

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:  
**ДЕТЕРМІНАНТИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ**  
**DETERMINANTS OF INTERNAL PERSONAL CONFLICTS AND THEIR  
PSYCHOLOGICAL FEATURES**

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»  
з напрямку «психологія»

Студентки 4 курсу, 3 групи  
спеціальності «Психологія»  
Брик Софії Віталіївни

Науковий керівник:  
Доцент кафедри соціальної психології  
к.психол.н, доцент Дубровинський Г.Р.

Допустити до захисту в ЕК  
Кафедра соціальної психології  
Протокол №\_\_\_\_\_від\_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри:

---

(підпис)

Київ – 2022

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| <b>РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ<br/>ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ</b>  |    |
| 1.1.Стан проблематики дослідження внутрішньоособистісного<br>конфлікту.....   | 6  |
| 1.2.Факторизація складу внутрішньоособистісного конфлікту.....  | 17 |
| 1.3.Типологія внутрішньоособистісних<br>конфліктів.....   | 28 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І .....   | 37 |
| <b>РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО<br/>КОНФЛІКТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТРО ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ.</b> |    |
| 2.1. Підходи до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту .....  | 38 |
| 2.2.Організація та проведення дослідження.....  | 39 |
| 2.3.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....  | 40 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ .....  | 52 |
| <b>РОЗДІЛ ІІІ ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ<br/>ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ</b>                                 |    |
| 3.1. Психологічні умови та фактори, що сприяють подолання внутрішньоособового<br>конфлікту .....                          | 53 |
| 3.2.Психологічна технологія подолання внутрішньоособистісного конфлікту.....  | 57 |
| ВИСНОВКИ.....   | 67 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ<br/>ДЖЕРЕЛ.....</b>  |    |
| ДОДАТКИ.....  | 82 |

## ВСТУП

### Актуальність теми:

Сучасний етап суспільного розвитку, що характеризується глибокими соціальними змінами, пов'язаний переважно з оновленням системи цінностей, створенням конкретної ситуації, що вимагає від кожної особистості самостійного визначення мети, сенсу життя, розуміння природи свого існування. Будь-які зовнішні зміни можуть супроводжуватися негативними психологічними наслідками, і якщо вони не підкріплені адекватними змінами в системі цінностей індивіда, вони не знайдуть підтримки в його особистісно-смісловій формі. У цих випадках відсутні індивідуальні механізми адаптації. Однією з форм дезадаптації в подібних ситуаціях є внутрішньоособистісні конфлікти з очевидними негативними наслідками, такими як особистісна дисрегуляція, нестабільність і невпевненість, втрата емоційної рівноваги в стресових ситуаціях. Зрештою, все це призводить до нестабільності й нерівноваженості ментального стану, незбалансованості його проявів.

Актуальність теоретичного дослідження внутрішньоособистісного конфлікту визначається і малою кількістю спеціальних досліджень, присвячених цій проблемі. Аналіз літератури показав, що проблема психології внутрішньоособистісного конфлікту недостатньо розроблена, що ціннісно-смістова обумовленість внутрішньоособистісного конфлікту не виступала як предмет спеціального дослідження. Крім того, в наукових розробках відсутнє дослідження внутрішньоособистісного конфлікту як цілісного психічного явища, специфіка якого полягає у єдності та взаємозв'язку його соціальних та психологічних факторів.

Об'єкт дослідження: внутрішньоособистісний конфлікт

Предмет дослідження: детермінанти внутрішньоособистісних конфліктів та їх психологічні особливості.

Мета роботи: виявлення психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту через вивчення суб'єктивних та об'єктивних умов його розвитку та визначення на основі виявлених закономірностей загальних підходів до класифікації

внутрішньоособистісних конфліктів та до побудови психологічної технології подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Поставлена мета вимагала вирішення наступних завдань:

Завдання дослідження:

1) проаналізувати психологічні теоретичні підходи до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту як психічного явища у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці;

2) виявити типологію внутрішньоособистісних конфліктів на основі особливостей психологічних характеристик поведінки, діяльності та спілкування осіб із внутрішньоособистісними конфліктами;

3) вибрати методи емпіричного дослідження відповідно до мети та робочої гіпотезою;

4) розкрити психологічні чинники, які детермінують виникнення внутрішньоособистісних конфліктів та розглянути їх психологічні особливості;

5) розглянути підходи до створення психологічної технології подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущеннях про те,

що:

1) внутрішньоособистісний конфлікт є психічне явище, в основі якого лежить поляризація позицій людини, що свідчить про боротьбу смислових утворень і викликає психологічний дискомфорт у зв'язку з тим, що жоден з полюсів не домінує над іншим;

2) розвиток внутрішньоособистісного конфлікту відбувається внаслідок впливу одночасно об'єктивних та суб'єктивних факторів як наслідок несприятливих можливостей самореалізації.

Теоретико-методологічні основи роботи:

Методи наукового дослідження:

1. теоретико-методологічний аналіз літературних джерел;

2. емпіричні методи (опитування, анкетування, аналіз результатів діяльності);

3. психологічне тестування, включаючи бланковий варіант модифікованої методики семантичного диференціалу;

4. методика виявлення динаміки стану дискомфорту при внутрішньоособистісному конфлікті. Застосовувалися методи обробки даних на основі аналізу продуктів наукових, літературних джерел, кореляційного аналізу.

Усі обчислення виконуються застосуванням пакетів статистичних програм Microsoft EXCEL та програми spss statistics.

#### Наукова новизна дослідження

У роботі конкретизуються поняття "внутрішньоособистісний конфлікт", розкривається психологічна сутність внутрішньоособистісного конфлікту на основі його об'єктивних і суб'єктивних факторів, детермінованих діяльністю особистості та її прагненнями.

У результаті теоретичного аналізу виявлено психологічні фактори, що визначають зміст внутрішньоособистісного конфлікту, реалізовано системний підхід до його опису. На основі експериментально виявлених психологічних особливостей особистості з внутрішньоособистісним конфліктом пропонується підхід до побудови психологічної технології подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

## РОЗДІЛ І

### ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

#### 1. Стан проблематики дослідження

Внутрішньоособистісні конфлікти зачіпають усі сторони діяльності, включаючи професійну діяльність, систему соціальних відносин, визначають особливості особистісного та професійного зростання, повноту самореалізації. Понад те, внутрішні суперечності часто розглядаються як рушійна сила розвитку особистості. Вочевидь, що психологічна сутність внутрішньоособистісного конфлікту має досліджуватися у тих ціннісно-сміслових утворень, поляризація яких становить основу конфлікту, соціальній та контексті самореалізації. Останнє зумовлено ще й тим, що самореалізація індивіда не тільки значно ускладнюється у разі вираженого внутрішньоособистісного конфлікту та його негативних наслідків, але також є механізмом його подолання.

Проблема внутрішньоособистісного конфлікту зачіпається у багатьох роботах вітчизняних авторів, що займаються дослідженням психології особистості (Л.І.Божович, В.В.Столін, В.А.Петровський, С.Л.Рубінштейн, Л.С.Виготський, А.Н. , А.Р.Лурія, Б.Г.Ананьєв та ін.). При цьому приділяється особлива увага ролі внутрішніх суперечностей суб'єкта у його розвитку, адаптивному функціонуванні у соціальному середовищі, наголошується взаємозв'язок суб'єктивних та об'єктивних основ освіти внутрішньоособистісного конфлікту. Останнє десятиліття ХХ століття ознаменувалося появою низки спеціальних досліджень, присвячених особливостям емоційно-вольової регуляції в умовах внутрішньоособистісного конфлікту, специфіці психологічних конфліктів у осіб, які звертаються за консультативною допомогою, особливостям внутрішніх конфліктів у акцентуованих особистостей здорових і хворих на неврози, внутрішньоособистісних конфліктів слухачів , ролі духовно-орієнтованого діалогу у виявленні та вирішенні внутрішніх конфліктів, розробці акмеологічного підходу до вирішення внутрішньоособистісного конфлікту

У зарубіжній психологічній думці внутрішньоособистісні конфлікти найчастіше розглядаються як внутрішні суперечності, що витісняються у сферу

несвідомого та породжують невротичні стани (З.Фрейд, К.Хорні, К.Юнг, А.Адлер та ін.). Таким чином, загально визнаним залишається психоаналітичне трактування внутрішньоособистісного конфлікту, хоча виділяються й інші підходи (наприклад, у теорії когнітивного дисонансу Л.Фестингера, персонології Г.Мюррея, екзистенційної психології М.Босса та К.Бінсванга та ін.).

Вивчення робіт зарубіжних авторів дає уявлення про ще більше різноманіття понятійного апарату, що залучається для опису даного феномену: "невротичний конфлікт" (К.Хорні), "базальний конфлікт" (З.Фрейд), "базове людське протиріччя" та "екзистенційна дихотомія" (Е.Фромм), "відчуття розладу зі світом" (Гегель), "неконгруентність" (К.Роджерс), "екзистенційна слабкість" (М.Босс, Л.А.Бінсвангер), "моральний конфлікт" та "екзистенційна фрустрація" (В.Франкл), "комплекс неповноцінності" (А.Адлер), "духовна криза" (Р.Ассаджіолі) та ін. думки про необхідність його конкретизації та структурної модифікації, а також свідчать про те, що внутрішньоособистісний конфлікт є системною психічною освітою.

У науковій літературі є безліч визначень конфлікту. Так, наприклад, А.Я.Анцупов і А.І.Шипілов визначають конфлікт як "найгостріший спосіб вирішення значних протиріч, що виникають у процесі взаємодії, що полягає у протидії суб'єктів конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями" [15; 81]. Д.П.Зеркін розглядає конфлікт як "протиборство суспільних суб'єктів з метою реалізації їх суперечливих інтересів, позицій, цінностей і поглядів" [67; 38]. У психологічному словнику під редакцією А.С.Ребера дається визначення конфлікту як "надзвичайно широкого терміна, що використовується щодо будь-якої ситуації, в якій присутні взаємно протилежні події, мотиви, цілі, поведінки, імпульси тощо". [237; 151]. У літературі конфлікт також розуміється як "протиборство, викликане важко розв'язними протиріччями, що супроводжуються гострими емоційними переживаннями" [63; 13]. Наведені визначення показують, що в основі конфлікту лежать дві різноспрямовані або взаємовиключні тенденції, а конфлікт як такий має пряме відношення до діяльності людини, нею визначається та опосередковується і в ній вирішується.

Юнгом наголошується, що першоосною активності психічних процесів суб'єкта є розвиток культури та цивілізації, що визначає постійні протиріччя внутрішнього та зовнішнього світу (цит. за [172]). Оскільки всі тенденції ніколи не є повністю конгруентними і добре інтегрованими, всі теорії особистості повинні так чи інакше торкатися проблем конфліктних мотивів і тенденцій [224]. При зверненні до проблем психології особистості майже завжди торкаються поняття внутрішніх протиріч, конфліктів, боротьби мотивів, внутрішньоособистісної дезадаптації, а сам конфлікт сприймається як джерело розвитку індивіда, набуття їм якісно нових утворень.

Отже, особистість є конфліктною за самою своєю природою, оскільки, з одного боку, вона прагне розвитку, самореалізації, ефективної адаптації в соціумі, досягнення гармонії, а, з іншого, - подібні прагнення можуть упиратись в перешкоди, зумовлені характером її суперечливих відносин і зв'язків. І справді, у літературі внутрішньоособистісний конфлікт часто розглядається у плані цілісної структури особистості як порушення зв'язків її підсистем та відносин (С.Л.Рубінштейн, Е.Л.Доценко, К.Хорні та ін.). Зокрема, С.Л.Рубінштейн зазначає "... наявність внутрішніх протиріч у багатоплановій сукупності тенденцій, що становлять психічний склад людини" [156; 174]. Грунтуючись інших методологічних позиціях, К.Юнг вважає, що у конфлікт залучаються комплекси як відокремлені субособи індивіда [10].

Попри те, А.Н.Леонтьєв зауважує, що з розширенням зв'язків суб'єкта зі світом розширюється і кількість різноманітних відносин, які є об'єктивно суперечливими. Такі зв'язки, що перехрещуються, породжують конфлікти, які можуть фіксуватися і входити в структуру особистості. Причому ця структура не зводиться до сукупності відносин зі світом та ієрархії між ними, а характеризується співвідношенням систем життєвих відносин, між якими відбувається боротьба [102, 103].

У А.Я.Анцупова і А.І.Шипілова внутрішньоособистісний конфлікт постає як "гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур

внутрішнього світу особистості, що визначає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і затримує прийняття рішень" [15]. При цьому конфлікт вступають такі основні структури внутрішнього світу, як мотиви (мотиваційний конфлікт), цінності (моральний конфлікт) і самооцінка (конфлікт неадекватної самооцінки). Крім того, названі автори виділяють та описують конфлікт нереалізованого бажання, рольовий та адаптаційний конфлікти. Проте у цій дефініції внутрішньоособистісний конфлікт визначається через переживання, тоді як і є безпосередня " боротьба структур ", що має лежати основу його розгляду.

Переживання, мабуть, все ж таки дещо відстрочене в часі. До того ж, внутрішньоособистісний конфлікт - це більше, ніж "боротьба структур", оскільки суперечливі відносини цих структур можуть усвідомлюватись лише на основі їхньої суб'єктивної значущості. Нам бачиться більш доцільним використовувати для опису суперечності, що виникає при внутрішньоособистісному конфлікті, поняття поляризації, оскільки таким чином з'являється можливість позначити взаємовиключність альтернатив в індивідуальному сприйнятті особи.

У психологічному словнику під редакцією А.С.Ребера психологічний сенс поляризації полягає в "коригуванні поведінки та думок таким чином, щоб вони були орієнтовані на один із полюсів полярного континууму" [237; 578]. При цьому полярний континуум розуміється як "будь-який континуум, полюси якого протилежні" [там же]. При внутрішньоособистісному конфлікті альтернативи вибору справді протилежні, оскільки досі прийняття рішення вони сприймаються особистістю як взаємовиключні. Отже, тут і надалі під поляризацією ми розуміємо суб'єктивне наділення полюсів внутрішньоособистісного конфлікту властивістю взаємовиключності.

К.Хорні визначає внутрішньоособистісний конфлікт як протиріччя різноспрямованих тенденцій внутрішнього світу людини. Вона розрізняє нормальний внутрішній конфлікт і невротичний конфлікт, де мірою відмінності між ними виступає ступінь розбіжності конфліктуєчих тенденцій. До того ж, нормальний конфлікт можна усвідомлювати повністю, тоді як невротичний

переважно несвідомий [185]. Мабуть, при такому підході доречно говорити про суперечність у визначенні самого "суперечності": чим сильніше, тобто значущі, конфліктуючі тенденції і ступінь розбіжності з-поміж них, тим щонайменше вони усвідомлюються. Дане припущення можна було б зробити щодо менш значущих утворень, які, будучи такими, можуть і розумітися в меншій ступеня. В іншому випадку, людська діяльність, орієнтована на самопізнання, позбавляється не лише своєї регулятивної, а й рефлексивної спрямованості. У літературі внутрішньоособистісний конфлікт також розглядається як "наслідок протиріччя особистих бажань людини та обмежень та заборон, що накладаються суспільством" [93; 69], "боротьба двох позитивних або двох негативних тенденцій або як боротьба позитивної та негативної тенденції у психіці одного суб'єкта" [81; 102], як "протиборство, викликане важко розв'язними протиріччями, що супроводжується гострими емоційними переживаннями" [63; 13], як яскраво виражене протиріччя між мотивами, цілями і цінностями, взаємна реалізація яких на даний момент неможлива [200], як етап розвитку внутрішньоособистісних протиріч, що визначаються як "суб'єктивно пережите неузгодженість тих чи інших тенденцій (оцінок, домагань, установок, інтересів і т.п.) у самосвідомості особистості, які взаємодіють та змінюють один одного в процесі розвитку" [122; 4] і так далі. Таким чином, аналіз різних визначень внутрішньоособистісного конфлікту виявляє кілька загальних моментів. Перш за все, внутрішньоособистісний конфлікт є двокомпонентним явищем: з одного боку, це деяка взаємодія певних внутрішніх утворень особистості (структур, тенденцій тощо), з іншого, - він пов'язаний з деяким станом напруженості (наприклад, емоційним переживанням). Крім того, внутрішньоособистісний конфлікт виражає ціннісне відношення суб'єкта, оскільки тенденції, що лежать в його основі, що вступають у боротьбу, по суті являють собою індивідуальні суб'єктивні цінності, закріплені у смислових утвореннях індивіда (особистісні смисли). Разом про те, внутрішньоособистісний конфлікт протікає " всередині особистості ", тобто становить її індивідуальної психологічної реальності. Нарешті, закріплені у всіх визначеннях ознаки конфлікту ( " боротьба " , " протиборство " , "

важкосумісність ", " протистояння " і т.п.) вказують те що, що внутрішньоособистісний конфлікт - це складний процес, розуміння психологічної сутності якого можливе з опорою на системний підхід.

Системний підхід, який одержав свій найбільший розвиток у психології до кінця 70-х рр. ХХ ст. ХХ ст, вимагає задоволення трьома основними принципами: принципом активності, принципом саморозвитку і принципом ієрархічності [82]. Відповідно до першого принципу, " зовнішнє " грає роль умов, сприяють " пробудження " внутрішньої причинності. Другий принцип передбачає виявлення умов, що детермінують виникнення та розвиток явища, що спостерігається, в теперішньому. Принцип ієрархічності "вимагає пошуку "метасистемної" (наиндивідуальної) причинності душевних явищ" [там же; 77]. Крім того, системний підхід вимагає виділення "системотворчої ознаки".

Реалізація системного підходу до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту передбачає не тільки розуміння людини як складної системи з багатьма структурними елементами, але й розуміння особистості як одного з елементів системи соціального оточення, яка, маючи своїми структурними одиницями різні соціальні інститути, систему соціальних відносин та свої механізми впливу на індивіда, може бути джерелом протиріч у його «внутрішньому». Багато дослідженнях Б.Г.Ананьєва особливо підкреслюється значення соціальної дійсності у формуванні та розвитку внутрішніх протиріч.

Ще Гегель зауважив, що відчуття розладу зі світом і прагнення до самореалізації є неминучим на щаблі "бажаючого самосвідомості", коли відбувається визнання людиною своєї неповноцінності при порівнянні себе з навколишнім світом (цит. по [84]). Багато внутрішньоособистісних конфліктів виникають в результаті такого "порівняння", що виявляє невідповідність внутрішніх установок вимогам оточуючих.

Відповідно до Л.І.Божович, конфлікт між безпосередніми прагненнями та значущими соціальними вимогами є найважливішим джерелом дисгармонічного розвитку особистості, що призводить до афекту неадекватності [31]. Б.Г.Ананьєв,

акцентуючи роль різних видів впливів суспільного середовища на індивіда (соціальна структура, економічні, політичні, правові, моральні сторони суспільного життя), пише: "Між цими впливами на особистість виникають протиріччя, що породжують і внутрішні конфлікти..." [13 ; 162]. Таке розуміння ролі соціальних чинників у формуванні внутрішньоособистісних конфліктів можна знайти у Еге. Фромма. Базове людське протиріччя, за Фроммом, полягає в біологічній та соціальній природі людини. З одного боку, він має біологічні потреби, з іншого, - всі атрибути людської сутності (самосвідомість, розум, уява тощо). Сама історія розвитку особистості - це компроміс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, що надаються суспільством можливостями реалізації людських потреб (потреб у зв'язку з іншими, у трансценденції, в ідентичності та ін.). Таким чином, існують протиріччя, що містяться в самій суті людини – протиріччя життя та смерті, біофільства та некрофільства, які, як зазначає Фромм, протікають у контексті "екзистенційної дихотомії" (цит. за [98,172]).

Представники німецької екзистенційної психології М.Босс та Л.Бінсвангер бачать джерела внутрішньоособистісних конфліктів у "екзистенційній слабкості" як неавтономне та неавтентичне існування людини.

"Екзистенційна слабкість" полягає в тому, що людина відгороджує себе від основи свого існування, нехтуючи трансцендування зі світу перебування (Dasein) в новий світ, відмовляючись від прагнення до реалізації всіх можливостей свого буття [207, 208]. Подібну думку формулює А. Адлер, хоча в нього внутрішньоособистісний конфлікт постає як комплекс неповноцінності, що формується в ранньому дитинстві під впливом несприятливих факторів середовища. У той самий час, внутрішньоособистісний конфлікт долається у вигляді "соціального почуття" чи компенсації, формою якої виступає спосіб життя [202]. Важливий висновок з обох цих тверджень, на наш погляд, полягає в тому, що соціальна дійсність може бути не тільки джерелом внутрішньоособистісних конфліктів, а й надає можливості їх вирішення. Це відбувається в тому випадку, коли соціокультурна ситуація створює сприятливе середовище для самореалізації

людини, а також, якщо особистість, яка має прагнення самореалізації, виробляє ефективні з погляду реалізації її спонукань механізми взаємодії та адаптації.

Таким чином, очевидно, що внутрішньоособистісний конфлікт, у разі його посилення, перешкоджає соціально-психологічній адаптації суб'єкта, знаходячи вираз у зниженні його пристосувальних функцій. Це зрештою призводить до віддалення цілей самореалізації індивіда. Загальна дезадаптація (як соціальна, і внутрішньоособистісна), посилюється, очевидно, у розвитку так званого невротичного конфлікту. Наприклад, Л.С.Виготський розглядає психози і неврози як форми захворювань, що у результаті внутрішніх конфліктів між окремими верствами особистості. Сама особистість, за Виготським, постає як форма діалектичного зіткнення тенденцій і сил: "... нашому Я доводиться дуже часто слідувати за потягами, закладеними в глибших пластах особистості, інакше виникає суттєвий і серйозний конфлікт, що закінчується або тимчасовою недугою, або більш тривалим захворюванням" (цит. по [152; 145]). Досліджуючи проблему психічного здоров'я, Л.Ф.Бурлачук зазначає, що протиріччя між індивідом та значущими для нього сторонами дійсності становлять невротичний конфлікт, що супроводжується тяжкими переживаннями, почуттям незадоволення потреб, відчуттям недосяжності життєвих цілей. Невротичний конфлікт, який закладається переважно у дитинстві як наслідок порушень відносин на мікросоціальному рівні, є основою неврозів [38].

Враховуючи ці обставини, ми підходимо до проблеми ціннісно-сміслової значущості тенденцій, що лежать в основі внутрішньоособистісного конфлікту, як визначального фактора його розвитку. Це становище хоч і фіксується у різних підходах, проте не знаходить належного розвитку у літературі. В той же час, сама по собі проблема сенсоутворення широко розробляється у вітчизняній психології. Наприклад, В.В.Столін досліджує конфліктні особистісні смисли, що визначають конфліктний сенс дії, коли однакові за змістом дії та їх наслідки у різних видах діяльності та життєвих відносинах людини мають різний особистісний сенс [171].

В іншій роботі підкреслюється важливе, на наш погляд, положення про те, що активність суб'єкта проходить у двох напрямках: пізнання зовнішнього світу,

виробництво предметів, перетворення навколишнього, з одного боку, та знаходження сенсу свого буття у світі, – з іншого [35]. Разом з тим, суперечність між ситуативною обмеженістю та потенційною універсальністю породжує, мабуть, прагнення реалізації потенцій, що виступають у формі суб'єктивної значущості, і, як наслідок, особистісної цінності. Тому внутрішньоособистісний конфлікт навряд чи має сенс зводити лише до протиріч різних "Я".

Тим часом, однією з форм прояву внутрішньоособового конфлікту безумовно є суперечливі зв'язки в "Я"-концепції. Одночасно з цим неузгодженістю виникають емоції, що сприяють або більш ефективній адаптації до соціального оточення, або посилення почуття внутрішньої неузгодженості, порушуючи гармонію та задоволеність життям та породжуючи різні компенсаторні дії. Звідси можна дійти невтішного висновку, що є два можливих напрями вирішення конфлікту: продуктивне, заснований на прагненні до досягнення цілей самореалізації, і непродуктивне, що передбачає неможливість досягнення цих цілей. Здатність до самореалізації може і повинна виступати визначальним чинником подолання внутрішньоособистісного конфлікту за умови сформованості та усвідомленості самої потреби у самореалізації.

Ряд інших авторів також бере до уваги різні аспекти протиріч "Я" у їх співвіднесеності з питанням про якісну сторону особистісних змін при вирішенні внутрішніх протиріч. В.С.Мерлін розглядає внутрішні суперечності як один із найважливіших факторів усвідомлення свого "Я" [119]. Виділяючи Батьківське "Я", Дорослий стан "Я" і Дитяче "Я" як три складові, що зумовлюють характер спілкування, Е.Берн приходить до висновку, що внутрішнє напруження розвивається в результаті деформації особистості, коли одна з названих складових починає придушувати інші.

Інші дослідники схиляються до обґрунтування мотиваційної основи внутрішньоособистісного конфлікту, вказуючи на особливість суб'єкта як "нахил до боротьби мотивів", коли рішення або приймаються одночасно, або стають предметом довгих коливань. До того ж, "особистість під впливом обставин, що не

відповідають загальному її складу, роздвоюється, як би розщеплюється. У ній утворюються два центри, що психологічно мають між собою дуже мало спільного і не тільки взаємно не пов'язані, але часто навіть ворожі один одному» [99; 28].

Одним з перспективних, на наш погляд, напрямів дослідження психології внутрішньоособистісного конфлікту є його вивчення в контексті психології духовності особистості. Суперечності між особистісним потенціалом та можливостями його реалізації особливо загострюються у сензитивні періоди духовного становлення та розвитку людини. При цьому духовність розуміється як цілісне та динамічне психологічне явище, що формується через активний пошук істини, добра та краси у процесі самореалізації.

Відповідно до В.Франкла, причиною виникнення "ноогенних неврозів" є конфлікт різних цінностей, результат духовних проблем. Серед таких духовних проблем лідируючу позицію займає "екзистенційна фрустрація", що визначається Франклом як фрустроване прагнення людини до сенсу життя або втрата цього сенсу. Разом про те, " прагнення сенсу " в логотерапії Франкла протиставляється психоаналітичному " прагненню задоволення " [177, 178].

У свою чергу, Р.Ассаджіолі у своєму світському трактуванні духовності пов'язує внутрішньоособистісний конфлікт з духовним розвитком людини, яке "пов'язане з процесами глибокого морального очищення, повної трансформації, пробудження багатьох здібностей, що не використовувалися раніше, зростання свідомості до немислимого раніше рівня, розширення його на новий внутрішній простір" [21; 106]. Однак Ассаджіолі розрізняє духовні кризи, викликані духовними причинами (наприклад, моральні кризи) як "прогресивні" розлади та внутрішні конфлікти "звичайних" людей, які не стали на шлях духовного розвитку - "регресивні" розлади (наприклад, протиріччя між свідомою особистістю та нижчими імпульсами) .

Як ми вже зазначали, у зарубіжній психологічній думці по-різному трактується проблема внутрішньоособистісного конфлікту. Найбільш поширеним є розуміння внутрішньоособистісного конфлікту в інтерпретації класичного

психоаналізу та його окремих напрямків (З.Фрейд, К.Хорні, К.Юнг, А.Адлер та ін.). Особливе місце у цьому контексті займають погляди засновника психоаналітичного спрямування З.Фрейда. Він виділяє базальний конфлікт як конфлікт між інстинктивними потягами людини та що накладає заборону оточенням. Таким чином, за Фрейдом, людина конфліктний за своєю природою, а сам внутрішньоособистісний конфлікт постає як боротьба між Еросом і Танатосом, усвідомлюваними і неусвідомлюваними бажаннями, спрямованими на ті самі об'єкти, але мають протилежний зміст [180]. Внутрішньоособистісний конфлікт, що витісняється в несвідому область, продовжує керувати поведінкою особистості і, залишаючись неусвідомленим, може призводити до розвитку неврозів (цит. [185]). Погляди деяких інших представників цього напрямку вже розглядалися нами вище.

Основоположник гуманістичного спрямування у психології К.Роджерс виділяє два джерела неконгруентності: розходження між феноменальним полем (реальність у її суб'єктивному сприйнятті) та об'єктивною реальністю; невідповідність між "Я" та "Я" ідеальним. Джерела внутрішньоособистісного конфлікту можуть коренитися, згідно з Роджерсом, у суперечливих зв'язках потреби у позитивному відношенні та потреби у самовідношенні, а також у протиріччі між інтроєцьованими, але хибно усвідомлюваними цінностями та істинними несвідомими [232]. Тут підтверджується нерозривний зв'язок як об'єктивних, і суб'єктивних чинників внутрішньоособистісного конфлікту.

У персонології Г.Мюррея особистість представлена як організуюча сила, покликана інтегрувати конфлікти та спонукання. У Мюррея у конфлікт залучені потреби, а сама особистість оцінюється у плані інтенсивності конфлікту у певних сферах, що зближує погляди Мюррея з ідеями Юнга, Міллера та інших., за якими, психологічна теорія особистості має будуватися на принципах протиріччя. Мюррей вводить поняття "плану" як проекту зняття або зменшення напруги між суперечливими потребами та цілями. План реалізується у вигляді різночасного прояву тенденцій, що дозволяє значно зменшити інтенсивність конфлікту [227,228].

Теоретично когнітивного дисонансу Л.Фестингера в основі внутрішньоособистісного конфлікту лежить напруга ("диссонанс"), що виникає внаслідок психологічно непослідовних думок або переконань. Установки людини змінюються через бажання досягти послідовності в думках і діях, проте протиріччя між поведінкою та установками як результат змішаних почуттів спонукають особистість змінити поведінку чи установки. При цьому дуже важливою здається думка про те, що в результаті прийняття того чи іншого рішення напруга може і не слабшати або, принаймні, не знімається повністю (коли людина, наприклад, починає жалкувати про вибір) [213,214]. Останнє твердження дозволяє зробити висновок, що у разі здійснення вибору однієї з альтернатив, представлених як полюса внутрішньоособистісного конфлікту, відбувається домінування однієї з них, тобто вони перестають бути рівнозначно виключеними в індивідуальному сприйнятті особистості, хоча потенційна можливість актуалізації іншої альтернативи може зберігатися. Крім того, ми вважаємо за доцільне об'єднати різні структури особистості, що вступають у конфліктні відносини ("Я"-концепція, мотиви, потреби, інтереси, установки, бажання, прагнення, цілі тощо) єдиним поняттям полюс конфлікту як поняття, що вбирає в себе все різноманіття поляризованих тенденцій. Таким чином, полюсами внутрішньоособистісного конфлікту ми розуміємо ціннісно-сміслові освіти особистості, що вступають у протиборство і сприймаються індивідом як взаємовиключні.

Кожен полюс наділяється тим чи іншим особистісним змістом, який може бути більш менш значущим. Фактично, кожен із новачків є суб'єктивну цінність і саме протиріччя є особистісно забарвленим. Людина також переживає певне емоційне ставлення до того чи іншого полюса, яке може бути позитивним або негативним, більш менш інтенсивним. Іншими словами, характеристика емоційного відношення може стати критерієм оцінки альтернатив вибору, сприяючи розгортанню механізму наділення полюсів особистісним змістом і навпаки, суб'єктивна значущість визначає інтенсивність та зміст емоційного відношення. Нарешті, кожен полюс конфлікту стає потребою, яка може бути більш менш

актуальною. Тобто спрямованість вирішення суперечності залежить від того, наскільки суттєвою є кожна з альтернатив як актуальна (на даний момент чи перспективі) потреба.

У той самий час, поляризація смислових утворень особистості характеризується, очевидно, як емоційним напругою, але та інтелектуальним, оскільки обидва полюси конфлікту усвідомлюються індивідом як значущі, отже використання у визначенні внутрішньоособистісного конфлікту поняття емоційного напруження не відбиває повною мірою стан ставлення до суперечності. Ми пропонуємо для характеристики даного відношення поняття дискомфорту, що вбирає як емоційний, так і інтелектуальний компоненти. Дискомфорт розглядається нами як стан емоційної та інтелектуальної напруженості, зумовлений поляризацією ціннісно-смислових утворень особистості ситуації внутрішньоособистісного конфлікту.

Стан дискомфорту, як нам бачиться, виступає інтегративною характеристикою станів, що випробовуються при внутрішньоособистісному конфлікті, включаючи емоційні переживання, рефлексивну складову, песимістичну та оптимістичну установку на трактування суб'єктивної картини внутрішньоособистісного конфлікту, ступінь задоволеності, тривожності і тривожності. Очевидно, що всі описані складові зазнають тих чи інших змін на різних етапах розвитку внутрішньоособистісного конфлікту. Так само очевидним є те, що почуття дискомфорту спонукає людину до діяльності, спрямованої на пошуки шляхів подолання протиріччя. Якщо такий шлях знайдено, то дискомфорт починає слабшати, хоча він може і не зникнути зовсім, оскільки, як ми вже зазначили вище, потенційна можливість актуалізації іншої альтернативи може зберігатись. У цьому випадку ми говоримо про домінування одного полюсів внутрішньоособистісного конфлікту та послаблення іншого. На основі викладених положень ми формуємо визначення внутрішньоособистісного конфлікту. Отже, внутрішньоособистісний конфлікт – це поляризація позицій людини, що свідчить про боротьбу смислових

утворень і викликає індивідуальний ступінь дискомфорту до тих пір, поки один із полюсів не починає домінувати.

Таким чином, в результаті вивчення стану дослідження проблеми внутрішньоособистісного конфлікту можна зробити низку висновків. По-перше, внутрішньоособистісний конфлікт є складне системне психічне явище, засноване на єдності суб'єктивних і об'єктивних факторів його розвитку. Крім того, в основі внутрішньоособистісних конфліктів лежить поляризація смислових утворень, що супроводжується почуттям дискомфорту. По-друге, у внутрішньоособистісний конфлікт залучаються елементи цілісної структури особистості ("Я"-концепція, мотиваційна та емоційна сфери, сенсотворча діяльність, потреби, відносини, зв'язки та ін.), які виражають суб'єктивні цінності та закріплюються в особистісних сенсах. По-третє, специфіка виникнення та протікання внутрішньоособистісного конфлікту визначає особливості його схематичної репрезентації у поведінці, діяльності та спілкуванні індивіда. По-четверте, внутрішньоособистісний конфлікт виникає у діяльності, спрямованої на досягнення цілей самореалізації і, водночас, його конструктивне подолання виступає однією з умов успішної самореалізації особистості. І різноманіття факторів внутрішньоособистісного конфлікту та індивідуально-психологічних особливостей поведінки при ньому дозволяє виділити класифікацію внутрішньоособистісних конфліктів.

## 1.2. Факторизація складу внутрішньоособистісного конфлікту

Розгляд питання психологічних чинників внутрішньоособистісного конфлікту вимагає реалізації системного підходу, оскільки саме такий підхід, по-перше, дозволяє відмовитися від того, що було названо А.Г.Асмоловим "об'єктною парадигмою аналізу людини", що полягає в простому перерахуванні властивостей та тенденцій того чи іншого явища, а, по-друге, даний підхід дає можливість виділення "системотворчої ознаки", який, на думку А.В.Петровського, повинен бути виявлений "не в загальних системних уявленнях, а в тканині самої психологічної реальності" [139; 59]. Відповідно до такої методологічної установки і стосовно завдань нашого дослідження як системотворчої ознаки ми вважаємо за доцільне використовувати прагнення особистості до самореалізації в її гуманістично-психологічному розумінні. Відповідно до Н.А.Коваль, самореалізація передбачає "...непросто вилучення того, що приховано в глибинах особистості, а прояв та вичерпання цього особистісного потенціалу в активному цілеспрямованому пошуку істини, добра та краси" [76; 5]. Іншими словами, самореалізація може розумітися як творча реалізація індивідом свого соціально-особистісного потенціалу, задоволення духовних потреб і, як наслідок, особистісне та професійне зростання. Прагнення самореалізації постає як суб'єктивна і об'єктивна цінність, реалізація якої передбачає взаємодію Космосу з цінностями суспільства, професії, системою загальнолюдських духовних і моральних цінностей, і навіть вироблення людиною власної ієрархії цінностей. Разом з тим, цінності виступають джерелом внутрішньоособистісних конфліктів у тих випадках, коли йдеться про неузгодженості між ціннісними відносинами різних соціальних систем та інститутів, що виробляються індивідуальними цінностями індивіда. При цьому ціннісні неузгодження спочатку задані орієнтацією особистості на духовний розвиток і досягнення цілей самореалізації. Тут же на перший план виступає роль суб'єктивності, бо її суттю, як вказує Є.Ляковлева, "є ставлення людини до процесів і явищ об'єктивного світу (до світу, до інших людей, до самого себе); і, по-друге, то, що самій людині це ставлення представляється як почуття" [201; 33]. У цьому випадку суб'єктивність,

що входить до структури внутрішньоособистісного конфлікту, полягає в тій "психологічній реальності", яка зумовлює його зміст.

Аналізуючи методологічні аспекти проблеми співвідношення "зовнішнього" та "внутрішнього" в психології, В.Е.Чудновський пише: "Результатом суб'єктної активності є не тільки перетворення зовнішнього світу, а й формування специфічно цілісного, щодо самостійного внутрішнього світу людини. Цей світ - не тільки породження об'єктивних умов, а й творець як об'єктивних умов, і - багато в чому - своєї долі людини " [190; 8]. Далі автор зазначає, що "скільки-небудь істотні перетворення в психіці можливі лише через такі в самому ядрі суб'єктивності" [там же; 9]. Отже, внутрішньоособистісний конфлікт, виступаючи джерелом внутрішньої, чи суб'єктної, активності, одна із проявів суб'єктивного.

Отже, різні соціальні впливи переломлюються через призму суб'єктивності особистості й у плані об'єктивне і суб'єктивне ( " зовнішнє " чи " внутрішнє " ) у розвитку внутрішньоособистісного конфлікту постають у нерозривному єдності, оскільки стають змістом індивідуальної психологічної реальності. Понад те, ці чинники стають психологічними саме оскільки входять у систему відносин особистості. Однак виникає необхідність розширення сфери відносин через введення інтелектуального компонента у суб'єктивний образ внутрішньоособистісного конфлікту у тому сенсі, що сам внутрішньоособистісний конфлікт, по-перше, характеризується певним ступенем усвідомленості, а по-друге, ступінь його суб'єктивної представленості в психологічній реальності, що здійснюється за допомогою особистісної рефлексії, дозволяє провести розмежування між внутрішньоособистісним конфліктом, який є об'єктом нашого дослідження, та конфліктом невротичним, який потребує окремого вивчення. У разі внутрішньоособистісного конфлікту внутрішні протиріччя наповнюються конкретним соціально-психологічним змістом, що дозволяє осмислити як об'єктивні, і суб'єктивні його чинники у тому нерозривного зв'язку. Тут же ми хочемо особливо відзначити, що поділ психологічних факторів

внутрішньоособистісного конфлікту на об'єктивні та суб'єктивні носить умовний характер і викликаний насамперед необхідністю їхнього теоретичного аналізу.

Одним із таких суб'єктивних факторів є особливості рефлексії. У контексті внутрішньоособистісного конфлікту рефлексивність, ймовірно, виступає у формі особистісної рефлексії, яка, на відміну від інтелектуальної, "навернена на саму людину, яка опинилась у процесі пошуку в конфліктному стані, і відповідно призводить до переосмислення всієї його діяльності" [169; 101]. Тут же основною функцією рефлексії стає функція проблематизації, яка дає можливість окреслити межі суб'єктивної представленості внутрішньоособистісного конфлікту як поляризації позицій у психологічній реальності, оскільки названа функція "полягає в осмисленні протиріч і виникаючих невизначеностей, у контексті яких рельєфно виступають труднощі самореалізації" [там же; 102]. Оскільки пошук виходу з внутрішньоособистісного конфлікту для особистості, що прагне самореалізації, дійсно є творче завдання, то можна зробити висновок, що тільки емоційна напруга, що характеризує внутрішньоособистісний конфлікт у більшості досліджень, не відображає повною мірою всієї повноти суб'єктивної картини внутрішньоособистісного конфлікту.

Вочевидь, що внутрішньоособистісний конфлікт характеризується наявністю як мінімум двох полюсів. Ці полюси є ознакою психологічного відношення особистості, містять суперечність і є джерелом активності особистості (в даному випадку усвідомлення суперечності та пошук шляхів її вирішення), що зумовлює їхнє входження у сферу потреб. Названі обставини найбільш повне вираження знаходять у визначенні потреби, запропонованому С.Б.Каверініним: "потреба - це суб'єктивне ставлення особистості (до явищ та об'єктів навколишнього середовища), в якому переживається протиріччя (між досягнутим і потенційно можливим у освоєнні цінностей - у разі духовних) потреб, або між готівкою та необхідними ресурсами життєдіяльності - у разі матеріальних), що виступає джерелом активності" [69; ]. Таким чином, як суб'єктивне ставлення потреба входить у сферу

внутрішньоособистісного конфлікту, в якому кожен із полюсів стає потребою, а сам конфлікт виступає у формі конфлікту потреб.

Тим часом, внутрішньоособистісний конфлікт не зводиться лише до конфлікту потреб через його смислове навантаження. Кожен полюс конфлікту наділяється певним особистісним змістом, який, швидше за все, визначає діяльність особи, спрямовану на її вирішення. Особистісний сенс, безумовно, визначається актуальністю полюса конфлікту як потреби, але, мабуть, ця актуальність є лише один із факторів сенсоутворення. Очевидно, емоційне ставлення у поєднанні з особистісною рефлексією сприяють розгортанню механізму наділення полюсів конфлікту особистісними смислами. Тут поляризація позицій особистості, що свідчить про боротьбу її смислових утворень, може постати у філогенетичному аспекті, оскільки особистісні смисли – це результат індивідуальної історії розвитку суб'єкта.

Крім того, можливість реалізації смислових утворень може стати важливим фактором їхньої актуалізації або блокування. Так, В.Г.Асєєв зауважує, що у разі сприятливих умов реалізації мети можлива девальвація чи недооцінка значущості відповідних цінностей. З іншого боку, проблеми у реалізації мети також можуть перешкоджати актуалізації смислових установок (цит. по [191]). Як впливає з цієї тези, у разі вибір то, можливо зроблено або на користь продовження реалізації значної мети, або на користь відмовитися від неї. В обох випадках людина може переживати внутрішньоособистісний конфлікт, який супроводжується почуттям дискомфорту.

Поруч із сказаним важливо підкреслити соціально- психологічну природу особистісного сенсу, обумовлену діяльністю індивіда. Б.С.Братусь зазначає, що для того, щоб значення стало смисловою чи внутрішньоособистісною реальністю, воно має бути опосередковане діяльністю, буттям людини, її життям як системою діяльності [35]. Тут також виявляється єдність того, що було названо Г.Г.Шпетом "соціальним буттям" та психологічної реальності ("внутрішньоособистісної реальності" у Б.С.Братуся). Це ж "соціальне буття", або діяльність людини, що

виявляється в різних сферах соціальних взаємодій, обумовлює виникнення конфліктного сенсу дії - поняття, яким В.В. діяльності, що залучаються в різні життєві відносини або в різні діяльності [171]. Це означає, що єдність об'єктивних та суб'єктивних факторів внутрішньоособистісного конфлікту, що визначають його психологічний зміст, проявляється у діяльності особистості, що потребує реалізації діяльнісного підходу до його вивчення взагалі та його психологічних факторів зокрема.

У той самий час, внутрішньоособистісний конфлікт є певне внутрішній стан, характеризується протиріччям, що саме собою вказує те що, що є джерелом активності суб'єкта, спонукаючи його здійснювати низку дій, вкладених у пошуки шляхів вирішення наявних протиріч. Така роздільна здатність може відбуватися, наприклад, за допомогою створення додаткових спонукань, що змінюють сенс дії, що передбачає наявність вольової регуляції. Щодо боротьби мотивів, С.Л.Рубінштейн зауважує, що сила волі визначається подоланням зовнішніх перешкод, що виступають у вигляді внутрішніх тертя, проте далі зазначає, що "наявність боротьби мотивів - не прояв або ознака волі, а лише випадок, що вимагає її прояву" [156; 174]. Для нас же важлива та обставина, що внутрішньоособистісний конфлікт, однією з форм прояву якого є боротьба мотивів ("мотиваційний конфлікт" у А.Я.Анцупова та А.І.Шипілова), є складне психічне явище, яке задіяє багаторівневі психічні структури (вольова регуляція та саморегуляція, рефлексія, емоційна, потрібна, смислова сфери і т. д.). Однією з таких структур є диспозиційна структура, в якій диспозиції "є продуктом зіткнення потреб і ситуацій (умов), у яких відповідні потреби можуть бути задоволені ... і ... закріплюються в особистісній структурі в результаті досвіду" [158; 22]. При цьому ієрархічна структура диспозицій містить такі рівні, як елементарні фіксовані установки (позбавлені модальності, неусвідомлювані), соціальні фіксовані установки (що містять емоційний або оцінний, когнітивний або розумовий та поведінковий аспекти), загальна або домінуюча спрямованість інтересів у певні сфери соціальної активності (що включає схильність до ідентифікації з тією чи іншою областю соціальної

діяльності) і, нарешті, система ціннісних орієнтацій на цілі життєдіяльності та засоби їх досягнення (вищий рівень) [там-таки; 22-23]. Далі підкреслюється, що неузгодженість між диспозиціями та фактичною поведінкою є результат соціальних та індивідуальних факторів.

Водночас слід зазначити, що якою б не була причина неузгодженостей, внутрішньоособистісний конфлікт має ціннісну обумовленість. Ціннісну саме тому, що його полюси, як ми помітили раніше, наділені особистісним змістом, який, у свою чергу, є індивідуальною цінністю. Ця думка, з погляду, як підтверджує значимість суб'єктивності, визначає індивідуальні особливості виникнення, перебігу і вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, а й ще раз підкреслює зв'язок індивідуального, суб'єктивного з громадським, соціальним у його природі. Система цінностей суспільства, відбиває зміст його моралі, соціальних очікувань, установок, суспільних відносин, отримує у особистості своє індивідуальне буття, формуючи, цим, систему індивідуальних цінностей. Такі цінності стають стійкою формою поведінки, визначаючи у індивіда позицію їхнього носія.

Проте цінності як гармонізують внутрішній світ людини, забезпечуючи стійкість, врівноваженість і збалансованість його проявів, а й навпаки, визначають ціннісну обумовленість внутрішньоособистісного конфлікту. У цьому відношенні, мабуть, правомірно говорити, наприклад, про "Я" - ідеальне як про цінність, або, у випадку, якщо йдеться про особистість, що прагне самореалізації, як про цінність більш значущою, ніж цінність "Я"- реального. Тому навряд чи має сенс виділяти конфлікт цінностей окремим рядком, тому що будь-який внутрішньоособистісний конфлікт має ціннісну природу. Ціннісний підхід, на нашу думку, дає можливість суттєво розширити систему уявлень про психологічні фактори, що визначають зміст внутрішньоособистісного конфлікту. Наприклад, цей підхід дозволяє включити у сферу таких факторів цінність індивідуального минулого, сьогодення та майбутнього. Діяльність також стає цінністю, оскільки вона визначає індивідуальність лише в міру власної суб'єктивної значущості. "Об'єктивно важливе нічого очікувати реалізовано у діяльності до того часу, доки воно стане суб'єктивно

значущим, - значимим на кшталт бажаності (інтересу) чи на кшталт потреби і повинності " [18; 3].

Таким чином, спілкування, трудова, навчальна та будь-яка інша діяльність сама по собі може стати джерелом внутрішньоособистісного конфлікту. Наприклад, нездатність чи невміння людини доцільно спрямовувати свою активність на вирішення життєвих завдань, досягнення професійних чи особистих цілей може призводити до конфлікту, якщо цілі та завдання цієї діяльності характеризуються вираженою суб'єктивною значимістю. Людина в результаті має не той результат, якого прагнув, реалізуючи ту чи іншу діяльність. Так, наприклад, досліджуючи співвідношення смислових характеристик цілепокладання у особистості з консервативною та радикальною установками, Н.Є.Харламенкова приходить до висновку, що "формування змістовної сторони цілепокладання відбувається під впливом настановних переваг особистості" [182; 24]. Консервативна установка, заснована на стереотипності поглядів, пов'язана з труднощами самостійного цілепокладання, низькою варіативністю способів досягнення мети. Радикальна установка, що передбачає потреба у подоланні традиційності, навпаки, сприяє розширенню способів досягнення цілей, що характеризуються різною ступенем актуальності. Але у будь-якому разі, вважає Харламенкова, цільова структура особистості характеризується ієрархічністю, мети структуруються, підпорядковуються і організуються в систему [181]. У цьому, для імпульсивної особистості " властива рядоположеність цілей у структурі, виражена у переважному плануванні близьких цілей " , тоді як рефлексивної особистості " досягнення віддалених (ідеальних) цілей виглядало як результат досягнення ланцюжка взаємозалежних цілей, що бере початок у реальній ситуації " [ там же ; 54]. Фактором внутрішньоособистісного конфлікту то, можливо і внутрішня неготовність до значної діяльності, коли почуття дискомфорту виникає внаслідок переживання браку знань, навичок чи тих чи інших особистісних якостей, необхідні її здійснення. Особливого значення у розвитку конфлікту в діяльнісному аспекті може мати втрата особистісної значущості діяльності, коли те, що було суттєво,

цінне на одному її етапі, перестає бути таким у процесі подальшого розвитку. Іншими словами, користуючись термінологією гуманістичної психології, цей вид діяльності більше не представляє можливостей для самореалізації особистості через те, що вони виявилися вичерпаними і для подальшого особистісного або професійного зростання необхідна нова діяльність. Ця нова діяльність, мабуть, повинна або мати більш складну структуру, або змістовно відрізнятись від колишньої. У той самий час, людина часто буває змушений з різних обставин продовжувати займатися діяльністю, що втратила особистісну значимість, за типом повинності.

Все, що виходить за межі комфортного рівня, "пригнічується", долається, відстрочується "до кращих часів", до сприятливішої обстановки" [18; 14]. Зазначена тенденція поширюється як на трудову, а й інші види діяльності. Наприклад, правомірно було б говорити про "зону комфорту" у спілкуванні, навчанні чи грі. Однак при такому "самообмеженні" можливе придушення більш значущих завдань на користь менш значущих і навпаки, якщо людина, побоюючись ризику, пов'язаного з реалізацією значущої діяльності, обмежується "зоною комфорту". При цьому переживаються тяжкі почуття, дискомфорт, бо "на ситуативному рівні мотиваційного регулювання фактично блокується практичне здійснення багато чого з того, що сама людина вважає високозначною, невідкладною. Необхідність негайно витратити кошти, відстрочити конкуруючі спонукання може стати потужним психологічним бар'єром для того, щоб практичної реалізації цього спонукання, ідеалу ... "[там само; 9]. Розвиваючи цей перебіг міркувань, ми приходимо до ідеї, що суб'єкт, відкладаючи більш значні на майбутнє, тим щонайменше мислить себе це й у майбутньому, й у теперішньому. Тобто, в психологічній реальності стираються хронологічні межі, що, вочевидь, дозволяє особистості оцінювати минуле, сучасне чи майбутнє як таке, що має більшу цінність. Наприклад, відкладаючи високозначну діяльність на майбутнє, людина починає приписувати йому більшу особистісну значущість, ніж сьогодення. Але таке ж усунення тимчасової перспективи може відбуватися і щодо минулого, коли воно володіє

набагато більшою привабливістю для індивіда, ніж сьогодення та майбутнє. І в тому, і в іншому випадку людина може переживати внутрішньоособистісний конфлікт, викликаний боротьбою смислових утворень більш значущого, але вже недсяжного часу (минулого чи майбутнього) і менш значущого, але реального реального. Невипадково, мабуть, одним із основних принципів психотерапії є принцип "тут і тепер".

Отже, значимість індивідуальних тимчасових перспектив однак входить у систему цінностей особистості й у ядро суб'єктивності, яке В.Е.Чудновский визначає як " осередок внутрішньої активності, хіба що квінтесенція суб'єктивного світу людини " [190; 8]. У цьому він оцінює себе, своє " Я ", і навіть можливості власної самореалізації переважають у всіх трьох хронологічних періодах, що зумовлює можливість виникнення внутрішньоособистісного конфлікту. Цю можливість передбачає функція самосвідомості особистості, яка визначає суб'єктивний зміст психологічної дійсності особистості.

Ціннісний та діяльнісний підходи до вивчення факторів внутрішньоособистісного конфлікту дозволяють розглянути проблему самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з уявленнями суб'єкта про себе, його "Я" - концепції, виступаючи фактором суб'єктивності у контексті психологічного змісту внутрішньоособистісного конфлікту. Як зазначає Р.С.Пантилєєв, процес самосвідомості постає в єдності двох його аспектів - це, по-перше, процес отримання знань про себе і цих знань, а, по-друге, - процес самовідносини як якась стабільна характеристика суб'єкта [136]. Як нам бачиться, названі аспекти можуть бути суперечливими та визначати психологічний зміст внутрішньоособистісного конфлікту, тим більше, що вони "становлять цілісну Я-концепцію, яка визначається як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язана з їх оцінкою" [там же; 6]. При цьому, як вказує С. Р Пантилєєв, емоційна реакція на певний зміст образу "Я" визначає самооцінку та самовідношення особистості.

У психологічній літературі, як ми зазначали раніше, протиріччя "Я"-концепції іноді є факторами внутрішньоособистісного конфлікту. Проте, з погляду,

як і й не так протиріччя визначають внутрішньоособистісний конфлікт, скільки їх ціннісна природа. Загальні та приватні самооцінки є наслідком індивідуальної системи цінностей, які стають критеріями самовідносини, самоповаги та визначають зміст ставлення індивіда до власного уявлення про себе. Поруч із самовідношення включає у собі як необхідного умови як емоційний, а й когнітивний компонент, оскільки процес отримання знання себе необхідно передбачає наявність рефлексії. Самосвідомість, як наслідок, є немислимим без самопізнання. Висновок, який тут можна зробити, полягає в тому, що самосвідомість, будучи атрибутом суб'єктивності, може визначати психологічний зміст внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки, по-перше, самосвідомість відображає ціннісну природу образу "Я", а по-друге, воно нерозривно пов'язане з самопізнанням, яке бере участь у формуванні суб'єктивного уявлення особистості про себе, а, в результаті, та у формуванні самовідносини.

У світлі вищесказаного, одним із критеріїв внутрішньоособистісного конфлікту виступає нездатність відокремити оцінку своєї особистості від оцінки своїх дій. З одного боку, формування ціннісного образу "Я" визначається діяльністю та соціальними взаємодіями, що представляють суб'єктивну значимість, але, з іншого, - уявлення людини про себе визначають спрямованість та зміст здійснюваної діяльності. Складність тут полягає в тому, що суб'єкт, що володіє певними властивостями та особливостями, так чи інакше проявляється у діяльності, проте у разі малої її успішності можлива втрата або зниження індивідуальної цінності власної особистості, у той час як перспективнішим у цьому випадку є активність, спрямована на реорганізацію даної діяльності.

Потреба у здобутті сенсу життя може бути ще одним фактором внутрішньоособистісного конфлікту. На думку А.А.Бодалева, набуття сенсу життя безпосередньо пов'язане з творчим ставленням до дійсності та реалізацією своїх можливостей (цит. по [191]). А.В.Суворов вважає, що сенс життя реалізується у певному способі життя, який може або стихійно витікати у зміст сенсу життя, або представляти якусь самоціль, що вимагає самообілізації всіх сил людини для її

реалізації [там же]. Б.С.Братусь визначає сенс як один із вимірів тривимірного простору особистості (два інших виміри - це буття як система змінюють один одного діяльностей і культура як система зразків, норм, правил тощо). Якщо буття відповідає на питання "як" і "чому", а культура - "для чого", то "площина смислів співвідноситься з питанням, заради чого людина живе, заради чого здійснюються всі ці "як", "чому", "для чого" [35; 121].

Вочевидь, сенс життя нерозривно пов'язані з життєвої перспективою, яку К.А.Абульханова-Славська визначає як " потенціал, можливості особистості, об'єктивно складаються у теперішньому, які мають виявлятися у майбутньому " [150; 140]. Тут можливі кілька джерел внутрішньоособистісного конфлікту, що з сенсом

життя.

По-перше, якщо сенс життя знайдено, але об'єктивно складаються обставини чи обставини суб'єктивного плану насправді несприятливі щодо його реалізації, то почуття дискомфорту свідчить про поляризації, з одного боку, цієї високозначної смислової освіти і, з іншого, - суб'єктивної цінності сьогодення. Причому причини цього можуть бути різні, наприклад, та сама "зона комфорту" (мотиваційна межа), що виражається в небажанні або нездатності долати несприятливі обставини, або усунення тимчасової перспективи в минуле. По-друге, сенс життя залишається невизначений, що також супроводжується почуттям дискомфорту (у В. Франкла - це "екзистенційний вакуум", пов'язаний із почуттям втрати сенсу, поєднаним із відчуттям порожнечі [178; 24]). Нарешті, сенс життя можна знайти, але індивід виявляється неспроможна визначити і вибрати кошти, необхідних його реалізації. У кожному разі, неможливість реалізації сенсу життя передбачає відсутність самореалізації суб'єкта. Цю думку підтверджують висновки, зроблені Д.А.Леонтьєвим та ін. на основі факторизації сенсожиттєвих орієнтацій, згідно з якими "для самоактуалізується особистості характерне інтенсивне переживання осмисленості свого життя" [105; 155]. У цьому задоволеність самореалізацією є одним із складових сенсу життя особистості [там же]. Неможливість чи труднощі самореалізації може бути пов'язані з різними причинами, котрим загальним

залишається наявність несприятливих об'єктивних чи суб'єктивних обставин. Про останні ми вже говорили вище, тоді як об'єктивні обставини потребують подальшого розгляду.

Питання об'єктивних чинників внутрішньоособистісного конфлікту пов'язаний насамперед із системою соціальних взаємодій людини (<ситуацій взаємодії). Тут же маємо на увазі, що особистість реалізує себе в цій системі, розвивається в ній, тоді як самі соціальні взаємодії визначають можливості для її розвитку та самореалізації. Соціальні взаємодії здійснюються не тільки на мікро- або мезорівні (найближче оточення, сім'я, соціальна група, навчальний чи робочий колектив), а й на макрорівні (суспільство загалом, держава). Тому особливості соціокультурної ситуації та міжособистісної взаємодії можуть визначати і викликати внутрішньоособистісні протиріччя, але тільки в тому випадку, якщо вони або їх вплив на індивіда або є індивідуальною цінністю, або перешкоджають реалізації значущих цінностей. Входження ж соціальних взаємодій в індивідуальну систему цінностей людини зумовлено, на нашу думку, тим, що вони стають особистісно значущими в міру актуалізації потреби в самореалізації, здобутті та реалізації сенсу життя,

W.A. Chess та J.M.Norlin описують модель соціальних систем, яка дозволяє проаналізувати взаємини особистості та соціального оточення в термінах причинно-наслідкових зв'язків здійснюваних між ними інтерацій [211]. Індивід сприймається як система зі своїми елементами (підсистемами), але він є підсистемою більш об'ємної системи (наприклад, сім'я, соціальна група, соціальний інститут тощо). Кордони системи особистості визначають її функціональні та динамічні особливості (прийняті соціальні ролі, установки, цінності, зміст та спрямованість діяльності та ін.). Одночасно, суб'єкт вступає у взаємодії з іншими системами, отримує від них цілеспрямоване або нецілеспрямоване впливу (input) і певним чином на них реагує (output), причому ця реакція може здійснюватися у вигляді впливу у відповідь або зворотного зв'язку на її систему (feedback). У той же час, з моменту отримання впливу до моменту реакції на нього особистість проходить через певний період,

протягом якого відбувається внутрішня активність (conversion operations), пов'язана з переробкою нової інформації, виробленням ставлення до неї та формуванням плану дій.

Очевидно, у період внутрішньої активності нова інформація співвідноситься з індивідуальним досвідом, вже наявною інформацією, системою цінностей та установок. Також можна припустити, що ця інформація пов'язується з тим, якою мірою вона передбачає можливість актуалізації значущих особистісних смислів. Якщо врахувати, що Chess і Norlin як основні системи соціуму виділяють безпосередньо саму особистість, сім'ю, соціальні групи, організації та спільності (місто, країна, держава), то запропонована ними модель соціальних систем дає можливість об'єднати системний, діяльнісний та ціннісний підходи до вивчення об'єктивних факторів внутрішньоособового конфлікту. Така можливість має стати предметом окремого дослідження, оскільки все різноманіття соціальних систем визначає дуже широкий діапазон таких факторів. Щодо завдань даної роботи ми відзначимо лише кілька найважливіших, з погляду, аспектів зазначеної проблеми.

Насамперед, у ході соціальних взаємодій здійснюється функція соціалізації особистості і від того, наскільки вона буде успішною, залежить її успішне соціальне функціонування. Під соціалізацією зазвичай розуміється "включення особистості систему суспільних відносин, оволодіння нею суспільно виробленими способами діяльності" [146; 221]. Отже, у процесі соціалізації виробляється й індивідуальна система цінностей, які, будучи спочатку пред'явлені суспільством, набувають особистісну значущість у процесі їх інтеріоризації. Неможливість чи труднощі самореалізації може бути пов'язані з різними причинами, котрим загальним залишається наявність несприятливих об'єктивних чи суб'єктивних обставин. Про останні ми вже говорили вище, тоді як об'єктивні обставини потребують подальшого розгляду.

Питання об'єктивних чинників внутрішньоособистісного конфлікту пов'язаний насамперед із системою соціальних взаємодій людини (<ситуацій взаємодії). Тут же маємо на увазі, що особистість реалізує себе в цій системі,

розвивається в ній, тоді як самі соціальні взаємодії визначають можливості для її розвитку та самореалізації. Соціальні взаємодії здійснюються не тільки на мікро- або мезорівні (найближче оточення, сім'я, соціальна група, навчальний чи робочий колектив), а й на макрорівні (суспільство загалом, держава). Тому особливості соціокультурної ситуації та міжособистісної взаємодії можуть визначати і викликати внутрішньоособистісні протиріччя, але тільки в тому випадку, якщо вони або їх вплив на індивіда або є індивідуальною цінністю, або перешкоджають реалізації значущих цінностей. Входження ж соціальних взаємодій в індивідуальну систему цінностей людини зумовлено, на нашу думку, тим, що вони стають особистісно значущими в міру актуалізації потреби в самореалізації, здобутті та реалізації сенсу життя,

W.A. Chess та J.M.Norlin описують модель соціальних систем, яка дозволяє проаналізувати взаємини особистості та соціального оточення в термінах причинно-наслідкових зв'язків здійснюваних між ними інтеракцій [211]. Індивід сприймається як система зі своїми елементами (підсистемами), але він є підсистемою більш об'ємної системи (наприклад, сім'я, соціальна група, соціальний інститут тощо). Кордони системи особистості визначають її функціональні та динамічні особливості (прийняті соціальні ролі, установки, цінності, зміст та спрямованість діяльності та ін.). Одночасно, суб'єкт вступає у взаємодії з іншими системами, отримує від них цілеспрямоване або нецілеспрямоване впливу (input) і певним чином на них реагує (output), причому ця реакція може здійснюватися у вигляді впливу у відповідь або зворотного зв'язку на її систему (feedback). У той же час, з моменту отримання впливу до моменту реакції на нього особистість проходить через певний період, протягом якого відбувається внутрішня активність (conversion operations), пов'язана з переробкою нової інформації, виробленням ставлення до неї та формуванням плану дій.

Очевидно, у період внутрішньої активності нова інформація співвідноситься з індивідуальним досвідом, вже наявною інформацією, системою цінностей та установок. Також можна припустити, що ця інформація пов'язується з тим, якою

мірою вона передбачає можливість актуалізації значущих особистісних смислів. Якщо врахувати, що Chess і Norlin як основні системи соціуму виділяють безпосередньо саму особистість, сім'ю, соціальні групи, організації та спільності (місто, країна, держава), то запропонована ними модель соціальних систем дає можливість об'єднати системний, діяльнісний та ціннісний підходи до вивчення об'єктивних факторів внутрішньоособового конфлікту. Така можливість має стати предметом окремого дослідження, оскільки все різноманіття соціальних систем визначає дуже широкий діапазон таких факторів. Щодо завдань даної роботи ми відзначимо лише кілька найважливіших, з погляду, аспектів зазначеної проблеми.

Насамперед, у ході соціальних взаємодій здійснюється функція соціалізації особистості і від того, наскільки вона буде успішною, залежить її успішне соціальне функціонування. Під соціалізацією зазвичай розуміється "включення особистості систему суспільних відносин, оволодіння нею суспільно виробленими способами діяльності" [146; 221]. Отже, у процесі соціалізації виробляється й індивідуальна система цінностей, які, будучи спочатку пред'явлені суспільством, набувають особистісну значущість у процесі їх інтеріоризації.

### 1.3. Типологія внутрішньоособистісних конфліктів

Внутрішньоособистісний конфлікт безумовно впливає на особливості діяльності, поведінки та спілкування людини. У літературі існує велика кількість описів прояву внутрішньоособистісного конфлікту, аналіз яких необхідний як розуміння його психологічної сутності, так вироблення способів і засобів психологічної корекції викликаних їм негативних станів. Так, наприклад, зазначається, що конфлікти супроводжуються негативними емоціями, переживаннями, розчаруваннями, втратами та почуттям провини. " У конфліктних ситуаціях змінюється система відносин і цінностей, люди хіба що інакше починають сприймати реальність, роблячи події, які їм взагалі-то не властиві " [64; 82].

Також при внутрішньоособових конфліктах спостерігаються негативні переживання, тривога, апатія [95]; стрес, фрустрація [51]; втрата впевненості у своїх

силах, комплекс неповноцінності, підвищена агресивність, дратівливість у спілкуванні, втрата сенсу життя, суїцид [15]; всі види психологічних захистів, які стосовно внутрішньоособистісних конфліктів позначаються як "латентні способи вирішення конфлікту" (істерія, симуляція, сублімація, компенсація, уникнення дійсності, регресія та ін.) [172]. У результаті конфлікту самооцінки виникає афект неадекватності, у якому "індивід зберігає підвищений рівень претензій і підвищену самооцінку, уникаючи у своїй усвідомлення своєї неспроможності, що є причиною неуспіху" [148; 29]. Крім того, внутрішньоособистісний конфлікт може призводити до життєвої кризи [59], кризи ідентичності та сомато-вегетативних розладів [38].

Разом з тим, аналіз виразності внутрішньоособистісних конфліктів у поведінці неможливий без їх типологічного аналізу, оскільки кожен вид конфлікту може визначати особливості діяльності та спілкування індивіда. Серед спеціальних досліджень виділяється ціла низка класифікацій, які є тут предметом спеціального розгляду.

Ю.М.Юрлов, визначаючи внутрішньоособистісний конфлікт як яскраво виражену суперечність між мотивами, цілями та цінностями, взаємна реалізація яких на даний момент неможлива, виділяє кілька його видів [200]:

1) конфлікт "втрати сенсу", який пов'язаний із змінами в ієрархії мотивів та в основі якого лежить суперечливе ставлення між проявом нових видів діяльності та готовністю до її здійснення у реальному житті;

2) рольовий внутрішньоособистісний конфлікт, який визначається протиріччям між соціальною роллю та готовністю та можливістю її здійснення;

3) конфлікт завищених вимог себе як протиріччя між суб'єктивними вимогами себе як до особистості та можливостями реалізації цих вимог;

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

5) конфлікт "потягів", характеризується такими потягами, як сексуальні та інстинкт агресії, соціальними, моральними нормами;

б) конфлікт "комплексу неповноцінності", для якого характерно наявність вираженого прагнення досягти бажаного результату та наявність внутрішньої перешкоди на шляху реалізації цього прагнення. А.Я.Анцупов та А.Шніпілов пропонують класифікацію,

засновану на проведеному ними аналізі факторів внутрішньоособового конфлікту. Ця класифікація включає шість таких видів: 1) мотиваційний конфлікт як зіткнення різних мотивів; 2) моральний конфлікт як конфлікт між бажанням і боргом, моральними принципами та особистими уподобаннями; 3) конфлікт нереалізованого бажання, у якому соціум накладає обмеження можливості реалізації бажання людини; 4) рольовий конфлікт, який виникає тоді, коли вимоги різних соціальних ролей, що здійснюються людиною, суперечать один з одним (міжролевий внутрішньоособистісний конфлікт), а також, коли людина стикається з труднощами при реалізації однієї ролі (внутрішньорольовий внутрішньоособистісний конфлікт); 5) адаптаційний конфлікт, що розвивається при порушеннях процесу адаптації (соціальної, професійної тощо), коли вимоги середовища приходять у суперечність із можливостями людини; 6) конфлікт неадекватної самооцінки, наприклад, при завищеній самооцінці, протиріччя між "Я"-реальним та "Я"-ідеальним [15].

Є.А.Донченко та Т.М.Титаренко групують протиріччя, здатні призвести до життєвої кризи та визрівають із різних сенсо-життєвих орієнтацій, таким чином: а) протиріччя між жагою до життя та його знеціненням; б) конфлікт між старим та новим; в) амбівалентність емоційного світу; г) протиріччя між ідеєю (сенсом життя) та характером особистості; д) протиріччя в моральних переконаннях однієї й тієї самої людини, між особистими почуттями та обов'язком, добротою та брехнею тощо.; е) конфлікт загальнолюдського, соціального та індивідуального, що перейшов у внутрішній світ людини [59]. Крім того, автори розглядають зв'язок тендерних ролей з внутрішньоособистісний конфлікт, конфлікт неприйняття ролі, конфлікт розчинення в ролі та внутрішнє зіткнення різних ролей [там же].

К.Ф.Феденко та В.П.Галицький закладають в основу внутрішньоособистісного конфлікту внутрішньоособистісні протиріччя, які класифікують як: а) протиріччя особистого бажання та об'єктивних можливостей особистості (такі як боротьба мотивів, сумніви, упередження та ін.); б) невідповідність труднощі зовнішніх завдань та внутрішніх можливостей людини при виникненні складних ситуацій, причому тут автори особливо виділяють нестачу певних якостей, знань та навичок, невизначеність, невідповідність або необізнаність суб'єкта, небезпека, раптовість, інформаційне навантаження, необґрунтовано занижену .

Л.М.Мітіна та О.В.Кузьменкова, розглядаючи внутрішньоособистісний конфлікт як етап розвитку внутрішньоособистісних протиріч, виділяють чотири типи внутрішніх протиріч:

- 1) "адекватне усвідомлення - конструктивна спрямованість";
- 2) "адекватне усвідомлення – деструктивна спрямованість";
- 3) "неадекватне усвідомлення – конструктивна спрямованість";
- 4) "неадекватне усвідомлення - деструктивна спрямованість" [122].

У першому випадку можлива висока гармонізація особистості з даним типом протиріччя, у другому - відсутність цілісності особистості, у результаті стає неможливим подолання психологічних проблем, що виникають. Що стосується " неадекватного усвідомлення - конструктивної спрямованості " першому плані виступає нездатність адекватно усвідомлювати внутрішні психологічні проблеми. При останньому типі внутрішньоособистісного протиріччя неможливість його усвідомлення та дозволу призводить до прийняття агресії як природного прояву людської природи.

К.Хорні виділяє такі форми внутрішньоособистісного конфлікту, як конфлікт між протилежно спрямованими бажаннями; конфлікт між бажаннями та обов'язками; конфлікт між бажанням бути в злагоді з іншими та своїм власним переконанням; конфлікт, зумовлений різними цінностями [185].

К.Левін, на основі положень розробленої ним теорії поля, виділив три види внутрішньоособистісних конфліктів:

1) "наближення-наближення", тобто конфлікт, при якому людина стоїть перед вибором двох однаково привабливих, але вимагають протилежних дій альтернатив; 2) "наближення-видалення" або конфлікт, в якому одна і та ж мета є однаковою мірою привабливою та непривабливою;

3) "видалення-видалення", коли існує необхідність вибору рівною мірою непривабливих альтернатив [217].

У літературі окремим рядком виділяється і суїцидогенний конфлікт, що проходить у розвитку дві фази; предиспозиціональна - як причина суїцидального акту і суїцидальна, тобто фаза усунення конфлікту з допомогою саморуйнування суб'єкта. При цьому для даного виду конфлікту характерно:

"а) значне обмеження (або зведення до нуля) кількості відомих суб'єкту варіантів вирішення конфлікту;

б) суб'єктивна оцінка знаних варіантів вирішення як неефективних або неприйнятних" [9;96].

В.Н.Мясищев дає опис показників трьох типів невротичного конфлікту: 1) істеричний тип, котрому характерні підвищені претензії особистості і недооцінка об'єктивних чинників; 2) obsesивно-психастенічний тип, який визначається суперечливими потребами, протиріччям між бажанням та обов'язком, моральними принципами та особистими уподобаннями; 3) неврастенічний тип, що включає протиріччя між можливостями особистості та її підвищеними вимогами до себе [124]. Водночас справедливо було б констатувати, що поки що не запропоновано типологізацію внутрішньоособистісних конфліктів, яка б поєднувала системний, діяльнісний та ціннісний підходи. У нашому дослідженні ми припускаємо намітити шляхи до вироблення саме такої типологізації, ґрунтуючись на запропонованому нами розумінні сутності внутрішньоособистісного конфлікту. Тут же необхідно ще раз зазначити, що, мабуть, будь-який вид внутрішньоособистісного конфлікту пов'язаний насамперед із прагненням особистості до самореалізації у найширшому її

розумінні, здібностями як до самореалізації, так і до такої організації процесу постановки та досягнення цілей, яка дозволила б найефективніше вирішити поставлені завдання. Грунтуючись на зазначених особливостях, ми виділяємо діяльнісний аспект прагнення особистості до самореалізації як один із підходів до типологізації внутрішньоособистісних конфліктів.

По-перше, це конфлікт відсутності мети. Самореалізація передбачає постановку індивідом суб'єктивно значимих цілей реалізації особистісного, професійного та іншого потенціалу. Відсутність таких цілей викликає відчуття порожнечі, що супроводжується почуттям дискомфорту, оскільки самореалізація є суб'єктивно значущою цінністю для повноцінної особистості. Поляризація відбувається між потребою у самореалізації як такої та готівковими умовами життя індивіда.

По-друге, це операційний конфлікт. За наявності цілей самореалізації індивід стикається з необхідністю вибору засобів та методів для їх досягнення. Ефективність вибору таких засобів визначається як життєвим досвідом, індивідуальною історією особистості, її здатністю до цілепокладання та особливостями саморегуляції, так і специфікою самих цілей самореалізації. Однак за умови високої значущості мети нездатність вибрати адекватні засоби для них досягнення породжує почуття неадекватності, фрустрацію поведінки, і навіть відмову від поставлених цілей. Відбувається поляризація між метою та наявними у розпорядженні суб'єкта засобами, які об'єктивно не призводять до вирішення поставлених завдань.

По-третє, конфлікт втрати значимості діяльності, якого характерно відчуття, що реалізована діяльність (професійна, соціальна, спілкування тощо) не веде до задоволення прагнення самореалізації і, як наслідок, призводить до віддалення її цілей. Це може стосуватися досягнення раніше поставлених цілей, коли є необхідність постановки нових, але цей вид діяльності вже втратив свою значущість у цьому плані. З одного боку, одним з полюсів такого конфлікту є продовження самореалізації на нових якісних етапах, тоді як іншим полюсом виступають

цінності, пов'язані з таким видом діяльності, що втратив значимість (матеріальний достаток, соціальний статус, потреба в стабільності та впевненості в завтрашньому дні тощо). п.).

По-четверте, конфлікт "зони комфорту", який характеризується відмовою від діяльності, спрямованої на наближення цілей самореалізації, на користь іншої діяльності, яка через ті чи інші причини представляється людині не менш важливою через пов'язані з нею інші цінності. Прикладом такого конфлікту може бути вибір "престижної" професії, гарантує високий матеріальний достаток, тоді як людина усвідомлює, що самореалізація йому пов'язані з зовсім інший професією. Сюди можна, мабуть, віднести і конфлікт придушення найзначніших завдань менш значущими. Одним полюсом конфлікту "зони комфорту" є прагнення реалізації свого потенціалу, своїх схильностей, зрештою самореалізація як цінність, тоді як іншим полюсом виступає необхідність здійснення "найважливішої" діяльності, що уособлює іншу площина самореалізації (виховання дітей, облаштування побуту тощо).

Разом про те, зверненість людини у той чи інший суб'єктивний хронологічний період, очевидно, також може бути однією з критеріїв типологізації внутрішньоособистісних конфліктів. Особистість мислить себе одночасно у трьох тимчасових вимірах, оцінюючи, таким чином, минуле, сучасне та майбутнє з точки зору їх відповідності можливостям розвитку (самореалізації, особистісного та професійного розвитку). У цьому плані кожен час наділяється певним ступенем особистісної значущості, представляючи тим самим суб'єктивну цінність. Отже, як ми вважаємо, можна виділити окремим рядком і такий вид внутрішньоособистісного конфлікту, як конфлікт усунення тимчасової перспективи.

Залежно від переважання ціннісної значущості індивідуального минулого і майбутнього, або від хронологічного аспекту прагнення особистості самореалізації ми виділяємо два різновиди такого конфлікту:

- конфлікт ретроактивного зміщення тимчасової перспективи характеризується переважанням цінності індивідуального минулого особи

порівняно з сьогоденням та майбутнім. Людина оцінює своє минуле, свою особистість у ньому, об'єктивні та суб'єктивні обставини минулого як найбільш сприяють самореалізації у тих чи інших сферах. Суб'єктивна картина сьогодення та майбутнього визначає тяжкі переживання у зв'язку з тим, що, за оцінкою індивіда, ні сьогодення, ні майбутнє не містить у собі таких самих сприятливих передумов саморозвитку. Прикладом такого конфлікту можуть бути переживання людей похилого віку з приводу зробленого чи незробленого у житті, чого вже не можна повернути, конфлікти юнацького віку, що характеризуються інфантильною установкою небажання дорослішати тощо.

- конфлікт проактивного усунення тимчасової перспективи, навпаки, визначається гіпертрофованою цінністю індивідуального майбутнього, яке, на думку людини, містить набагато сприятливіші перспективи особистісного чи професійного зростання, ніж сьогодення. В даний час людина як би "пише" життя на чернетку, не акцентуючись на можливостях і реаліях сьогодення. Він уникає повсякденної діяльності, спілкування зі значними людьми у світ ілюзій і фантазій про майбутнє, переживаючи при цьому неефективність соціальних взаємодій та професійної діяльності в сьогоденні.

Стосовно проблеми нашого дослідження ми вважаємо за доцільне зробити класифікацію залежно від тимчасової характеристики внутрішньоособистісного конфлікту. Таким чином, можна виділити два види конфлікту: короткочасний (ситуативний) та затяжний.

Короткочасний (ситуативний) внутрішньоособистісний конфлікт має короткі часові рамки, після чого досить швидко відбувається домінування одного з його полюсів. Прикладом короткочасного конфлікту може бути операційний конфлікт, який дозволяється з вибором відповідних засобів досягнення поставленої мети за короткий проміжок часу.

Затяжний внутрішньоособистісний конфлікт характеризується значною довжиною часу. Людина довгий час не може зробити вибір, ситуація поляризації відзначена вираженим станом дискомфорту, у результаті психологічної реальності

особистості створюється травмуюча картина конфлікту. Прикладом затяжного внутрішньоособистісного конфлікту може бути конфлікт відсутності мети чи конфлікт усунення тимчасової перспективи.

На основі аналізу різних класифікацій виявилось, що поки не було спроби класифікації внутрішньоособистісних конфліктів залежно від характеристики їхньої сили. Виходячи з описаного нами раніше розуміння психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту, ми вважаємо за доцільне окремо виділити конфлікти в залежності від їх характеристики сили, а саме, потенційний, компенсований і декомпенсований.

Потенційний конфлікт характеризується слабкою виразністю поляризації смислових утворень у діяльності особистості, тоді як той чи інший інцидент (ситуація взаємодії, що входить у суперечливі відносини із прагненням самореалізації) може призвести до усвідомлення внутрішньоособистісного конфлікту. Потенційним конфлікт залишається доти, доки людина не приступила до реалізації діяльності, що несе суперечливі ціннісні відносини.

Компенсований конфлікт визначається тим, що різниця сили того чи іншого полюса та його тенденція до домінування прагнуть нуля. Цей вид конфлікту настає на момент усвідомлення поляризації смислових утворень і після інциденту, що призводить до виникнення конфліктної ситуації. У цьому відбувається усвідомлення необхідності прийняття рішення, вибору однієї з альтернатив, у результаті почуття дискомфорту має послабитися.

Декомпенсований внутрішньоособистісний конфлікт виникає у разі перехльостування конфліктуючих тенденцій, коли велика різниця між силою тієї чи іншої цінності (полюса). Цей конфлікт виникає в результаті ухвалення рішення (вибір одного з полюсів), яке, проте, ще не реалізовано. Стан дискомфорту починає слабшати та відбувається домінування одного з полюсів.

Оскільки внутрішньоособистісний конфлікт є динамічним явищем, то запропоновані види можна розглядати і як стадії його розвитку (відповідно, потенційна, компенсована і декомпенсована).

Проте було б вважати, що запропонованими стадіями внутрішньоособистісного конфлікту його динаміка не обмежена. У той же час, у літературі недостатньо уваги приділяється цій проблемі. У зв'язку з необхідністю ми вважаємо низку конкретизувати конфліктологічні поняття для аналізу етапів його розвитку. Так, В.І.Андреев визначає такі поняття, що використовуються для характеристики динаміки міжособистісних конфліктів, як інцидент, конфліктна ситуація, посилення, згасання та вирішення конфлікту [14]. Грунтуючись на запропонованих ним етапах і виходячи з нашого розуміння психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту, ми вважаємо за можливе виділити наступні його стадії:

1. Інцидент внутрішньоособистісного конфлікту визначається як певна ситуація чи сукупність умов, дій, що здійснюються особистістю, або впливу оточення, що перешкоджають самореалізації та провокують поляризацію певних смислових утворень особистості. Інцидент виступає результатом суперечливих відносин ситуації взаємодії та прагнення до самореалізації, що мають місце у діяльності особистості. Інакше його можна охарактеризувати як актуалізацію потенційного конфлікту, тоді як наступні три етапи виражають компенсований внутрішньоособистісний конфлікт.

2. Усвідомлення внутрішньособового конфлікту можна позначити як момент представленості поляризації смислових утворень у свідомості індивіда. На цьому етапі починається рефлексивна діяльність особистості, основу якої лежить функція проблематизації.

3. Конфліктна ситуація. Полюси конфлікту наділяються властивістю взаємовиключності. Визначальним тут, як і раніше, залишається ціннісне ставлення суб'єкта до кожного з полюсів, внаслідок чого виникає стан дискомфорту.

4. Посилення конфлікту. На цій стадії відбувається загострення вже існуючих суперечливих тенденцій, що лежать в основі внутрішньоособистісного конфлікту, внаслідок чого наростає дискомфорт. Його посилення або веде до ухвалення рішення, або веде, але у разі конфлікт залишається невирішеним.

5. Ухвалення рішення. Проводиться вибір будь-якої альтернативи та відбувається домінування одного з полюсів. Ця стадія є декомпенсованим внутрішньоособистісним конфліктом. Проте, якщо прийняте рішення не приводиться в дію, він залишається невирішеним.

6. Реалізація рішення. Це остання динамічна стадія внутрішньоособистісного конфлікту, внаслідок якої він або вирішується, чи ні. Останнє може статися у разі неправильно прийнятого рішення, або неправильно обраних засобів його реалізації. Якщо альтернатива визначена, але рішення не реалізується з тих чи інших причин, конфлікт залишається декомпенсованим.

У тому випадку, коли внутрішньоособистісний конфлікт залишається невирішеним, це так чи інакше проявляється у поведінці, діяльності та спілкуванні особистості. Поведінкові прояви при всередині особистісних протиріччях дуже різноманітні залежать від індивідуально- типових якостей особистості. Проте можна назвати кілька загальних особливостей. Так, наприклад, може спостерігатися орієнтація на сильного, потреба у керівництві та перекладанні відповідальності за свої дії на інших, постійна потреба у коханні та співчутті у поєднанні з почуттям жалості до себе та відчуттям власної слабкості. Інший варіант може включати тенденцію звинувачувати у своїх невдачах інших, страх і невпевненість у собі, сильно виражену потреба в управлінні іншими, що проявляється або у відкритому диктаті, або у маніпулюванні.

Крім того, внутрішньоособистісний конфлікт впливає і на міжособистісні взаємодії, що може виявлятися в неконтактності, уникнення спілкування у світ власних думок і переживань, бачачи у зв'язках загрозу своєї самоізоляції. З іншого боку, напруженість, що виникає при внутрішньоособистісному конфлікті, може вирішуватись вибухом, зверненням або на оточуючих, або на самого себе. У кожному разі може спостерігатися втрата душевної рівноваги, зниження самооцінки, мотивації досягнення, а разі затяжного конфлікту - втрата сенсу життя, особистісних і професійних перспектив. . У той самий час, раніше ми неодноразово зазначали, що внутрішні суперечності є джерелом розвитку особистості, поштовхом її

особистісного і професійного зростання. Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт може бути передумовою досягнення цілей самореалізації. У свою чергу, самореалізація виступає механізмом подолання внутрішньоособистісних конфліктів. У цьому ключі ми вважаємо за доцільне використовувати поняття позитивної дезінтеграції, запропоноване В.В.Козловим, згідно з яким, "позитивна дезінтеграція в найзагальнішому вигляді - це еволюція особистості, її перехід у нову якість в результаті подолання особистісної кризи" [79; 11]. В результаті позитивної дезінтеграції відбувається духовне зростання людини, переосмислюються цінності та установки, змінюється сприйняття особистості [там же]. У разі внутрішньоособистісного конфлікту позитивна дезінтеграція очевидно передбачає особистісне та професійне зростання, творчий дозвіл внутрішньоособистісних протиріч, вироблення та закріплення навичок проблемного вирішення, готовність до прийняття відповідального рішення, що у свою чергу наближає досягнення цілей самореалізації. Вочевидь як і те, що у разі нездатності вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти відбувається процес, зворотний позитивної дезінтеграції, тобто негативна дезінтеграція, на яку характерні обмеженість способів досягнення поставлених завдань, нездатність до визначення і структурування цілей самореалізації, що може посилюватися розвитком негативних психічних станів. Можливі характеристики негативної дезінтеграції описані нами вище, тут ми вважаємо важливим підкреслити, що вона призводить до віддалення цілей самореалізації.

Зазначені обставини призводять до необхідності виділення двох видів внутрішньоособистісного конфлікту залежно від цього, наскільки він перешкоджає чи сприяє самореалізації. Іншими словами, ми розглядаємо функціональний аспект внутрішньоособового конфлікту в контексті самореалізації як одну з підстав для типологізації внутрішньоособистісних конфліктів. У зв'язку з цим ми виділяємо інтегруючий та дезінтегруючий конфлікти. Для інтегруючого внутрішньоособистісного конфлікту характерне повне його вирішення, у результаті якого відбувається позитивна дезінтеграція особистості як наслідок, наближення

цілей самореалізації. У разі ж дезінтегруючого конфлікту настає негативна дезінтеграція, для якої властивий розвиток негативного психічного стану та віддалення цілей самореалізації і яка виникає як наслідок негативно дозволеного чи невіршеного внутрішньоособистісного конфлікту. При цьому внутрішньоособистісний конфлікт можна вважати дозволеним лише тоді, коли розвивається стан позитивної дезінтеграції.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Дискомфорт як наслідок внутрішньоособистісний конфлікт є психічне явище, в основі якого лежить поляризація позицій людини, що свідчить про боротьбу смислових утворень і викликає психологічний зв'язок з тим, що жоден з полюсів не домінує над іншим, і, -друге, розвиток внутрішньоособистісного конфлікту відбувається внаслідок впливу одночасно об'єктивних та суб'єктивних факторів несприятливих можливостей самореалізації. Тобто підтвердилися, наші припущення щодо психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту.

Аналіз існуючих підходів до вивчення проблеми показав, що внутрішньоособистісний конфлікт є складним системним явищем, у якому залучаються елементи цілісної структури особистості, які виражають ціннісний аспект сенсоутворення. У цьому внутрішньоособистісний конфлікт виникає у діяльності, досягнення цілей самореалізації, що у разі виступає системоутворюючим чинником. Реалізація ціннісного, системного та діяльнісного підходів дозволила виділити такі психологічні фактори, що визначають зміст внутрішньоособистісного конфлікту, як суб'єктивність, рефлексивність, що виступає у формі особистісної рефлексії, діяльність особистості, що визначає предметний зміст внутрішньоособистісного конфлікту на основі ціннісного до неї відношення, а також ситуація взаємодії, вступ у суперечливі відносини із прагненням до самореалізації.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТРО ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ.

### 2.1. Підходи до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту

Ряд авторів свідчить про те, що сьогодні є мало способів визначення внутрішньоособистісної конфліктності [15]. Найпопулярніші методи дослідження названої проблеми включають індивідуальну розмову, а для комплексних досліджень використовується пакет методик, виявляють внутрішньоособистісний конфлікт лише за непрямими показниками. Як відзначають А.Я.Анцупов та А.І.Шипілов, для дослідження внутрішньоособистісних конфліктів застосовувалися такі методи, як методика Т.Лірі (ДМО), методика вивчення ціннісних орієнтацій Рокіча, шкала депресії, методика Г.Келлера, тест опису поведінки у конфліктній ситуації К.Томаса, методики Люшера, Зонді та ін. Крім того, А.І.Шипіловим була розроблена методика визначення рівня внутрішньоособистісної конфліктності, в основу якої покладено розуміння внутрішньоособистісного конфлікту як гострого негативного переживання, що викликається тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, яке відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем та затримує прийняття рішення.

Для вирішення поставлених у цьому дослідженні завдань ми керувалися теоретичними передумовами та розумінням сутності внутрішньоособистісного конфлікту, які були викладені раніше, що визначило вибір методик, необхідних для підкріплення наших методологічних досліджень. У нашому дослідженні використовувалися *такі методики*:

- модифікований варіант методики семантичного диференціалу;
- методика вивчення динаміки стану дискомфорту при внутрішньоособистісному конфлікті.

Стимульний матеріал до методик представлений у Додатках 1-3.

Проведене емпіричне вивчення внутрішньособового конфлікту здійснювалося на основі огляду наявних наукових робіт на тему дослідження явища

внутрішньоособистісного конфлікту, у ході якого були виявлені найбільш значущі критерії вивчення окресленого явища.

*Методика семантичного диференціалу*, вперше розроблена Ч.Осгудом, дозволяє простежити співвідношення та взаємодії значення як об'єктивних зв'язків та відносин, закріплених у певному явищі, що позначається цим словом та сенсу слова, що є по суті індивідуалізованим значенням, а значить і суб'єкт оскільки змістом слово наділяється у діяльності суб'єкта, у його об'єктивних відносинах зі світом [39, 165]. Стосовно завдань нашого дослідження ця методика була модифікована для того, щоб простежити особливості наділення особистісним змістом самого поняття внутрішньоособистісного конфлікту дослідженими. Оскільки сенс слова містить також афективне забарвлення, то використання даної методики є особливо важливим, так як вона дозволяє виявити порівняльну кількісну оцінку сенсу слова та супутньої йому емоційності. При цьому методика дозволяє не тільки виявити відмінності в інтерпретації понять дослідженими, але також і унікальне значення, яке явище набуває в житті випробуваного в результаті його власного досвіду та особистої історії. В результаті виявляється конфігурація індивідуального особистісного семантичного простору, в яке входить оцінка значення поняття в шкалі семантичного диференціала, що в свою чергу дозволяє визначити інтенсивність і значущість для випробуваного поняття, що оцінюється. Ми вважаємо, що стан дискомфорту, що переживається при внутрішньоособистісному конфлікті, є інтегративною характеристикою і включає такі компоненти: переживання певного емоційного стану (позитивні або негативні емоції); рефлексивна діяльність, спрямована на усвідомлення протиріччя, яке викликало його причини й способи вирішення; стан занепокоєння; невпевненість; приплив або занепад сил та енергії; стан незадоволеності; оптимізм чи песимізм; стан хвилювання.

Виходячи з цього, досліджуваним був запропонований набір полярних станів, які можуть переживатися у різні моменти внутрішньоособистісного конфлікту.

Метою використання цієї методики є спроба прослідкувати динаміку інтегральних станів дискомфорту при внутрішньоособистісному конфлікті на різних його етапах. *Динаміка стану дискомфорту* визначається на основі середньої арифметичної всіх інтегральних станів на кожному з названих вище етапів та зображується графічно.

(Додаток)

## 2.2. Організація та проведення дослідження.

Усього під час проведення даної методики було задіяно 49 осіб віком від 21 до 39. Усі вони на той момент ще дислокувалися в Черкасах і не брали участі в бойових діях.

Перед досліджуваними стояло завдання оцінити себе за названими критеріями до моменту виникнення внутрішньоособистісного конфлікту, момент усвідомлення протиріччя, у період між його усвідомленням та прийняттям рішення, у момент прийняття рішення, після його прийняття та до приведення в дію, у момент приведення прийнятого рішення в дію та після його приведення в дію. Оцінка проводилася за шкалою 21 бал від -10 до +10. "0" позначається як нейтральне становище, з якого той чи інший стан перетворюється на свою протилежність.

Досліджуваним було запропоновано визначити індивідуальне значення поняття внутрішньоособистісного конфлікту за модифікованим варіантом методики семантичного диференціалу, опис якої було дано в попередньому параграфі. Розподіл середніх значень за всіма трьома факторами (сила, оцінка та активність), а також по кожній парі прикметників представлений у вигляді гістограм. Була запропонована методика для вивчення динаміки стану дискомфорту та його інтегральних показників. Результати анкетування представлені у вигляді таблиці.

Досліджуваним була запропонована методика, у якій необхідно оцінити стани, що переживаються при внутрішньоособистісному конфлікті на основі власного

минулого

досвіду.

Дана методика дозволяє виявити також динаміку всіх інтегральних показників дискомфорту як кожного випробуваного індивідуально, так всій вибірці. Отримані в такий спосіб результати можуть лягти основою передбачення закономірностей зміни стану дискомфорту та її складових при внутрішньоособистісному конфлікті.

На наступному етапі дослідження в опитуванні взяло участь 74 і 76 осіб

До цієї методики були включені питання щодо змістовної сторони пережитого досліджуваними у минулому внутрішньоособистісного конфлікту, а також питання про тимчасові характеристики описуваного конфлікту (тривалість, час необхідний для прийняття рішення та його реалізації). Окремо було поставлено питання про значення пережитого конфлікту для самореалізації. Ціль цих питань полягала в тому, щоб простежити індивідуальні особливості переживання та наслідки ситуативних та затяжних внутрішньоособистісних конфліктів, їх змістовні та тимчасові характеристики.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

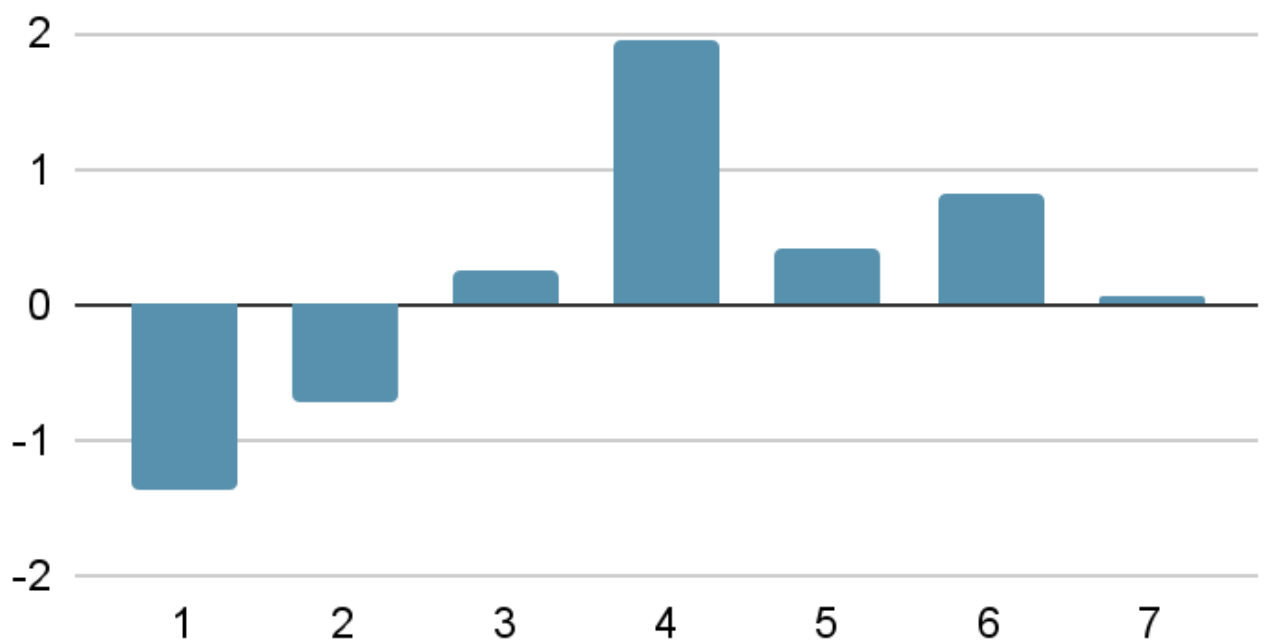
У нашому дослідженні ми просили досліджуваних визначити індивідуальне значення поняття внутрішньоособистісного конфлікту щодо кожного з трьох узагальнюючих факторів, які передбачає методика семантичного диференціалу, а саме щодо вимірювань оцінки, сили та активності. По кожному фактору досліджуваним пропонувалося сім пар прикметників, які мають протилежні значення. Усього випробуванним було запропоновано 21 пару прикметників. Кожну пару необхідно оцінити за семибальною шкалою (від -3 до +3), де "0" є нейтральною позицією шкали. Таким чином, положення точки на шкалі дозволяє визначити якісну характеристику або поляризацію ознаки (спрямованість від початку координат) та кількісну характеристику ознаки, його інтенсивність (віддаленість від початку координат).

При обробці даних методики семантичного диференціалу і стосовно завдань нашого дослідження обчислюються середні для кожного дослідженого оцінки Е за факторами (оцінка, сила та активність), за результатами вибірки визначаються ваги факторів досліджуваного поняття та обчислюється його середньоарифметичне значення за всіма трьома факторами. Ці процедури дозволяють обчислити відстань між середньогруповими (обчисленими за вибіркою) та індивідуальними значеннями поняття внутрішньоособистісного конфлікту.

Гістограма 4.1

Розподіл середніх значень по парам прикметників за фактором сили

## Points scored



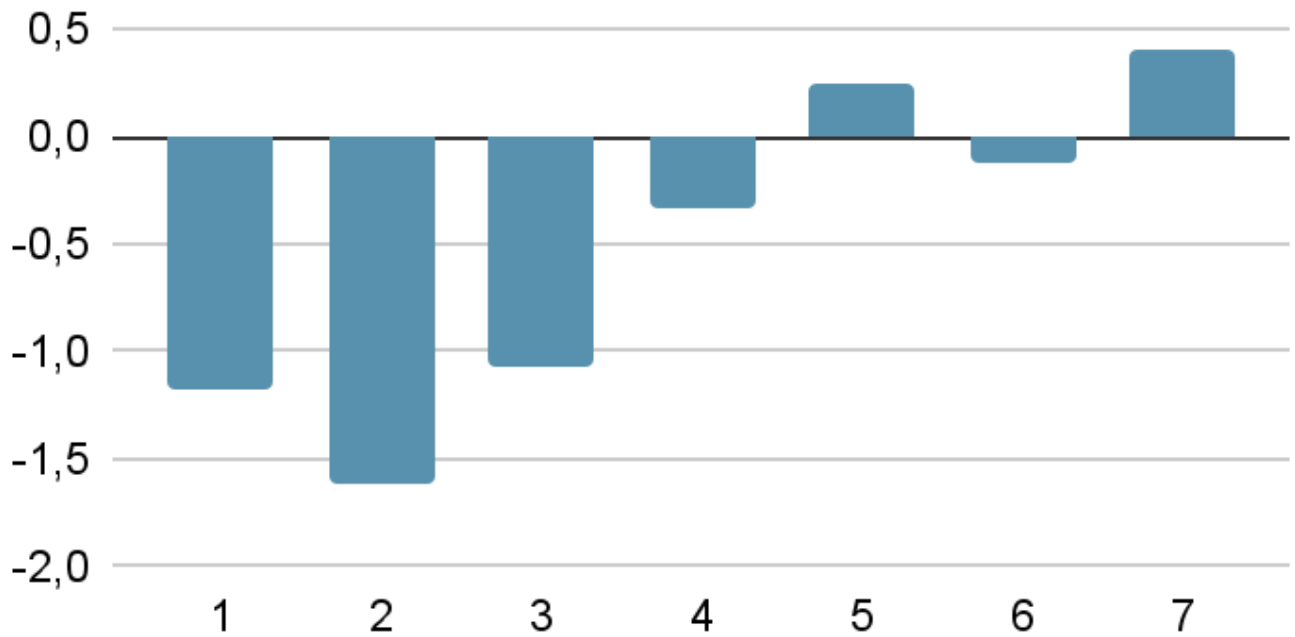
1. впевнений-не впевнений
2. незалежний-залежний
3. цілеспрямований-не цілеспрямований
4. напружений-не напружений
5. енергійний-не енергійний
6. рішучий-нерішучий

## 7. сильний-слабкий

Гістограма 4.2

Розподіл середніх значень по парам прикметників за фактором оцінки

## Points scored

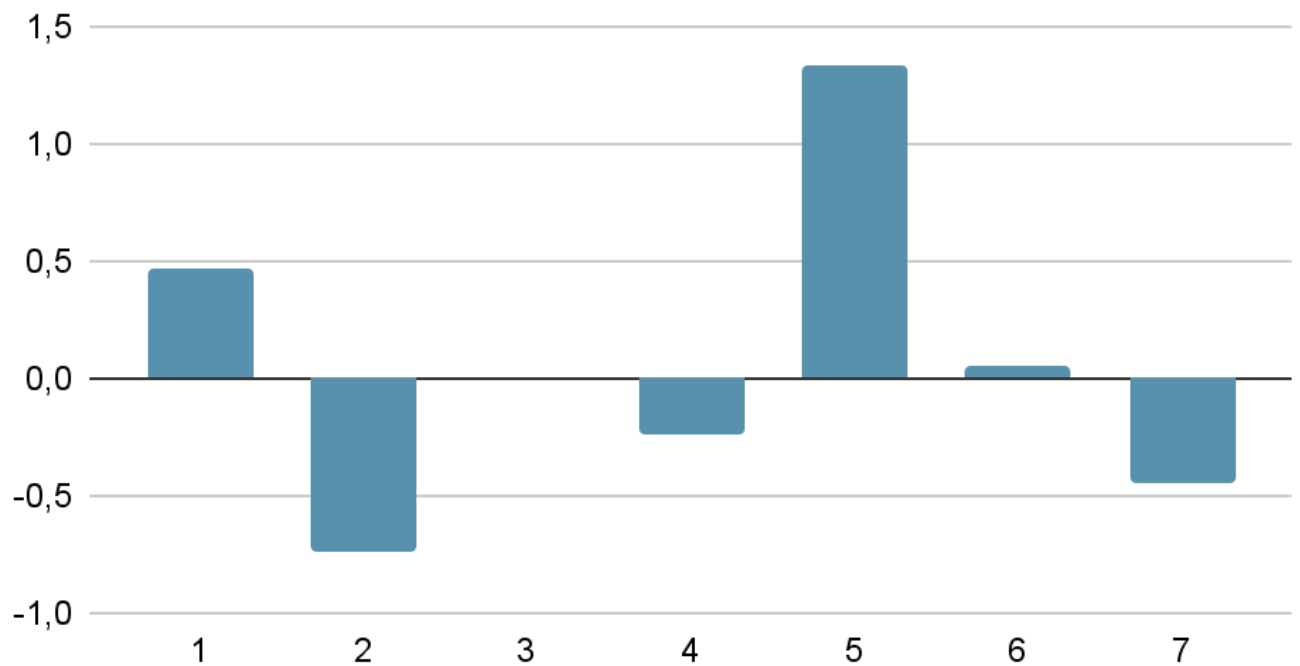


1. щасливий-нещасливий
2. задоволений-незадоволений
3. життєрадісний-похмурий
4. оптимістичний-песимістичний
5. творчий-нетворчий
6. продуктивний-непродуктивний
7. ворожий-дружелюбний

Гістограма 4.3

Розподіл середніх значень по парам прикметників за фактором активності

## Points scored

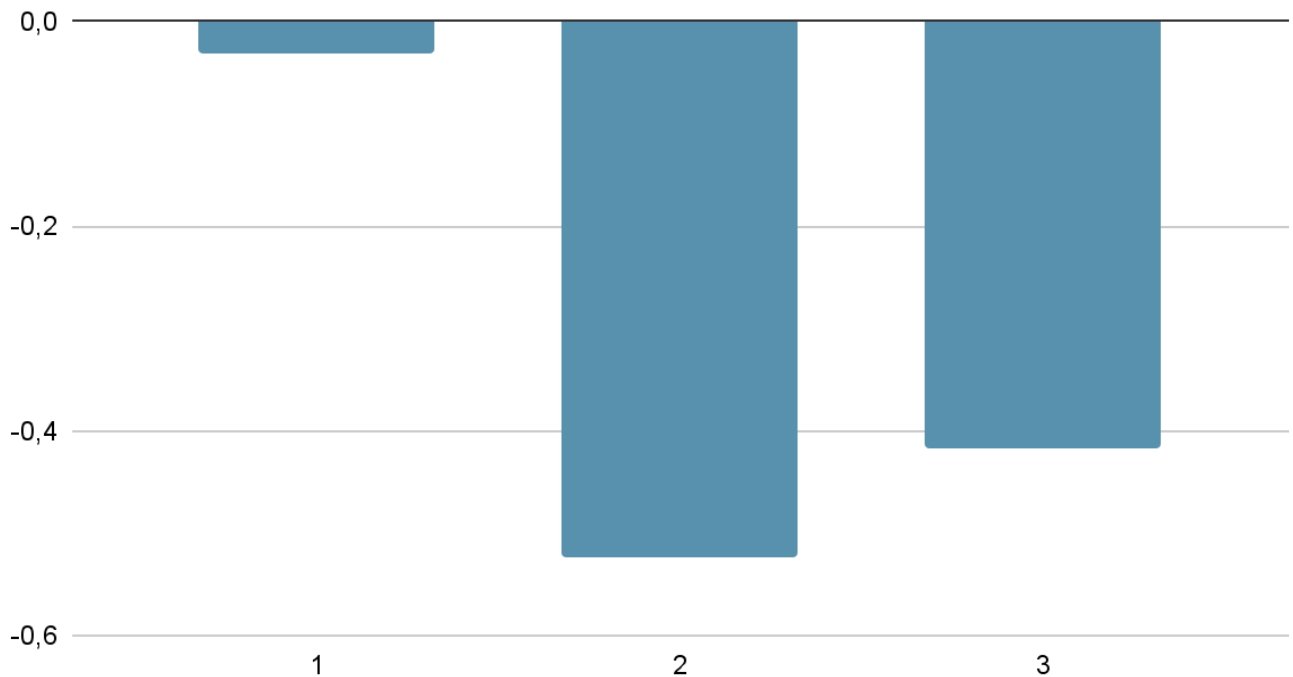


1. активний-пасивний
2. відкритий-замкнутий
3. спокійний-метушливий
4. товариський-нелюдимий
5. незворушний-дратівливий
6. захоплений-байдужий
7. уважний-розсіяний

Гістограма 4.4

Розподіл середніх значень по факторам сили, оцінки і активності.

## Points scored



1-фактор сили

2-фактор оцінки

3-фактор активності

Результати досліджуваних розподілилися в такий спосіб. Найбільшою вагою, як виявилось, має фактор оцінки, на другому місці стоїть фактор активності і на третьому – фактор сили. Таким чином, найбільшою інтенсивністю у визначенні сенсу поняття внутрішньоособистісного конфлікту за нашою вибіркою є фактор оцінки або "афективно-когнітивний" компонент сенсоутворення. Більше того, відмінною якісною рисою всіх трьох факторів є їх спрямованість у бік негативних чисел від початку координат. Проте, більш показовим, на думку, є аналіз окремих пар прикметників. Зокрема, для нашої вибірки найбільшою інтенсивністю реакції, а отже, і найбільшою значимістю в оцінці поняття внутрішньоособистісного конфлікту мають пари "напружений-розслаблений", "задоволений-незадоволений" найбільш нейтральними є пари "сильний-слабкий", "продуктивний-непродуктивний" і "захоплений-байдужий".

**Кореляція інтегральних показників дискомфорту до виникнення  
внутрішньоособистісного конфлікту**

| характеристика       | <u>негативні</u><br><u>емоції</u> | <u>Рефлексія</u> | <u>Занепокоєн</u><br><u>ня</u> | <u>Невпевне</u><br><u>ність</u> | <u>Втома</u> | <u>Незадоволе</u><br><u>ння</u> | <u>Песимізм</u> |
|----------------------|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------------------------|-----------------|
| <u>Рефлексія</u>     | 0,3143                            |                  |                                |                                 |              |                                 |                 |
| <u>Занепокоєння</u>  | 0,8645**                          | 0,2522           |                                |                                 |              |                                 |                 |
| <u>Невпевненість</u> | 0,6378**                          | 0,4794**         | 0,6051**                       |                                 |              |                                 |                 |
| <u>Втома</u>         | 0,6046**                          | 0,2033           | 0,5034**                       | 0,6856**                        |              |                                 |                 |
| <u>Незадоволення</u> | 0,6760**                          | -0,0255          | 0,5997**                       | 0,6756**                        | 0,8173**     |                                 |                 |
| <u>Песимізм</u>      | 0,4631*                           | 0,1379           | 0,3597                         | 0,4253*                         | 0,7214**     | 0,7159"                         |                 |
| <u>Хвилювання</u>    | 0,6282**                          | -0,1788          | 0,7463**                       | 0,4707*                         | 0,4380*      | 0,4333*                         | 0,3294          |

### Кореляції інтегральних показників дискомфорту в момент усвідомлення внутрішньоособистісного конфлікту

| характеристика | негативні емоції | рефлексія | занепокоєння | Невпевненість | Втома   | Незадоволення | Песимізм |
|----------------|------------------|-----------|--------------|---------------|---------|---------------|----------|
| Рефлексія      | -0,0769          |           |              |               |         |               |          |
| занепокоєння   | 0,5817**         | 0.1156    |              |               |         |               |          |
| Невпевненість  | 0,3461           | 0.0242    | 0,5601**     |               |         |               |          |
| Втома          | 0,5924**         | 0.0941    | 0,6625**     | 0,5822**      |         |               |          |
| Незадоволення  | 0,4353*          | 0.0080    | 0,4794**     | 0,5859**      | 0,4654  |               |          |
| Песимізм       | 0,2883           | 0.1461    | 0,3199       | 0,4473*       | 0,4674* | 0,3265        |          |
| Хвилювання     | 0,2745           | -0.0309   | 0,4249*      | 0,4949**      | 0,2689  | 0,5001*       | -0,0145  |

### Кореляції інтегральних показників дискомфорту перед прийняттям рішення

| характеристика | негативні емоції | рефлексія | занепокоєння | Невпевненість | Втома    | Незадоволення | Песимізм |
|----------------|------------------|-----------|--------------|---------------|----------|---------------|----------|
| Рефлексія      | 0,4398*          |           |              |               |          |               |          |
| занепокоєння   | 0,7799*          | 0,4204*   |              |               |          |               |          |
| Невпевненість  | 0,4887*          | 0,3695    | 0,3866*      |               |          |               |          |
| Втома          | 0,4616*          | 0,175     | 0,343        | 0,5741**      |          |               |          |
| Незадоволення  | 0,6518**         | 0,0894    | 0,4238*      | 0,6246**      | 0,6509** |               |          |
| Песимізм       | 0,4075           | 0,0271    | 0,1915       | 0,5931**      | 0,6718** | 0,6743**      |          |
| Хвилювання     | 0,5486**         | 0,0307    | 0,5928**     | 0,1868        | 0,3986*  | 0,4896**      | 0,3214   |

**Кореляції інтегральних показників дискомфорту в момент прийняття рішення.**

|   | <u>Негативні</u><br><u>емоції</u> | <u>Рефлексі</u><br><u>я</u> | <u>Занепокоє</u><br><u>ння</u> | <u>Невпев</u><br><u>неність</u> | <u>Емоційне</u><br><u>виснаже</u><br><u>ння</u> | <u>Незадоволе</u><br><u>ність</u> | <u>Песимі</u><br><u>зм</u> |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|
| <u>Рефлексія</u>                                | 0,4629*                           |                             |                                |                                 |   |                                   |                            |
| <u>Занепокоєн</u><br><u>ня</u>                  | 0,5016**                          | 0,2600                      |                                |                                 |   |                                   |                            |
| <u>Невпевнені</u><br><u>сть</u>                 | 0,7081**                          | 0,6115**                    | 0,4780*                        |                                 |   |                                   |                            |
| <u>Емоційне</u><br><u>виснаженн</u><br><u>я</u> | 0,8812**                          | 0,4834**                    | 0,4322*                        | 0,7503**                        |   |                                   |                            |
| <u>Незадовол</u><br><u>еність</u>               | 0,8580**                          | 0,4723*                     | 0,3357                         | 0,6876**                        | 0,8829**  |                                   |                            |
| <u>Песимізм</u>                                 | 0,8696**                          | 0,3846*                     | 0,3966*                        | 0,6431**                        | 0,9248**  | 0,8905**                          |                            |
| <u>Хвилюванн</u><br><u>я</u>                    | 0,2887                            | 0,2932                      | 0,3897*                        | 0,3408                          | 0,2856  | 0,242                             | 0,3746                     |

### Кореляції інтегральних показників дискомфорту до реалізації рішення

| характеристика | негативні<br>емоції | рефлексія | занепокоєння | Невпевненість | Втома    | Незадоволення | Песимізм |
|----------------|---------------------|-----------|--------------|---------------|----------|---------------|----------|
| Рефлексія      | 0,5906**            |           |              |               |          |               |          |
| занепокоєння   | 0,6542**            | 0,4077*   |              |               |          |               |          |
| Невпевненість  | 0,8340**            | 0,6516**  | 0,7139**     |               |          |               |          |
| Втома          | 0,9132**            | 0,5848**  | 0,6823**     | 0,8104**      |          |               |          |
| Незадоволення  | 0,9134**            | 0,6309**  | 0,5045**     | 0,7105**      | 0,8120** |               |          |
| Песимізм       | 0,7325**            | 0,3922*   | 0,3179       | 0,5982**      | 0,6636** | 0,7635**      |          |
| Хвилювання     | 0,4369*             | 0,2313    | 0,6607**     | 0,5116**      | 0,4525*  | 0,3962*       | 0,2731   |

### Кореляції інтегральних показників дискомфорту в момент реалізації рішення

| характеристика | негативні<br>емоції | рефлексія | занепокоєння | Невпевненість | Втома    | Незадоволення | Песимізм |
|----------------|---------------------|-----------|--------------|---------------|----------|---------------|----------|
| Рефлексія      | 0,4558*             |           |              |               |          |               |          |
| занепокоєння   | 0,5107**            | 0,1099    |              |               |          |               |          |
| Невпевненість  | 0,5839**            | 0,4553*   | 0,5512**     |               |          |               |          |
| Втома          | 0,7644**            | 0,4115*   | 0,4887**     | 0,5873**      |          |               |          |
| Незадоволення  | 0,6622**            | 0,4625*   | 0,3977*      | 0,5012**      | 0,7839** |               |          |
| Песимізм       | 0,7105**            | 0,5690**  | 0,4478*      | 0,5971**      | 0,7481** | 0,8040*       |          |
| Хвилювання     | 0,3697*             | 0,1837    | 0,6760**     | 0,4769**      | 0,3334   | 0,1962        | 0,2925   |

### Кореляції інтегральних показників дискомфорту після реалізації рішення

| характеристика | негативні<br>емоції | рефлексія | занепокоєння | Невпевненість | Втома    | Незадоволення | Песимізм |
|----------------|---------------------|-----------|--------------|---------------|----------|---------------|----------|
| Рефлексія      | 0,5372**            |           |              |               |          |               |          |
| занепокоєння   | 0,8413**            | 0,5223**  |              |               |          |               |          |
| Невпевненість  | 0,8562**            | 0,4723*   | 0,9023**     |               |          |               |          |
| Втома          | 0,8740**            | 0,4740*   | 0,7434**     | 0,8189**      |          |               |          |
| Незадоволення  | 0,9208**            | 0,6097**  | 0,7608**     | 0,7721**      | 0,8963** |               |          |
| Песимізм       | 0,8298**            | 0,4809**  | 0,6471**     | 0,7937**      | 0,9321** | 0,8556**      |          |
| Хвилювання     | 0,6015**            | 0,6304**  | 0,7139**     | 0,6678**      | 0,6171** | 0,6398**      | 0,5264** |

**\*- кореляція на рівні значущості  $p < 0,05$**

**\*\* - кореляція на рівні значущості  $p < 0,01$**

Більшість інтегральних показників дискомфорту загалом повторюють ту ж динаміку, проте виявляється і ряд відмінностей. Так, наприклад, стани занепокоєння та хвилювання мають два піки. Перший пік доводиться, як і в інших станів, на момент усвідомлення конфлікту, тоді як другий – на момент реалізації рішення. Рефлексивна діяльність після реалізації рішення залишається на колишньому рівні і не йде на спад, хоча всі стани, включаючи і рефлексивну діяльність, після реалізації рішення мають значення нижче, ніж до виникнення внутрішньоособового конфлікту. Крім того, рефлексія залишається на одному рівні в момент усвідомлення конфлікту та перед прийняттям рішення. На цих фазах одному рівні тримаються емоційне виснаження і песимізм. Стан невпевненості залишається незмінним на стадіях прийняття рішення, перед реалізацією і на момент його реалізації (на останніх двох фазах воно навіть трохи зростає).

Як показує кореляційний аналіз інтегральних станів дискомфорту ( $n=30$ ), всі ці стани так чи інакше значимо корелюють один з одним на різних стадіях розвитку внутрішньоособистісного конфлікту. Дане спостереження, очевидно, дає підстави говорити, що названі стани (негативні емоції, рефлексія, занепокоєння, невпевненість, емоційне виснаження, незадоволеність, песимізм і хвилювання) справді є компонентами якоїсь єдиної ознаки, а саме, стану дискомфорту.

### Розподіл середніх значень інтегральних показників дискомфорту на різних стадіях внутрішньоособистісного конфлікту

| показники         | стадії       |              |              |              |              |              |              |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                   | 1            | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            |
| негатив.емоції    | 8,5          | 13           | 12           | 8,4          | 7,9          | 7,1          | 5,7          |
| рефлексія         | 13           | 17           | 17           | 13           | 12           | 10           | 10           |
| занепокоєння      | 11           | 15           | 14           | 11           | 10           | 11           | 8            |
| невпевненість     | 10           | 14           | 12           | 8            | 8,1          | 8,1          | 6,9          |
| емоц.виснаження   | 9            | 11           | 11           | 8,6          | 8            | 7            | 6,3          |
| невдоволеність    | 10           | 13           | 12           | 8,3          | 7,9          | 7,6          | 6,4          |
| песимізм          | 8            | 10           | 10           | 7,6          | 7,4          | 6,9          | 6            |
| хвилювання        | 12           | 15           | 14           | 13           | 12           | 13           | 9            |
| <b>дискомфорт</b> | <b>9,975</b> | <b>13,66</b> | <b>12,81</b> | <b>9,818</b> | <b>9,214</b> | <b>8,915</b> | <b>7,329</b> |

1. до конфлікту
2. момент усвідомлення конфлікту
3. перед прийняттям рішення
4. момент прийняття рішення
5. перед реалізацією рішення
6. момент реалізації рішення
7. після реалізації рішення

Отримані дані свідчать, що стан дискомфорту при внутрішньоособистісному конфлікті має певну динаміку, різко зростаючи в момент усвідомлення конфлікту та поступово слабшаючи до його заключної фази, а саме після реалізації рішення.

### Питання 13. Чи шкодували Ви колись потім про прийняте Вами рішення?

(Усього відповіло 76 осіб, у тому числі 29 осіб, що описують ситуативний внутрішньоособистісний конфлікт та 47 - затяжний.) Відсотковий та кількісний розподіл відповідей досліджуваних із ситуативними та затяжними внутрішньоособистісними конфліктами.

|                                | всього     | ситуативний ВК | затяжний ВК |
|--------------------------------|------------|----------------|-------------|
| Жалкую про це досі             | 9,2% [7]   | 6,9% [2]       | 10,60% [5]  |
| Жалів якийсь час, але не тепер | 22,4% [17] | 10,3% [3]      | 29,8% [14]  |
| Дуже мало шкодував про це      | 14,5% [11] | 20,7% [6]      | 10,6% [5]   |
| Цілком про це не шкодував      | 53,9% [41] | 62,1% [18]     | 48,9% [23]  |

#### Питання 14. Як Ви оцінили б значення пережитого Вами внутрішнього конфлікту?

(Усього відповіли 74 особи, у тому числі 28, що описують ситуативний внутрішньоособистісний конфлікт та 46 – затяжний)

Відсотковий та кількісний розподіл відповідей досліджуваних із ситуативними та затяжними внутрішньоособистісними конфліктами

|   | всього     | ситуативний ВК | затяжний ВК |
|---|------------|----------------|-------------|
| Він залишився неприємним осадом на душі             | 21.6% [16] | 17.9% [5]      | 23,9% [11]  |
| Він не залишив жодних почуттів та спогадів про себе | 10.8% [8]  | 17.9% [5]      | 6,5% [3]    |
| Він допоміг мені краще зрозуміти себе               | 48,6% [36] | 46,4% [13]     | 50,0% [23]  |
| Він допоміг мені змінитись на краще                 | 18.9% [14] | 17,9% [5]      | 19,6% [9]   |

Запропоновані в нашій методиці питання, що стосуються альтернатив внутрішньоособистісного конфлікту, його тривалості в часі і часу, що знадобилося для прийняття та реалізації рішення послужили основою для поділу всіх описаних досліджуваними внутрішньоособистісних конфліктів на ситуативні та затяжні. Такий поділ проводився за допомогою якісного аналізу відповідей досліджуваних, у результаті якого було визначено, що 30 осіб описували ситуативний внутрішньоособистісний конфлікт (від кількох хвилин до кількох днів) та 47 - затяжний (від кількох днів до кількох років).

Відповіді питання №13 і 14 (Додаток 3) виявили також такі особливості. Число досліджуваних із затяжним внутрішньоособистісним конфліктом, які певний час шкодували про прийняте ними рішення щодо виходу із внутрішньоособистісного конфлікту, але зараз не відчувають жалю, у відсотковому

співвідношенні втричі більше, ніж у досліджуваних із ситуативним внутрішньоособистісним конфліктом. З іншого боку, відсоток досліджуваних із затяжним внутрішньоособистісним конфліктом, які відповіли, що мало шкодували про своє рішення, у два рази менше, ніж відсоток досліджуваних із ситуативним конфліктом. За рештою відповідей ("шкодую про це досі" і "абсолютно про це не шкодував") відсотковий розподіл у досліджуваних із ситуативним та затяжним внутрішньоособистісними конфліктами приблизно однаковий. На питання "Як би Ви оцінили значення пережитого Вами внутрішнього конфлікту?" істотних відмінностей у розподілі відповідей випробуваних із ситуативними та затяжними внутрішньоособистісними конфліктами не виявлено. Лише відсоток нейтральних відповідей ("він не залишив жодних почуттів і спогадів про себе") у випробуваних із ситуативним внутрішньоособистісним конфліктом майже в 2,5 рази більше, ніж у випробуваних із затяжним конфліктом. Приблизно п'ята частина опитаних відповіла, що пережитий ними внутрішньоособистісний конфлікт залишив неприємний осад на душі (дезінтегруючий внутрішньоособистісний конфлікт). Приблизно стільки ж порахували, що описуваний ними внутрішньоособистісний конфлікт допоміг їм змінитися на краще, стати кращим як особистості (інтегруючий внутрішньоособистісний конфлікт). Половина досліджуваних як із ситуативним, так і із затяжним внутрішньоособистісними конфліктами вважала, що їхній конфлікт допоміг їм краще зрозуміти себе.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Застосовувані у дослідженні методики дали можливість виявити такі стадії розвитку внутрішньоособистісного конфлікту, як потенційна, компенсована та декомпенсована, а також короткочасний та затяжний внутрішньоособистісні конфлікти. Проведене емпіричне дослідження дозволило простежити особливості динаміки стану дискомфорту та його складових на різних етапах розвитку внутрішньоособистісного конфлікту. Звідки ми дізнались, що найвищий рівень дискомфорту через внутрішній конфлікт у людини виникає у момент усвідомлення

його наявності і лише опісля цього починає йти на спад. Таким чином, ми говоримо про важливість та актуальність подібних досліджень. Результати вказали на те, що внутрішній конфлікт – психічне явище, яке є у кожного, хоча й має різну амплітуду впливу на життя особистості.

### **РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ**

#### **3.1. Психологічні умови та фактори, що сприяють подолання внутрішньоособового конфлікту**

Проведене емпіричне дослідження показало, що в основі внутрішньоособистісного конфлікту лежить поляризація смислових утворень особистості, яка, своєю чергою, супроводжується індивідуальним почуттям дискомфорту. Полюси конфлікту наділяються особистісним змістом у різноманітній системі зв'язків та відносин, до яких входить суб'єкт і в яких він прагне задовольнити свою потребу в самореалізації. Суб'єктивно внутрішньоособистісний конфлікт сприймається як порушення внутрішньої рівноваги та всередині особистісної гармонії. Такі сприйняття зумовлено силою і інтенсивністю виникаючого стану дискомфорту. Цей стан стає стимулом пошуку виходу з конфлікту та у разі інтегруючого конфлікту слабшає у міру наближення цілей самореалізації у вигляді позитивної дезінтеграції. Як показало дослідження, позитивна або негативна дезінтеграція відбуваються в таких сферах самореалізації як професійна, міжособистісна, інструментальна (навички досягнення поставлених цілей, уміння вирішувати складні життєві проблеми), діяльнісно-сміслоутворююча (пошук цілей та сенсу діяльності у всіх напрямках самореалізації).

Результати дослідження свідчать, що внутрішньоособистісний конфлікт так чи інакше притаманний якщо не всім, то більшості людей, оскільки кожна людина

на даний час відчуває більш або менш інтенсивний стан дискомфорту, зумовлений поляризацією тих чи інших смислових утворень. Змістовно такий конфлікт визначається актуальними відносинами особистості. Причому, чи буде внутрішньоособистісний конфлікт ситуативним чи затяжним, знов-таки залежить від особливостей індивідуального сприйняття конфліктної ситуації, як і від ступеня особистісної значущості полярних тенденцій.

Основними чинниками виникнення внутрішньоособистісних конфліктів виступили такі, що характеризуються великою особистісною значущістю. Одним з них є неможливість набуття сенсу, визначення цілей діяльності, спілкування та інших видів соціальної взаємодії. Інакше кажучи, необхідність пошуку прийнятних напрямів задоволення потреби у самореалізації призводить до внутрішньоособистісного конфлікту, якщо такі залишаються не знайденими. Як інший чинник чітко позначається нездатність досягнення намічених цілей самореалізації, що залежить як від об'єктивних умов (об'єктивні труднощі, соціокультурна ситуація тощо.), і від суб'єктивних (суб'єктивне сприйняття конкретної ситуації взаємодії, особливості діяльності, індивідуально- психологічні властивості суб'єкта, уміння творчо знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та багато іншого). Два названі фактори значною мірою становлять площину внутрішньоособистісного конфлікту, хоча виділяються й інші, не менш суттєві.

У ході дослідження було виявлено низку особливостей досліджуваних залежно від ступеня виразності у них того чи іншого внутрішньоособистісного конфлікту чи показника загальної внутрішньоособистісної конфліктності. Найбільш істотною такою особливістю є те, що для людей із високим рівнем внутрішньоособистісної конфліктності характерне відчуття незадоволеності результатами та процесом самореалізації. Іншими словами можна сказати, що особистість, що самореалізується, постійно стикається з внутрішньоособистісними конфліктами, однак, що не менш важливо, виробляє навички їх ефективного подолання. Таке подолання здійснюється за типом позитивним дезінтеграції,

внаслідок якої відбувається наближення цілей самореалізації. Навпаки, неможливість чи невміння подолати власний внутрішньоособистісний конфлікт мети самореалізації віддаляє, що робить малоімовірним досягнення відчуття внутрішньої гармонії, позитивної самооцінки, ефективного спілкування, результативності трудової діяльності.

Відчуття неможливості самореалізації особливо інтенсивно зростає у разі професійно обумовлених внутрішньоособистісних конфліктів, а також тоді, коли людина не в змозі виробляти власні механізми та способи виходу із ситуації внутрішньоособистісного конфлікту. В останньому випадку, зокрема, особистість стає більш схильною до маніпуляцій з боку оточуючих, або покладається на волю випадку та обставин. Що стосується професійно зумовленого внутрішньоособистісного конфлікту, то для нього найбільш характерний зв'язок із загальними життєвими цілями індивіда, оскільки, очевидно, під час міжособистісних взаємодій він виробляє більший арсенал способів вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, ніж у сфері здійснення професійної діяльності. Інший причиною такого стану речей може бути і те, що, як впливає з нашого дослідження, професійна самореалізація виступає невіддільною від загальної свідомості життя особистості. Люди з внутрішньоособистісним конфліктом виявляють складнощі у плані соціально-психологічної адаптації, соціальній та області міжособистісних взаємодій. Так, рівень соціальної адаптивності знижується при неможливості вибору адекватних способів вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, при втраті значущості діяльності, неможливості професійної самореалізації в результаті невирішених конфліктів. При цьому різко знижується рівень прийняття інших і себе, що призводить до посилення загального стану дискомфорту. Ефективність соціальних взаємодій, таким чином, стає менш імовірною при вираженому внутрішньоособистісному конфлікті. Відзначаються ще кілька цікавих особливостей у осіб із внутрішньоособистісним конфліктом.

Нарешті, ще однією особливістю є те, що люди з високими показниками внутрішньоособистісної конфліктності мають тенденцію до уникнення вирішення

проблем. Тут, очевидно, відбувається утворення якогось циклу розвитку стану дискомфорту. Іншими словами, страх можливих невідомих наслідків, які можуть виникнути в результаті переваги тієї чи іншої альтернативи, призводить до прагнення продовжити фазу її вибору і тим більше період реалізації рішення. Інше пояснення може полягати в тому, що такі люди сильніше переживають внутрішньоособистісні конфлікти через неадекватний розвиток навичок проблемного вирішення.

Емпіричне вивчення внутрішньоособистісного конфлікту виявило, що феномен, що досліджується, є динамічне явище. Як і будь-який процес, він має певні стадії, у яких показники стану дискомфорту різні. У цілому нині дискомфорт різко зростає в останній момент усвідомлення внутрішньоособистісного конфлікту і далі йде спад через всі стадії, включаючи час після реалізації прийнятого рішення. Також було виявлено, що стан дискомфорту є інтегративною характеристикою, що включає негативні емоції, активізацію рефлексивної діяльності та функцію проблематизації, занепокоєння, невпевненість, незадоволеність, песимізм, хвилювання та емоційне виснаження. Сила прояву дискомфорту в цілому та його інтегративних характеристик зокрема залежить від ступеня особистісної значущості тенденцій, що поляризуються, тоді як у кількісному вираженні даних значимої різниці показників в осіб із ситуативним та зтяжним внутрішньоособистісним конфліктом виявлено не було.(додаток)

Водночас, необхідно зазначити, що при зтяжному конфлікті люди деякий час жалкують про прийняте рішення майже втричі частіше, ніж при ситуативному. Цьому спостереженню очевидним є те пояснення, що при зтяжному внутрішньоособистісному конфлікті має суперечність таких ціннісно-сміслових утворень, які торкаються структуроутворюючих елементів системи цінностей людини, є визначальними факторами суб'єктивного сприйняття ним ситуації, що склалася як загрозливої внутрішньої рівноваги, гармонійної самореалізації в тій або. Саме тому процеси оцінки та вибору альтернатив конфлікту зтягуються на набагато більший період часу та внутрішньоособистісний конфлікт стає зтяжним.

З іншого боку, затяжний конфлікт має більше значення для самопізнання особистості, оскільки люди з ситуативним конфліктом частіше оцінюють його як нейтральний і не мав ні позитивних, ні негативних наслідків. Це знову ж таки може бути пов'язане зі ступенем особистісної значущості його полюсів. Вочевидь, у разі ситуативного конфлікту поляризація відбувається між малозначними, але потребують невідкладної переваги, тенденціями. Ще одне можливе пояснення може у тому, що особистість який завжди усвідомлює наявність в собі малозначного внутрішньоособистісного конфлікту, у тому що конфліктна ситуація так чи інакше вже склалася. Таке усвідомлення, мабуть, все-таки відбувається задовго до стадії вибору, який має бути зроблений через ті чи інші об'єктивні чи суб'єктивні причини, і з цього моменту індивід сприймає внутрішньоособистісний конфлікт як такий. Про це може свідчити той факт, що майже половина тих, у кого спостерігався ситуативний внутрішньоособистісний конфлікт, зазначає, що він допоміг їм краще зрозуміти себе та свій внутрішній світ. Отримані результати дозволяють зробити ще кілька важливих висновків. Так, виявлено, що внутрішньоособистісний конфлікт виникає в ситуації взаємодії суб'єкта з усіма системами соціального оточення, внаслідок чого він постає як єдність суб'єктивного та об'єктивного. Несприятлива ситуація такої взаємодії входить у суперечність із прагненням до самореалізації. Ця суперечність може визначатися, наприклад, тим, що ситуація взаємодії пред'являє вимоги, що йдуть у розріз із прагненнями та інтересами людини, або різко обмежує її можливості, або не надає необхідних ресурсів та можливостей для самореалізації. Залежно від ступеня ціннісної значущості суперечливих об'єктивних і суб'єктивних тенденцій особистість сприймає ситуацію як загрозову для самореалізації та шукає шляхи виходу із неї.

Далі можливі кілька шляхів розвитку проблеми. Перший полягає в активному пошуку конструктивного вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, що виник. Такий дозвіл відбувається як вибір альтернативи, яка у розумінні особистості є найважливішою, бажаною, цінною, що зрештою допоможе досягти цілей самореалізації. Інший можливий шлях полягає у пошуку компромісу

та у розумному поєднанні переваг обох альтернатив. Однак обидві названі можливості пов'язані з готовністю нести відповідальність за прийняте та реалізоване рішення і, як наслідок, вимагають розвиненості певних вольових та особистісних якостей. Люди з високим ступенем тривожності, емоційної незрілості, інфантильності швидше віддадуть перевагу або перекласти відповідальність за прийняття та реалізацію рішення на інших, або взагалі не будуть намагатися вийти з внутрішньоособистісного конфлікту, що відповідно призведе як до наростання дискомфорту, а й ускладнить подальші взаємодії індивіда коїться з іншими соціальними системами. Такий внутрішньоособистісний конфлікт стає дезінтегруючим і призводить до віддалення цілей самореалізації.

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт передбачає наявність ціннісного ставлення особистості до суперечності, що усвідомлюється, і є джерелом її активності. Дане ставлення виступає чинником сенсоутворення, поєднуючи емоційне ставлення і особистісну рефлексію як міри особистісної значущості чи суб'єктивної цінності поляризованих при внутрішньоособистісному конфлікті тенденцій.

Аналіз психологічних особливостей проявів внутрішньоособистісних конфліктів, виявлених емпіричним шляхом та викладених вище, дозволяє визначити психологічні умови та фактори, що сприяють подоланню внутрішньоособистісного конфлікту. Такими факторами є такі:

- 1) навички саморегуляції несприятливих емоційних станів;
- 2) варіативність способів вирішення проблемних ситуацій;
- 3) розвинені навички проблемного вирішення;
- 4) реалістична та диференційована тимчасова перспектива;
- 5) здатність вибрати ефективні засоби досягнення цілей самореалізації;
- 6) здатність приймати нові цінності та установки, гнучка та динамічна система цінностей;
- 7) розвиненість особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації та особистісного зростання;

- 8) оптимістична картина світу;
- 9) сформована потреба у самореалізації;
- 10) розвинені рефлексивні навички;
- 11) вміння ставити та коригувати цілі самореалізації;
- 12) реалістичне поєднання екстернального та інтернального локусів контролю.

### 3.2. Психологічна технологія подолання внутрішньоособистісного конфлікту

Наше дослідження проблеми психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту показує, що у психологічній корекції у цьому напрямі доречно виділити щонайменше три аспекти: змістовний, технологічний і професійно- особистісний. Змістовий аспект пов'язаний насамперед із розумінням природи та сутності внутрішньоособистісного конфлікту, на основі якого будуються цілі та завдання психокорекційної роботи. Технологічний аспект передбачає вибір засобів та методів досягнення поставлених цілей. Практика показує, що змістовний та технологічний аспекти зазвичай обґрунтовуються з погляду тих чи інших методологічних передумов, яких схильний дотримуватись психолог у своїй професійній діяльності. Третій аспект, професійно-особистісний, торкається питань, пов'язаних з виробленням психологом певних професійних та особистісних якостей, необхідних для успішної психокорекційної роботи.

У літературі цілі та завдання психокорекційної роботи з подолання внутрішньоособистісного конфлікту формулюються по-різному. Так, наприклад, зазначається, що успішному його подолання "сприяють розвинені рефлексивні навички, прийняття цінностей самоактуалізується особистості, прагнення до самоповаги, відносної незалежності від зовнішнього впливу, відсутність агресії в поведінці" [122; 15]. Отже, можна дійти невтішного висновку, що метою психокорекційної роботи є розвиток всіх названих якостей особистості. В іншій роботі підкреслюється, що для успішного подолання внутрішньоособистісного

конфлікту необхідне вироблення адекватної оцінки ситуації, що включає самооцінку індивіда і оцінку складності існуючих проблем, розвинена рефлексія і адекватна емоційна реакція суб'єкта [81]. В.В.Козлов визначає такі завдання роботи з людьми, що переживають особистісну кризу: 1) допомогти клієнту пережити конфлікти та інші психотравмуючі ситуації; 2) допомогти актуалізувати творчі, інтелектуальні, особистісні, духовні та фізичні ресурси для виходу з кризового стану; 3) сприяти зміцненню самоповаги клієнтів та їх впевненості у собі; 4) сприяти розширенню у клієнтів діапазону соціально та особистісно прийнятних засобів для самостійного вирішення виникаючих проблем та подолання наявних труднощів [79; 16-17].

З наведених прикладів ясно, що зміст психокорекційної роботи з людьми, що переживають внутрішньоособистісний конфлікт, визначається на основі чіткого розуміння його сутності, факторів та особливостей перебігу. Ми вважаємо за можливе виділити кілька напрямків, на яких має будуватися психологічна корекція внутрішньоособистісних конфліктів і які можна розглядати як її завдання. При цьому метою психокорекції внутрішньоособистісних конфліктів є конструктивне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту через прийняття відповідального рішення та визначення перспектив самореалізації, внаслідок якого відбувається позитивна дезінтеграція особистості. Ця мета конкретизується, які, своєю чергою, визначаються психологічними умовами та чинниками, сприяють подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Названі умови та фактори були визначені у попередньому параграфі на основі одержаних нами емпіричних даних. Таким чином, цими завданнями можуть бути такі:

- допомога психолога у вирішенні проблемної ситуації, що спровокувала внутрішньоособистісний конфлікт;
- підвищення рівня емоційної комфортності; зниження дискомфорту;
- розширення спектру варіантів вирішення проблемних ситуацій;
- вироблення клієнтом навичок проблемного вирішення;
- корекція суб'єктивної картини життєвого шляху;
- формування реалістичної та диференційованої тимчасової перспективи;

- розвиток вміння вибирати ефективні засоби досягнення цілей самореалізації;
- допомогу клієнту у прийнятті нових цінностей та установок та корекція ієрархії цінностей, що склалася;
- вироблення та закріплення особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації та особистісного зростання;
- вироблення клієнтом оптимістичної картини світу;
- формування потреби у самореалізації;
- удосконалення рефлексивних навичок;
- постановка чи корекція цілей самореалізації;
- допомога у диференціюванні локусу контролю.

Тут слід підкреслити, що першочерговими завданнями психокорекції внутрішньоособистісного конфлікту, мабуть, є вирішення ситуації, що викликала внутрішньоособистісний конфлікт, і зниження рівня дискомфорту. Однак вирішення цих завдань буде малоефективним у довгостроковій перспективі без вирішення інших, які, на перший погляд, можуть і не мати безпосереднього відношення до ситуації внутрішньоособистісного конфлікту. В той же час, наше дослідження показує, що його змістовна сторона (ситуація внутрішньоособистісного конфлікту, його тип, зміст конкуруючих ціннісно-сміслових утворень, особливості реагування та сприйняття особистості тощо)

Обов'язково передбачає необхідність корекційної роботи у напрямках, перелічених вище. Крім того, одним з основних завдань роботи психолога є допомога не тільки у вирішенні конкретної проблемної ситуації, а й необхідність навчити клієнта використовувати всі наявні ресурси для вироблення копінг-механізмів та вдосконалення навичок проблемного вирішення в аналогічних ситуаціях у майбутньому.

Зазначені завдання психокорекційної роботи ставлять питання, якими засобами їх можна вирішити. У ряді робіт пропонуються певні методи психотерапевтичної допомоги при внутрішньоособистісних конфліктах, що

базуються на різних підходах у психотерапії. Так, класичний психоаналіз, ґрунтуючись на фрейдистському розумінні внутрішньоособистісного конфлікту, пропонує такі прийоми, як метод вільних асоціацій, метод перенесення та інтерпретації [153]. У цьому інтерпретаціям піддаються як асоціації, але й сновидіння і симптоми. Оскільки у цьому напрямі несвідомому відводиться першорядна роль психології внутрішньоособистісного конфлікту, то метою такої інтерпретації є усвідомлення раніше несвідомих феноменів свідомості. Тут же важливе значення має перенесення думок та почуттів на психоаналітика, їх прояв [там же]. Пізніше на основі класичного психоаналізу виник ряд течій у психотерапії, основним моментом у яких, як і раніше, залишається уявлення про внутрішньоособистісний конфлікт як про неусвідомлюваний феномен (психодинамічна психотерапія, неопсихоаналіз, аналітична психологія та ін.).

Представники неопсихоаналізу більше уваги приділяють соціокультурним факторам у розвитку внутрішньоособистісного конфлікту (К.Хорні, Е.Фромм, В.Райх та ін.). Хорні визначає метою терапії внутрішньоособистісних конфліктів зміну внутрішніх умов особистості, що призвели до конфлікту, це завдання вирішується за рахунок усвідомлення реальних почуттів та бажань, а також створення своєї системи цінностей. Звідси головне завдання - проаналізувати структуру характеру людини загалом, включаючи роботу з усіма несвідомими спробами пацієнта вирішити базисний конфлікт і з самим конфліктом (допомогти клієнту зрозуміти, як конфліктуючі тенденції діють і як вони зіштовхуються за різних обставин). Водночас, згідно з Хорні, аналіз не є єдиним способом вирішення конфліктів. Інші способи - це саме життя та індивідуальний досвід особистості. Хорні формулює і цілі терапії внутрішньоособистісних конфліктів: 1) пацієнт повинен навчитися брати на себе відповідальність (сприймати себе як активного, свідомо діючого, здатного змінити своє життя); 2) досягнення внутрішньої незалежності (вироблення та реалізація своєї власної ієрархії цінностей); 3) здатність до вираження своїх почуттів та їх свідомого контролю [184].

Когнітивна терапія, яка виникла пізніше, розвивалася на абсолютно іншій методологічній основі [204]. Вона спрямована на зміну сприйняття подій, що опосередковується мисленням. Причинами психологічних проблем постулюються аберації мислення як порушення стадії переробки інформації, що детермінують неадекватні емоційні реакції. Тому метою корекції є зміна когніцій, що склалися, і приведення їх у відповідність з об'єктивною реальністю. Весь психотерапевтичний процес проходить через низку послідовних етапів: угруповання проблем; усвідомлення неадекватних когніцій; віддалення, що передбачає розгляд думок як відокремлених реальності психологічних явищ; зміна правил регуляції поведінки та заміна їх новими, більш гнучкими та ефективними. Спробою поєднання біхевіоризму і психоаналізу стала психотерапія, заснована на теорії конфліктів Халла, Міллера та Доларда, що отримала згодом подальший розвиток та обґрунтування у Д.Мартіна [153]. Тут подолання внутрішньоособистісного конфлікту здійснюється двома паралельними процесами. " Прагнення наближення " заохочувалося з допомогою позитивних стимулів (душевне тепло, безумовне прийняття пацієнта, адекватні емоційні стимули), тоді як " прагнення уникнення " послаблювалося з допомогою придушення що виникають в пацієнта страхів. Метою такого процесу є ослаблення конфлікту в точці перетину відповідного градієнта "наближення-уникнення", що, своєю чергою, має створити імпульс для його подолання. Головним недоліком існуючих моделей психотерапевтичної допомоги при внутрішньоособових конфліктах можна вважати те, що вони, по-перше, націлені на пасивну роль клієнта в процесі допомоги, тобто він усувається з процесу самостійного прийняття відповідальних рішень, рефлексивного осмислення свого стану, тоді як терапевт займає наставницьку позицію, а, по-друге, всі вони припускають реалізацію сутнісно клінічної спрямованості психотерапевтичного впливу головним чином при невротичних конфліктах. Одночасно з цим, на сьогоднішній день не запропоновано технології психокорекції внутрішньоособистісного конфлікту "здорової" особистості, принаймні технології, заснованої на ціннісно-смысловому розумінні психологічної сутності

внутрішньоособистісного конфлікту, що розглядається в контексті самореалізації. Зазначені обставини, мабуть, свідчать про те, що психотерапія та психокорекція внутрішньоособистісних конфліктів має стати предметом спеціального дослідження, однак у нашій роботі ми не ставимо таке завдання, а лише робимо спробу намітити один із можливих підходів до створення психологічної технології подолання внутрішньоособистісного конфлікту. Очевидно, психокорекція внутрішньоособистісного конфлікту має будуватися на еkleктичному підході, психолог і психотерапевт повинні вибирати такі кошти, які практично виявляються найефективнішими і які можуть бути застосовані до конкретної ситуації, конкретної особистості, конкретного типу внутрішньоособистісного конфлікту. Нам бачиться доцільним побудувати таку технологію на основі моделі навичок вирішення проблем [216, 233], оскільки дана модель передбачає значну варіативність можливих проблемних ситуацій, чітко структуровану послідовність зусиль, що вживаються, право клієнта на самовизначення. спеціаліста та клієнта, а, крім того, вона може бути наповнена конкретним психотерапевтичним змістом залежно від особливостей ситуації. Названі обставини дозволяють більш органічно враховувати як професійні знання, вміння та навички спеціаліста, так і індивідуальний досвід та особливості особистості клієнта. Більше того, дана модель сприяє формуванню у клієнта навичок психологічної самодопомоги у подібних ситуаціях у майбутньому. Пропонована технологія передбачає реалізацію шести послідовних етапів.

I етап. Визначення проблеми. Як правило, наявність внутрішньоособистісного конфлікту у клієнта стає очевидною вже під час бесіди з психологом. На даному етапі необхідно з'ясувати все, що так чи інакше з ним пов'язано: причини, тривалість, тип конфлікту, які альтернативи (конкуруючі ціннісно-сміслові освіти) конфлікту, ставлення до них клієнта, ступінь особистісної значущості кожної з них тощо. Потрібно відповісти на питання, яка роль клієнта як особистості у виникненні та розвитку конфлікту, роль соціальних умов, оточення, які особливості сприйняття людиною свого внутрішньоособистісного конфлікту, його причин, динаміки та можливих

Наслідків, як цей конфлікт позначається на відносинах та соціальних взаємодіях людини. Тут психолог може зробити спостереження про особливості особистості клієнта, ступеня його емоційної та соціальної зрілості, про його готовність працювати з психологом і дійсно вирішити конфлікт. Усвідомлюється система цінностей і те, як у неї вписуються альтернативні смислові освіти (яке місце вони займають у цій ієрархії та що несе у собі реалізація кожного з них).

На цьому етапі важливо визначити рівень внутрішньоособистісного конфлікту представлений у клієнта. Тут можна відзначити наявність наступних рівнів: 1) епізодичний рівень (ситуація внутрішньоособистісного конфлікту представлена незначною смисловою поляризацією, випадки прояву якої епізодичні та зачіпають якусь одну сферу відносин особистості); 2) постійний рівень (внутрішньоособистісний конфлікт постійно проявляється у різних сферах діяльності індивіда), для якого характерне повторення конкуренції одних і тих же ціннісно-смилових утворень та розширення спектра факторів, що викликають цю поляризацію, наростання почуття дискомфорту, можлива переоцінка значущості будь-якої діяльності; 3) кризовий рівень, при якому смислова поляризація проектується на всі сфери діяльності та взаємовідносини особистості, відбувається пригнічення потреби в самореалізації, а дискомфорт трансформується у тяжкий афективний стан (депресивний стан, суїцидальна ідеяція тощо).

II етап. Продукування альтернативних шляхів вирішення внутрішньоособистісного конфлікту. На цьому етапі психолог і клієнт розглядають усі можливі варіанти, реалізація яких може призвести до зняття поляризації смислових утворень та зниження рівня дискомфорту. Вся релевантна інформація про людину та її конфлікт вже зібрана на попередньому етапі, хоча процес психологічної оцінки та діагностики може здійснюватися протягом усього періоду роботи. Спільна діяльність психолога та клієнта тут може нагадувати прийом мозкового штурму, коли жоден із знайдених варіантів не відкидається з ходу. Важливо, що варіанти рішення вибираються кожної альтернативи. Тут психолог використовує свій особистий та професійний досвід, а також допомагає клієнту

актуалізувати його індивідуальний досвід. Психолог і клієнт можуть обговорити та спробувати виробити варіанти вирішення внутрішньоособистісного конфлікту у таких напрямках: 1) відмова від однієї альтернативи конфлікту на користь іншої; 2) пошук компромісного варіанта, що поєднує переваги обох альтернатив; 3) відмова від обох альтернатив та заміна їх іншими, прийнятними; 4) заміна однієї з альтернатив більш прийнятною та відмова від іншої. У літературі також описуються й інші можливості вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, які можуть бути розглянуті на етапі продукування альтернативних шляхів його вирішення. Так, Д.Креч та ін. пропонують такі способи, як: 1) інтенсифікація зусиль; 2) заміна засобів досягнення мети; 3) заміна самої мети, що передбачає пошук такої мети, яка б задовольняла цю потребу; 4) переоцінка ситуації [93]. Ще одним варіантом вирішення внутрішньоособистісного конфлікту може бути не тільки зміна сприйняття ситуації, але й зміна клієнтом самого себе (системи цінностей, поглядів, способів реагування, вироблення певних особистісних якостей, необхідних для успішного провадження діяльності, що провокує конфлікт, зміна самооцінки тощо).

Проте, кожен внутрішньоособистісний конфлікт індивідуальний, тому запропоновані можливі напрямки пошуку шляхів його вирішення не завжди можуть бути обмежені колом перерахованих вище. До того ж, найприйнятніший спосіб вирішення конфлікту може поєднувати у собі роботу в кількох зазначених напрямках одночасно. Разом з тим, завжди необхідна опора як на особистий досвід клієнта (як позитивний, так і негативний), так і на особистий та професійний досвід спеціаліста. Причому іноді досвід і професіоналізм психолога може мати велику значущість, тому що клієнт не завжди здатний охопити різні способи вирішення своєї проблеми. Зазначається, що у стані проблемних ситуацій, особливо, якщо справа стосується кризового рівня, можливий наступ так званого ефекту звуженої свідомості [16, 89]. "У результаті людина виявляється нездатною сприйняти ті характеристики події і ті, що включають її зв'язки, які могли б допомогти їй змінити ситуацію на краще" [16; 6-7].

III етап. Оцінка переваг та недоліків альтернатив вирішення. Тут відбувається оцінка кожного варіанта, запропонованого на попередньому етапі, враховуються всі його "плюси" та "мінуси", зважуються всі "за" та "проти". Враховується ефект кожного з варіантів у довгостроковій перспективі, наскільки його реалізація сприятиме задоволенню актуальних потреб клієнта, його самореалізації, соціальним взаємодіям, професійному та особистісному зростанню, як це змінить статус-кво у плані стосунків особистості в теперішньому, що людина набуде та що втратить у внаслідок реалізації тієї чи іншої альтернативи, як це позначиться на значному оточенні ("екологічна перевірка" у термінології нейролінгвістичного програмування). Крім того, тут також важливо оцінити, наскільки реалістичний кожен із варіантів у плані його практичної реалізації та які внутрішні та зовнішні ресурси знадобляться клієнту для цього. На цій стадії психолог може допомогти клієнту у виробленні навичок прийняття рішень. Тут нам бачиться доцільним спиратися психологічну схему прийняття рішень, запропоновану А.В.Карповым [72]. Стосовно внутрішньоособистісного конфлікту ця схема може включати наступне: 1) оцінка своїх індивідуальних якостей; 2) формування гіпотез (що, ймовірно, буде досягнуто в результаті реалізації конкретного способу вирішення внутрішньоособистісного конфлікту); 3) оцінка ймовірності передбачуваного результату; 4) відбір та аналіз релевантної інформації (що потрібно знати, вміти та мати, щоб реалізувати той чи інший варіант); 5) вироблення уявлення про параметри рішення, яке необхідно ухвалити; 6) формування уявлення про результати та параметри діяльності, необхідної для вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

IV етап. Вибір альтернативи для реалізації. З усього різноманіття можливих варіантів рішень обирається той, який має найбільшу привабливість для клієнта, є найбільш реалістичним для здійснення і несе найбільший особистісний, професійний чи інший потенціал щодо наближення цілей самореалізації. Психолог допомагає визначити послідовність всіх необхідних дій щодо реалізації обраного шляху вирішення (хто робитиме, коли, де, що і як – питання, на які тут необхідно

відповісти). Встановлюються критерії оцінки ефективності всього ланцюга дій, визначаються найближчі та віддалені цілі та завдання, які передбачається втілити при реалізації обраної альтернативи. Тут не втрачає своєї актуальності і психологічна схема прийняття рішень, бо в ситуаціях вибору між наявними альтернативами "свобода особистості знаходить вираження в обґрунтованості та рішучості здійснюваного нею вибору" [22; 9]. Іншими словами, прийняте клієнтом рішення має бути відповідальним.

V етап. Імплементация. На цій стадії безпосередньо здійснюється діяльність клієнта щодо реалізації обраного варіанта вирішення внутрішньоособистісного конфлікту. Під час цієї діяльності виробляється контролю над її правильною організацією разом із психологом. Оцінка ефективності такої діяльності здійснюється за наперед визначеними критеріями.

VI етап. Оцінка результативності реалізації альтернативи. Діяльність із вирішення внутрішньоособистісного конфлікту на цьому етапі завершена і клієнт спільно з фахівцем оцінюють, наскільки ефективним виявився результат з погляду попередніх очікувань, що було досягнуто, а що ні і наскільки результат задовольняє клієнта. По суті, це заключний етап корекційної роботи, тому тут необхідно підбити підсумки виконаної роботи, відзначити всі позитивні зміни та придбання, підготувати клієнта до термінації стосунків із психологом. Але це у тому випадку, якщо внутрішньоособистісний конфлікт вирішено і почуття дискомфорту, спричинене поляризацією смислових утворень, знято. У разі невирішеного конфлікту роботу необхідно продовжити. Тут дуже важливі професійне чуття та інтуїція фахівця, здатного вловлювати всі нюанси психологічного стану клієнта, оцінити помилки, допущені у роботі. Крім критеріїв оцінки ефективності дій щодо вирішення внутрішньоособистісного конфлікту (така оцінка проводиться на останньому етапі), необхідно ще оцінити результат з точки зору змін, що відбулися. Можна запропонувати чотири такі критерії: 1) внутрішньоособистісний конфлікт посилюється, конкуруючі ціннісно-смислові освіти ще більше поляризувалися, а стан дискомфорту ще більше зріс; 2) жодних змін у стані клієнта не відбулося в

порівнянні з тим, що було до першої зустрічі з психологом; 3) намітилися стабільні позитивні зрушення клієнта, поляризація смислових утворень послабшала і рівень дискомфорту помітно знизився, відбулося домінування одного з полюсів (декомпенсований внутрішньоособистісний конфлікт); 4) внутрішньоособистісний конфлікт повністю вирішився, потім вказує на відсутність поляризації смислових утворень (наприклад, внаслідок зміненої структури системи цінностей, або в результаті виконаних на попередніх етапах дій) і відсутність стану дискомфорту. Вочевидь, психокорекційну роботу вважатимуться закінченою лише у разі, тоді як і третьому прикладі роботу доцільно продовжити. Психокорекцію внутрішньоособистісного конфлікту необхідно продовжувати у першому та у другому випадках.

Таким чином, запропонована технологія психокорекції внутрішньоособистісного конфлікту є модель спільних дій психолога та клієнта щодо його вирішення. У той же час, змістовна сторона даної технології визначається безліччю факторів, серед яких і рівень компетенції та кваліфікації самого спеціаліста, і потреби клієнта, і вид внутрішньоособистісного конфлікту, що переживається, та ін. від потреби у них (наприклад, використання технік для зниження рівня тривожності, занепокоєння, підвищення рівня мотивації досягнення, впевненості у собі, рівня самооцінки, використання аутогенного тренування, роз'яснювальної терапії, застосування різних психодіагностичних методик на першому етапі тощо). З огляду на такого різноманіття чинників, і навіть враховуючи ряд зауважень, викладених вище, очевидно, що питання психотерапевтичних і психокорекційних прийомів, видах психотерапії при внутрішньоособистісних конфліктах може бути винесено окреме дослідження, тому у цій роботі не розглядається.

Тут же ми вважаємо дуже важливим зупинитися ще на одному аспекті психокорекційної роботи з подолання внутрішньоособистісного конфлікту – професійно-особистісного. Внутрішньоособистісний конфлікт так чи інакше представлений у системі відносин людини, що звертається за психологічною

допомогою. У цьому випадку роль професійних якостей психолога набуває особливої важливості, тому що саме здатність вселяти віру у свої власні сили та впевненість у тому, що проблема вирішувана, виступає, на наш погляд, одним з необхідних (хоча і не завжди достатніх) факторів успішності психокорекційної роботи. Завдання психолога полягає як у відокремленні психологічних чинників внутрішньоособистісного конфлікту, і у визначенні ступеня особистісної значущості кожного з його полюсів. У свою чергу, названі обставини вимагають від психолога розвиненості багатьох професійних умінь, а й особистісних якостей. Серед останніх особлива роль належить гуманістичному світогляду та альтруїстичної спрямованості особистості. Отже, як нам здається, психолог має бути не тільки висококласним фахівцем, але ще й розвинутою, гармонійною особистістю, що прагне вдосконалення та зміни себе.

Однією з найважливіших професійних якостей під час роботи з людьми із внутрішньоособистісним конфліктом є навички проблемного вирішення. Тут важливо насамперед уміти оголити стан внутрішньоособистісного конфлікту, сказати б, позначити сам факт його присутності. Більше того, необхідно вміти правильно визначити його зміст та психологічні фактори, виходячи з тієї установки, що внутрішньоособистісний конфлікт виступає в нерозривній єдності його об'єктивних та суб'єктивних факторів, тобто лежить на стику соціальних відносин особистості. Таке, умовно кажучи, діагностичне завдання потребує реалізації системного підходу, що дає можливість оцінювати людину, яка звернулася за психологічною допомогою, у контексті її взаємодій із навколишніми соціальними системами. У цьому слід пам'ятати, що це взаємодії здійснюються як на мікро- і мезоуровне (найближче оточення, сім'я, група, робочий колектив), а й у макрорівні (суспільство загалом, держава).

У світлі вищесказаного стає очевидним, що для того, щоб надати ефективну допомогу людині з внутрішньоособистісним конфліктом, психолог повинен тонко відчувати специфіку соціокультурної ситуації, що постійно змінюється, і бачити, як ці зміни позначаються на особистості клієнта. Тоді психолог уже не може, за

словами Леоніда Радзіховського, бути "милим брехуном", намагаючись переконати клієнта, що він є причиною власних проблем. Натомість консультант повинен розширити межі сприйняття проблемної ситуації, допомогти позначити можливі альтернативні рішення, оцінити їх, зваживши всі "за" і "проти", і разом з людиною, що звернулася за допомогою, дійти конструктивного рішення. Це дозволить не лише відмовитися від клінічної моделі допомоги, але й сприятиме зміцненню довірчих відносин між спеціалістом та клієнтом. Отже, щирість, відвертість, будучи глибоко особистісними рисами, стають неодмінними професійними якостями психолога. До професійних умінь психолога у роботі з людьми з внутрішньоособистісним конфліктом слід віднести вміння позначити і

усунути перешкоди на шляху довірчих відносин із клієнтом. Це необхідна емоційна і інтелектуальна настройка, яка загострює і розширює сприйняття стану клієнта, вміння як слухати, а й чути, зрозуміти і прийняти значимість протиріч, що у основі його внутрішньоособистісного конфлікту. Психолог повинен

володіти і вміло оперувати набором чисто "технічних" прийомів, що реалізуються в ході консультативного процесу, таких як уміння правильно формулювати і ставити питання, оголювати справжні почуття клієнта і конгруентно висловлювати їх розуміння, уміння перефразувати, підсумовувати, узагальнювати, виявляти протиріччя, тактовно, не дозволяти клієнту уникати головного, постійно тримати значну проблему у центрі уваги. Важливо уникнути того, щоб стати об'єктом маніпуляції клієнта і відмовитися від маніпуляції зі свого боку. Але при цьому бути професійним настільки, щоб уміти надавати необхідний вплив, відкрити в людині внутрішні та позначити зовнішні резерви, які допоможуть впоратися із ситуацією. Потрібно прийняти систему цінностей людини, а не оцінювати її з власних переконань та установок, що вимагає від психолога відомої терпимості та здатності до діалогу. Разом з тим, особливого значення набувають такі професійні та особисті якості психолога, як прагнення до самовдосконалення, емпатія, оптимізм, впевненість у собі, доброзичливість, самокритичність, уміння орієнтуватися в нестандартних ситуаціях, ініціативність, творчість мислення та багато інших.

Психолог повинен сам вміти змінювати себе та обставини свого життя, вміти ефективно вирішувати власні проблеми, бо тільки в цьому випадку відбувається особистісне та професійне зростання його як фахівця. Без цього, на нашу думку, він не зможе надати ефективної допомоги іншим людям. Це вимагає від спеціаліста навичок самоосвіти та самовиховання, збагачення особистого та професійного досвіду і, що дуже важливо, вироблення гуманістичної системи поглядів та оптимістичної картини світу.

Поряд із розвитком оптимістичного погляду на природу людини, психолог повинен формувати у себе такий світогляд, в основі якого лежить холістична парадигма мислення, що полягає, на думку Стенлі Криппнера, "в системно-орієнтованій, побудованій на взаємозв'язках моделі свідомості" [94; 102]. Ця модель допускає можливість вибору, прояв волі, динамічності, спонтанності та передбачає цілісний підхід до вивчення людини. Така парадигма мислення має поєднуватися з використанням психологом у своїй діяльності акмеологічного підходу до подолання внутрішньоособистісного конфлікту [61] і передбачає інтеграцію та синтез досягнень усіх наук про людину, що дозволить фахівцеві допомогти своєму клієнту максимально реалізувати себе, свій творчий потенціал, гармонізувати внутрішній світ та систему зв'язків особи.

## ВИСНОВОК

У проведеному нами дослідженні була спроба виявити психологічну сутність внутрішньоособистісного конфлікту, для чого проведено аналіз психологічних теоретичних підходів до його вивчення, досліджено об'єктивні та суб'єктивні фактори, що визначають його зміст, виявлено психологічні характеристики поведінки, спілкування та діяльності осіб із внутрішньоособистісними конфліктами, до побудови технології розроблено підхід психокорекційної роботи при внутрішньоособистісному конфлікті.

Отримані результати дозволяють укласти, що, дискомфорт як наслідок внутрішньоособистісний конфлікт є психічне явище, в основі якого лежить поляризація позицій людини, що свідчить про боротьбу смислових утворень і викликає психологічний зв'язок з тим, що жоден з полюсів не домінує над іншим, і, - друге, розвиток внутрішньоособистісного конфлікту відбувається внаслідок впливу одночасно об'єктивних та суб'єктивних факторів несприятливих можливостей самореалізації. Тобто підтвердилися, наші припущення щодо психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту.

Аналіз існуючих підходів до вивчення проблеми показав, що внутрішньоособистісний конфлікт є складним системним явищем, у якому залучаються елементи цілісної структури особистості, які виражають ціннісний аспект сенсоутворення. У цьому внутрішньоособистісний конфлікт виникає у діяльності, досягнення цілей самореалізації, що у разі виступає системоутворюючим чинником. Реалізація ціннісного, системного та діяльнісного підходів дозволила виділити такі психологічні фактори, що визначають зміст внутрішньоособистісного конфлікту, як суб'єктивність, рефлексивність, що виступає у формі особистісної рефлексії, діяльність особистості, що визначає предметний зміст внутрішньоособистісного конфлікту на основі ціннісного до неї відношення, а також ситуація взаємодії, вступ у суперечливі відносини із прагненням до самореалізації. У ході теоретичного та емпіричного досліджень, представлених у нашій роботі, виявилися такі види внутрішньоособистісних конфліктів, як конфлікт відсутності мети, операційний конфлікт, конфлікт втрати значущості діяльності, конфлікт зони комфорту, конфлікт зміщення тимчасової перспективи, професійно обумовлений внутрішньоособистісний конфлікт і конфлікт недовіри. Ці дані лягли в основу запропонованої нами психологічної технології подолання внутрішньоособистісного конфлікту, що включає три компоненти: змістовий, технологічний та професійно-особистісний. Названа технологія ґрунтується на моделі навичок проблемного вирішення та передбачає послідовну реалізацію низки етапів. Очевидно, що через різноманіття існуючих методів психокорекції та

складності предмета нашого вивчення, кожен із запропонованих компонентів має стати предметом спеціальних досліджень.

Таким чином, поставлену нами мету, що полягає у виявленні психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту через вивчення суб'єктивних та об'єктивних умов його розвитку та визначення на основі виявлених закономірностей загальних підходів до класифікації внутрішньоособистісних конфліктів та до побудови психологічної технології подолання внутрішньоособистісних конфліктів, можна вважати досягнутою завдяки представленому в роботі методологічного аналізу та адекватної мети та завдань використання методів емпіричного дослідження. Зрозуміло, що почате нами вивчення психологічної сутності внутрішньоособистісного конфлікту не претендує на повне та всебічне дослідження проблеми внутрішньоособистісного конфлікту. Зрозуміло, що кожен із зазначених у нашій роботі аспектів проблеми може стати предметом спеціального аналізу надалі.

Необхідність подібних досліджень обумовлена великою практичною значимістю проблеми для психологічної практики, консультативної та психокорекційної діяльності, соціальної роботи, так само як і актуальною потребою у розширенні та обґрунтуванні теоретичних уявлень про психологію внутрішньоособистісного конфлікту. У дипломній роботі емпіричним шляхом визначено індивідуально-типологічні особливості прояву внутрішньоособистісного конфлікту та виявлено низку психологічних умов та факторів, що сприяють його подоланню.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аболин. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. №4. С. 141–149.
2. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии 1990. №1. С. 5-12.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М: Мысль, 1991. 299 с.
4. Агеев В.С. Психологическое исследование социальных стереотипов// Вопросы психологии. 1986. №1. С. 95-101.
5. Азаров В.М. Структура импульсивного и рефлексивно-волевого стилей деяния // Вопросы психологии. 1988. №3. С. 132–138.
6. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М: Медицина, 1993. 400 с.
7. Алехина Е.В. Использование методики проективного типа для диагностики состояния эмоциональной напряженности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14 Психология. 1990. №4. С. 16–28.
8. Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. 1989. №5. С. 80-88.
9. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., Бергельсон Л.Л. Социально- психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида // Вопросы психологии. 1981. №4. С. 91-102.
10. Аналитическая психология: Словарь. / Сост. и автор В.В.Зеленский. СПб.: Б.С.К., 1996. 324 с.
11. П.Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-ух т. / Под%ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова. М.: Педагогика, 1980. Т.1. 230 с.
- 12.Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-ух т. / Под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова. М.: Педагогика, 1980. Т.2. 287 с.
- 13.Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Москва-Воронеж, 1996.384 с.
- 14.Андреев В.И. Конфликтология. М.: Нар. образование, 1995. 128 с.  
122
15. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. М.: ЮНИТИ, 1999. 551 с.
16. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т.15. №1. С.3-18.
17. Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс. 1990. 332 с.
18. Асеев В.Г. Мотивационные резервы человека // Психол. журнал. 1987. Т.8. №5. С. 3-12.

19. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. Москва-Воронеж, 1996. 768 с.
20. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
21. Ассаджиоли Р. Духовное развитие и его кризисы // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 106-124.
22. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психол. журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 7-19.
23. Баррон Ф. Личность как функция проектирования человеком самого себя // Вопросы психологии. 1990. №2. С. 153-159.
24. Бахур В.Т. Это неповторимое "Я". М.: Знание, 1986. 189 с.
25. Белоус В.В., Копань Т.В. Роль мотивации и стимуляции в формировании структур интегральной индивидуальности // Вопросы психологии. 1995. №6. С. 96-103.
26. Берн Э. Сценарии жизненного пути // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 152-168.
27. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 420 с.
28. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. М.: Наука, 1978. 311 с.
29. Богданов В.А. Системологическое моделирование личности в социальной психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1987. 142 с.
- 123
30. Бодалев А.А. О предмете акмеологии // Психол. журнал. 1993. Т.14. №5. С. 73-79.
31. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Москва-Воронеж, 1995. 352 с.
32. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. 186 с.
33. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психол. журнал. 1992. Т. 13. №4. С. 99-100.
34. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. №1. С. 104-133.
35. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 304 с.
36. Братусь Б.С., Павленко В.Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномальном развитии // Вопросы психологии. 1986. №4. С. 146-154.

37. Брушлинский А.В. О природных предпосылках психического развития человека. М.: Знание, 1977. 64 с.
38. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998. 263 с.
39. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. Спб.: Питер Ком, 1999. 528 с.
40. Васильев И.А., Куль Ю. Влияние индивидуальных психологических различий на процесс решения проблем // Вопросы психологии. 1985. №1. С. 140-148.
41. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. М.: Изд-во МГУ, 1991. 143 с.
42. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журнал. 1995. Т. 16. №3. С. 90-101.  
124
43. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психол. журнал. 1995. Т.16. №5. С. 104-114.
44. Ведин И.Ф. Теорема личности: Дороги и тупики самосознания. М.: Мол. гвардия, 1988. 237 с.
45. Веселова Н.В. Особенности психологических конфликтов и копинг- поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами: Дис. канд. психол. наук: 19.00.04. СПб., 1995. 262 с.
46. Визгина А.В., Столин В.В. Внутренний диалог и самоотношение // Психол. журнал. 1989. Т.10. №6. С. 50-57.
47. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990. 283 с.
48. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций // Собр. Соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1983.
49. Гончаров В.С. Зависимость стратегии поиска решения от типа мышления // Вопросы психологии. 1981. №4. С. 132-136.
50. Григолаева В.В. Бессознательное и установка // Вопросы психологии. 1984. №3. С. 145-150.
51. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991. 319 с.
52. Губанов Н.И., Царегородцев Г.И. Психосоматическая проблема // Философские науки. 1990. №12. С. 22-31.
53. Десятникова Ю.М. Психологическое состояние старшеклассников при изменении социального окружения // Вопросы психологии. 1995. №5. С. 18-25.

54. Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы: Сб. научн. тр. / АПН СССР, НИИ общей и пед. психологии; [Редкол.: В.В. Давыдов, Д.А. Леонтьев]. М.: АПН СССР, 1990. 180 с.
55. Джампольски Джеральд. Как обрести внутреннее равновесие и оздоровить свои отношения с окружающими. М.: Просвещение, 1990. 45 с.
56. Джеймс Мюриэл, Джонгвард Дороти. Рожденные выигрывать: Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. М.: Прогресс, Изд. фирма "Универс", 1995. 332 с.
57. Дичев Т. Адаптация и здоровье, выживание и экология человека. М.: Витязь. 1994. 325 с.
58. Додонов Б.И. О системе "Личность" // Вопросы психологии. 1985. №5. С. 36-45.
59. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. Киев: Политиздат Украины, 1989. 173 с.
60. Доценко Е.Л. Психология манипуляции. М., 1997. 342 с.
61. Жданов В.О. Внутриличностный конфликт госслужащего и акмеологический подход к его разрешению: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13. М.: Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ, 2000. 24 с.
62. Забродин Ю.М., Сосновский Б.А. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности человека // Вопросы психологии. 1989. №6. С. 100-108.
63. Зазыкин В.Г., Зайцева Е.В. Конфликтная личность в конфликтном противоборстве. М.: Правительство Москвы. Московский комитет по образованию, 1998. 149 с.
64. Зазыкин В.Г., Чернышев А.П. Менеджер: психологические секреты профессии. М.: Арендное производственное предприятие ЦИТП, 1992. 168 с.
65. Залесский Г.Е. Психологические вопросы формирования убеждений. М.: Изд-во МГУ, 1982. 120 с.
66. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М.: Изд-во МГУ, 1981. 118 с.
67. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии. Ростов-н/Д: "Феникс", 1998. 480 с. 126
68. Зимняя И.А. Элементарный курс педагогической психологии. М, 1992. 111с.
69. Каверин С.Б. Психология потребностей. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. ун-та им. Г.Р. Державина, 1996. 80 с.
70. Каган М.С., Эткин А.М. Индивидуальность как объективная и субъективная реальность // Вопросы психологии. 1989. №4. С. 5-15.
71. Капустин С.А. Проблема механизмов образования невротических симптомов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1993. №1. С. 24-31.
72. Карпов А.В. Процессы принятия решения в регуляции деятельности // Психол. журнал. 1991. Т. 12. №1. С. 12-21.

73. Каширин В. Психологическая защита // Ориентир. 1995. №2. С. 37-39.
74. Киппер Дэвид. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: ТОО \ "Независимая фирма "Класс", Б. Г., 1993. 221 с.
75. Ковалев А.Н. К обоснованию методики исследования индивидуальных особенностей принятия решений в конфликтных ситуациях // Вопросы психологии. 1981. №4. С. 127-131.
76. Коваль Н.А. Духовность в системе профессионального становления личности специалиста: Дис. докт. психол. наук. 19.00.13. - М.: Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ, 1997. На правах рукописи.
77. Коваль Н.А. Психология духовности личности. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. ун-та им. Г.Р. Державина, 1996. 153 с.
78. Козелецкий Юзеф. Человек многомерный. Киев: Лыбидь, 1991. 285 с.
79. Козлов В.В. Психодуховный кризис - новые измерения // Проблемы психологии и эргономики. 1999. №1. С. 11-17.
80. Козулин А. Понятие психологической регрессии // Вопросы психологии. 1990. №2. С. 24-34.
81. Козырев Г.И. Конфликтология. Внутриличностные конфликты // Соц.- гуманитар. знания. 1999. №2. С. 102-111.
82. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности. М.: Ин-т психологии РАН, 1996. 209 с.
83. Колпакова М.Ю. Духовно ориентированный диалог в выявлении и разрешении внутреннего конфликта у матерей, отказывающихся от новорожденного: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. М., 1999. 149 с.
84. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.
85. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 1989. №5. С. 18-26.
86. Конопкин О.А., Энгельс И.Л., Степанский В.И. О формировании субъективного эталона как функционального звена системы саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 1983. №6. С. 109-113.
87. Конопчук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психол. журнал. 1989. Т.10. №5. С. 95-102.
88. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. №3 С. 119-133.
89. Корнелиус Хелена, Фэйр Шошана. Выиграть может каждый: как разрешать конфликты. М.: Стрингер, 1992. 212 с.

90. Корнилов А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания // Психол. журнал. 1995. Т16. №1. С. 107-114.
91. Корнилова Т.В. Диагностика "личностных факторов" принятия решений // Вопросы психологии. 1994. №6. С. 99-109.
92. Кочетков В.В., Скотникова И.Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решений. М.: Наука, 1993. 141 с.
93. Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон Н. Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии. 1991. №6. С. 69-82.
94. Криппнер С. Холистическая парадигма // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 94-105.
95. Крогиус Н.В. Личность в конфликте. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1976. 144 с.
96. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: Психология значимых отношений. М.: Мысль, 1989. 204 с.
97. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога. Минск: Университетское, 1988. 304 с.
98. Кэлвин С. Холл, Гарднер Линдсей. Теории личности. М.: "КСП+", 1997. 720 с.
99. Лазурский А.Ф. Избранные труды по психологии. М.: Наука, 1997. 446 с. ЮО.
100. Ланге Н.Н. Психический мир. Москва-Воронеж, 1996. 368 с. Ю1.
101. Лейтц Грете. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено. М.: Прогресс: Изд. фирма "Универс", 1994. 351 с.
102. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 303 с.
103. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1981. 584 с.
104. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М., 1992. 16 с.
105. Леонтьев Д.А., Калашников М.О., Калашникова О.Э. Факторная структура теста смысложизненных ориентаций // Психол. журнал. 1993. Т.14. №1. С. 150-155. Юб.
106. Лефевр В.А. Формула человека: контуры фундаментальной психологии. М.: Прогресс, 1991. 108 с.
107. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. Москва-Воронеж, 1997.384 с.
108. Ломов Б.Ф. К проблеме деятельности в психологии // Психологический журнал. 1981. Т. 2. №5. С. 3-22.
- 109..Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Отв. ред. Ю.М.Забродин, Е.В.Шорохова. М.: Наука, 1984.444 с.
110. Лупьяя Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. Минск: Вышэйш. шк., 1988.
- 111.Лурия А.Р. Теория развития высших психических функций в современной психологии // Вопросы философии. 1966. №7.

112. Лурия А.Р. Экспериментальные конфликты у человека // Проблемы современной психологии: ученые записки Моск. государственного инс-та экспериментальной психологии. Т.6. М., 1930.
113. Люблинская А.А. Система отношений - основа нравственной воспитанности личности // Вопросы психологии. 1983. №2. С. 74-78.
114. Мартынюк И.О. Жизненные цели личности: понятие, структура, механизмы формирования. Киев: Наук, думка, 1990. 119 с.
115. Марцинковская Г.Д., Ярошевский М.Г. 100 выдающихся психологов мира. Москва-Воронеж, 1995. 320 с.
116. Марютина Т.М. Психологические факторы как детерминанты генотип-средовых соотношений // Психол. журнал. 1994. Т. 15. №2. С. 74-84.
117. Махнач А.В. К проблеме соотношения динамических психических состояний и стабильных черт личности // Психол. журнал. 1995. Т. 16. №3. С.35-43.
118. Мель Ю. Социальная компетентность как цель психотерапии: проблема образа Я в ситуации социального перелома // Вопросы психологии. 1995. №5. С. 61-68.
119. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. Москва-Воронеж, 1996. 448с.
120. Милютин Е.Л. Особенности эмоционально-волевой регуляции в условиях внутриличностного конфликта (На примере наркозависимости): Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.01 / Киев. Ун-т. Киев, 1991. 16 с.
121. Митина Л.М. Личность и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. 1997. №4. С. 28-38.
122. Митина Л.М., Кузьменкова О.В. Психологические особенности внутриличностных противоречий учителя // Вопросы психологии. 1998. №3. С. 3-16.
123. Михеева И.Н. Амбивалентность личности: морально-психологический аспект. М.: Наука, 1991. 125 с.
124. Мясщев В.Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 224 с.
125. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во МГУ, 1976. 112 с.
126. Найденова Л.И. Социологические теории конфликтов и их разрешение // Социал.-полит. журнал. 1994. №1/2. С. 81-91.
127. Насиновская Е.Е. Метод изучения мотивации личности. М.: Изд-во МГУ, 1988. 80 с.
128. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1990. 403 с.
129. Новохатько А.Г. К проблеме соотношения образа и самосознания // Вопросы психологии. 1992. №1/2. С. 129-137.

130. Норикадзе В.Г. Методы исследования характера личности. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 307 с.
131. Норикадзе В.Г. Свойства личности и фиксированная установка // Вопросы психологии. 1983. №5. С. 130-136.
132. Олпорт Гордон В. Личность в психологии. "КСП+", М. "Ювента", Спб. 1998. 345 с.
133. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопросы психологии. 1995. №2. С. 5-19.
134. Орлов Ю.М. О потребностях, мотивах и действиях // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 184-215.
135. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 70-93.
136. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 108 с.
137. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. М.: Изд-во МГУ, 1988. 207 с.
138. Петровская Л.А. Самоутверждение: пути истинные и ложные: Беседа психолога. М.: Знание, 1987. 61 с.
139. Петровский А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода // Вопросы психологии. 1981. №1. С. 57-66.
140. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М.: ТОО "Горбунок", 1992. 224 с.
141. Пехилько В.И., Федотова Е.О. Техника репертуарных решеток в экспериментальной психологии личности // Вопросы психологии. 1984. №3. С. 151-162.
142. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 254 с.
143. Проблемы рефлексии. [Сб. ст.] / АН СССР, Сиб. отд-ние Ин-т истории, филологии и философии; Отв. ред. И.С. Ладенко. Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1987. 234 с.
144. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: РАН Ин-т психологии, 1998. 152 с.
145. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. М.: РАН Ин-т психологии, 1997. 576 с.
146. Психологические механизмы регуляции социального поведения. [Сб. ст.] / Отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1979. 335 с.
147. Психологические проблемы социальной регуляции поведения. / Отв. ред. Е.В. Шорохова, М.И. Бобнева. М.: Наука, 1976. 368 с.
148. Психологический словарь / Под ред. В.В.Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф.Ломова и др. М.: Педагогика, 1983. 448 с.

149. Психологический словарь. / Под ред. В.П.Зинченко, Б.М.Мещерякова. М.: Педагогика - Пресс, 1988. 440 с.
150. Психология личности и образ жизни. [Сб. ст.] / Под ред. Е.В.Шороховой. М.: Наука, 1987.219 с.
151. Психология личности. В 2-ух т. / Под ред. Райгородского Д.Я. Самара: БАХРАХ, 1999. Т.1.
152. Психология личности. В 2-ух т. / Под ред. Райгородского Д.Я. Самара: БАХРАХ, 1999. 544 с. Т.2.
153. Психотерапевтическая энциклопедия. / Общ. ред. Карвасарского Б.Д. СПб.: Питер Ком, 1998. 752 с.
154. Радзиховский Л.А. Милый лжец // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 268-286.
155. Райгородский Д.Я. (ред.-сост.) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский Дом "БАХРАХ", 1998. 672 с.
156. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды. М.: Наука, 1997. 463 с.
157. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979. 352 с.
158. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. / Под ред. В.А.Ядова. Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1979. 264 с.
159. Сапогова Г.В. Особенности внутренних конфликтов у акцентуированных личностей здоровых и больных неврозами. М.: Штыкова, 2000. 90 с.
160. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 204 с.
161. Силантьева Н.Л. Методика изучения направленности личности // Методики социально-психологической диагностики личности и группы. - М., 1990. С. 29-36.
162. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. 1986. №6. С. 14-22. 163 .
163. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 1989. 213 с.
164. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Влияние мотивационных конфликтов и когнитивной недифференцированности на устойчивость самооценки // Вестн. Моск. Ун-та, Сер. 14. Психология, 1986, №1.
165. Сосновский Б.А. Лабораторный практикум по общей психологии. М.: Просвещение, 1979. 156 с.
166. Социальная психология личности. / Отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1979. 344 с.

167. Сперанский В.И. Основные виды конфликтов: проблемы классификации // Социал.-полит. журнал. 1995. №4. С. 164-175.
168. Станкин М.И. Психология общения. М.: Московский псих.-соц. институт, 1996. 296 с.
169. Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач // Вопросы психологии. 1982. №1. С. 99-104.
170. Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. 1985. №3. С. 31-40.
171. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.
172. Сулимова Т.С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов. М.: Инст-тпракт. психологии, 1996. 171 с.
173. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. М.: Российская психоаналитическая ассоциация, 1992. 158 с.
174. Усманова Э.З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в конфликтной ситуации // Вопросы психологии. 1986. №4. С. 131-136.
175. Феденко К.Ф., Галицкий В.П. Психологические аспекты преодоления конфликтной ситуации в воинских коллективах. М.: ВПА, 1981. 116 с.
176. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. Москва- Воронеж, 1996. 512 с.
177. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология человеческих проблем. / Сост. К.В.Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 8-19.
178. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
179. Франселла Фей, Баннистер Д. Новый метод исследования личности. М.: Прогресс, 1987. 232 с.
180. Фрейд З. Психология бессознательного. [Сб. произв.] / Сост. М.Г.Ярошевский. М.: Просвещение, 1990. 447 с.
181. Харламенкова Н.Е. Исследование особенностей целеполагания методом проекции // Психол. журнал. 1995. Т.16. №2. С. 51-59.
182. Харламенкова Н.Е. Сопоставление смысловых характеристик целеполагания у личности с консервативной и радикальной установками // Психол. журнал. 1994. Т. 15. №2. - с. 17-25.
183. Хомич И.И. Человек - живая система. Минск: Беларусь, 1989. 269 с.
184. Хорни Карен. Ваши внутренние конфликты. СПб., 1997. 240 с.
185. Хорни Карен. Собр. соч. в 3-х томах. Т.3. Наши внутренние конфликты. Невроз и развитие личности. М.: Изд-во "Смысл", 1997. 696 с.
186. Хухлаева О. Внутриличностный конфликт // Школьный психолог. 2001. №40.
187. Цой Л.Н. Взгляд конфликтолога на "онтосинтез конфликта" // Социс. 1997. №9. С. 103-112.

188. Черноушек М. Психология жизненной среды. М.: Мысль, 1989. 174 с.
189. Чеснокова Н.И. Психологическое исследование самосознания // Вопросы психологии. 1984. №5. С. 162-164.
190. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения "внешнего" и "внутреннего" в психологии // Психол. журнал. 1993. Т.14. №5. С. 3-12.
191. Чудновский В.Э. Психологические проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. 1995. №4. С. 147-150.
192. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. 512 с.
193. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М.: ВЛАДОС, 1995. 544 с.
194. Шорохова Е.В. Психологический аспект проблемы личности // Теоретические проблемы психологии личности. М., 1974.
195. Шпет Г.Г. Психология социального бытия. Москва-Воронеж, 1996. 492 с.
196. Шрейдер Ю.А. Человеческая рефлексия и две системы этического сознания // Вопросы философии. 1990. №7. С. 32-41.
197. Юдин Э.Г. Методология науки. Системность. Деятельность. М.: Эдиториал УРСС, 1997. 444 с.
198. Юнг Карл Густав. Конфликты детской души. М.: КАНОН+ ОИ "Реабилитация", 1997. 336 с.
199. Юнг Карл Густав. Психология бессознательного. М.: Канон, 1996. 320 с.
200. Юрлов Ю.Н. Внутриличностные конфликты курсантов высшего военного училища и их разрешение: Дис. канд. психол. наук: 19.00.14. М.: ВУ, 1996. 246 с.
201. Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. М.: "Флинта", 1997. 224 с.
202. Adler, A. The practice and theory of individual psychology. New York: Harcourt, Brace & World, 1927.
203. Bandura, A. Grusec, J.E., and Menlove, F.L. Some social determinants of self-monitoring reinforcement systems. Journal of Personality and Social Psychology, 1967, 5, 449-455.
204. Beck, A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York, NY: A Veridian Book, 1979.
205. Bern, D.J. Self-perception theory. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology. Vol. 6. New York: Academic Press. 1972.
206. Berkowitz, L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. Psychological Bulletin, 106, 59-73, 1989.
207. Binswanger, L. The existential analysis school of thought. In R. May, E. Angel, and H.F. Ellenberger (Eds). Existence. New York: Basic Books, 1958.

208. Boss, M. *Psychoanalysis and Daseinanalysis*. New York: Basic Books, 1963.
209. Cattell, R.B. *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1957.
210. Cattell, R.B., and Sweney, A.B. Components measurable in manifestations of mental conflict. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1964, 68,479-490.
211. Chess, W.A., Norlin, J.M. *Human behavior and the social environment: a social systems model*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 1991.
212. Eysenk, H.J., and Rachman, S. *The causes and cures of neuroses*. San Diego: Knapp, 1965.
213. Festinger, L. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press. 1957.
214. Festinger, L. *Conflict, decision and dissonance*. Stanford, Calif: Stanford Univ. Press,
215. Goldstein, K. *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1940.
216. Kirst-Ashman, K.K., Hull, G.H. *Understanding generalist practice*. Chicago, Illinois: Nelson-Hall Publishers, 1995.
217. Lewin, K. *Field theory in social science: selected theoretical papers*. D. Cartwright (Ed.) New York: Harper & Row, 1951.
218. Longres, J.F. *Human behavior in the social environment*. Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers, 1995.
219. Markus, H., Nurius, P. *Possible Selves: The Interface between Motivation and the Self-Concept*. In Yardley, K., Honess, T. (Eds). *Self and Identity: Psychosocial Perspectives*. Wiley, 1987.
220. Maslow, A.H. *Neurosis as a failure of personal growth*. *Humanities*, 1967, 3, 153-170.
221. Miller, N.E. *Comments on theoretical models: illustrated by the development of a theory of conflict behavior*. *Journal of Personality*, 1951,20, 82-100.
222. Miller, N.E. *Experimental Studies of Conflict*. In J. McV. Hunt (Ed.). *Personality and the behavior disorders*. Vol. 1. New York: Ronald Press, 1944. 431-465.
223. Miller, N.E. *Liberalization of basic S-R concepts: Extensions to conflict behavior, motivation and social learning*. In S. Koch (Ed.)/ *Psychology: a study of a science*, Vol. 2. New York: McGraw-Hill, 1959.
224. Miller, N.E., and Dollard, J. *Social learning and imitation*. New York: Yale Univ. Press, 1941.
225. Morton, D., Krauss, R.M. *Social Psychology*. New York: Basic Books, 1965.
226. Murray, E.J., and Berkun, M.M. *Displacement as a function of conflict*. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1955, 51,47-56.
227. Murray, H.A. *Some basic assumptions and conceptions*. *Dialéctica*, 1951, 5, 266-

228. Murray, H.A. Studies of stressful interpersonal disputations. *Amer. Psychologist*, 1963,18,28-36.
229. Myers, D.G. *Social Psychology*. New York: The McGraw-Hill Companies, 1996.
230. Potter, J. & Wetherell, M. *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behavior*. London: Sage, 1987.
231. Pyszczynski, T. & Greenberg, J. The Role of Self-Focused Attention in the Development, Maintenance, and Exacerbation of Depression. In Yardley, K., Honess, T. (Eds). *Self and Identity: Psychosocial Perspectives*. Wiley, 1987.
232. Rogers, C.R. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
233. Shulman, L. *The skills of helping individuals, families, and groups*. Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc, 1997.
234. Smith, N.W. On the origin of conflict types. *Psychol. Rev.*, 1968, 18, 229–232.
235. Snyder, M. *Public appearances / Private realities: The psychology of self-monitoring*. New York: Freeman, 1987.
236. Sullivan, H.S. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton, 1953.
237. *The Penguin Dictionary of Psychology*. Arthur S. Reber (Ed.). New York: Penguin Books, 1995.



|              |  |  |  |  |  |  |  |                |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|----------------|
| продуктивний |  |  |  |  |  |  |  | непродуктивний |
| ворожий      |  |  |  |  |  |  |  | доброзичливий  |
| активний     |  |  |  |  |  |  |  | пасивний       |
| відкритий    |  |  |  |  |  |  |  | замкнутий      |
| спокійний    |  |  |  |  |  |  |  | метушливий     |
| товариський  |  |  |  |  |  |  |  | нелюдимий      |
| незворушний  |  |  |  |  |  |  |  | дратівливий    |
| захоплений   |  |  |  |  |  |  |  | байдужий       |
| уважний      |  |  |  |  |  |  |  | розсіяний      |

## ДОДАТОК 2

Стимульний матеріал до методики визначення динаміки дискомфорту за умови внутрішньоособистісного конфлікту

Згадайте, будь ласка, останній або будь-який яскравий випадок у Вашому житті, коли Ви пережили стан внутрішньоособистісного конфлікту, тобто якийсь час не могли зробити вибір між можливими альтернативами. Оцініть свій стан у різні моменти часу, пов'язані з внутрішнім внутрішнім конфліктом. Для цього Вам знадобиться кілька протилежних пар(прикметників які описують риси людини)

Характеристика зі шкалою оцінок від -10 до +10. У кожному парі ви берете одну характеристику, яка Вам найбільше підходить і позначте ту або іншу цифру (наприклад, обведіть її в гурток) залежно від рівня виразності даної характеристики. Характеристики з лівого боку оцінюються таким чином: "-10" означає, що наближення характеристики виражено у Вас в оцінці ступеня, "-1" - в мінімальному, значення від "-9" до "-2" - проміжні. Характеристики з правого боку шкалюються таким же чином, що максимальна міра вираженості "+10", а мінімальна - "+1", інші оцінки є проміжними. При цьому майте на увазі, що "0" - Це перехідний стан від однієї характеристики до іншої.

Оцініть свій стан до виникнення ВК

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексую                 |       | Не рефлексую              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |
| Енергійний                |       | Втомлений                 |
| Задоволений               |       | Незадоволений             |
| Оптимістичний             |       | Песимістичний             |
| Не схвильований           |       | Схвильований              |

Оцініть свій стан, коли усвідомили його наявність

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексую                 |       | Не рефлексую              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |
| Енергійний                |       | Втомлений                 |
| Задоволений               |       | Незадоволений             |
| Оптимістичний             |       | Песимістичний             |
| Не схвильований           |       | Схвильований              |

Оцініть свій стан, коли усвідомили наявність ВК, але ще не прийняли рішення

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексую                 |       | Не рефлексую              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |
| Енергійний                |       | Втомлений                 |
| Задоволений               |       | Незадоволений             |
| Оптимістичний             |       | Песимістичний             |
| Не схвильований           |       | Схвильований              |

Оцініть свій стан в момент прийняття рішення

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексую                 |       | Не рефлексую              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |
| Енергійний                |       | Втомлений                 |
| Задоволений               |       | Незадоволений             |
| Оптимістичний             |       | Песимістичний             |
| Не схвильований           |       | Схвильований              |

Оцініть свій стан після прийняття рішення, але не перейшовши до його безпосереднього виконання

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексую                 |       | Не рефлексую              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |
| Енергійний                |       | Втомлений                 |
| Задоволений               |       | Незадоволений             |
| Оптимістичний             |       | Песимістичний             |
| Не схвильований           |       | Схвильований              |

Оцініть свій стан після прийняття рішення в момент його безпосереднього виконання

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексую                 |       | Не рефлексую              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |

|                |  |               |
|----------------|--|---------------|
| Енергійний     |  | Втомлений     |
| Задоволений    |  | Незадоволений |
| Оптимістичний  |  | Песимістичний |
| Не схвилюваний |  | Схвилюваний   |

Оцініть свій стан після безпосереднього виконання рішення

| характеристика            | шкала | характеристика            |
|---------------------------|-------|---------------------------|
| Відчуваю позитивні емоції |       | Відчуваю негативні емоції |
| Рефлексию                 |       | Не рефлексию              |
| Цілком спокійний          |       | Непокоюсь                 |
| Впевнений                 |       | Невпевнений               |
| Енергійний                |       | Втомлений                 |
| Задоволений               |       | Незадоволений             |
| Оптимістичний             |       | Песимістичний             |
| Не схвилюваний            |       | Схвилюваний               |

### ДОДАТОК 3

У чому заключався внутрішньоособистісний конфлікт, який Ви переживали, тобто якими були альтернативи вибору у рішення проблеми(між чим і чим вибирати)

A1

A2

Яку з названих вище альтернатив Ви обрали?

Скільки приблизно часу Вам знадобилося, аби вибрати конкретний варіант і прийняти остаточне рішення(хв, год, дн., р.)?

Скільки часу минуло з моменту, коли ви прийняли рішення і перейшли до його втілення у життя?

Коли саме Ви переживали цей конфлікт?

Чи шкодували Ви коли-небудь опісля через неправильно прийняте рішення(що треба було обрати іншу альтернативу)

а) шкодую про це досі

б) шкодували якийсь час, але не зараз

в) дуже мало шкодуєте

г) зовсім не шкодуєте

Як би ви оцінили значимість пережитого Вами конфлікту?

а) він дестабілізував мій ментальний стан

б) майже не вплинув на мій ментальний стан

в) допоміг краще зрозуміти визначений момент життя

г) розвинув як особистість(зрілу)