають у конфлікт із заборонами й упередженнями, що і породжують даний захисний механізм. Для таких студентів характерні переживання з приводу «особистого простору» (особливо це характерно для тих хто проживає у гуртожитку), підкреслене намагання відповідати загальноприйнятним стандартам поведінки, актуальність, стурбованість «пристойним» зовнішнім виглядом, комунікабельність, як правило піднесений настрій, моралізаторство. У якості захисту від психотравмуючої ситуації дані респонденти можуть

використовувати сублімацію: намагаються забути про переживання, які травмують, переключаються на різні види діяльності і т. д.

45% респондентів використовує психологічний захист заперечення. Це означає, що 21 особа за допомогою цього механізму заперечують фруструючі обставини, які викликають тривогу, вони заперечують аспекти зовнішньої реальності, тобто інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається.

40% респондентів використовують психологічний захист компенсацію. Це означає, що 19 осіб намагаються знайти відповідну заміну реальному чи уявному недоліку найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі якостей, чеснот, цінностей, поведінкових характеристик інших. Найчастіше це трапляється в ситуації конфлікту. На відміну від інших механізмів, цей розвивається усвідомлено.

19% респондентів використовують психологічний захист регресію. Це означає, що 9 осіб в конфліктній ситуації намагаються замінити вирішення складної задачі на більш просту і доступну. Так як наші досліджуванні особи жіночої статті, то в конфліктній ситуації вони можуть заспокоювати себе одним із звичних комфортних способів, які характерні для дівчат, а саме вести себе як дитина – сльози, «заїдання» проблеми (неконтрольоване вживання їжі, куріння, спиртне), сон, занурення у світ ілюзій, фантазій.

9% респондентів використовують психологічний захист витіснення. Це означає, що 4 особи витісняють на несвідомий рівень бажання, думки, почуття, які викликають тривогу, інтенсивні негативні емоції. Позбавлення від негативних переживань здійснюється шляхом цілеспрямованого забування травмуючого об'єкта або явища. Для таких студентів характерна нездатність відстояти свою позицію у суперечках, покірність, боязкість, боязкість нових знайомств.

4% респондентів використовують психологічний захист заміщення. Це означає, що 2 особи знімають напругу, спрямовуючи свій гнів й агресію на більш слабшого або на неживий предмет, або на самого себе. Для таких

студентів характерна імпульсивність, дратівливість, реакції протесту у відповідь на критику, запальність, вимогливість до оточуючих.

Таким чином, можна сказати, що ми спостерігаємо у наших досліджуваних у період адаптації до умов ВНЗ активне використання таких психологічних захистів, як проекція і раціоналізація.

Міжособистісні конфлікти у вигляді психосоціального захисту часто виносяться назовні і впливають на якість міжособистісних стосунків, для з'ясування якості міжособистісних стосунків була проведена методика інтерперсональної діагностики, автори Г. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек. Результати дослідження представлені у додатку В. Аналіз одержаних емпіричних даних дає можливість побудувати узагальнені профілі Я і Я-ідеального, які представлені на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Узагальнені результати діагностики за методикою інтерперсональної діагностики, автори Г. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек (N = 47)

Співпадання Я і Я-ідеального відбулося по I і II октантам, а це означає, що студенти-першокурсники вважають себе і уявляють себе впевненими людьми, завзятими й наполегливими, орієнтованими на себе, схильними до суперництва. Площа дискограми «Я» більша, ніж площа дискограми «Я-ідеальне», це свідчить, що у студентів-першокурсників наявні проблеми з адаптацією. Крім того неузгодженість уявлень про свої образи – реальне та ідеальне є показником внутрішньоособистісного конфлікту. Дискограма «Я ідеального» зміщена вгору відносно дискограми «Я», отже студенти усвідомлюють свою підлеглість і прагнуть до домінування. А зміщення вліво – усвідомлення дружелюбності, м'якості і бажання бути сміливішими.

Аналіз одержаних емпіричних даних дає можливість говорити про наступну представленість міжособистісних відносин: авторитарний (низький 23% (11 осіб), помірний 45% (21 особа), високий 28% (13 осіб), екстремальний 4% (2 особи); егоїстичний (низький 49 % (23 особи), помірний 45% (21 особа), високий 6% (3 особи); агресивний (низький 28% (13 осіб), помірний 60% (28 осіб), високий 12% (6 осіб); підозрілий (низький 17 % (8 осіб), помірний 51% (24 особи), високий 28% (13 осіб), екстремальний 4% (2 особи); підлеглість (низький 4% (2 особи), помірний 39% (18 осіб), високий 49% (23 особи), екстремальний 8% (4 особи); залежність (низький 11% (5 осіб), помірний 61% (29 осіб), високий 26% (12 осіб), екстремальний 2% (1 особа); дружелюбність (низький 6% (3 особи), помірний 32 % (15 осіб), високий 58% (27 осіб), екстремальний 4% (2 особи); альтруїстичний (низький 6% (3 особи), помірний 21% (10 осіб), високий 49% (23 особи), екстремальний 23% (11 осіб). Див. рис. 2.6.

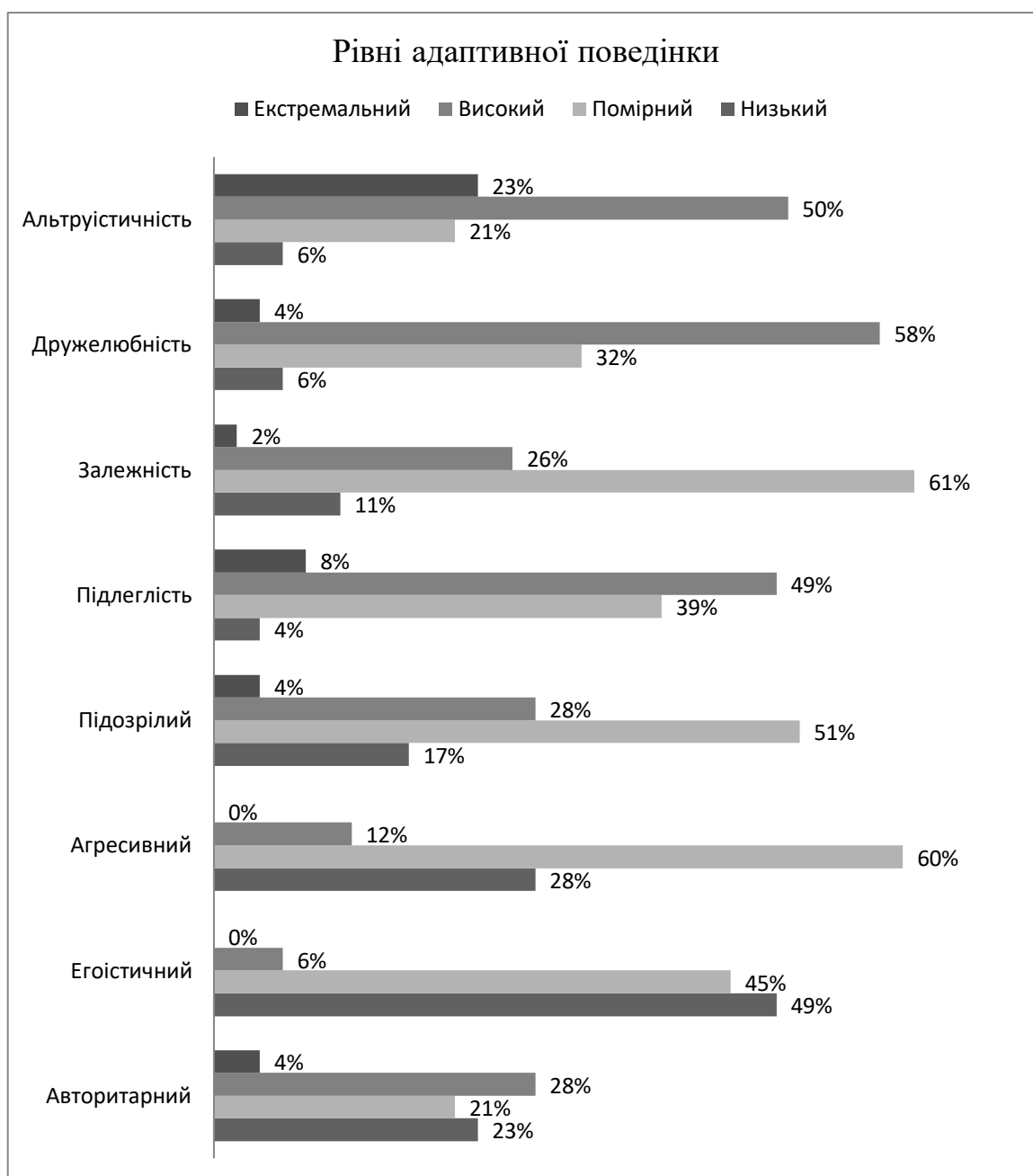


Рис. 2.6. Результати діагностики за методикою інтерперсональної діагностики, автори Г. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек (N = 47)

Детально зупинимося на інтерпретації кожної октанти. Авторитарний тип міжособистісних відносин: 32 респонденти вважають себе впевненими у собі людьми, але не лідерами, наполегливими; 13 респондентів домінують, енергійні, компетентні, авторитарні лідери, успішні, люблять давати поради, вимагають до себе поваги; 2 респонденти мають диктаторський, власний, деспотичний характер, належать до типу сильної особистості, яка займає позицію лідера у всіх видах групової діяльності, вони всіх наставляють,



повчають, в усьому прагнуть покладатися на свою думку, але вміють приймати поради інших, оточуючі відзначають цю власність, але і признають її.

Егоїстичний тип міжособистісних відносин: всі респонденти мають егоїстичні риси характеру, орієнтовані на себе, схильні до суперництва.

Агресивний тип міжособистісних відносин: 41 респондент впертій, наполегливий і енергійний; 6 респондентів вимогливі, прямолінійні, відверті, суворі і різкі в оцінці інших, непримиренні, схильні в усьому звинувачувати оточуючих, глузливі, іронічні, дратівливі.

Підозрілий тип міжособистісних відносин: 32 респондента критичні по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючих; 13 респондентів критичні, нетовариські, відчують труднощі в інтерперсональних контактах із-за підозрливості і страху поганих відношень, замкнуті, скептичні, розчаровані в людях, скриті, свій негативізм проявляють у вербальній агресії; 2 респонденти відчужені по відношенню до ворожого та злого світу, підозрілі, образливі, схильні до сумнів у всьому, злопам'ятні, постійно жаліються на всіх.

Підлеглий тип міжособистісних відносин: 20 респондентів скромні, несміливі, поступливі, емоційно-стримані, здатні підкорятися, не мають власної думки, слухняно виконують свої обов'язки; 23 респонденти сором'язливі, покірливі, легко бентежаться, схильні підкорятися сильнішому без урахування ситуації; 4 респонденти покірні, схильні до самознищення, слабовільні, схильні поступатися всім і у всьому, завжди ставлять себе на останнє місце і засуджують себе, приписують собі вину, пасивні, намагаються знайти опору в комусь більш сильному.

Залежний тип міжособистісних відносин: 34 респонденти конформні, м'які, чекають допомоги і поради, довірливі, ввічливі; 12 респондентів послухні, боязливі, безпомічні, не вміють проявляти супротив, щиро вважають, що інші завжди праві; 1 респондент дуже невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, переживає з будь-якого приводу, тому він залежний від інших, від чужої думки.

Дружелюбний тип міжособистісних відносин: 18 респондентів схильні до співробітництва, кооперації, гнучкі і здатні до компромісу при розв'язанні проблем і в конфліктних ситуаціях намагаються прислухатися до думки оточуючих, свідомо конформні, дотримуються правил і принципів гарного тону у відношеннях з людьми, у групі ініціативні, намагаються допомагати, відчувати себе у центрі уваги, заслужити визнання і любов, комунікабельні; 29 респондентів дружелюбні, люб'язні зі всіма, орієнтовані на прийняття і соціальне схвалення, прагнуть задовольнити вимоги всіх, бути хорошими для всіх без врахування ситуації, мають різні механізми витіснення, емоційно лабільні.

Альтруїстичний тип міжособистісних відносин: 13 респондентів відповідальні по відношенню до людей, делікатні, м'які, добрі, уміють підбадьорити і заспокоїти, безкорисливі і чуйні; 34 респонденти гіпервідповідальні, завжди приносять у жертву свої власні інтереси, прагнуть допомогти і співчувати всім, неадекватно приймають на себе відповідальність за інших.

Таким чином, можна стверджувати, що домінуючими типами міжособистісних відносин, які сприяють виникненню труднощів у соціальній адаптації у студентів-першокурсників є підлеглий, дружелюбний і альтруїстичний.

З метою з'ясування адаптаційних можливостей особистості на основі деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик був проведений багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», автори А. Маклаков, С. Чермянін. Результати дослідження представлені у додатку Д. Аналіз одержаних емпіричних даних дає можливість говорити про наступну представленість адаптивних здібностей у студентів-першокурсників: нервово-психічна стійкість (нижче середнього рівня 72% (34 особи), середній рівень 28% (13 осіб)); комунікативні особливості (нижче середнього рівня 64% (30 осіб), середній рівень 30% (14 осіб), вище середнього рівня 6% (3 особи)); моральна норма (нижче середнього рівня 15% (7 осіб), середній рівень 77% (36

осіб), вище середнього рівня 8% (4 особи)); адаптивні здібності (низька адаптація 74% (35 осіб), задовільна адаптація 26% (12 осіб), висока і нормальна адаптація не виявлена (Див. рис. 2.7.)



Рис. 2.7. Результати діагностики за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (N = 47)

Детально зупинимося на інтерпретації кожної шкали. Показники за шкалою нервово-психічної стійкості істотно відрізняються між собою: 34 респондентам притаманний низький рівень поведінкової регуляції, вони схильні до нервово-психічних зривів, у них відсутня адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності; у 13 респондентах діагностується середній рівень адаптивних здібностей.

Показники за шкалою комунікативні особливості також демонструють істотну різницю: 30 осіб мають низький рівень розвитку комунікативних здібностей, у них спостерігаються труднощі у побудові контактів з оточуючими, прояви агресивності і підвищена конфліктність; 14 респондентів мають середній рівень комунікативних здібностей і тільки 3 респонденти мають високий рівень розвитку комунікативних здібностей. Такі здобувачі

вищої освіти легко встановлюють контакти з одногрупниками, оточуючими, не конфліктують.

У результаті дослідження показників за шкалою моральна норма нами були отримані наступні результати: 7 респондентів мають показники нижче середнього рівня, тобто вони не можуть адекватно оцінити своє місце і роль в групі, не намагаються дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки; 36 респондентів мають показники середнього рівня і 4 респонденти реально оцінюють свою роль у групі, орієнтуються на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Аналізуючи рівень адаптивних здібностей по шкалі ЛАП ми відмічаємо показники тільки по двох групах – це група низької адаптації і група задовільної адаптації. На жаль ми змушені констатувати, що група нормальної адаптації не представлена взагалі. Найбільший показник по групі низької адаптації – 74 % (35 осіб). У таких студентів можливі нервово-психічні зриви, наявна низька нервово-психічна стійкість. До групи задовільної адаптації було віднесено 26 % (12 осіб). У таких студентів зазвичай наявні різні акцентуації характеру, які в звичних умовах частково компенсуються, тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Такі особи мають невисоку емоційну стійкість, у них можливі асоціальні зриви, прояв агресії і конфліктності. У них висока ймовірність розвитку дезадаптивних порушень, низький рівень поведінкової регуляції.

Таким чином, можна стверджувати, що адаптивні здібності студентів-першокурсників низькі або задовільні, а це у свою чергу також ускладнює соціальну адаптацію до умов ЗВО.

З метою вивчення сутності внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-першокурсників у процесі їх адаптації до умов вищого навчального закладу була використана програма SPSS 17.0. Проведене дослідження виявило кореляційні зв'язки (Додаток 3). Результати проведеного аналізу виявили наступні тісні взаємозв'язки. Аналіз виборів механізмів психологічного захисту в осіб, які знаходяться в стані внутрішньоособистісного конфлікту, показав

найбільш проявлені механізми регресія ( $r_{xy}=0,490$  при  $p\leq 0,01$ ), заміщення ( $r_{xy}=0,451$  при  $p\leq 0,01$ ), компенсація ( $r_{xy}=0,360$  при  $p\leq 0,05$ ), проекція ( $r_{xy}=0,308$  при  $p\leq 0,05$ ). Регресія як психологічний захист необхідний для стримування почуттів невпевненості в собі і страху невдачі, пов'язаних з проявом ініціативи під час навчання. Заміщення як психологічний механізм захисту допомагає знизити внутрішню напругу. Компенсація призначена для стримування почуттів неповноцінності і передбачає спробу виправлення або знаходження заміни цій неповноцінності. Показник проекція дозволяє припустити, що ця неповноцінність компенсується у спробах звинуватити когось іншого у своїх проблемах.

Кореляційний аналіз виявив зв'язок між станом внутрішньоособистісного конфлікту і типом міжособистісних відносин Я-підозрілий ( $r_{xy}=0,329$  при  $p\leq 0,05$ ). Критичні міжособистісні відносини, нетовариськість, підозрілість і страх поганих відношень тільки погіршують внутрішній стан респондентів.

Аналіз рівнів адаптаційних здібностей в осіб, які знаходяться в стані внутрішньоособистісного конфлікту показав негативний кореляційний зв'язок з нервово-психічною стійкістю ( $r_{xy}=-0,423$  при  $p\leq 0,01$ ), комунікацією особистістю ( $r_{xy}=-0,337$  при  $p\leq 0,01$ ), адаптивними здібностями ( $r_{xy}=-0,327$  при  $p\leq 0,05$ ). Наведені результати свідчать, що зростання суб'єктивних переживань, внутрішнього дискомфорту і зростання негативних емоційних переживань зменшують адаптаційні можливості людини. Ефективна соціально-психологічна адаптація можлива при високому рівні нервово-психічної стійкості, хороших адаптаційних здібностях до умов життєдіяльності, які змінюються. Ми можемо констатувати, що першокурсники сприймають ситуацію знаходження у ЗВО як загрозу для себе.

Таким чином, проведений аналіз кореляційних залежностей між окремими шкалами різних методик дозволив описати внутрішню психологічну картину внутрішньоособистісних конфліктів, виявити окремі аспекти, а також ступінь і характер їх взаємозв'язків. Отримані результати підтверджують наявність у

більшості студентів глибоких внутрішньоконфліктних переживань та необхідність надання їм своєчасної психологічної допомоги.

### **2.3. Рекомендації щодо попередження внутрішньоособистісних конфліктів студентів-першокурсників у період соціальної адаптації до умов ЗВО**

Вступ до ЗВО, включення в нову систему відносин і специфічний процес навчання обумовлюють особливий різновид труднощів у першокурсників. Відбувається різка «ломка» багаторічного звичного шкільного стереотипу, змінюється характер взаємодії з педагогами, студент включається в нову соціальну спільність, намагається зайняти місце в цій системі взаємин і як результат можуть проявитися – порівняно низька успішність, труднощі в спілкуванні, зниження рівня навчальної мотивації, неузгодженість поглядів і переконань особистості, поява внутрішньоособистісних конфліктів. Ефективність процесу адаптації та створення сприятливого адаптаційного періоду повинно бути першочерговим завданням всього освітнього процесу вузу і викладачів, які залучені в роботу з першокурсниками.

Студенту-першокурснику доводиться зіштовхуватися з новими вимогами, з багатоплановістю студентського життя, коли паралельно необхідно відвідувати лекції, самостійно працювати при підготовці до практичних і лабораторних занять, при цьому засвоювати дисципліни і брати участь у студентському житті.

Ефективність процесу адаптації і створення сприятливого адаптаційного періоду повинно бути однією з основних задач освітнього процесу ЗВО. Для попередження внутрішньоособистісних конфліктів студентів важливим є розвиток студента як особистості, як майбутнього фахівця і своєчасне вирішення протиріч, що виникають у ході цього розвитку. Умови і фактори життя створюють можливість для здобуття психологічної гармонії, а, значить, і можливість для розвитку гармонійної особистості. Одним із можливих напрямків для попередження внутрішньоособистісних конфліктів студентів є

психологічний супровід з першого курсу і до закінчення навчання. Так як в основі внутрішньоособистісного конфлікту лежить значиме внутрішньоособистісне протиріччя, і воно не в повній мірі усвідомлено особистістю. Розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів студентів вважаємо можливим здійснити у ході психотерапії. Мета психотерапії – визначення основного протиріччя, його розв'язання й створення саморегуляції особистості, щоб знаходити оптимальні способи забезпечення внутрішньої узгодженості особистості. Ми вже зазначали, що конфлікт знаходить своє відображення в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Допомога в когнітивній сфері – це допомога студенту в усвідомленні істинних причин виниклих проблем, підвищення його самооцінки, віри у свої сили. Допомога в емоційній сфері – це зниження рівнів тривожності і негативного фону настрою. Результат впливу психолога на когнітивну і емоційну сфери студентів-першокурсників залежить від їх індивідуально-психологічних особливостей. Так, наприклад, при переважанні у студента залежно-підкорюючих рис особистості (VI октанта по Т. Лірі), у першу чергу звертається увага на підвищення його самооцінки, формування віри у свої сили. Якщо, наприклад, у студента існує переважання «прямолінійно-агресивних» рис (III октанта по Т. Лірі), то зусилля психолога спрямовується на зниження рівня агресивності, емоційного реагування, знаходження контактів з оточуючими.

Психолог повинен зосередити увагу на оптимізацію внутрішніх ресурсів позитивного самоствавлення, що передбачає активізацію у студентів спрямованості на самопізнання, формування почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе шляхом аналізу сильних та слабких сторін власної особистості. Результати дослідження свідчать про необхідність підвищення стресостійкості студентів-першокурсників. З цією метою необхідно розширювати знання студентів про почуттєву та емоційну сферу, формування навичок емоційної саморегуляції. Пріоритетним у розвитку комунікативної культури студентів вважаємо формування навичок комунікативної самопрезентації, конструктивного спілкування.

Вважаємо за необхідне акцентувати увагу, що у виникненні внутрішньоособистісних конфліктів значну роль відіграють неусвідомлені психологічні захисти. Ефективність форм і способів подолання яких залежить від індивідуально-особистісних властивостей, типу внутрішньоособистісного конфлікту, його складності, впливу на психіку та реальну поведінку людини.

Ми вважаємо, що з метою підвищення особистісного адаптаційного потенціалу студентів необхідно активізувати заходи виховного змісту, а також пропаганду фізичної культури й спорту, які сприяють удосконаленню функціональних можливостей організму й психіки. В інтересах формування цінності здоров'я в індивідуальній картині світу необхідно розробляти і реалізовувати систему заходів, спрямованих на розвиток професійної мотивації та професійної спрямованості, що у свою чергу, може сприяти і збереженню професійного здоров'я. Таким чином робота щодо допомоги студенту включитися в новий навчальний колектив повинна здійснюватися всіма підрозділами ЗВО комплексно. Саме в комплексному впливі реально досягти позитивних змін у соціально-психологічній адаптації студентів-першокурсників.

### **Висновки до другого розділу**

Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей внутрішньоособистісного конфлікту дозволив визначити механізми психологічного захисту і типи міжособистісних стосунків, які призводять до виникнення внутрішньоособистісного конфлікту. Встановлено, що внутрішня конфліктність особистості зумовлюється розривом уявлення студентом про себе і супроводжується негативними емоційними переживаннями. Кореляційний аналіз виявив тісний взаємозв'язок з такими механізмами психологічного захисту як регресія, заміщення, компенсація, проекція, типом міжособистісних відносин Я-підозрілий. Також результати проведеного аналізу дозволили стверджувати, що існує тісний зв'язок між внутрішньою конфліктністю особистості та рівнем адаптаційних здібностей.



## ВИСНОВКИ

Внутрішньоособистісні конфлікти, вироблення засобів психологічного захисту від них є актуальною науково-практичною проблемою психології. Аналіз стану теоретичної та експериментальної розробки досліджуваної проблеми дозволив виокремити певні напрямки, за якими здійснюються дослідження цієї проблеми. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту зародилося у психоаналізі і поступово ставало базовою категорією для багатьох галузей психології. У зарубіжній психології вивчення внутрішньоособистісних конфліктів здійснюється в контексті онтогенетичного розвитку людини. У радянський період психології ці конфлікти вивчалися, як правило, з позиції діяльнісного підходу. У сучасних вітчизняних дослідженнях внутрішньоособистісний конфлікт вивчається у зв'язку із проблемами вікового становлення особистості й з проблемами її професіоналізації. Не дивлячись на розмаїття концепцій, всі їх об'єднує розуміння внутрішньоособистісного конфлікту як гострого негативного переживання, викликаного боротьбою різних структур внутрішнього світу особистості, що відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і затримує процес прийняття рішень.

При аналізі різних поглядів на будову внутрішньоособистісних конфліктів можна відзначити, що внутрішньоособистісний конфлікт являє собою внутрішньоособистісні протиріччя, які сприймаються й емоційно переживаються людиною як значуща для неї психологічна проблема, яка вимагає свого вирішення і викликає внутрішню роботу свідомості, спрямовану на подолання цього протиріччя. Крім того такий конфлікт відіграє в житті людини неоднозначну роль: він може виступати і як джерело розвитку особистості, і як причина розвитку невротичних реакцій.

Аналіз специфіки виникнення внутрішньоособистісних конфліктів студентів і їх типів показав, що всі такі конфлікти пов'язані з ціннісно-смісловою сферою особистості і є відображенням протиріч між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», переживання Я особистості, її самоцінності.

Діагностика внутрішньоособистісного конфлікту є важким завданням, обумовленим складністю такого конфлікту як психологічного явища і слабкістю наявної діагностичної бази. Емпірична частина нашого дослідження була побудована на особистісно-орієнтованому підході вивчення внутрішньоособистісних конфліктів. Основними індикаторами наявності внутрішньоособистісного конфлікту виступили завищені показники особистісної тривожності, конфліктності, самозвинувачення. Для подальшого дослідження внутрішньоособистісного конфлікту ми уклали комплекс психодіагностичних методик, який дозволив нам визначити уявлення про себе, рівень самоповаги, рівень тривоги, механізми психологічного захисту, рівень адаптаційних здібностей тощо.

Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей внутрішньоособистісного конфлікту дозволив визначити механізми психологічного захисту і типи міжособистісних стосунків, які призводять до виникнення внутрішньоособистісного конфлікту. Встановлено, що внутрішня конфліктність особистості також зумовлюється розривом уявлення здобувачем вищої освіти про себе і супроводжується негативними емоційними переживаннями. Кореляційний аналіз виявив тісний взаємозв'язок з такими механізмами психологічного захисту як регресія ( $r_{xy}=0,490$  при  $p\leq 0,01$ ), заміщення ( $r_{xy}=0,451$  при  $p\leq 0,01$ ), компенсація ( $r_{xy}=0,360$  при  $p\leq 0,05$ ), проєкція ( $r_{xy}=0,308$  при  $p\leq 0,05$ ), типом міжособистісних відносин Я-підозрілий ( $r_{xy}=0,329$  при  $p\leq 0,05$ ). Аналіз рівнів адаптаційних здібностей в осіб, які знаходяться в стані внутрішньоособистісного конфлікту показав негативний кореляційний зв'язок з нервово-психічною стійкістю ( $r_{xy}=-0,423$  при  $p\leq 0,01$ ), комунікацією особистістю ( $r_{xy}=-0,337$  при  $p\leq 0,01$ ), адаптивними здібностями ( $r_{xy}=-0,327$  при  $p\leq 0,05$ ).

Отримані результати підтвердили наявність у більшості здобувачів вищої освіти глибоких внутрішньоконфліктних переживань та необхідність надання їм своєчасної психологічної допомоги. Для попередження внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти важливим є

розвиток здобувача вищої освіти як особистості, як майбутнього фахівця і своєчасне вирішення протиріч, що виникають у ході цього розвитку. Розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти вважаємо можливим здійснити у ході психотерапії. Також необхідно проводити роботу щодо підвищення особистісного адаптаційного потенціалу здобувачів вищої освіти, з цією метою необхідно активізувати заходи виховного змісту, а також пропаганду фізичної культури й спорту, які сприяють удосконаленню функціональних можливостей організму й психіки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антопова-Тилченко П. А., Дробот Л. С., Заброцький М. М. Тренінг-семінар. Як успішно вирішувати конфліктні ситуації. Шкільна бібліотека. 2010. №6. С.30–66.
2. Балабанова Л. В., Савельєва К. В. Конфліктологія: навчальний посібник К.: Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.
3. Балущок М. В. Корекційно-розвивальна програма по роботі із внутрішньоособистісними конфліктами в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*, 2015. Випуск 50. С. 5–13.
4. Боброва Л. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
6. Вінник Н. Сензитивність юнацького віку як передумова Формування культуротворчості. *Соціальна психологія*. 2010. № 3. С. 152–158.
7. Власенко І. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Серія: Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 46–55.
8. Герасімова Н. Є. Активізація механізмів психологічних захистів в умовах внутрішньоособистісних конфліктів студентів ВНЗ. *Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова Психологія*. 2003. Вип. 19. С. 186–190.
9. Герасімова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец.19.00.07

10. Герасімова Н. Є. Вплив внутрішнього конфлікту на розвиток професійного потенціалу особистості. *Соціально-педагогічне забезпечення гуманітарної освіти спеціаліста технічного профілю: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Черкаси, 1999. С. 66–71.
11. Герасімова Н. Є. Порівняльна характеристика апробаційних технологій корекційної роботи при внутрішньоособистісному конфлікті студентів. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань* (28-29 січня 2003 р.). Т. 1. К.: Міленіум, 2003. С. 177–181.
12. Герасімова Н. Є. Психологічний аналіз факторів, що негативно впливають на формування особистості студентів ВНЗ. *Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологія.* 2002. Вип. 15. С. 329–336.
13. Герасімова Н. Є. Соціально-психологічний аналіз внутрішньо особистісного конфлікту. *Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова Психологія.* 2000. Вип. 11. С. 54–60.
14. Герасімова Н. Є. Сучасні погляди на проблему дослідження внутрішньоособистісного конфлікту. *Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологія.* 2001. Вип. 13. С. 63–69.
15. Герасімова Н. Є. Теоретичні передумови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту. *Наукове проектування інноваційних та альтернативних систем вищої освіти: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Тернопіль, 2000. С. 197–200.
16. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с
17. Гущина Т. Ю. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор соціалізації студентської молоді. : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.07.
18. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту К. Каравелла, 2010. 304 с.

19. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у ВУЗі : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01.
20. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі. *Психологія : Збірник наукових праць Національного Педагогічного Університету ім. М.П.Драгоманова*. 2000. № 1. С. 208–214.
21. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №4. С. 107–112.
22. Иванова Н. Л., Мнацаканян И. А. Межкультурная адаптация студентов. *Вопросы психологии*. 2006. №5. С.90–99.
23. Ігумнова О. Генеза негативних психічних станів студентів. *Психологія і суспільство*. 2013. № 3. С. 110–116.
24. Кунцевська А. В. Інтраперсональні конфлікти у діяльності соціальних працівників: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05.
25. Лащук В. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. *Психологія і суспільство*. 2011. №3. С. 104–109.
26. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
27. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
28. Маланьїна Т. Внутрішньоособистісний конфлікт як показник рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2016. Вип. 5. Т. 1. С. 113–117.
29. Маланьїна Т. М. Проблема емпіричного дослідження внутрішньоособистісних конфліктів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія*

Сковороди». Додаток 4 до Вип. 31: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». К. : Гнозис, 2014. С. 64–71.

30. Маланьїна Т. М. Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньособистісних конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. 2012. 22 с.

31. Матієнко Т. В. Передумови виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т. X, Ч. 1. К., 2008. С. 274–279.

32. Мельниченко О. Каталог вправ для тренінгу спілкування. Психолог. 2010. (№ 70). С. 11–14.

33. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики К. Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.

34. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник: [У 2 кн. ] Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 576 с.

35. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник: [У 2 кн]. Кн.. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К.: Либідь, 2006. 560 с.

36. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. за ред.. Т. І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.

37. Педагогічна конфліктологія в схемах і таблицях: навчальний посібник / ред. І. Л. Холковська. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 196 с.

38. Поліщук В. М. Симптомокомплекси переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 1–5.

39. Поліщук Д. С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 1. К., 2014, С. 88–95.

40. Помиткін Е. Ціннісно-смісловий дисонанс як фактор внутрішньоособистісного конфлікту. Конфліктологічна експертиза: теорія і методика. Київ, 2006. Вип. 5. Актуальні проблеми конфліктологічної експертизи. С. 68–74.
41. Примуш М. В. Конфліктологія : навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 288 с.
42. Примуш М. Конфліктологія: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2006. С. 168–175.
43. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. О. Джелалі. Х. К., 2006. 320 с.
44. Равасевич І. Вікова динаміка розвитку структурних компонентів особистісної адаптованості у системі фундаментального експерименту. *Психологія і суспільство*. 2008. №2. С. 105–115.
45. Рисинець Т. П. «Психологічний захист» та «поведінка подолання»: диференціація понять. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України*. Т. XIV, част. 1, 2012. С. 290–297.
46. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 87–93.
47. Столярчук О. А. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. *Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць*. 2016. № 25. С. 100–105.
48. Хомуленко Т. Б., Балушок М. В. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вип. 27. Аксіома, 2015. С. 594–610.
49. Хомуленко Т., Балушок М. Особливості виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наук. праць*. Київ, 2015. Випуск 27. С. 594–609.



50. Чистяков С. А. Внутрішньоособистісні конфлікти та особливості їх профілактики і психокорекції у курсантів вищого військового навчального закладу: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. 2003. 18 с.
51. Шаталина М. А. Психологическое сопровождение студентов, использующих сетевую коммуникацию как средство разрешения внутриличностного конфликта: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. «Педагогическая психология». Самара, 2012. 27 с.
52. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. К. Вища школа, 2006. 382 с.
53. Adjkovic D. Sources of helpers' professional stress and burnout. *Mental health care of helpers*. Zagreb, 2002, P. 33–40.
54. Bakker, A., Demerouti E., Schaufeli, W.B. Validation of the Maslach Burnout Inventory – General Survey: An internet study. *Anxiety, Stress & Coping*, 15, 2002. P. 245–260.
55. Boer E.B., de Bakker A.B., Syroit S., & Schaufeli W.B. Unfairness at work as a predictor of absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 2002, P. 181–197.
56. Deelstra, J. T., Peeters, M. C. W., Schaufeli, W. B., Stroebe, W., Zijlstra, F. & Van Doornen, L. Receiving social support at work: When help is not welcome. *Journal of Applied Psychology*, 88, 2003, pp. 324–331.
57. Leiter M.P., Maslach C. Burnout and health. In: Baum A., Revenson T., Singer J., editors. *ZHandbook of health psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 2000, P. 415–426.
58. Ven. Sangye Khadro. *Introduction to Buddhism: Readings and Materials*. Tushita Meditation Centre Dharamsala India, 2011. URL: [http://tushita.info/pdf/Tushita\\_Introduction\\_Course\\_Materials.pdf](http://tushita.info/pdf/Tushita_Introduction_Course_Materials.pdf) Дата доступу: 15.11.2023
59. Vlasta, V. V. Coping with occupational stress. *Mental health care of helpers*. Zagreb, 2002, P. 41–44.

60. William L. Mace. Intrapersonal Conflict. Dealing with unresolved anger (Posted Jul 08, 2014). URL:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/campusconfidential-coping-college/201407/intrapersonal-conflict>.

61. William W. Wilmot, Joyce L. Hocker Ph.D. Interpersonal Conflict. New York: Mc-Graw Hill. 2010. 382 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Результати проведення опитувальника шкали прояву тривожності MAS(Дж. Тейлор, адаптація Т. Немчина) і методики дослідження самовідношення (В.В. Столін, С.Р. Пантелеев)

Таблиця 1

№	Ім'я	MAS			MIS	
		Вік	Результат	Рівень тривожності	Внутрішня конфліктність	Самозви-нування
1.	Андрій Б.	17 р.	18	середній (до високого)	6	2
2.	Аміна Р.	17 р.	16	середній (до високого)	6	5
3.	Альона М.	17 р. 1 міс.	25	середній (до високого)	7	7
4.	Анастасія Ж.	17 р. 2 міс.	32,5	високий	7	6
5.	Анастасія І.	17 р. 4 міс.	27	високий	7	6
6.	Антон П.	17 р.	29	високий	6	8
7.	Антон К.	17 р. 4 міс.	32	високий	8	6
8.	Анна К.	17 р. 10 міс.	28	високий	7	8
9.	Анна В.	18 р. 1 міс.	19	середній (до високого)	6	6
10.	Аня Р.	17 р. 8 міс.	22	середній (до високого)	5	2
11.	Вікторія П.	16 р. 4 міс.	32	високий	6	7
12.	Вікторія Н.	16 р.	21	середній (до високого)	5	4
13.	Віта П.	17 р. 6 міс.	27	високий	3	4
14.	Влада Т.	17 р. 11 міс.	29	високий	7	7
15.	Даша С.	17 р. 2 міс.	25,5	високий	7	10
16.	Данило П.	17 р. 9 міс.	23	середній (до високого)	6	3
17.	Діана Б.	17 р. 10 міс.	23	середній (до високого)	6	7
18.	Діана Л.	17 р.	19	середній (до високого)	4	4
19.	Дмитро М.	17 р.	26	високий	6	6
20.	Злата В.	17 р.	16	середній (до високого)	3	2
21.	Іванна С.	17 р. 3 міс.	35	високий	7	8
22.	Інна К.	21 р. 2 міс.	13,5	середній (до низького)	6	4
23.	Іван Г.	17 р. 1 міс.	31	високий	8	6
24.	Іра П.	17 р. 1 міс.	30	високий	7	7
25.	Катерина Д.	16 р. 10 міс.	22	середній (до високого)	5	7
26.	Катя М.	18 р. 11 міс.	20	середній (до високого)	4	4
27.	Константин С.	18 р. 6 міс.	32	високий	6	5
28.	Лілія М.	17 р. 7 міс.	18	середній (до високого)	6	8
29.	Мар'яна Т.	18 р. 5 міс.	31,5	високий	7	10
30.	Марина Б.	17 р. 5 міс.	11	середній (до низького)	4	5
31.	Маша М.	18 р. 1 міс.	29	високий	6	5
32.	Мирослава К.	20 р. 10 міс.	6	середній (до низького)	4	3
33.	Міра П.	17 р.	29	високий	4	6
34.	Назар Ч.	17 р. 1 міс.	20	середній (до високого)	6	6
35.	Оксана К.	17 р. 11 міс.	24	середній (до високого)	6	8
36.	Оксана Л.	17 р. 11 міс.	30	високий	9	8
37.	Олексій П.	17 р. 6 міс.	16	середній (до високого)	4	4
38.	Ольга П.	17 р. 9 міс.	19	середній (до високого)	3	4
39.	Руслана З.	17 р. 7 міс.	21	середній (до високого)	7	7
40.	Саша К.	17 р. 10 міс.	23	середній (до високого)	6	5
41.	Света П.	18 р. 4 міс.	31,5	високий	6	10
42.	Софія О.	17 р.	29	високий	9	5
43.	Софія С	17 р. 8 міс.	30	високий	6	6
44.	Юлія К.	18 р. 5 міс.	25	середній (до високого)	7	8
45.	Юля Г.	17 р.	26	високий	5	4
46.	Юрій П.	17 р. 10 міс.	22	середній (до високого)	6	6
47.	Ярослав Б.	17 р. 7 міс.	28	високий	6	5

**Додаток Б**

**Результати проведення опитувальника Келлермана Конте Плутчика  
«Діагностика механізмів психологічного захисту»**

Таблиця

№	Ім'я	Вік	Витіснення (%)	Регресія (%)	Заміщення (%)	Заперечення (%)	Проекція (%)	Компенсація (%)	Гіперкомпенсація (%)	Раціоналізація (%)	Загальна напруга всіх захистів
1.	Андрій Б.	17 р.	30	35	10	55	67	80	60	42	51
2.	Аміна Р.	17 р.	20	35	30	64	75	50	50	75	50
3.	Альона М.	17 р. 1 міс.	20	47	30	55	75	70	70	58	53
4.	Анастасія Ж.	17 р. 2 міс.	30	47	40	27	75	50	50	33	42
5.	Анастасія І.	17 р. 4 міс.	40	59	70	36	75	80	60	58	60
6.	Антон П.	17 р.	70	29	30	45	50	90	70	42	51
7.	Антон К.	17 р. 4 міс.	30	59	40	55	50	50	50	42	48
8.	Анна К.	17 р. 10 міс.	40	59	40	45	75	80	20	33	50
9.	Анна В.	18 р. 1 міс.	40	65	20	45	83	50	50	67	54
10.	Аня Р.	17 р. 8 міс.	20	24	0	82	92	50	40	58	46
11.	Вікторія П.	16 р. 4 міс.	20	59	50	64	92	90	100	58	66
12.	Вікторія Н.	16 р.	10	41	0	45	58	20	40	25	27
13.	Віта П.	17 р. 6 міс.	30	29	0	64	50	50	70	42	41
14.	Влада Т.	17 р. 11 міс.	30	47	30	36	75	40	90	58	51
15.	Даша С.	17 р. 2 міс.	30	53	30	36	100	50	40	58	51
16.	Данило П.	17 р. 9 міс.	20	29	10	45	42	30	60	67	38
17.	Діана Б.	17 р. 10 міс.	50	47	20	55	67	40	60	42	48
18.	Діана Л.	17 р.	30	35	0	36	83	50	50	50	42
19.	Дмитро М.	17 р.	40	29	10	45	67	30	70	50	42
20.	Злата В.	17 р.	50	28	20	55	17	20	50	33	34
21.	Іванна С.	17 р. 3 міс.	40	47	30	73	75	60	30	50	51
22.	Інна К.	21 р. 2 міс.	30	53	30	27	42	50	30	75	45
23.	Іван Г.	17 р. 1 міс.	20	41	0	27	58	20	60	33	34
24.	Іра П.	17 р. 1 міс.	60	35	20	18	83	70	50	25	47
25.	Катерина Д.	16 р. 10 міс.	30	47	20	55	67	60	50	42	47
26.	Катя М.	18 р. 11 міс.	40	0	0	73	42	10	60	67	35
27.	Константин С.	18 р. 6 міс.	30	41	20	50	50	60	30	42	40
28.	Лілія М.	17 р. 7 міс.	50	35	20	73	67	80	70	75	58
29.	Мар'яна Т.	18 р. 5 міс.	10	65	40	55	92	80	90	67	52
30.	Марина Б.	17 р. 5 міс.	20	12	0	82	58	50	50	67	41
31.	Маша М.	18 р. 1 міс.	20	41	40	45	58	60	80	42	48
32.	Мирослава К.	20 р. 10 міс.	60	29	20	45	67	10	10	58	38
33.	Міра П.	17 р.	20	29	50	27	58	80	70	83	51
34.	Назар Ч.	17 р. 1 міс.	40	41	60	36	67	80	50	75	55
35.	Оксана К.	17 р. 11 міс.	50	53	20	36	67	70	60	58	52
36.	Оксана Л.	17 р. 11 міс.	60	41	50	73	75	50	40	75	58
37.	Олексій П.	17 р. 6 міс.	20	24	10	45	75	30	70	58	41
38.	Ольга П.	17 р. 9 міс.	30	29	0	64	58	40	70	75	46
39.	Руслана З.	17 р. 7 міс.	40	41	60	27	17	60	30	67	42
40.	Саша К.	17 р. 10 міс.	20	47	20	64	67	50	20	50	45
41.	Света П.	18 р. 4 міс.	40	71	0	45	92	40	40	58	51
42.	Софія О.	17 р.	30	35	10	18	92	80	50	75	49
43.	Софія С	17 р. 8 міс.	50	53	20	64	100	70	70	58	61
44.	Юлія К.	18 р. 5 міс.	30	18	30	45	58	50	90	50	45
45.	Юля Г.	17 р.	30	18	10	55	58	40	50	67	40
46.	Юрій П.	17 р. 10 міс.	20	41	30	73	83	60	50	67	53
47.	Ярослав Б.	17 р. 7 міс.	30	41	40	64	83	50	30	42	48

**Додаток В**

**Результати проведення методики інтерперсональної діагностики  
(ICL)(Т. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек)**

Таблиця 1

№	Ім'я	Вік	Я авторитарний	Я егоїстичний	Я агресивний	Я підозрілий	Я підкорююся	Я залежний	Я дружжелюбний	Я альтруїстичний
1.	Андрій Б.	17 р.	9	12	8	6	12	8	11	12
2.	Аміна Р.	17 р.	10	1	5	3	6	7	9	7
3.	Альона М.	17 р. 1 міс.	9	4	5	6	13	9	9	11
4.	Анастасія Ж.	17 р. 2 міс.	6	8	4	11	11	11	8	7
5.	Анастасія І.	17 р. 4 міс.	9	10	9	13	2	5	5	5
6.	Антон П.	17 р.	5	8	8	5	12	13	14	10
7.	Антон К.	17 р. 4 міс.	2	2	5	7	8	6	8	9
8.	Анна К.	17 р. 10 міс.	4	7	9	10	11	8	5	5
9.	Анна В.	18 р. 1 міс.	3	4	7	6	9	4	4	9
10.	Аня Р.	17 р. 8 міс.	8	3	5	8	6	5	9	14
11.	Вікторія П.	16 р. 4 міс.	9	2	9	5	12	12	8	12
12.	Вікторія Н.	16 р.	6	1	3	3	8	9	15	11
13.	Віта П.	17 р. 6 міс.	9	3	7	5	8	7	10	10
14.	Влада Т.	17 р. 11 міс.	8	2	9	11	9	12	12	15
15.	Даша С.	17 р. 2 міс.	5	5	8	9	6	12	7	10
16.	Данило П.	17 р. 9 міс.	8	6	6	5	10	8	7	13
17.	Діана Б.	17 р. 10 міс.	8	3	3	6	8	3	9	12
18.	Діана Л.	17 р.	2	3	4	3	14	11	10	12
19.	Дмитро М.	17 р.	3	6	6	5	8	3	5	4
20.	Злата В.	17 р.	5	6	3	5	9	6	6	5
21.	Іванна С.	17 р. 3 міс.	5	2	4	5	8	9	11	13
22.	Інна К.	21 р. 2 міс.	3	5	3	7	5	5	3	4
23.	Іван Г.	17 р. 1 міс.	2	5	5	4	10	6	7	13
24.	Іра П.	17 р. 1 міс.	3	5	8	13	11	6	4	4
25.	Катерина Д.	16 р. 10 міс.	8	6	4	4	8	8	10	12
26.	Катя М.	18 р. 11 міс.	6	4	5	3	14	7	10	14
27.	Константин С.	18 р. 6 міс.	7	5	5	10	9	8	6	7
28.	Лілія М.	17 р. 7 міс.	6	5	2	5	9	7	11	11
29.	Мар'яна Т.	18 р. 5 міс.	11	4	6	11	11	8	12	14
30.	Марина Б.	17 р. 5 міс.	11	8	8	5	8	8	10	13
31.	Маша М.	18 р. 1 міс.	8	4	4	10	11	8	10	13
32.	Мирослава К.	20 р. 10 міс.	7	2	6	5	6	5	12	11
33.	Міра П.	17 р.	14	9	10	8	9	12	9	10
34.	Назар Ч.	17 р. 1 міс.	13	5	8	6	5	2	8	7
35.	Оксана К.	17 р. 11 міс.	5	2	4	10	11	9	7	9
36.	Оксана Л.	17 р. 11 міс.	12	5	7	4	12	8	10	12
37.	Олексій П.	17 р. 6 міс.	9	7	7	9	11	10	10	11
38.	Ольга П.	17 р. 9 міс.	5	3	3	5	9	6	10	11
39.	Руслана З.	17 р. 7 міс.	5	2	4	8	12	4	12	13
40.	Саша К.	17 р. 10 міс.	12	7	8	12	3	7	9	8
41.	Света П.	18 р. 4 міс.	4	3	8	12	15	8	11	14
42.	Софія О.	17 р.	4	1	6	5	10	6	9	6
43.	Софія С	17 р. 8 міс.	7	6	9	8	10	10	7	6
44.	Юлія К.	18 р. 5 міс.	12	6	7	6	7	7	10	12
45.	Юля Г.	17 р.	7	3	6	11	8	7	8	9
46.	Юрій П.	17 р. 10 міс.	9	6	6	4	7	8	11	12
47.	Ярослав Б.	17 р. 7 міс.	4	3	7	9	10	7	9	12

Таблиця 2

№	Ім'я	Вік	Я ідеальне авторитарний	Я ідеальне еґотичний	Я ідеальне агресивний	Я ідеальне підозрілий	Я ідеальне підкорююся	Я ідеальне залежний	Я ідеальне дружельюбий	Я ідеальне альтруїстичний
1.	Андрій Б.	17 р.	5	3	4	0	1	2	4	3
2.	Аміна Р.	17 р.	1	3	0	0	4	0	1	3
3.	Альона М.	17 р. 1 міс.	11	8	4	2	4	7	10	9
4.	Анастасія Ж.	17 р. 2 міс.	10	7	2	0	5	3	8	9
5.	Анастасія І.	17 р. 4 міс.	5	0	2	0	0	0	0	0
6.	Антон П.	17 р.	10	7	5	4	2	3	6	6
7.	Антон К.	17 р. 4 міс.	6	2	1	0	0	1	2	1
8.	Анна К.	17 р. 10 міс.	7	6	4	0	3	5	9	6
9.	Анна В.	18 р. 1 міс.	10	5	6	0	4	5	9	9
10.	Аня Р.	17 р. 8 міс.	2	5	3	0	2	1	3	7
11.	Вікторія П.	16 р. 4 міс.	13	9	7	4	3	7	7	10
12.	Вікторія Н.	16 р.	5	4	4	0	4	4	10	11
13.	Віта П.	17 р. 6 міс.	8	6	3	2	4	4	5	6
14.	Влада Т.	17 р. 11 міс.	7	4	6	0	2	5	8	12
15.	Даша С.	17 р. 2 міс.	10	7	5	2	2	2	7	8
16.	Данило П.	17 р. 9 міс.	9	6	3	0	1	4	7	8
17.	Діана Б.	17 р. 10 міс.	8	3	2	2	1	2	6	7
18.	Діана Л.	17 р.	9	2	3	0	0	2	4	1
19.	Дмитро М.	17 р.	5	3	1	1	0	2	2	4
20.	Злата В.	17 р.	6	3	6	1	3	1	4	2
21.	Іванна С.	17 р. 3 міс.	9	3	3	2	0	1	9	5
22.	Інна К.	21 р. 2 міс.	7	4	3	2	3	3	5	7
23.	Іван Г.	17 р. 1 міс.	8	6	5	0	4	5	5	9
24.	Іра П.	17 р. 1 міс.	7	3	2	3	1	2	1	4
25.	Катерина Д.	16 р. 10 міс.	8	6	5	1	4	3	12	11
26.	Катя М.	18 р. 11 міс.	10	6	5	0	7	4	7	12
27.	Константин С.	18 р. 6 міс.	8	7	4	0	3	4	7	10
28.	Лілія М.	17 р. 7 міс.	7	8	9	1	2	4	10	8
29.	Мар'яна Т.	18 р. 5 міс.	10	2	3	0	4	5	9	12
30.	Марина Б.	17 р. 5 міс.	9	6	6	0	3	6	10	11
31.	Маша М.	18 р. 1 міс.	2	5	4	1	0	2	3	2
32.	Мирослава К.	20 р. 10 міс.	7	5	3	1	2	3	8	9
33.	Міра П.	17 р.	1	4	1	1	1	1	0	2
34.	Назар Ч.	17 р. 1 міс.	5	0	5	5	3	1	6	4
35.	Оксана К.	17 р. 11 міс.	8	1	5	1	1	4	4	2
36.	Оксана Л.	17 р. 11 міс.	8	5	2	0	0	3	5	6
37.	Олексій П.	17 р. 6 міс.	10	7	6	2	4	7	10	10
38.	Ольга П.	17 р. 9 міс.	10	5	4	1	3	3	7	10
39.	Руслана З.	17 р. 7 міс.	10	5	4	2	4	7	7	3
40.	Саша К.	17 р. 10 міс.	9	7	4	1	4	7	10	8
41.	Света П.	18 р. 4 міс.	12	7	8	2	5	3	8	11
42.	Софія О.	17 р.	11	8	6	1	4	3	9	11
43.	Софія С	17 р. 8 міс.	5	7	4	0	1	6	8	8
44.	Юлія К.	18 р. 5 міс.	11	6	8	3	3	4	9	11
45.	Юля Г.	17 р.	5	4	3	0	2	2	4	5
46.	Юрій П.	17 р. 10 міс.	9	4	5	3	3	3	9	8
47.	Ярослав Б.	17 р. 7 міс.	11	5	2	3	0	1	5	5

## Додаток Д

**Багаторівневий особистісний опитувальник  
«Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін)**

Таблиця 1

№	Ім'я	Вік	Адаптивні здібності (ЛІАП)	Нервово- психічна стійкість (НПУ)	Комунікативні особливості (КО)	Моральна нормативність (МП)
1.	Андрій Б.	17 р.	4	5	7	5
2.	Аміна Р.	17 р.	3	4	5	5
3.	Альона М.	17 р. 1 міс.	2	3	4	7
4.	Анастасія Ж.	17 р. 2 міс.	1	3	3	3
5.	Анастасія І.	17 р. 4 міс.	1	1	3	2
6.	Антон П.	17 р.	1	2	5	5
7.	Антон К.	17 р. 4 міс.	1	2	3	5
8.	Анна К.	17 р. 10 міс.	1	2	3	4
9.	Анна В.	18 р. 1 міс.	1	1	3	5
10.	Аня Р.	17 р. 8 міс.	3	4	5	4
11.	Вікторія П.	16 р. 4 міс.	1	1	4	5
12.	Вікторія Н.	16 р.	3	4	7	5
13.	Віта П.	17 р. 6 міс.	2	4	5	3
14.	Влада Т.	17 р. 11 міс.	2	2	4	7
15.	Даша С.	17 р. 2 міс.	1	1	4	4
16.	Данило П.	17 р. 9 міс.	2	4	3	5
17.	Діана Б.	17 р. 10 міс.	2	2	4	4
18.	Діана Л.	17 р.	2	3	3	5
19.	Дмитро М.	17 р.	2	3	4	4
20.	Злата В.	17 р.	2	4	3	4
21.	Іванна С.	17 р. 3 міс.	1	1	6	4
22.	Інна К.	21 р. 2 міс.	3	3	5	5
23.	Іван Г.	17 р. 1 міс.	3	2	3	6
24.	Іра П.	17 р. 1 міс.	1	3	3	3
25.	Катерина Д.	16 р. 10 міс.	2	2	4	4
26.	Катя М.	18 р. 11 міс.	3	5	4	5
27.	Константин С.	18 р. 6 міс.	1	2	2	7
28.	Лілія М.	17 р. 7 міс.	2	3	6	5
29.	Мар'яна Т.	18 р. 5 міс.	1		4	5
30.	Марина Б.	17 р. 5 міс.	4	4	7	5
31.	Маша М.	18 р. 1 міс.	1	2	4	5
32.	Мирослава К.	20 р. 10 міс.	4	5	5	6
33.	Міра П.	17 р.	1	2	5	3
34.	Назар Ч.	17 р. 1 міс.	2	3	3	4
35.	Оксана К.	17 р. 11 міс.	1	1	3	5
36.	Оксана Л.	17 р. 11 міс.	2	3	4	4
37.	Олексій П.	17 р. 6 міс.	2	3	4	5
38.	Ольга П.	17 р. 9 міс.	3	4	5	5
39.	Руслана З.	17 р. 7 міс.	2	1	6	7
40.	Саша К.	17 р. 10 міс.	2	3	6	3
41.	Света П.	18 р. 4 міс.	1	1	3	6
42.	Софія О.	17 р.	2	3	4	4
43.	Софія С	17 р. 8 міс.	1	1	4	4
44.	Юлія К.	18 р. 5 міс.	4	5	6	3
45.	Юля Г.	17 р.	3	4	4	6
46.	Юрій П.	17 р. 10 міс.	1	2	4	4
47.	Ярослав Б.	17 р. 7 міс.	1	1	5	4

## Додаток 3

Зведена кореляційна матриця																							
	тривожність	внутрішня конфліктність	самозвинувачення	витіснення	регресія	заміщення	заперечення	компенсація	проекція	гіперкомпенсація	раціоналізація	Я-авторитарний	Я-егоїстичний	Я-агресивний	Я-підозрілий	Я-підкорююся	Я-дружелюбний	Я-альтруїстичний	Я-залежний	ЛАП	НПУ	КО	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
тривожність	1	,571**	,514**	-,033	,419**	,275	-,153	,406**	,299*	,254	,103	-,081	,021	,289	,393**	,299*	-,061	,018	,338*	-,656**	-,532**	-,337*	
внутрішня конфліктність	,571**	1	,571**	,083	,490**	,451**	,193	,360*	,308*	-,034	-,031	-,117	-,070	,143	,329	,042	-,149	-,094	-,029	-,327*	-,423**	-,214	
самозвинувачення	,514**	,571**	1	,208	,553**	,386**	-,130	,503**	,387**	,200	,015	,032	,066	,270	,275	,242	,107	,135	,267	-,473**	-,601**	-,069	

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,01

\* . Кореляція значима на рівні 0,05