

ВПЛИВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА

INFLUENCE OF INTERNAL CONFLICTS ON PROFESSIONAL FORMATION OF A STUDENT

У статті представлений теоретичний та емпіричний аналіз особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у період професійного становлення студентів-психологів.

Розглянуто поняття феномену «внутрішньоособистісний конфлікт» і його класифікації в працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Обґрунтовано положення про те, що внутрішньоособистісний конфлікт зумовлюється самою психікою людини, її розвитком і змінами, а також наявністю взаємозв'язку внутрішнього світу людини й зовнішнього середовища, в якому вона реалізує свої потреби.

Проаналізовано конструктивний і деструктивний вплив внутрішньоособистісного конфлікту на процес цілісного формування особистості студента. Акцентовано на наслідках і негативних формах переживання деструктивних конфліктів у студентській спільноті. Основна увага приділена низці внутрішніх проблем особистості студента, пов'язаних з особливостями вікового періоду й потребою в професійній ідентичності.

Наведено результати дослідження впливу на процес переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів таких особистісних характеристик, як самоактуалізація, самооцінка, рівень домагань і рівень особистісної та реактивної тривожності.

Розглянута необхідність комплексного підходу й консолідації дій науково-педагогічних працівників щодо інтеграції сучасного психологічного інструментарію в освітній процес із метою формування в майбутніх психологів навичок розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів конструктивним шляхом і психологічної допомоги студентам із деструктивними внутрішньоособистісними конфліктами.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, професійне становлення, сту-

дент, особистісні характеристики, самоактуалізація, освітній процес.

The article presents theoretical and empirical analysis of the peculiarities of the course of intrapersonal conflicts in the period of professional development of students of psychology.

The concept of the phenomenon of "intrapersonal conflict" and its classification in the works of the national and foreign scientists has been considered. The position is substantiated that the intrapersonal conflict is caused by the human psyche, its development and changes, as well as the relationship between the inner world of a person and the external environment in which he or she realizes his or her needs.

The constructive and destructive influence of intrapersonal conflict on the process of integral formation of the student's personality has been analyzed. Emphasis is placed on the consequences and negative forms of experiencing destructive conflicts in the student community. The focus is on a number of internal problems of the student personality related to age and the need for a professional identity.

The results of the study of the impact on the process of experiencing intrapersonal conflicts of students-psychologists of such personal characteristics as: self-actualization, self-esteem, the level of claims and the level of personal and reactive anxiety have been offered.

The need for the integrated approach and consolidation of actions of research and teaching staff to integrate modern psychological tools into the educational process in order to form future psychologists' skills to resolve intrapersonal conflicts in constructive way, and psychological assistance to students with destructive interpersonal conflicts has been studied.

Key words: intrapersonal conflict, professional development, student, personal characteristics, self-actualization, educational process.

УДК 159.964.21 – 027.561 – 057.875
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.25>

Мельничук С.Л.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна
академія

Мотозюк Л.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна
академія

Постановка проблеми. Вимоги сучасності, соціально-економічні, політичні й культурні зміни, які відбуваються у світі, накладають значний відбиток на психологічний добробут особистості. Особистість за своєю природою внутрішньо суперечлива, а це своєю чергою провокує емоційну напругу й психічну нестабільність, що породжує внутрішньоособистісні конфлікти. Внутрішньоособистісний конфлікт зумовлюється самою психікою людини, її розвитком і змінами, а також наявністю взаємозв'язку внутрішнього світу людини й зовнішнього середовища, в якому вона реалізує свої потреби. Цей феномен проявляється в різних формах дисонансу внутрішніх очікувань особистості й зовнішніх можливостей їх здійснити.

Реалії сьогодення висувають нові вимоги до фахівців будь-якої галузі; це повною мірою сто-

сується й майбутніх психологів, які безпосередньо працюють зі змінами в поведінці й емоційній сфері особистості. Специфікація професії, її спрямованість на надання психологічної допомоги іншим передбачає, що основним інструментом роботи психолога, крім знань і навичок, має виступати його гармонійна й професійна «Я-концепція». Підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти як період професійного становлення – це процес розвитку професійно значущих якостей і здібностей, професійних знань і вмінь, який супроводжується активним якісним перетворенням особистості студента, його внутрішнього світу, що приводить до принципово нового способу життєдіяльності – творчої самореалізації в професії. Цей процес супроводжується глибокими емоційними переживаннями й почуттями, є складним і багато-

аспектним і супроводжується виникненням внутрішньоособистісних конфліктів, які під час конструктивного їх розв'язання дають стимул, поштовх до особистісного зростання, гармонізації та вдосконалюють механізми самореалізації.

Внутрішньоособистісні конфлікти відрізняються глибокою внутрішньою спрямованістю та характеризуються зіткненням альтернативних уявлень, ставлень і дій людини щодо себе, в конфліктному полі перебувають Я-структурні елементи, які впливають на відчуття особистісної цінності й сили. Відбиваються вони проблемами самоставлення та самоцінності, а проявляються суперечливою або негативною самооцінкою, невпевненістю в собі, зневірою, різноманітними внутрішніми комплексами, страхами, підвищеним рівнем тривоги, депресією, відчуттям спустошеності. Не зважаючи на те, що внутрішньоособистісні конфлікти мають внутрішній характер, дуже часто вони виникають завдяки зовнішнім факторам і в різних вікових групах мають різні особливості перебігу й прояву.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Т. Ельчанинова у своїй роботі зазначає, що в реаліях сучасної вищої школи дуже часто зустрічаються студенти, які мають суперечливі й несумісні мотиви, цінності й цілі, які довгий період не можуть подолати певні внутрішні проблеми, не здатні виробити пріоритети власної поведінки, тобто випробовують внутрішньоособистісні конфлікти [6, с. 43]. Також вважається, що конфлікти, котрі знаходяться всередині особистості, відбирають у людини багато сил, викликаючи в неї тривогу, роздратування, злість, агресію, яка буде спрямована не тільки на інших людей, але й на себе. Надалі це загрожує утворенням гострих переживань, які вражатимуть людину, створюючи сильний дискомфорт, що може призвести до душевних негараздів (у вигляді панічних атак, неврозів, навіть спроб суїциду) [11]. Проблема дослідження особливостей прояву й перебігу внутрішньоособистісних конфліктів в умовах дистанційного навчання є важливим аспектом під час підготовки молоді в освітньому просторі до професійного життя.

Проблема внутрішньоособистісних конфліктів розкрита в працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців, серед них З. Фрейд, А. Маслоу, К. Хорні, В. Франкл, К. Роджерс, К. Левін, О. Леонтьєв, В. Мерлін, Н. Чепелева, Г. Ложкін, Т. Левченко, Н. Пов'якель, І. Ващенко, М. Пірен, О. Чала. У сучасній науці проблематика внутрішньоособистісного конфлікту залишається дискусійною. Зокрема, в зарубіжній психології науковці К. Dixon-Gordon, S. Vernecker, K. Christensen внутрішньоособистісні конфлікти трактують як важливість процесів регулювання міжособистісних емо-

цій у внутрішньоособистісному й соціальному функціонуванні [16]. У психологічній літературі поняття внутрішньоособистісного конфлікту ототожнюється з поняттями внутрішні, особистісні, інтрасуб'єктивні, інтраперсональні конфлікти. Окремі аспекти зазначеної проблеми розкриває у своїх дослідженнях Л. Боброва, вона вважає, що проблема внутрішньоособистісного конфлікту в наукових дослідженнях розглядається з урахуванням розуміння особистості, яка складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості: інтрапсихічної, ситуативної та когнітивної [2].

Інтрапсихічні (психодинамічні) концепції спираються на біопсихічну основу індивіда й представлені в теоріях З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, Е. Фромма, К. Хорні й інших [2]. Згідно з теорією З. Фрейда, людина конфліктна за своєю природою. Ним розвинуте твердження про те, що людське існування пов'язане з постійним напруженням, подоланням суперечностей між біологічними потягами й бажаннями 1 соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомим [6, с. 43]. За Фрейдом, ця боротьба проявляється в амбівалентності людських почуттів, їх суперечливості, постійному протиборстві. У цьому, він вважає, і є сутність внутрішньоособистісного конфлікту.

Погляди Б. Скінера, Н. Міллера, Дж. Долларда виходять із ситуативної концепції, провідною думкою якої є розуміння конфлікту як реакції на ситуацію, як збіг обставин, що склався. Прихильник біхевіоризму Беррес Фредерік Скінер вважає, що внутрішньоособистісний конфлікт – це як погана звичка, яка зародилася під час помилкового виховання. А небіхевіористи Ніл Елгар Мілер і Джон Доллард такий вид конфлікту розглядають як фрустрацію особистості [4].

Як пізнавальний феномен особистості трактують внутрішньоособистісний конфлікт представники когнітивної концепції, а саме Карл Роджерс, Абрагам Маслоу, Курт Левін, Віктор Франкл. У своїй роботі Курт Левін зазначає, що підставою для виникнення таких конфліктів є не внутрішні процеси самої психіки, а аналіз проблем, що виникають у життєвій ситуації індивіда. Предметом його уваги є конфлікти, що виникають у результаті боротьби мотивів, одночасної актуалізації суперечливих чи несумісних мотивів. Опис внутрішньоособистісного конфлікту, що належить К. Левіну, вважається класичним. Він розглядав внутрішній конфлікт як одночасний вплив на індивіда протилежно спрямованих сил рівної величини й значущих для індивіда [7, с. 78]. Іншу позицію мав К. Роджерс і його послідовники, які вважали фундаментальним компонентом структури особистості Я-концепцію – уявлення особистості про саму себе, образ власного «Я»,

який формується в процесі взаємодії із соціумом. На основі Я-концепції відбувається саморегуляція поведінки людини, процес її взаємодії з навколишнім середовищем, і дуже часто в індивіда виникають ситуації, коли відбувається розбіжність між Я-ідеальним та Я-концепцією. Між ними простежується психологічна неузгодженість у сприйнятті себе. У таких ситуаціях дисонансом між ними є внутрішньо-особистісний конфлікт, який призводить до психічних розладів, психосоматичних ускладнень [6, с. 43].

Прихильники теорії А. Маслоу розглядають внутрішньоособистісний конфлікт через мотиваційну структуру особистості, яка складає низку ієрархічно побудованих потреб. Самоактуалізація є найвищою потребою згідно з пірамідою А. Маслоу, а отже, самореалізація та самовизнання є важливими критеріями для особистості. Адже реалізація своїх здібностей, талантів, бажання стати тим, ким прагнеш, не завжди й не кожному вдається, а тому цей вакуум між домаганнями, бажаннями й реальними результатами й лежить в основі багатьох внутрішньоособистісних конфліктів.

Ерік Еріксон у своїй праці про внутрішньоособистісні конфлікти зазначає, що вони пов'язані з кризами, які переживає особистість протягом свого життя. Він трактує: «кожна особистісна й соціальна криза є своєрідним викликом, що приводить індивіда до особистісного росту й подолання життєвих перешкод», а знання та вміння того, як особистість долає життєві труднощі, формує «єдиний ключ до розуміння її життя». А тому успішно пройти всі етапи криз практично вдається не кожному, а отже, кожна особистість має передумови до виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, і важливим є не уникнення цих конфліктів, а їхнє конструктивне розв'язання [15, с. 164].

Більш оптимістична позиція щодо внутрішньоособистісних конфліктів в О. Леонтьєва. Він вважає, що вони є важливою складовою частиною структури особистості, яка розвивається. Адже впродовж життя в людини є провідні цілі й мотиви, які можуть змінюватися з процесом формування та становлення особистості, й вони не є сталими, а мають тенденцію змінюватися. А тому конфлікт цілей, мотивів, інтересів є цілком нормальним явищем упродовж життя, але за тієї умови, якщо він має конструктивний характер [8].

Значний внесок у розгляд і вивчення внутрішньоособистісних конфліктів зробили вітчизняні науковці, зокрема О. Лурія, В. Мерлін, Ф. Василюк. Так, Олександр Лурія трактує внутрішньоособистісний конфлікт як зіткнення двох сильних, але протилежно спрямованих тенденцій. Вольф Мерлін розглядає конфлікт як результат гострого незадоволення глибоких актуальних мотивів і відносин особистості.

Федір Василюк – як зіткнення двох внутрішніх спонукань, зображених у свідомості у вигляді самостійних протилежних цінностей [6].

Аналіз різноманітних поглядів і підходів зарубіжних і вітчизняних науковців дає нам розуміння багатоаспектності дефініції поняття «внутрішньоособистісний конфлікт». А отже, нами трактується внутрішньоособистісний конфлікт як гостре, негативне переживання, яке викликане боротьбою внутрішніх структур (характеристик) особистості, що є протилежними, й характеризується переживаннями двоякості почуттів і затягнутою боротьбою мотивів, інтересів, які відбивають суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і затримують прийняття рішень.

Постановка завдання. Метою роботи є теоретичний та емпіричний аналіз особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у період професійного становлення студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Суперечність, яка викликана внутрішньоособистісним конфліктом, вимагає активізації внутрішніх ресурсів свідомості для подолання такої проблеми. А отже, кожна особистість власне сама формує й відтворює ці конфлікти, та є їх заручником. Стан напруження, тривожності й суперечностей, які переживає особистість, є досить суб'єктивним. У конструктивних внутрішньоособистісних конфліктах він є необхідним як стимул і мотивація до активізації саморозвитку й самовдосконалення. Самокритика й незадоволення власним «Я» є потужною мотивацією до руху формування нових навичок, звичок шляхом самовдосконалення, самореалізації та наповнення життя новим змістом і позитивним емоційним станом. Позитивне бачення в конструктивному розв'язанні конфлікту можна знайти в словах Віктора Еміля Франкла, який вважав: «<...> небезпечною помилкою є припущення, що насамперед людині потрібна рівновага, чи, як це називається в біології, «гомеостаз». Насправді людині потрібний не стан рівноваги, а скоріше боротьба за якусь гідну мету» [13, с. 121]. На нашу думку, в такій боротьбі важливо зберігати гармонійний емоційний стан, який важливий для досягнення певної мети й задоволення відповідного рівня домагань.

Розглядаючи проблему внутрішньоособистісних конфліктів студентів педагогічного університету, Олена Андріївна Чала поняття конструктивного й деструктивного характеру конфліктів визначає за такими критеріями:

- ступінь особистісних витрат на розв'язання конфлікту;
- характер впливу на носія конфлікту;
- сформовані наслідки переживання конфлікту [14].

Досліджуючи проблему, ми дійшли висновку, що конструктивним внутрішньоособистісний конфлікт є за умов, якщо затрати на його розв'язання мінімальні й водночас зберігається позитивний емоційний стан особистості, активізуються внутрішні резерви, відбуваються позитивні зміни в поведінці. За умови деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів відбувається виснаження внутрішніх ресурсів, що призводить до психічних деструктивних змін особистості.

Позитивний вплив конструктивного розв'язання конфліктів відбивається в особистості особливим бажанням реалізувати поставлені цілі й досягати високого рівня домагань. У таких особистостей наче «відкривається друге дихання», яке допомагає їм повірити в себе, зміцнити свою самоцінність. Деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти є підґрунтям для багатьох психічних і соматичних хвороб. Адже з розвитком таких конфліктів особистість знецінює себе у власних очах, втрачається віра в себе, свої можливості й у майбутнє, нівелюється привабливість поставленої мети, зникає мотивація до будь-якої діяльності. Особистість стає безсилою та від цього ще більше відчуває тривожність, роздратування та навіть агресію, знижується інтелектуальна діяльність, та як результат – погіршення фізичного й психічного стану.

Деструктивне протікання внутрішньоособистісного конфлікту в студентів під час професійного становлення призводить до затяжного процесу адаптації або дезадаптації. Успішність у таких студентів знижується та прослідковується байдужість до результатів навчання та його процесу. А тому деструктивний внутрішньоособистісний конфлікт має руйнівний вплив на формування особистості через наявні негативні внутрішні установки, цей процес може затягнутися на роки, й надалі такі особистості хронічно незадоволені собою, соціумом і навколишнім світом. Г. Ложкін Г. Н. Пов'якель, розглядаючи проблему конфліктів, зазначають те, що особистість, прагнучи уникнути проблем реальності штучним шляхом, намагається змінити власний психічний стан для набуття ілюзії безпеки, знаходження рівноваги [9, с. 139].

Хронічний тривожний стан, роздратування, власна неспроможність, емоційний дискомфорт, занижена самооцінка, знецінення себе й оточення дуже часто призводять до адиктивної поведінки особистості, крайнім ступенем деструктивного виходу з внутрішньоособистісного конфлікту вважається суїцидальна поведінка. Анатолій Анцупов і Анатолій Шипілов зазначають, що найважливішими детермінантами суїцидальних інтенцій чи дій слугують внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з кризами діяльності, стосунків, стану фізич-

ного здоров'я чи матеріально-побутовими труднощами, але також важливу роль відіграє й внутрішньоособистісна причинність феномену суїциду – риси характеру людини, її емоційний стан, ціннісні орієнтації [1, с. 389].

На проблему прихованості внутрішньоособистісних конфліктів звертають увагу у своїй роботі Георгій Ложкін і Ніна Пов'якель: «<...> внутрішньоособистісний конфлікт не завжди легко побачити, тому що люди більшою мірою не тільки не усвідомлюють власний стан конфлікту, але й приховують (свідомо або несвідомо) іноді навіть від себе стан переживання конфлікту під активною діяльністю, підвищеною контактністю, веселістю тощо» [9, с. 123].

Процес формування навичок розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів у студентів є одним з аспектів їх успішної соціалізації, адже вони проходять процес адаптації до нових вимог навчальної діяльності, формується професійна ідентичність і мотивація, і тому конфлікт повинен не приховуватися, а навпаки, – розв'язуватися. Студентський вік також пов'язують зі становленням громадської життєвої позиції, вибором життєвих цінностей та орієнтацій. Цей вік дає можливість кожному усвідомлено вибрати свій подальший життєвий шлях у форматі конструктивних чи деструктивних рішень своїх внутрішньоособистісних конфліктів.

Здійснюючи дослідження особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-психологів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, за основу нами взято класифікацію, вихідною точкою якої є зміст внутрішньоособистісних конфліктів: мотиваційний – у його основі лежить суперечність мотивів «хочу» й «хочу», тобто він є зіткненням двох практично рівноцінно привабливих бажань; конфлікт неадекватної самооцінки – він проявляється як зіткнення двох альтернативних можливостей і відповідних їм мотивів «можу» й «можу»; моральний – у його основі лежить неузгодженість бажань і вимог, мотивів «можу» й «треба»; рольовий – його сутністю є боротьба вимог відповідно до виконуваних ролей у соціумі, у сфері діяльності й відповідних мотивів «треба» й «треба»; конфлікт нереалізованого бажання – підставою для нього є протиріччя бажань і можливостей і мотиви «хочу» й «можу»; адаптаційний – цей конфлікт проявляється через невідповідність вимог і можливостей із протистоянням мотивів «треба» й «можу» [7].

Як критерії виникнення та функціонування внутрішньоособистісного конфлікту в нашому дослідженні виділені: самоактуалізація, самооцінка, рівень домагань, тривожність. У дослідженніми припускаємо, що це – саметі фактори, які впливають на внутрішні переживання, суперечності, психоемоційний стан особистості,

а отже, впливають на процес його перебігу й формують цілісне ядро особистості, її гармонійний стан, психоемоційне здоров'я.

У дослідженні взяли участь 80 студентів спеціальності 053 Психологія Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, з них 15 студентів 1 курсу, 25 – 2 курсу, 18 – 3 курсу й 22 – 4 курсу. Для реалізації мети дослідження були обрані такі методики: «Виявлення внутрішньоособистісного конфлікту» (М. Міріманова), дослідження самооцінки С. Будассі (інтегрована Ю. Кисельовим), тест вимірювання рівня самоактуалізації (далі – САТ) (шкала пізнавальних потреб), тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) (адаптований Ю. Ханіним).

Використовуючи методику «Виявлення внутрішньоособистісних конфліктів» (М. Міріманова) [10], ми визначили ступінь усвідомлення студентами внутрішньоособистісних конфліктів і рівень їх прояву. Результати дослідження свідчать, що в 65% студентів є наявні внутрішньоособистісні конфлікти. Відповідно до взятої за основу класифікації ми їх проранжували й визначили процентне співвідношення: мотиваційний («хочу» й «хочу») – 15%, конфлікт неадекватної самооцінки («можу» й «можу») – 35%, моральний («можу» й «треба») – 10%, рольовий («треба» й «треба») – 13%, конфлікт нерезалізованого бажання («хочу» й «можу») – 25%, адаптаційний («треба» й «можу») – 12%.

У подальшому дослідженні брали участь студенти, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт під час професійного становлення.

Здійснюючи дослідження самооцінки особистості за методикою С. Будассі, ми використовували принцип ранжування та рівень адекватно сформованого відношення «Я» ідеального та «Я» реального. Методика дає можливість зіставити свої домагання з реальними, з об'єктивними показниками своєї діяльності. Самооцінка визначалась за рівнями: неадекватно завищена, адекватна з тенденцією до завищення, адекватна, адекватна з тенденцією до заниження, неадекватна занижена. Рівень та адекватність визначались за допомогою отриманих коефіцієнтів самооцінки.

Отримані результати дослідження дали можливість зробити висновки про певну динаміку формування рівня самооцінки в студентів, а саме: тенденція до завищеної самооцінки виявлена в 13% майбутніх фахівців, адекватна самооцінка – в 33% студентів, 14% студентів мають занижену самооцінку. Найвищі показники тенденції до заниженої самооцінки виявлені в студентів першого (24%) і другого (15%) курсів. Високі показники адекватної самооцінки спостерігаються в студентів третього (30%) і четвертого (43%) курсів. Для студентського віку характерний перехід від супе-

речливої до цілісної, адекватної самооцінки. Потреба в самоактуалізації, самореалізації та індивідуальному розвитку (самовдосконаленні) означає активне формування своїх здібностей та їх подальше вдосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та з потребою у визнанні й прийнятті як члена професійної групи, суспільства [12].

Адекватну самооцінку й тенденцію до завищеної можна трактувати як позитивне ставлення до себе, до своїх дій, прийняття себе як цілісної особистості з відчуттям повноцінності й гармонії. С. Ємельянов вважає, що особистість з адекватною самооцінкою реально зіставляє свої можливості й здібності, досить критично ставиться до себе й адекватно розцінює критику щодо результатів своєї діяльності. Оцінюючи себе за показником «середній рівень», людина поважає себе, знає свою самоцінність, слабкі сторони й прагне до самовдосконалення та покращення своїх якостей. На думку С. Ємельянова, високі показники за шкалою «неадекватно високий» відповідає завищеній самооцінці. Відповідно, така людина має хибне уявлення щодо своїх можливостей і здібностей, ідеалізує образ реального «Я». Переоцінюючи власні можливості, потерпає невдачі й звинувачує за такої умови когось іншого, вважає, що це наслідок обставин або чийось помилок. Сприйняття реальності в неї дуже часто емоційне [5]. Студенти, які мають завищену самооцінку й, відповідно, високий рівень домагань, дуже часто переживають внутрішньоособистісні конфлікти. Студенти із заниженою та з тенденцією до заниженої самооцінки характеризуються негативним ставленням до себе, несприйняттям себе. Як зазначає С. Ємельянов, у людини існує комплекс неповноцінності. Вона невпевнена в собі, несмілива, пасивна. Такі люди відрізняються надмірною вимогливістю до себе й ще більшою вимогливістю до інших. [5]. Тенденція до завищення або заниження самооцінки пов'язана, на нашу думку, насамперед із віковими особливостями студентів: стаючи дорослими, студенти демонструють більш адекватну самооцінку.

Один із головних факторів, який впливає на протікання внутрішньоособистісних конфліктів, – це успішність професійного становлення студента. Тест вимірювання рівня самоактуалізації (САТ) (шкала пізнавальних потреб) визначає ступінь вираженості в особистості прагнення до набуття знань.

Результати дослідження вказують на те, що 42% студентів важко адекватно визначити свої успіхи в професійному становленні. Також є значна кількість студентів, які не задоволені своїми навчально-професійними успіхами, найбільше – студенти першого курсу (30%). Це пояснюється тим, що студенти першого

курсу проходять процес адаптації. Цей процес і внутрішньоособистісні конфлікти є взаємопов'язувальними факторами, які впливають на психоемоційний стан особистості майбутніх фахівців. Для багатьох студентів процес адаптації переживається як криза професійного вибору й навіть розчаруванні. І це знижує мотивацію до професійного становлення та впливає на загальний процес успішності. Незадоволеність своїми успіхами характерна також і для студентів старших курсів, в яких виникають сумніви щодо своєї компетентності, втрачається впевненість у власних силах, у професійній реалізації. Тільки 9% майбутніх фахівців вважають, що вони досягли максимально можливих успіхів у професійному становленні.

За допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) (адаптований Ю. Ханіним) було визначено рівні реактивної та особистісної тривожності в студентів, які за результатами тесту «Виявлення внутрішньоособистісного конфлікту» (М. Міріманова) (65%) переживають внутрішньоособистісний конфлікт. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Середньоарифметичний показник високого рівня реактивної тривожності спостерігається в 36%, особистісної тривожності – в 34% майбутніх фахівців. Високий рівень реактивної (50%) та особистісної тривожності (46%) визначено в студентів першого курсу, особливо в період адаптації, також у них спостерігається тенденція до заниженої самооцінки (24%).

Також високий рівень реактивної (35%) та особистісної тривожності (33%) спостерігається в студентів четвертого курсу, які готуються до нової соціальної ролі. Недостатній життєвий досвід і невпевненість у собі роблять студентів заручниками внутрішньоособистісних конфліктів, де зовнішній світ накладає стереотипи поведінки й уявлень про професію. А власне уявлення про вірний професійний вибір – тривогою та страхом перед майбутнім. Науковці називають цей феномен кризою останнього року навчання. Вони вважають, що вона є нормативною, та відносять її до «ревізії та корекції професійного вибору» [3].

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт може виникати з різних причин: особливості рис характеру особистості, несформованість ієрархії життєвих цінностей особистості, несформована або слабо виражена внутрішня мотивація до будь-якої діяльності, високий рівень домагань і вимогливості до себе (комплекс відмінника) й до інших, прагнення до постійного переосмислення життєвих позицій,

рішень, високий рівень реактивної або особистісної тривожності, занижена або завищена самооцінка.

Науковці зазначають, що вище зазначені фактори найчастіше впливають на студентів молодших курсів [3, 11]. На нашу думку, студенти старших курсів переживають внутрішні суперечності через майбутню міру відповідальності в обраній професії, реалізації себе у сфері психології, системі взаємовідносин клієнт – психолог, компетентності щодо обраної професійної діяльності.

Виявлений високий рівень внутрішньої конфліктності в студентів-психологів (65%) зумовлює необхідність застосування в освітньому процесі комплексного підходу й консолідації дій науково-педагогічних працівників щодо формування в майбутніх психологів навичок розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів конструктивним шляхом. З урахуванням специфіки підготовки майбутніх психологів під час практичних занять у різних ситуаціях варто використовувати основні принципи й способи розв'язання внутрішніх суперечностей, зокрема: адекватну оцінку ситуації та виявлення тих суперечностей, які послугували причиною конфлікту й викликали відчуття тривоги, страху або гніву; усвідомлення екзистенціального сенсу конфлікту, аналіз міри його важливості, оцінку місця та ролі з погляду наслідку; локалізацію причини конфлікту, акцент на його суті; фізичні вправи й творчі заняття з метою зняття напруги; вправи на відчуття напружених м'язів із подальшим проведенням індивідуального розслаблювального сеансу; зміну умов або стилю діяльності, якщо внутрішньоособистісний конфлікт виникає постійно через несприятливі умови діяльності; аналіз можливості зниження рівня домагань, якщо здібності й можливості не відповідають прагненням та інтересам; відпрацювання уміння прощати не лише інших, але й себе; підвищення рівня впевненості; вміння виділяти пріоритетні мотиви й потреби й зосередитись насамперед на їх виконанні тощо.

У Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії передбачена програма, яка забезпечує психологічний супровід студентів під час професійного становлення, адже вони на власному досвіді вчать долати труднощі внутрішньоособистісних конфліктів. Це є важливим на етапі адаптаційного періоду й на етапі підготовки до Державної атестації. Позитивний результат супроводу дає можливість сприяти особистісному зростанню, формуванню цілісної адекватної особистості, а також допомагає корекції позитивних уявлень про майбутню професію. Майбутній психолог, виступаючи в ролі суб'єкта й об'єкта розвитку власних професійних якостей, повинен пізнавати себе, виявляти свої сильні й слабкі сторони,

тренувати власні фахові навички й навички саморегуляції, розкривати внутрішні резерви й розвивати й удосконалювати їх, вміти безсторонньо й адекватно оцінити реальний рівень своїх професійних можливостей.

Висновки з проведеного дослідження.

Проведене дослідження в студентських навчальних групах дає можливість зробити висновок про взаємозв'язок між перебігом внутрішньоособистісних конфліктів та особистісними характеристиками студентів. Самооцінка особистості, її самоактуалізація, рівень домагань і тривожності впливають на перебіг внутрішньоособистісного конфлікту. Визначено, що високий рівень внутрішньої конфліктності є характерним для студентів 1-х і 4-х курсів, що зумовлюється актуальністю професійного становлення. У студентів 2-х і 3-х курсів спостерігається середній рівень внутрішньої конфліктності. Показниками наявності внутрішньоособистісного конфлікту виступають порушення оптимального рівня адаптації особистості, зниження самооцінки, внутрішня невідповідність між образами «Я реальне» та «Я ідеальне», суперечність «образу Я», переважання негативного настрою, тривожність.

Студенти, які мають внутрішньоособистісні конфлікти, потребують особисто орієнтованих технологій професійного розвитку (тренінги, факультативні заняття, робота з психологом-практиком). Основними засобами подолання та профілактики внутрішньоособистісних конфліктів вважаємо: самореалізацію та пізнання себе; збереження спокою та витримку в будь-яких ситуаціях; справедливість і доброзичливість; відсутність настирливості й докучливості; відпочинок (фізичний і психічний); загартування характеру й власної волі.

Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблене вивчення професійної ідентичності й процесу мотивації під час навчання студентів-психологів, які, на нашу думку, також впливають на перебіг внутрішньоособистісних конфліктів. У своїх дослідженнях ми вбачаємо розробку діагностично-корекційних програм, тренінгових занять, які допомагали б студентам долати труднощі професійного становлення та перебігу внутрішньоособистісних конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология : учебник для вузов. 6-е изд. Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2015. 528 с.

2. Боброва Л.Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.

3. Борисюк А.С., Тимофієва М.П., Павлюк О.І., Міхеєв А.О. Причини виникнення та особливості перебігу внутрішньоособистісного конфлікту у студентів-медиків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV : Методологія і теорія психології. Київ–Ніжин : Вид-во «ПП Лисенко М.М.», 2018. Вип. 1. С. 54–66.

4. Герасімова Н.Є. Соціально-психологічний аналіз внутрішньоособистісного конфлікту. *Психологія* : збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. Вип. 11. С. 54–60.

5. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. Санкт-Петербург : Питер, 2001. С. 178–185.

6. Ельчанинова Т.М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. Том 2. С. 42–47.

7. Левин К. Типы конфликтов. *Конфликтология* : Хрестоматия. Москва : Моск. психолого-социальный институт, 2002. С. 98–105.

8. Леонтьев А.А., Леонтьев Д.А., Соколова Е.Е. Деятельность, сознание, личность. Москва : Изд-во Смысл, 2005. 432 с.

9. Ложкін Г.В., Повякель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

10. Мириманова М.С. Конфликтология : Учебник для студентов средних педагогических учебных заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2004. 320 с.

11. Муль В.В., Черкасова К.О., Ушакова І.М. Внутрішньоособистісні конфлікти у студентів і курсантів НУЦЗУ. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/10017/1/> (дата звернення: 25.03.2021).

12. Подоляк Л.Г. Юрченко В.І. Психологія вищої школи : підручник для студентів ВНЗ. 2-ге вид, доп. і перероб. Київ : Каравелла, 2008. 351 с.

13. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия. *Психология личности*. Москва : МГУ, 1982. С. 121.

14. Чала О.А. Специфіка внутрішньоособистісних конфліктів студентів педагогічного університету. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія* : збірник наукових праць КМПУ ім. Б.Д. Грінченка. Ін-т проблем виховання АПН України, 2008. № 9. С. 142–145.

15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Изд-во Прогресс, 1996. 344 с.

16. Dixon-Gordon K.L., Bemecker S.L., Christensen K. Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2015. № 3. P. 36–42.