МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня ПСМз-24-2 групи, спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»
_____ *підпис здобувача вищої освіти* Топольського Віталія Андрійовича

Науковий керівник
_____ *підпис керівника* Овдієнко Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми
_____ *підпис гаранта ОПП* Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «5» 12 2025 № 6
Завідувач кафедри
_____ *підпис* Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 5 09.02.2026 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 85/B 11.02.2026 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Масюк

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І.Ткачук

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Бетухова І.О.

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко Т.Є.

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Лобківська О.Б.

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Топольському Віталію Андрійовичу

1.Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти.**
Затверджена наказом ректора №499 від «7» червня 2025
2. Строк здачі закінченої роботи 19.01.2026
3. Цільова установка:
Мета роботи: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти, розроблення тренінгової програми «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів».
Об'єкт дослідження: внутрішньоособистісні конфлікти особистості.
Предмет дослідження: психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти під час навчання.
База дослідження: відділення: Державний податковий університет.
4. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових підходів до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів особистості; результати власного емпіричного дослідження (анкетування, психодіагностичних методик, статистичної обробки даних).
5. Перелік графічного матеріалу: загальний обсяг роботи становить 71 сторінку, містить 10 таблиць.
6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом): магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі подано теоретичні аспекти дослідження проблеми внутрішньоособистісних конфліктів; у другому – описано методику та результати емпіричного дослідження; у третьому – представлено тренінгову програму «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів» як засіб корекції внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти.

7. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

8. Дата видачі завдання «30» листопада 2024 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи (підпис) І.М. Овдієнко

10. Гарант освітньо-професійної програми (підпис) Т.А. Ткачук

11. Завдання до виконання отримала здобувач вищої освіти (підпис) В.А. Топольський

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціально-економічних, воєнно-політичних та освітніх трансформацій. Актуальність теми зумовлена зростанням соціально-психологічної напруженості, підвищенням вимог до самостійності, відповідальності та професійного самовизначення студентської молоді, що посилює внутрішні суперечності між цінностями, мотивами, очікуваннями та реальними можливостями особистості.

У роботі здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до розуміння феномену внутрішньоособистісного конфлікту, його причин, механізмів виникнення та зв'язку з особистісними характеристиками. Емпірично досліджено психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти з використанням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило виявити рівень внутрішньої конфліктності, тривожності, особливості темпераменту та співвідношення цінностей і їх доступності в різних життєвих сферах.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано тренінгову програму «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів», спрямовану на корекцію внутрішньоособистісних конфліктів, підвищення емоційної стійкості, саморегуляції та адаптаційних можливостей студентів.

Наукова новизна роботи полягає в поглибленні уявлень про психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти та визначенні чинників, що їх зумовлюють. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів і розробленої тренінгової програми в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для психопрофілактики та корекції внутрішніх конфліктів студентської молоді.

Кваліфікаційна робота містить 72 сторінки, 10 таблиць, список використаних джерел (77 джерел, з них 13 іноземною мовою), 5 додатків.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, здобувачі вищої освіти, тривожність, ціннісно-мотиваційна сфера, психологічна адаптація, тренінгова програма.

Рік виконання кваліфікаційної роботи - 2025

Рік захисту роботи - 2026

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the study of the psychological characteristics of intrapersonal conflicts among higher education students in the context of contemporary socio-economic, military-political, and educational transformations. The relevance of the topic is determined by the growing socio-psychological tension and the increasing demands for independence, responsibility, and professional self-determination among students, which intensify internal contradictions between values, motives, expectations, and the individual's real capabilities.

The thesis provides a theoretical analysis of the main scientific approaches to understanding the phenomenon of intrapersonal conflict, its causes, mechanisms of emergence, and its relationship with personality characteristics. An empirical study of the psychological characteristics of intrapersonal conflicts among higher education students was conducted using a set of psychodiagnostic methods, which made it possible to identify the level of intrapersonal conflict, anxiety, temperament traits, and the relationship between values and their availability in various life domains.

Based on the obtained results, a training program entitled "The Path to the Self: Overcoming Internal Barriers and Conflicts" was developed and tested. The program is aimed at correcting intrapersonal conflicts and enhancing students' emotional resilience, self-regulation, and adaptive capacities.

The scientific novelty of the study lies in deepening the understanding of the psychological characteristics of intrapersonal conflicts among higher education students and identifying the factors that determine them. The practical significance of the research consists in the possibility of applying the obtained results and the developed training program in the activities of psychological services of higher education institutions for the psychoprevention and correction of intrapersonal conflicts among students.

The qualification paper comprises 72 pages, 10 tables, a list of references (77 sources, including 13 in foreign languages), and 5 appendices.

Keywords: intrapersonal conflict, higher education students, anxiety, value-motivational sphere, psychological adaptation, training program.

Year of completion of the qualification paper – 2025
Year of defense – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……...…… **10**
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ……..... **14**
1.1. Загальна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів у психологічній науці …… 14
1.2. Характеристика видів внутрішньоособистісних конфліктів…….. 17
1.3. Особливості психологічних механізмів формування та прояву внутрішньоособистісних конфліктів особистості……... 21
Висновки до першого розділу……... 23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ…….. 25
2.1. Методика та організація дослідження …… 25
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти…… 28
Висновки до другого розділу…… 38
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ШЛЯХ ДО СЕБЕ: ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ ТА КОНФЛІКТІВ» ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……... 40
3.1. Зміст і структура тренінгової програми «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів»……... 40
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів» як засобу корекції внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти…….. 42
Висновки до третього розділу……..….... 46
ВИСНОВКИ…… 47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 50
ДОДАТКИ……...…….…. 57

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти та зростання соціально-психологічної напруженості, актуалізується проблема внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти.

Період студентства є сенситивним етапом особистісного й професійного становлення, що супроводжується внутрішніми суперечностями між цінностями, мотивами, очікуваннями та реальними можливостями особистості. Соціально-економічна нестабільність, воєнно-політичні чинники та підвищені вимоги до самостійності й відповідальності студентів посилюють інтенсивність внутрішньоособистісних конфліктів і ускладнюють процес їх психологічної адаптації. Невирішені внутрішні конфлікти негативно впливають на психічне здоров'я, навчальну мотивацію та професійне самовизначення здобувачів вищої освіти.

У зв'язку з цим виникає потреба в поглибленому вивченні психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти з метою наукового обґрунтування ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів у закладах вищої освіти.

Конфлікт –це завжди складний і багатоплановий соціальний феномен. У ньому беруть участь самі різні сторони: індивіди, соціальні групи, національно-етнічні спільноти, держави і країни, об'єднані тими чи іншими цілями і інтересами. Конфлікти виникають з різних причин і мотивів: психологічних, економічних, політичних, ціннісних, релігійних тощо. Але кожен з нас знає, що сама особистість є внутрішньо суперечливою і схильною до постійних протиріч і стресів. Існує боротьба на рівні окремого індивіда, протиборство між елементами внутрішньої структури людини, яке і знаходить своє вираження у внутрішньоособистісному конфлікті.

Ці конфлікти можуть бути обумовлені різними формами дисонансу внутрішніх очікувань людини й зовнішніх можливостей їх здійснювати. Від

діяльності особистості залежить спектр її почуттів, що переживає сама людина, але саме в цьому спектрі й виникають багато розбіжностей.

Страхи, хвилювання й навіть неврози можуть виникнути внаслідок неусвідомлених внутрішніх розбіжностей особистості. Конфлікти, які знаходяться всередині особистості, відбирають у людини багато сил, викликаючи у неї тривогу, роздратування, злість, агресію, яка буде спрямована не тільки на інших людей, але і 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). З такими конфліктами необхідно боротися, шукати способи «полагодити» особистість, змінювати її старі установки, створювати нові цілі, мрії, перетворювати ставлення до себе і т.д.

Ступінь розробленості проблеми дослідження. Існують окремі підходи до розробки єдиної методології внутрішньоособистісних конфліктів, в яких внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як боротьба різноспрямованих особистісних тенденцій, що супроводжується емоційною напругою або переживанням (Л. Бурлачук, Л. Боброва, О. Чала та ін.); як конфлікти потреб (А. Маслоу, Е. Берн та ін.) і конфлікти, обумовлені духовними чинниками (В. Франкл, М. Павлюк та ін.). Деякі дослідники особливо підкреслюють роль соціальних чинників в появі внутрішніх конфліктів (Л. Божович, Л. Бурлачук, З. Ковальчук, І. Трухін та ін.). Ситуаційний підхід підкреслює вирішальне значення саме суб'єктивного ставлення до ситуації. Відповідно до розуміння самого феномену внутрішньоособистісного конфлікту дослідники зупиняються на тих чи інших аспектах прояву, причин внутрішньоособистісного конфлікту та його зв'язку з особливостями особистості.

Об'єкт дослідження – внутрішньоособистісні конфлікти особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти під час навчання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти, розробити тренінгову програму «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів».

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів особистості, визначити механізми, що зумовлюють їх виникнення;

2) емпірично дослідити психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти;

3) розробити та апробувати тренінгову програму «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів» як засіб корекції внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування *комплексу методів*, серед яких:

- *теоретичні*– аналіз і синтез психологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень та отриманих експериментальних даних;

• *емпіричні* – бесіда, *психодіагностичні методики:* методика «Рівень співвідношення цінності та доступності в різних життєвих сферах» (РСЦД) у модифікації О. Фанталової; опитувальник для вивчення темпераменту Я. Стреляу в адаптації Н.Р. Данилової і Ф.Г. Шмельова; особистісний опитувальник EPI (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка, шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) в адаптації Ю.Л. Ханіна;

- *методи статистичної обробки даних* – U-критерій Мана-Уїтні, Statistica 10.0.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Державного податкового університету. Вибірку досліджуваних склали 100 студентів віком від 18-25 років.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному поглибленні знань про особливості внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти та визначенні чинників, що їх зумовлюють.

Практична значущість роботи полягає в розробці тренінгової програми та можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічного супроводу та корекції внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти, підвищення їх емоційної стійкості, саморегуляції та ефективності навчальної діяльності.

Апробація результатів роботи. Основні положення та висновки магістерської роботи було відображено у тезах: Топольський В.А., Овдієнко І. М. Теоретичні підходи до проблеми внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : збірник матеріалів Ювілейної X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 380-383.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (77 джерел, з них 13 іноземною мовою). Основний текст викладено на 42 сторінках. Робота містить 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Загальна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів у психологічній науці

Кожна людина – це складний біологічний, психологічний та соціальний «механізм», якому притаманні суперечливі та взаємозаперечні мотиви, потреби та інтереси, ціннісні орієнтири, з якими вона в даний момент не в змозі самостійно впоратися, виділити для себе пріоритет поведінки.

У повсякденному житті слово «конфлікт» ми застосовуємо до широкого кола явищ – від збройних сутичок і протистояння різних соціальних груп до службових або подружніх розходжень у думках. Ми називаємо конфліктом сімейну суперечку, військові дії, дискусії у парламенті, зіткнення внутрішніх мотивів, боротьбу власних бажань із почуттям обов'язку і т. ін.

Проблема конфлікту в психології бере свій початок з 30-х років XX ст., із праць відомого німецького, а потім – американського вченого K. Lewin [68]. Він розглядав теорію конфлікту як поєднання і протидію «силового і вольового» в людині.

Важливий вклад у розвиток вчень про конфлікт також внесли одні з найвизначніших психологів – Sigmund Freud та Carl Gustav Jung [63; 66]. У розробці своїх теорій («фройдівського» психоаналізу та аналітичної психології Jung), обидва дослідники в певній мірі пояснювали поведінку особистості в конфлікті.

Впродовж останніх років проблематика конфліктів викликає значний інтерес у психологів, однак відсутність єдиного розуміння змісту поняття «конфлікт» спонукає їх до пошуку власного розуміння досліджуваного феномену.

Доцільним вважаємо проаналізувати визначення поняття «конфлікт» сучасними науковцями (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Дефініювання поняття «конфлікт» у сучасній психологічній літературі

Автор	*Визначення*
Г. Ложкін, Н. Пов'якель	«Конфлікт розглядається як зіткнення протилежних тенденцій у свідомості, поведінці або взаємодії людей, що супроводжується психологічною напругою та емоційними переживаннями» [33]
А. Гірник	«Конфлікт — це форма соціальної взаємодії, зумовлена несумісністю інтересів, цінностей і цілей сторін» [11]
Л. Долинська, Л. Матяш-Заяц	«Конфлікт трактується як процес взаємодії, у якому сторони усвідомлюють несумісність своїх позицій і вступають у протиборство» [16]
М. Орап, С. Вершигора	«Конфлікт — це динамічний соціально-психологічний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії» [41]
K. Lewin	«Конфлікт як результат взаємодії протилежно спрямованих сил у «життєвому просторі» особистості, що може мати як внутрішній, так і міжособистісний характер» [68]

Аналіз наукових підходів українських учених свідчить про наявність спільних концептуальних ознак у трактуванні конфлікту, водночас кожен автор акцентує увагу на окремих його компонентах.

Так, Г. Ложкін і Н. Пов'якель визначають конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих тенденцій у психіці особистості або у взаємодії між людьми, що супроводжується емоційною напругою та переживаннями. У

межах цього підходу особлива увага приділяється психологічним механізмам конфлікту та його ролі у розвитку особистості [33].

А. Гірник розглядає конфлікт переважно як форму соціальної взаємодії, зумовлену несумісністю інтересів, цінностей і цілей суб'єктів. Автор підкреслює соціальну природу конфлікту та його неминучість у процесі суспільних відносин [11].

На думку Л. Долинської та Л. Матяш-Заяц, конфлікт є процесом взаємодії, у якому сторони усвідомлюють наявність суперечностей і вступають у протиборство. Важливим у цьому підході є акцент на усвідомленості конфліктної ситуації як передумови її розвитку [16].

Сучасні українські дослідники (М. Орап, С. Вершигора) трактують конфлікт як динамічний соціально-психологічний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати конфлікт не лише як деструктивне явище, а і як потенційне джерело особистісних змін [41].

Зарубіжна психологічна наука також пропонує різнопланові підходи до визначення конфлікту. У межах психодинамічного підходу S. Freud розглядав конфлікт як внутрішнє протиріччя між несвідомими потягами та соціальними заборонами, що виступає джерелом тривоги й психологічної напруги [66]. Цей підхід заклав основу для подальших досліджень внутрішньоособистісних конфліктів.

Представник когнітивної психології L. Festinger визначав конфлікт через поняття когнітивного дисонансу — стану внутрішньої напруги, що виникає внаслідок суперечності між знаннями, переконаннями або поведінкою особистості [67]. У цьому контексті конфлікт виступає механізмом мотивації до зміни установок або дій.

У соціально-психологічному напрямі K. Lewin трактував конфлікт як результат взаємодії протилежно спрямованих сил у «життєвому просторі» особистості, що може мати як внутрішній, так і міжособистісний характер [68].

M. Deutsch розглядав конфлікт як ситуацію несумісності цілей сторін, підкреслюючи роль кооперації та конкуренції у його розвитку та розв’язанні [65].

У гуманістичній психології C. Rogers пов’язував виникнення конфлікту з невідповідністю між реальним досвідом особистості та її Я-концепцією, що перешкоджає особистісному зростанню, але водночас може стати поштовхом до самоактуалізації [69].

Отже, порівняльний аналіз праць українських і зарубіжних учених дозволяє зробити висновок, що конфлікт розглядається як динамічний процес, зумовлений протиріччями на когнітивному, емоційному та мотиваційному рівнях. У контексті дослідження внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти особливого значення набуває інтегративний підхід, який поєднує психодинамічні, когнітивні та гуманістичні уявлення про природу конфлікту.

1.2. Характеристика видів внутрішньоособистісних конфліктів

Внутрішньоособистісний конфлікт — це конфлікт, що виникає усередині однієї особистості, у процесі протистояння внутрішніх тенденцій, мотивів, домагань або цінностей, що не можуть бути задоволені одночасно. Такий конфлікт характеризується переживанням сумнівів, вагань, несумісністю цілей, що перешкоджає особистісному розвитку або реалізації потенціалу [41].

Існують різноманітні класифікації внутрішньоособистісних конфліктів, що відрізняються за підходами авторів. Частина дослідників виділяє конфлікти на основі мотиваційної та ціннісної сфери, інші — на основі поведінкових або когнітивних суперечностей.

В психології виокремлюють кілька типів внутрішньоособистісних конфліктів, що базуються на специфіці суперечності між різними складовими внутрішнього світу особистості.

Мотиваційний конфлікт виникає, коли індивід одночасно прагне двох або більше несумісних мотивів або бажань. Це класична форма внутрішнього конфлікту, детально описана K. Lewin та іншими психологами [68]. У рамках цього виду мотиваційної суперечності розрізняють такі ситуації, як:

1. конфлікт «приближення–приближення», коли особа мусить обрати між двома привабливими цілями;

2. конфлікт «уникнення–уникнення», де вибір припадає на дві неприємні альтернативи;

3. конфлікт «приближення–уникнення», що виникає, коли одна і та ж мета має як позитивні, так і негативні аспекти.

Цей вид конфлікту є центральним для розуміння процесів вибору, де протилежні мотивації протистоять одна одній, що створює психічний дискомфорт.

Моральний (ціннісний) конфлікт. Моральний конфлікт — це внутрішнє протиріччя між бажанням і обов’язком, між особистісними прагненнями та моральними нормами або соціальними зобов’язаннями. chcptucourse.pp.ua Він виникає, коли індивід має вибрати між тим, що він хоче, і тим, що він «повинен» зробити згідно зі своїми етичними, культурними або соціальними стандартами. Такі конфлікти зазвичай супроводжуються сильними емоційними переживаннями, оскільки пов’язані із самооцінкою, почуттям відповідальності та моральними принципами [26].

Конфлікт нереалізованого бажання (комплекс неповноцінності).

Цей конфлікт виникає, коли потужне бажання особистості не може бути реалізоване через внутрішні чи зовнішні обмеження, що веде до напруги між «хочу» та «можу». Часто цей конфлікт пов’язують з відчуттям власної неповноцінності або нездатності досягти поставленої мети, що спричинює тривогу, фрустрацію та знижену самооцінку [18].

Рольовий конфлікт.

Рольовий конфлікт пов’язаний із неможливістю одночасно реалізувати кілька соціальних ролей або внутрішніх вимог, що суперечать одна одній.

Адаптаційний конфлікт характеризується нестачею здатності особистості адаптуватися до нових умов або вимог соціального оточення, що створює суперечність між вимогами зовнішнього світу та ресурсами індивіда. Такий конфлікт часто виникає в умовах життєвих змін, професійної чи соціальної реорганізації, коли особа відчуває, що не відповідає встановленим стандартам.

Конфлікт неадекватної самооцінки. Цей тип внутрішнього конфлікту виникає тоді, коли самооцінка особистості не відповідає її реальним можливостям або домаганням. Наприклад, завищені очікування можуть вступити в суперечність із реальною компетентністю, що призводить до тривожності, невпевненості та перманентного відчуття незадоволеності собою [26].

Невротичний та когнітивний конфлікти. Деякі класифікації включають невротичний конфлікт, який відображає стійке і тривале протистояння внутрішніх сил, що не вирішується традиційними способами, а також когнітивні конфлікти, що виникають при суперечностях у знаннях, переконаннях чи уявленнях про себе та світ. Ці форми часто мають глибші психологічні корені і можуть спричинювати значні психоемоційні розлади, якщо не знайдено конструктивних шляхів вирішення [26].

Розмежування видів внутрішньоособистісних конфліктів має не лише теоретичну, але й практичну цінність: воно дозволяє диференціювати причини та механізми виникнення напруги, прогнозувати її наслідки та обирати відповідні способи корекції.

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Конструктивні конфлікти слугують стимулом до особистісного розвитку, сприяють формуванню адаптивних стратегій та самопізнання. Деструктивні конфлікти, навпаки, можуть призвести до стійких переживань тривоги, невпевненості, зниження самооцінки та емоційного вигорання.

Отже, внутрішньоособистісні конфлікти є багатогранним феноменом, що охоплює різні аспекти внутрішньої боротьби особистості — від простих мотиваційних суперечностей до складних ціннісно-моральних дилем. Їх адекватне розуміння є важливим для аналізу поведінки індивіда, а також для розробки ефективних практичних стратегій підтримки в освітньому, професійному та психотерапевтичному контекстах.

Досить поширеними та надзвичайно популярними в психології конфліктів є роботи K. Lewin, який розглядав різні види внутрішньоособистісних конфліктів. Спираючись на розроблену «теорію поля» особистості, він запропонував наступну класифікацію внутрішньоособистісних конфліктів (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів за K. Lewin

Тип конфлікту	*Причина*	*Модель вирішення*
Еквівалентний (наближення-наближення)	Вибір двох або більше в рівній мірі привабливих і взаємовиключаючих.	Компроміс
Вітальний (уникнення-уникнення)	Вибір між двома в рівній мірі непривабливими об’єктами	Компроміс
Амбівалентний (наближення-уникнення)	Вибір об’єкту, в котрому водночас присутні приваблива і непривабливa сторони.	Примирення

На думку K. Lewin, «внутрішньоособистісний конфлікт –це ситуація, у якій на суб'єкта одночасно діють протилежно спрямовані сили приблизно однакової величини. Тому суб'єкт змушений обирати між тенденціями: позитивною й негативною; позитивною і позитивною; негативною і негативною» [68].

1.3. Особливості психологічних механізмів формування та прояву внутрішньоособистісних конфліктів особистості

Внутрішньоособистісний конфлікт є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок взаємодії різнорівневих структур психіки та відображає суперечності між потребами, мотивами, цінностями, установками й уявленнями особистості про себе та навколишній світ. У сучасній психологічній науці внутрішньоособистісний конфлікт розглядається не лише як джерело психоемоційної напруги, а і як важливий чинник особистісного розвитку, самопізнання та трансформації «Я-концепції» [1; 11].

Формування внутрішньоособистісного конфлікту зумовлене дією низки психологічних механізмів, серед яких провідними є мотиваційний, когнітивний, емоційний, ціннісно-смисловий та регулятивний. Їх поєднання визначає як глибину конфліктного переживання, так і специфіку його прояву в поведінці та діяльності особистості [35].

1. Мотиваційний механізм є одним із базових у структурі внутрішньоособистісного конфлікту. Він виникає в ситуаціях, коли особистість одночасно орієнтується на кілька взаємовиключних або несумісних мотивів, потреб чи цілей. За таких умов формується внутрішня боротьба між «хочу», «треба» і «можу», що породжує стан психологічної напруги [3].

У студентському віці мотиваційні суперечності особливо загострюються у зв’язку з професійним самовизначенням, необхідністю прийняття відповідальних рішень, а також зі зростанням вимог до самостійності та відповідальності. Конфлікт між особистісно значущими прагненнями та соціально зумовленими очікуваннями може призводити до фрустрації, зниження навчальної мотивації та переживання внутрішньої нестабільності [72].

2. Важливе місце у формуванні внутрішньоособистісного конфлікту посідають когнітивні механізми, пов’язані з особливостями самосприйняття та самосвідомості. Згідно з положеннями гуманістичної психології, внутрішній конфлікт виникає внаслідок неузгодженості між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» [7]. Чим більший розрив між уявленням про бажаний образ себе та реальними досягненнями, тим вищою є ймовірність формування стійкого внутрішньоособистісного конфлікту.

Когнітивна дисгармонія проявляється у вигляді сумнівів у власній компетентності, заниженої або нестійкої самооцінки, внутрішньої критичності та постійного самозвинувачення. За відсутності сформованих навичок рефлексії та адекватної самооцінки така дисгармонія може трансформуватися у хронічний конфлікт, що негативно позначається на психічному здоров’ї особистості [9].

3. Емоційний механізм внутрішньоособистісного конфлікту пов’язаний із переживанням негативних емоційних станів — тривоги, страху, напруження, провини, внутрішньої невизначеності. Саме тривожність, як показують численні дослідження, є одним із найбільш чутливих індикаторів наявності внутрішнього конфлікту [16].

Ситуативна тривожність відображає реакцію особистості на конкретну проблемну ситуацію, тоді як особистісна тривожність є відносно стійкою характеристикою, що зумовлює схильність до конфліктного сприйняття життєвих обставин. Підвищений рівень тривожності ускладнює процес прийняття рішень, знижує ефективність саморегуляції та сприяє фіксації особистості на внутрішніх суперечностях [11, с. 88].

4. Ціннісно-смисловий механізм пов’язаний із неузгодженістю між системою життєвих цінностей особистості та реальними можливостями їх реалізації. За концепцією О. Фанталової, внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли суб’єктивна значущість певної життєвої сфери перевищує її реальну доступність [26].

Такий конфлікт супроводжується переживанням внутрішнього вакууму, втрати сенсу, зниженням життєвої задоволеності та емоційного благополуччя. Особливо актуальним цей механізм є для студентів, які перебувають у процесі формування професійної та особистісної ідентичності [35].

Прояви внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути як внутрішніми (переживання, рефлексія, сумніви), так і зовнішніми (поведінкові реакції, міжособистісні труднощі, зниження ефективності діяльності). У навчальній діяльності студентів конфлікт може виявлятися у вигляді прокрастинації, емоційного вигорання, втрати інтересу до обраної спеціальності [6; 12].

Водночас внутрішньоособистісний конфлікт виконує і позитивну, розвивальну функцію. За умов усвідомлення та конструктивного подолання він сприяє формуванню зрілої особистості, розвитку рефлексивності, відповідальності та здатності до саморегуляції. Таким чином, характер впливу внутрішньоособистісного конфлікту залежить від рівня психологічної готовності особистості до його опрацювання та наявності ефективних копінг-стратегій [41].

Таким чином, психологічні механізми внутрішньоособистісного конфлікту є внутрішньою системою регуляції особистісного зростання, де через подолання суперечностей відбувається перехід на новий рівень психологічної зрілості. Професійна підтримка у цьому процесі базується на сучасних протоколах, розроблених Національною психологічною асоціацією.

Висновки до першого розділу

Здійснено теоретичний аналіз феномену конфлікту в сучасній психологічній науці. Розкрито сутність поняття «конфлікт» у працях українських та зарубіжних учених, що дозволило визначити його як динамічний соціально-психологічний процес, зумовлений зіткненням протилежних мотивів, потреб, цінностей і цілей особистості. Особливу увагу

приділено аналізу внутрішньоособистісного конфлікту як специфічного виду конфліктів, який проявляється у внутрішньому протиборстві між складовими «Я-концепції», зокрема між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Визначено, що внутрішньоособистісний конфлікт є важливим чинником розвитку самосвідомості, самооцінки та особистісного зростання.

Проаналізовано види внутрішньоособистісних конфліктів, механізми їх формування та психологічні прояви, що стали підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методика та організація дослідження

З метою емпіричного дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти нами було проведено діагностику співвідношення цінності та доступності в різних життєвих сферах студентів, кореляційний аналіз особистості і темпераментних показників у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом.

На експериментальному етапі дослідження підтверджено актуальність теми дослідження, визначено завдання емпіричного дослідження. На цьому ж етапі було визначено вибірку дослідження. Основними завданнями емпіричного дослідження визначені наступні:

1. Організувати емпіричне дослідження внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти.

2. Виконати кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.

3. Зробити відповідні висновки щодо результатів діагностики здобувачів вищої освіти.

Експериментальна база дослідження.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Державного податкового університету. Вибірку досліджуваних склали 100 студентів віком від 18-25 років.

Для дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти нами було використано комплекс психодіагностичних інструментів, зокрема:

1. Методика «Рівень співвідношення цінності та доступності в різних життєвих сферах» (РСЦД) у модифікації О. Фанталової, Додаток А.

Мета методики – діагностика неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері, ступеня незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішньої конфліктності, блокування основних потреб, а також рівня самореалізації, інтегрованості, гармонії.

Дана методика розглядає 12 основних загальнолюдських цінностей і виявляє співвідношення таких психологічних параметрів, як «Цінність» (Ц) і «Доступність» (Д) для людини. Для будь-якої життєво важливої сфери можна виділити кілька типових варіантів взаємозв'язку Ц і Д, а саме:

1) Ц і Д повністю збігаються;

2) Ц і Д в значній мірі збігаються;

3) Ц і Д значною мірою розходяться, і така розбіжність має два варіанти: Ц перевищує Д (Ц> Д), Д перевищує Ц (Д> Ц);

4) Ц і Д повністю розходяться.

2. *Опитувальник для вивчення темпераменту Я. Стреляу в адаптації Н.Р. Данилової і Ф.Г. Шмельова. Додаток Б.*

Мета методики – вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Інструкція: пропоновані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

3. Особистісний опитувальник EPI (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка, Додаток В.

Мета методики – методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Інструкція: «Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки “так” або “ні”, відзначаючи знаком плюс (+) у відповідній графі реєстраційного бланка, якщо Ви згодні, і знаком (-), якщо не згодні, не роздумуйте! Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує”.

4. *Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) в адаптації Ю.Л. Ханіна*, *Додаток Г*.

Мета методики – методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

Інструкція: Тест належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Статистична обробка проводилася за допомогою Statistica 10.0. На першому етапі був проведений кореляційний з використанням коефіцієнта Спірмена, дисперсійний з використанням LSD-коефіцієнта і факторний аналіз

методом головних компонент з подальшим обертанням факторів ANOVA на дівчатах і хлопцях разом. На другому етапі - кластерний аналіз за допомогою k-meas clustering of cases з подальшим дисперсійним аналізом ANOVA юнаків і дівчат окремо.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти

Наступним етапом експериментального дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти було виявлення цінностей (між бажаним і доступним) за допомогою *методики «Рівень співвідношення цінності та доступності в різних життєвих сферах» (РСЦД) у модифікації О. Фанталової* , отримані результати представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл показників ціннісно-доступної сфери досліджуваних здобувачів вищої освіти

Стан ціннісно-смислової сфери	**Співвідношення (Ц та Д)**	**Відсоток (%)**	**Характеристика стану**
Внутрішній конфлікт (ВК)	**Ц>Д** (Цінність висока, Доступність низька)	69,0	Стан розчарування, незадоволеності, напруги через неможливість досягти бажаного.
Внутрішній вакуум (ВВ)	**Д>Ц** (Доступність висока, Цінність низька)	26,0	Стан надлишку, відсутності стимулів, нудьги («маю те, що мені не потрібно»).
Внутрішня гармонія (ЗВГ)	**Ц≈Д** (Цінність збігається з Доступністю)	5,0	Стан збалансованості, душевного комфорту та реалізованості.

Як свідчать дані, представлені в табл. 2.1, що переважна більшість опитуваних (69,0% досліджуваних) мають внутрішньоособистісний конфлікт, тобто більша частина студентів знаходяться у стані конфліктності, боротьби рівних по значимості мотивів, а також внутрішніх переживань. 26% респондентів знаходяться у стані внутрішнього вакууму, тобто не проявляють інтерес до будь-яких значимих об'єктів. І 5% досліджуваних, що приймали участь у досліджені опинились у нейтральній зоні. Для них характерними є гармонійний, спокійний стан, де бажане співпадає з реальним. Такі особистості не переживають внутрішньоособистісний конфлікт і знаходяться в стані гармонії.

Наступним кроком було встановлення переважаючого типу темпераменту у досліджуваних здобувачів вищої освіти, нами було застосовано *опитувальник для вивчення темпераменту Я. Стреляу в адаптації Н.Р. Данилової і Ф.Г. Шмельова*, отримані результати представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів вираженості властивостей нервової системи досліджуваних здобувачів вищої освіти (у %)

Властивість нервової системи	**Рівні вираженості**			**Середній бал (M ± SD)**
	Низький рівень	**Середній рівень**	**Високий рівень**	
Сила процесів збудження	18,0	54,0	28,0	48.5 ± 6.2
Сила процесів гальмування	22,0	56,0	22,0	44.2 ± 5.8
Рухливість нервових процесів	12,0	48,0	40,0	52.8 ± 7.1

Як свідчать дані представлені в табл. 2.2, високий рівень рухливості у здобувачів вищої освіти пов'язаний з необхідністю швидкої обробки великих обсягів цифрової інформації та мультизадачністю.

Тенденція до переважання збудження часто корелює з високим рівнем навчального стресу та використанням стимуляторів (кава, енергетики).

Далі нами виявлено індивідуально-психологічні риси досліджуваних за допомогою *особистісного опитувальника EPI (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка*, отримані результати представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Індивідуально-психологічні риси досліджуваних здобувачів вищої освіти

Показник	**Середнє значення (M)**	**Стандартне відхилення (SD)**	**Рівень вираженості**
Екстраверсія–інтроверсія (E)	13,27	0,55	Середній
Нейротизм (N)	12,84	0,61	Підвищений

Примітка: *E – екстраверсія–інтроверсія; N – нейротизм*

Як видно з табл. 2.3, аналіз індивідуально-психологічних рис студентів за допомогою особистісного опитувальника EPI (Eysenck Personality Inventory) засвідчив, що середнє значення показника екстраверсії–інтроверсії відповідає середньому рівню екстравертованості. Це свідчить про достатню соціальну активність досліджуваних, схильність до міжособистісної взаємодії, відкритість до спілкування та орієнтацію на зовнішнє середовище.

Водночас показник нейротизму характеризується підвищеним рівнем, що вказує на емоційну нестійкість, схильність до внутрішньої напруженості, тривожних переживань та підвищеної чутливості до стресових чинників. Така особливість може виступати психологічним підґрунтям для формування внутрішньоособистісних конфліктів і ускладнення процесів емоційної саморегуляції.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками екстраверсії, нейротизму, тривожності та темпераментних властивостей у контексті дослідження внутрішньоособистісних конфліктів студентської молоді.

Останнім кроком у нашому дослідженні є визначення рівня реактивної тривожності і особистісної тривожності за допомогою *Шкали реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) в адаптації Ю.Л. Ханіна*. Отримані дані представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні тривожності досліджуваних здобувачів вищої освіти

Показник	**Середнє значення (M)**	**Стандартне відхилення (SD)**	**Рівень вираженості**
Ситуативна тривожність	42,15	5,23	Помірний
Особистісна тривожність	46,72	4,87	Підвищений

*Примітка**:** СТ – реактивна (ситуативна) тривожність; ОТ – особистісна тривожність (стійка характеристика особистості);*

Як випливає з табл. 2.4., ситуативна тривожність (СТ) відображає тимчасові реакції на конкретні стресові чи невизначені ситуації. У здобувачів вищої освіти середній рівень СТ свідчить про помірний рівень мобілізації у стресових умовах, що є адаптивною реакцією. Особистісна тривожність (ОТ) характеризує стабільну схильність до переживання тривоги. Підвищений рівень ОТ у студентів вказує на емоційну чутливість, схильність до тривожних переживань і внутрішньої напруженості, що може впливати на навчальну діяльність та міжособистісні взаємодії.

Співвідношення помірної ситуативної та підвищеної особистісної тривожності вказує на те, що студенти можуть демонструвати помірну

адаптацію до конкретних ситуацій, але при цьому мають стійку емоційну нестійкість, яка потенційно сприяє розвитку внутрішньоособистісного конфлікту.

Відповідно до отриманих результатів, проведено кореляційний аналіз особистості і темпераментних показників у досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішньоособистісним конфліктом (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу особистості і темпераментних показників у досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішньоособистісним конфліктом

	З	Г	Р	СТ	ОТ	Е	Н
З	1.00	.32*	.51*	-.25*	-.28*	.26*	-.12
Г	.32*	1.00	-.04	-.11	-.12	-.47*	-.15
Р	.51*	-.04	1.00	-.06	-.08	.55*	.22
СТ	-.25*	-.11	-.06	1.00	.59*	-.22	.48*
ОТ	-.28*	-.12	-.08	.59*	1.00	-.24	.49*
Е	.26*	-.47*	.55*	-.22	-.24	1.00	.05
Н	-.12	-.15	.22	.48*	.49*	.051	1.00

Примітка: З – збудження, Г – гальмування, Р – рухливість (за опитувальником Я. Стреляу); СТ – ситуаційна тривожність, ОТ – особистісна тривожність, Е – екстраверсія-інтроверсія, Н – нейротизм; цифри - коефіцієнти кореляції Спірмена при p<.05.*

Згідно з отриманими даними, у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом виявлений позитивний взаємозв'язок збудження з гальмуванням і екстраверсією (r = .32; r = .26 відповідно при p <.05), і негативний взаємозв'язок з ситуативною тривожністю і особистісною тривожністю (r = -.25 і r = -.28 відповідно при p <.05). Звідси випливає, що при підвищенні показника збудження, ситуаційна та особистісна тривожність знижуються і навпаки.

Розглянемо результати кореляційного аналізу групи досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішнім вакуумом (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу особистості і темпераментних показників у досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішнім вакуумом

	З	Г	Р	СТ	ОТ	Е	Н
З	1.00	.25	.43*	-.58*	-.47*	.24	-.38
Г	.25	1.00	.15	-.54*	-.48*	-.25	-.43*
Р	.43*	.16	1.00	-.31	.01	.26	-.01
СТ	-0.58*	-.55*	-.31	1.00	.54*	-.10	.50*
ОТ	-0.46*	-.47*	.01	.54*	1.00	-.09	.75*
Е	.24	-.26	.26	-.10	-.08	1.00	-.15
Н	-.38	-.43*	-.01	.51*	.75*	-.15	1.00

Примітка: З – збудження, Г – гальмування, Р – рухливість (за опитувальником Я. Стреляу); СТ – ситуаційна тривожність, ОТ – особистісна тривожність, Е – екстраверсія-інтроверсія, Н – нейротизм; цифри - коефіцієнти кореляції Спірмена при p<.05.*

Згідно з методикою О. Фанталової, внутрішній вакуум це стан, коли доступний об'єкт не становить інтересу, може супроводжуватися відчуттям «внутрішнього баласту», «надмірності присутності», непотрібності, нікчемності. А саме, є певний вибір у людини між будь-якими цінностями, але ці цінності не представляють для особистості ніякого інтересу.

Показник збудження у здобувачів вищої освіти з внутрішнім вакуумом має менше зв’язку з іншими показниками в порівнянні зі здобувачами вищої освіти з внутрішньоособистісним конфліктом, немає зв'язку з екстраверсією і рухливістю, разом з тим, спостерігається зворотний зв'язок з показником ситуативної тривожності (r = -.58 при p <.05) і особистісної тривожності (r = -.47 при p <.05) і позитивний зв'язок з показником рухливості (r = .43 при p

<.05). Чим вище збудження психічних процесів випробовуваних, тим вище їх лабільності і нижче ситуативна й особистісна тривожність.

У досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішнім вакуумом виявлений зворотний зв'язок рівня гальмування з показниками ситуативної (r = -.54 при p <.05) і особистісної тривожності (r = -.48 при p <.05), а також з показником нейротизму (r = .43 при p <.05). Важливо зауважити, що цього останнього зв'язку не спостерігається у групи студентів з внутрішньоособистісним конфліктом. Якщо у випробовуваних показник гальмування високий, то одночасно буде спостерігатися зниження ситуативної та особистісної тривожності, що говорить про уповільнення роботи психічних процесів, стану тривожності. Показник рухливості пов'язаний тільки зі збудженням.

Подальший дисперсійний аналіз з використанням LSD-коефіцієнта показав, що у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом спостерігаються відмінності за показниками збудження і гальмування в порівнянні зі студентами з внутрішнім вакуумом і нейтральною зоною. Рівень збудження нижче у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом - 52.91 ± 1.55 в порівнянні зі студентами з внутрішнім вакуумом - 60.23 ± 2.63 при p <.02 і вище в порівнянні зі студентами нейтральної зони - 46.80 ± 3.91 при p <.03.

У досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішньоособистісним конфліктом рівень гальмування нижче - 53.30 ± 1.59 в порівнянні з групою досліджуваних здобувачів вищої освіти з внутрішнім вакуумом - 61.31 ± 1.87 при p <.01.

Нарешті, важливо відзначити, що дисперсійний аналіз не виявив відмінностей за показниками тривожності, всі показники мають нормальні рівні, крім особистісної тривожності у осіб нейтральної зони - 46.00 ± 4.78 в порівнянні з особами з внутрішньоособистісним конфліктом та внутрішнім вакуумом - 41.72 ± 0.96 і 39.92 ± 2.06 відповідно.

Факторний аналіз дозволив виділити чотири чинника в системі взаємодії внутрішньоособистісних конфліктів (рівень) і деяких показників темпераменту і особистості (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Факторні навантаження внутрішньоособистісного конфлікту та деяких показників темпераменту студентів, що займаються в спортивних секціях

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
З	-.31	.80*	-.24	-.07
Г	-.17	.24	-.87*	.18
Р	.79*	-.23	.02	.08
СТ	.86*	-.14	-.03	-.15
ОТ	-.16	.50	.76*	.04
Е	.85*	.14	.09	.02
Н	.07	.88*	.18	.08
ВК	.02	-.02	.11	-.98*

Примітка: З – збудження, Г – гальмування, Р – рухливість (за опитувальником Я. Стреляу); СТ – ситуаційна тривожність, ОТ – особистісна тривожність, Е – екстраверсія-інтроверсія, Н – нейротизм; ВК – внутрішньоособистісний конфлікт (за методикою Є.Б. Фанталової) цифри - значимий рівень факторного навантаження.*

У перший змішаний фактор «легкості взаємодії» зі значимою позитивною вагою входять показники рухливості (.79), ситуаційної тривожності (.86) (*за шкалами Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Хананіна*) і екстраверсії (.85). Середнє значення рухливості студентів має високий рівень - 50.51 ± 1.69, а показники екстраверсії - 13.27 ± .55 відповідають середньому рівню екстраверсії. У таких осіб відбувається швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидке переключення, рішучість, товариськість і спрямованість назовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах.

Підвищена тривожність є показником неблагополуччя особистісного розвитку і впливає на нього негативно. Але у випробовуваних спостерігається помірна тривожність в поєднанні з спрямованістю до зовнішнього світу, що сприяє розвитку особистості. Частка пояснюваної дисперсії цього фактору становить 32,16% і цей фактор можна розглядати як фактор розвитку і трансформації особистості.

У другий змішаний фактор «активності» входять зі значущою позитивною вагою показник збудження (.80) (*за опитувальником Я. Стреляу*) і нейротизму (.88) (*за опитувальником Г. Айзенка*). Частка пояснюваної дисперсії цього фактору складає 21.27%.

У третій фактор «особистісної тривожності і гальмування» увійшли з позитивним знаком особистісна тривожність (*за шкалами Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Хананіна*) і з негативним знаком показник гальмування (*за опитувальником Я. Стреляу*). Тенденція як підвищення, так і зниження показників особистісної тривожності і гальмування відбувається в протилежному напрямку. Частка пояснюваної дисперсії цього фактору складає 16.55%.

У четвертий фактор «внутрішньоособистісних конфліктів» входить показник зі значною негативною вагою внутрішньоособистісний конфлікт. Частка пояснюваної дисперсії цього фактору складає 11.65%.

Результати методики О. Фанталової показали, що 71% дівчат і 60% хлопців знаходяться у стані внутрішньоособистісного конфлікту. Звідси випливає, що велика частина студентів знаходиться в стані внутрішньої конфліктності, боротьби рівних за значимістю мотивів і внутрішніх переживань. 22.66% дівчат і 40% юнаків випробовуваних знаходяться в стані внутрішнього вакууму. Студенти цієї групи не мають інтересу до будь-яких значимих об'єктів. І тільки 6.66% дівчат виявилися в нейтральній зоні. Для таких осіб властиво гармонійне, спокійне становище, де бажане співпадає з реальністю і воно доступне для них.

У нашій роботі було показано, що властивості нервової системи задані від природи, тобто є вродженими, і впливають на поведінку, характер і діяльність людини. Крім того, вони також можуть виступати передумовою потенційної активності особистості. Нами були досліджені такі властивості нервової системи, як сила - слабкість, рухливість - інертність, баланс нервових процесів, істотно впливають на активність у навчальній діяльності. Це підтверджує і наше дослідження.

Результати методики О. Фанталової показали, що 69% обстежуваних перебувають у стані внутрішньоособистісного конфлікту. Велика частина студентів в нашому дослідженні знаходиться в стані конфліктності, що характерно для періоду професійного розвитку. Ми схильні розглядати кризу корекції професійного вибору як самостійну нормативну кризу професійного становлення особистості.

Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язок показників темпераменту з показниками тривожності у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом. Були виявлені негативні кореляції гальмування з екстраверсія/інтроверсія. Збудження негативно корелює з особистісною та ситуаційною тривожністю і позитивно з гальмуванням, рухливістю і екстраверсія/інроверсія. Позитивні взаємозв'язки нейротизму були отримані з особистісною та ситуаційною тривожністю.

В цілому, дані кореляційного аналізу підтверджують отримані результати про те, що внутрішньоособистісний конфлікт проявляється у тих студентів, які мають помірний рівень збудження, низький рівень гальмування, товариськість, невисоку тривожність.

Дисперсійний аналіз показав, що у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом спостерігаються відмінності за показниками збудження і гальмування в порівнянні зі студентами з внутрішнім вакуумом і нейтральною зоною. Рівень збудження нижче у студентів з внутрішньоособистісним конфліктом - 52.91 ± 1,55 у порівнянні зі студентами з внутріннім вакуумом - 60.23 ± 2.63 при $p < .015$ і вище в порівнянні зі студентами НЗ - 46.80 ± 3.91

при p <.034. У студентів з внутрішньоособистісним конфліктом рівень гальмування нижче - 53.30 ± 1.59 в порівнянні з групою студентів з внутрішнім вакуумом - 61,31 ± 1,87 при p <0,005, а особистісна тривожність нижче - 41.72 ± 0.96 ніж у осіб НЗ - 46.00 ± 4.78, але вище ніж у осіб з ВВ - 39.92 ± 2.06.

У загальній вибірці виявлено 4-х факторну структуру показника внутрішньоособистісного конфлікту і деяких показників темпераменту і особистості. У цій системі значення має зв'язок ситуаційної тривожності і екстраверсії. Перший змішаний фактор «легкості взаємодії» представлено кореляційними зв'язками рухливості, ситуаційної тривожності і екстраверсії. Другий фактор «активності» представлено кореляційним зв'язком збудження і нейротизму. У третій фактор «особистісної тривожності і гальмування» увійшли показники особистісної тривожності і гальмування. І лише на четвертому місці за значимістю знаходиться фактор дезінтеграції в мотиваційно-особистній сфері, в який входить єдиний показник внутрішньоособистісного конфлікту. Це вказує на його незалежність від інших показників і важливість.

Висновки до другого розділу

Нами було встановлено, що властивості нервової системи мають переважно вроджений характер і суттєво впливають на особливості поведінки, формування характеру та перебіг діяльності особистості. Водночас зазначені властивості можуть виступати психофізіологічною основою потенційної активності людини. У межах роботи було проаналізовано такі характеристики нервової системи, як сила та слабкість, рухливість та інертність, а також збалансованість нервових процесів, які істотно детермінують рівень активності студентів у навчальній діяльності, що знайшло підтвердження у результатах емпіричного дослідження.

Результати, отримані за методикою О. Фанталової, засвідчили, що 69 % респондентів перебувають у стані внутрішньоособистісного конфлікту.

Переважання конфліктного стану серед студентів можна розглядати як закономірне явище для етапу професійного становлення, оскільки в цей період актуалізуються суперечності, пов’язані з усвідомленням і корекцією професійного вибору. У цьому контексті кризу корекції професійного самовизначення доцільно трактувати як самостійну нормативну кризу професійного розвитку особистості.

Кореляційний аналіз виявив наявність значущих взаємозв’язків між темпераментними характеристиками та показниками тривожності у студентів із внутрішньоособистісним конфліктом. Зокрема, встановлено обернений зв’язок між гальмуванням і показником екстраверсії–інтроверсії, а також негативні кореляції збудження з особистісною та ситуативною тривожністю. Водночас збудження позитивно пов’язане з показниками гальмування, рухливості нервових процесів та екстраверсії–інтроверсії. Показник нейротизму демонструє статистично значущі позитивні зв’язки як із особистісною, так і з ситуативною тривожністю.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що внутрішньоособистісний конфлікт частіше проявляється у студентів, для яких характерні помірний рівень збудження, низький рівень гальмування, виражена товариськість та відносно невисокий рівень тривожності, що відображає специфіку поєднання їхніх темпераментних і особистісних характеристик.

РОЗДІЛ 3
ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ШЛЯХ ДО СЕБЕ: ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ ТА КОНФЛІКТІВ» ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Зміст і структура тренінгової програми «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів»

Складність вивчення й корекції феномена внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти, полягає в тому, що внутрішньоособистісний конфлікт досить специфічний, його специфічні особливості полягають в наступному:

- особливість структури конфлікту – відсутність суб'єктів конфліктного протистояння в особі окремих особистостей або груп, сторонами конфлікту стають різні внутрішньоособистісні світи;
- специфічність форм протікання та прояви – такий вид конфлікту відбувається у формі важких внутрішніх переживань, супроводжується специфічними станами - страхом, депресіями, стресом, може вилитися в невроз або психоз;
- латентність протікання як для оточення, так часто і для самого індивіда. Внутрішньоособистісні конфлікти можна розділити на дві групи, виходячи з природи суперечностей, що лежать в основі конфлікту: результат переходу об'єктивних протиріч у внутрішній світ людини (моральні, адаптаційні конфлікти);
- виникають з протиріч внутрішнього світу особистості, як відображення ставлення особистості до навколишнього середовища (мотиваційні конфлікти, неадекватна самооцінка) [53].

У сучасній конфліктології виділяють три рівні розвитку внутрішнього психологічного протиріччя:

1. Психологічну рівновагу внутрішнього світу конкретної особистості;

2. Неможливість реалізації власних планів та розроблених програм, розрив життя, неможливість виконувати свої життєві функції до тих пір, поки не вирішиться життєва криза;

3. Порушення рівноваги, ускладнення основних видів здійснюваної діяльності, проекція внутрішнього психологічного дискомфорту у навчанні, спілкування з оточуючими, зовнішній світ у цілому [33].

У зв'язку із цим, а також на основі аналізу наукових уявлень про формування й функціонування, перебіг протікання внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти, ми пропонуємо способи їхнього подолання та самовдосконалення шляхом самопізнання та набуттям нових практичних навичок з використанням авторської тренінгової методики, основними положеннями якої є такі:

1. Усвідомлення знань про психологічну природу внутрішньоособистісного конфлікту;

2. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів через самопізнання;

3. Можливість розглянути конфлікт з різних сторін;

4. Навчитись конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій;

5. Ефективні способи вирішення конфліктів;

6. Актуалізація бажання саморозвитку та самовдосконалення.

Через усвідомлення себе зростають показники особистісної зрілості, досягається якісно новий етап життя. Це дозволяє людині усвідомлювати і коригувати власні переживання (в нашому випадку внутрішньоособистісний конфлікт) [13].

Це виявлятиметься в розумінні власних моральних ідеалів, переконань, стимулів для дії потреб, цінностей, самомотивації, проблем самостійного вибору тощо. Внаслідок чого уже на наше переконання саме ці складові

дозволяють розглядати самопізнання, як основний шлях попередження виникнення та подолання внутрішньоосибистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти.

В ході вивчення даної проблеми нами сформульовано основні рекомендації щодо корекції та подолання внутрішньоособистісних конфліктів:

- Самопізнання сприятиме здатності та прагненню ефективно використовувати життєвий досвід та різнопланові знання;
- Емпірична інформація набута особистістю в процесі самопізнання є найбільш активним мотиватором до саморозвитку, оскільки постає безпосередньо продуктом діяльності людини;
- Цілеспрямоване самодослідження дозволить підліткам досягати об'єктивно – істинного знання про себе та природу своїх почуттів, потреб, переживань.

Таким чином, ми маємо аргументовані підстави для розробки тренінгової програми *«Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів»* (далі – Тренінг) – новітнього теоретико–практичного комплексу завдань орієнтованих на самопізнання. Самодослідження, набуття та закріплення нових практичних умінь та навичок, усвідомлення конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій, спрямованих на попередження виникнення та подолання внутрішньоособистісних конфліктів у здобувачів вищої освіти (додаток Д).

3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів» як засобу корекції внутрішньоособистісних конфліктів здобувачів вищої освіти

До контрольної групи No1 та No2 увійшли здобувачі вищої освіти, які не брали участі у корекційно-розвивальній програмі (30). Здобувачі вищої освіти, які приймали участь у корекційно-розвивальній програмі, були

поділені на дві групи: перша – у якій проводились усі етапи програми (15 учасників) та друга (14 учасників),з якої була вилучена друга стадія корекційного етапу та перша стадія розвивального етапу.

Значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами до розвивальної програми визначались за допомогою U-критерію Мана-Уїтні.

Порівняння характеристик внутрішніх конфліктів та особливостей, пов'язаних із їх появою, в експериментальній та контрольній групах до початку проходження розвивально-корекційної програми не виявило значущих відмінностей. Для визначення значущості відмінностей рівня внутрішньоособистісних конфліктів та якостей, пов'язаних із його появою до та після проведення корекційно-розвивальної програми використовувався Т-критерій Вілкоксона. Значущі відмінності у контрольній та експериментальній групах після впровадження корекційно-розвивальної програми визначались за допомогою U-критерію Мана-Уїтні (табл. 3.1).

Особливо значимі відмінності показників внутрішньої конфліктності спостерігається у експериментальній групі №№1, що підтверджує ефективність програми у повному варіанті у порівнянні із експериментальною групою №2, де були вилучені друга стадія корекційного етапу та перша стадія розвивального етапу. У експериментальній групі №2 зміни також виявились значущими, але не по всіх показниках. Таким чином, дані стадії можна вважати стадіями високої важливості та детермінантами змін у показниках внутрішніх конфліктів. Зниження показників внутрішньої конфліктності свідчить про більшу гармонійність мотиваційно-особистісної сфери.

Встановлено зниження показників особистісної тривожності у обох експериментальних групах. Це свідчить про ефективність корекційної роботи із невпевненістю, тривожністю, невротичними схильностями та внутрішніми конфліктами в цілому.

Таблиця 3.1

Рівень розвитку внутрішньоособистісного конфлікту та особливостей, пов'язаних із його появою, у контрольній та експериментальній групах після впровадження корекційно-розвивальної програми

Показники	Групи досліджуваних №1		U	Групи досліджуваних №2		U
	Контрольна №1, n=15	Експериментальна №1, n=15		Контрольна №2, n=15	Експериментальна №2, n=14	
Показники дезінтеграції МОС	43,3±13,5	35,3±9,4	59,5**	44,2±12,6	38,1±9	62*
Особистісна тривожність	42,3±4,8	36,2±3,2	43,5**	43±3,5	39±2,9	55*
Загальний показник саморегуляції	29,2±4,1	34±2,9	55**	30,2±3,6	35±2,6	57**
Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки»	9,5±1,9	12,06±2,05	43**	8,7±2,3	11,1±1,8	53*
Копінг-стратегія «Втеча-уникнення»	15,2±3,1	11,5±2,3	28**	14,9±2,7	10,9±2,1	38*
Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»	12±4,02	15,5±3,5	25,2**	12,8±3,7	13±3,1	76
Невротична схильність «У владі через інтелект і волю»	9,5±2,5	6,7±1,9	41**	8,7±3	7,1±2,2	86
Невротична схильність «У досконалості і невразливості»	8,5±3,2	4,5±2,4	34**	8,8±2,9	7,9±2,5	79
Невротична схильність «У самодостатності і незалежності»	8,3±1,9	5,1±2,3	39,5**	7,9±2,1	6,5±2,01	82

*Примітка: * - на рівні значущості p<0,05, ** - на рівні значущості p<0,01.*

У системі саморегуляції відмічено значуще підвищення загального показника саморегуляції у обох експериментальних групах. Такі зміни можна вважати такими, що сприяють конструктивному функціонуванню

внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки високий рівень саморегуляції може виступати ресурсом конструктивного подолання внутрішнього конфлікту.

Показники копінг-стратегії конструктивного характеру, такі як «Пошук соціальної підтримки» в експериментальній групі №1 та №2 значимо збільшились, що свідчить про збільшення здатності учасників до залучення соціальних ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Показники копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» збільшились тільки у експериментальній групі №1, що свідчить про збільшення тенденції до сприйняття складних ситуацій, в тому числі внутрішнього конфлікту як більш позитивних, знаходячи в них більш глибокий та позитивний смисл, чому сприяла перша стадія розвивального етапу.

Показники копінг-стратегії «Втеча-уникнення» значимо зменшились у обох експериментальних групах, що може бути пов’язано із підвищенням особистісної відповідальності як тенденції до активного подолання внутрішнього конфлікту, а не вилучення його за межі свідомого.

У учасників експериментальної групи №1 встановлено зниження показників невротичних схильностей «У владі через інтелект і волю», «У власних досягненнях», «Самодостатності та незалежності» на статистично значущому рівні. Значимо нижчі показники невротичних схильностей можуть свідчити, що учасники почали усвідомлювати власні невротичні схильності, робота з ними знизила активність та актуальність їх використання. Так, можна вважати, що оволодіння навичками конструктивного самооцінювання, робота над усвідомленням емоцій та почуттів, ірраціональних установок особистості та ін. сприяли зменшенню рівня невротичних схильностей. Така динаміка може виступати умовою конструктивного функціонування внутрішньоособистісних конфліктів. У експериментальній групі №2 подібних змін не спостерігається, що пов’язано із вилученням стадії по роботі із невротичними схильностями.

Висновки до третього розділу

Розроблена тренінгова програма має на меті формування низки дієвих знань, практичних умінь та навичок подолання внутрішньоособистісного конфлікту. Спираючись на результати констатуючого дослідження, корекційно-розвивальна програма у вигляді тренінгу має чотири етапи: мотиваційний, корекційний, розвивальний та рефлексивний.

Контрольне дослідження рівня внутрішньоособистісного конфлікту та психологічних особливостей, пов'язаних із його появою підтвердило ефективність запропонованої програми.

В результаті проходження програми встановлено статистично значимі відмінності у таких показниках експериментальної групи №1: знизився загальний показник дезінтеграції мотиваційно-особистісної сфери(внутрішня конфліктність), показник особистісної тривожності, підвищився показник саморегуляції, копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки», знизився показник копінг-стратегії «Втеча-уникнення», зменшилися показники невротичних схильностей «У владі через інтелект і волю», «У власних досягненнях», «Самодостатності та незалежності».

У експериментальній групі №2 встановлено відмінності по всіх вищеназваних показниках окрім показників невротичних схильностей, а також показники рівня внутрішньої конфліктності та особистісної тривожності знаходяться на меншому рівні значимості, що свідчить про необхідність використання усіх стадій запропонованої програми для забезпечення її повної ефективності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених на початку проведення дослідження завдань, ми можемо зробити наступні висновки:

Здійснено теоретичний аналіз феномену конфлікту в сучасній психологічній науці. Розкрито сутність поняття «конфлікт» у працях українських та зарубіжних учених, що дозволило визначити його як динамічний соціально-психологічний процес, зумовлений зіткненням протилежних мотивів, потреб, цінностей і цілей особистості. Особливу увагу приділено аналізу внутрішньоособистісного конфлікту як специфічного виду конфліктів, який проявляється у внутрішньому протиборстві між складовими «Я-концепції», зокрема між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Визначено, що внутрішньоособистісний конфлікт є важливим чинником розвитку самосвідомості, самооцінки та особистісного зростання.

Було встановлено, що властивості нервової системи мають переважно вроджений характер і суттєво впливають на особливості поведінки, формування характеру та перебіг діяльності особистості. Водночас зазначені властивості можуть виступати психофізіологічною основою потенційної активності людини. У межах роботи було проаналізовано такі характеристики нервової системи, як сила та слабкість, рухливість та інертність, а також збалансованість нервових процесів, які істотно детермінують рівень активності студентів у навчальній діяльності, що знайшло підтвердження у результатах емпіричного дослідження.

Визначено, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої освіти перебувають у стані внутрішньоособистісного конфлікту. Переважання конфліктного стану серед студентів можна розглядати як закономірне явище для етапу професійного становлення, оскільки в цей період актуалізуються суперечності, пов’язані з усвідомленням і корекцією професійного вибору. У цьому контексті кризу корекції професійного самовизначення доцільно

трактувати як самостійну нормативну кризу професійного розвитку особистості.

Кореляційний аналіз виявив наявність значущих взаємозв'язків між темпераментними характеристиками та показниками тривожності у студентів із внутрішньоособистісним конфліктом. Зокрема, встановлено обернений зв'язок між гальмуванням і показником екстраверсії–інтроверсії, а також негативні кореляції збудження з особистісною та ситуативною тривожністю. Водночас збудження позитивно пов'язане з показниками гальмування, рухливості нервових процесів та екстраверсії–інтроверсії. Показник нейротизму демонструє статистично значущі позитивні зв'язки як із особистісною, так і з ситуативною тривожністю.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що внутрішньоособистісний конфлікт частіше проявляється у студентів, для яких характерні помірний рівень збудження, низький рівень гальмування, виражена товариськість та відносно невисокий рівень тривожності, що відображає специфіку поєднання їхніх темпераментних і особистісних характеристик.

Розроблена та апробована тренінгова програма подолання внутрішньоособистісного конфлікту довела свою ефективність, що підтверджується позитивною динамікою показників мотиваційно-особистісної сфери, рівня тривожності, саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій у студентів експериментальних груп. Результати контрольного дослідження засвідчили, що повноцінне проходження всіх етапів програми є необхідною умовою досягнення стійких позитивних змін, зниження внутрішньої конфліктності та оптимізації психологічного функціонування особистості. Контрольне дослідження рівня внутрішньоособистісного конфлікту та психологічних особливостей, пов'язаних із його появою підтвердило ефективність запропонованої програми.

Таким чином, отримані результати підтверджують теоретичні положення про зумовленість внутрішньоособистісного конфлікту поєднанням

індивідуально-психологічних, темпераментних і соціально-професійних чинників та засвідчують доцільність використання комплексних психокорекційних програм у роботі зі здобувачами вищої освіти з метою гармонізації їхнього внутрішнього світу та підтримки особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А. Я., Шипілов А. І. Конфліктологія : підручник. 7-ме вид. Київ : ЦНЛ, 2024. 540 с.

2. Балушок М.В. Наукові підходи до діагностики внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2013. №. 46 (1). С. 5-13.

3. Балушок М. В. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів у студентів з різним рівнем життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. №. 43 (2). С. 32-38.

4. Бодрик Н. Тренінг комунікативних умінь для підлітків. *Психолог.* 2007. № 25-27. С. 33 – 41.

5. Божович Л. І. Внутрішньоособистісні конфлікти в юнацькому віці у контексті підтримки життєстійкості. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів*. С. 97.

6. Бойко О. В. Психологія внутрішньоособистісних конфліктів у цифрову епоху: механізми та прояви. *Психологічний журнал.* 2025. № 2 (48). С. 112–119.

7. Булах І. С., Гріненко Ю. А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2010. №. 2. С. 108-118.

8. Берн Е. Ігри, у які грають люди/Ерік Берн. пер. з англ. К. Меньшикової. Харків: *Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,* 2016. 256 с. ISBN 978-617-12-0454-6.

9. Ващенко І. В. Психологія конфлікту: теорія та практика : навч. посіб. Київ : Каравела, 2023. 320 с.

10. Власенко І. Активізація конструктивного потенціалу внутрішньоособистісних конфліктів учителів як передумова їх особистісно-професійного зростання //Особистісне зростання: теорія і практика. 2016. №. 2. С. 20-23.

11. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ. Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.

12. Грицюк К. Чому виникають конфлікти? *Психолог*. 2007. № 25-27. С. 78-79.

13. Гуріна Д. О. Типологія внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці //Особистісне зростання: теорія і практика. 2020.

14. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей. Харків: Промінь, 2001. 560 с.

15. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: Навчальний посібник. Харків-Київ: Р. И. Ф., 2006. 320 с.

16. Долинська, Л. В. Психологія конфлікту: навч. посіб. / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. К.: Каравела, 2010. 303 с.

17. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі //Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю. 2000. Т. 19.

18. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури, 2005. 456 с.

19. Єльчанінова Т. М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Том 2. Вип. 3. С. 43-47.

20. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / С.Д.Максименко, В.О.Зайчук, В.В.Клименко, В.О.Соловієнко. За загальною редакцією академіка С.Д.Максименко. К.: Форум. 2000. 543с.

21. Іванашко О. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів у процесі первинної професіоналізації. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія.* 2015. №. 35.

22. Ішмуратов А.Т. Конфлікт і згода. К.: Наукова думка, 1996. 190 с.

23. Карпенко О.Г., Лях Т.Л., Спіріна Т.П. Особливості профілактики булінгу та вирішення конфліктів серед здобувачів освіти. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2024. № 3. С. 36–43.

24. Ковальчук З. Я. До питання внутрішньоособистісного конфлікту майбутніх психологів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. №. 4.

25. Когнітивний дисонанс та механізми психологічного захисту особистості в умовах невизначеності / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Либідь, 2024. 288 с.

26. Конфліктологія: Підручник / Л.М. Герасіна, М.І. Панов, Н.П. Осіпова та ін. Харків: Право, 2002. 256 с.

27. Котлова Л. О. Ціннісні орієнтації як чинник подолання конфліктних форм поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць.* 2007. №. 17. С. 175-180.

28. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки: виникнення та подолання в юнацькому віці: метод. рек. / Л. О. Коберник. Умань: СПД Жовтий, 2009. 58 с.

29. Кошенко Н.В. Тренінг «Молодь вибирає конструктивний конфлікт». *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 7-11. С.21-26.

30. Кудоярова О. В. Мотиви і цілі конфлікту в спілкуванні англомовних медиків. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2009. №. 45. С. 104-109.

31. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика. К.: Либідь, 2002. 255 с.

32. Лисак Н. О., Петренко Н. В. Теоретико-методологічні підходи щодо структури внутрішньоособистісного конфлікту в період юнацького студентського віку. *Психологія: реальність і перспективи.* 2017. №. 8. С. 157-162.

33. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

34. Лучак Т. Я., Кайріс О. Д. Зв’язок психологічних особливостей і внутрішньоособистісних конфліктів осіб з наркозалежністю. *Міжнародний науковий журнал Інтернаука*. 2017. №. 4 (1). С. 13-16.

35. Маланьїна Т. М. Внутрішньоособистісний конфлікт як показник рівня суб’єктивного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2016. №. 5 (1). С. 113-118.

36. Матієнко Т. В. Вплив внутрішньоособистісного конфлікту на тактику діяльності оперуповноваженого. *Юридичний вісник*. 2009. №. 1. С. 53-59.

37. Матієнко Т. В. Вплив внутрішньоособистісного конфлікту на професійну діяльність працівників ОВС. *Південноукраїнський правничий часопис.* 2014. №. 2. С. 156-158.

38. Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки та самодопомоги. Національна психологічна асоціація. URL: https://npa-ua.org (дата звернення: 07.01.2026).

39. Муравська Г. О., Маруховська-Картунова О. О., Голярдик Н. А. Психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту як джерела емоційного напруження. *Наукові перспективи*. 2025. № 6 (52). С. 1424–1435.

40. Олійник В. Внутрішньоособистісний конфлікт у студентів: сучасне осмислення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 49 (1). С. 68–73. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-68-73

41. Орап М. О., Вершигора С. І. Теоретичний аналіз понять «конфлікт» та «конфліктна поведінка особистості». *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2021. № 1. С. 94–100.

42. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 574 с.

43. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2-х кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К.: Либідь, 2006. 560 с.

44. Основи психології / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 2002. С. 9-45.

45. Павлюк М. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. 2018. №1. С. 149– 156

46. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник / М. І. Пірен. Київ: МАУП, 2003. 360 с.

47. Помиткін Е. О. Ціннісно-смисловий дисонанс як фактор внутрішньоособистісного конфлікту. *Професійна освіта: педагогіка і психологія: Польсько-Український щорічник*. 2006. №. 5. С. 68-74.

48. Распутько Ю. В. Роль захисних механізмів у перебігу внутрішньоособистісних конфліктів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 2012. №. 37. С. 334-337.

49. Савін О. І. Тренінг регуляції внутрішньоособистісного конфлікту у контексті профілактики деліквентної поведінки неповнолітніх. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки.* 2012. №. 2. Вип. 9. С. 206-210.

50. Скібіцька Л.І. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ. 2007.384 с.

51. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування: Навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури, 2005. 335 с.

52. Ушакова І.М., Муль В., Черкасова К. Внутрішньоособистісні конфлікти у студентів та курсантів НУЦЗУ: дис. The Academy of Management and Administration in Opole. 2019.

53. Фельдман Ю.І. Внутрішньоособистісні конфлікти у період молодості залежно від типу волеоустановки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.*2017. №2 (3).С. 105-110.

54. Фурс О. Внутрішньоособистісні конфлікти здобувачів закладів професійної освіти та шляхи їх подолання. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2024. № 3–4 (33). С. 171–179. DOI: 10.31108/2.2024.3.33.15.

55. Хомуленко Т. Б., Балушок М. В. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Т. 27.

56. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навчальний посібник. К.: Наукова думка, 2000. 192 с.

57. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: Навчальний посібник. К.: ВД “Професіонал”. 2004. 304 с.

58. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: Навчальний посібник. К.: Кондор. 2004. 182 с.

59. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник деструктивних форм поведінки юнаків. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. пр.* 2008. С. 621-626.

60. Чуловський В. Е. Взаємозв’язок механізмів психологічного захисту та внутрішньоособистісних конфліктів юнаків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2017. №. 3. С. 181-191.

61. Шапран Т. М. Внутрішній конфлікт особистісного зростання в юнацькому віці. 2020.

62. Шапран Т. М. Механізм ескалації внутрішньоособистісних конфліктів. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць)*. 2019. С. 138-140.

63. Юнг К. Конфлікти дитячої душі. 2019. 336 с.

64. Яхно Т.П. Конфліктологія та теорія переговорів. К.: Центр учбової літератури, 2012. 168 с.

65. Deutsch M. *The Resolution of Conflict*. New Haven : Yale University Press, 1973.

66. Freud S. *The Ego and the Id*. London : Hogarth Press, 1923.

67. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford : Stanford University Press, 1957.

68. Lewin K. *Field Theory in Social Science*. New York : Harper & Row, 1951.

69. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

70. Merlin J., Soubramanian P. From self-awareness to social savvy: how intrapersonal skills shape interpersonal competence in university students // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15: Article 1469746. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1469746.

71. Han R., Xu T., Shi Y., Liu W. The Risk Role of Defeat on the Mental Health of College Students: A Moderated Mediation Effect of Academic Stress and Interpersonal Relationships // International Journal of Mental Health Promotion. 2024. Vol. 26, No. 9. P. 731–744. DOI: 10.32604/ijmhp.2024.054884.

72. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York : Norton & Company, 2022. 240 p.

73. Zhong B., Yan J., Sun H., Chen H., Tao B., Jiang Y., Chen H., Lu T., Ding Z. Relationship between personality portraits of university students and interpersonal conflict resolution strategies: a latent profile analysis // Scientific Reports. 2024. Vol. 14, Article 31967. DOI: 10.1038/s41598-024-83491-4.

74. Punia B. K., Singh M., et al. Life-dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress // Rajagiri Management Journal. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 113–131.

75. W. Joel Schneider, Elizabeth O Lichtenberger, Nancy Mather. Essentials of Assessment Report Writing. 2018. P.496.

76. Caheleen Jordan. Clinical Assessment for Social Workers: Quantitative and Qualitative Methods. 2020. P.496.

77. Francis Onditi “Conflictology: Systems, Institutions, and Mechanisms in Africa”. 2020. P.494

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика О. Фанталової

"Рівень співвідношення "цінності" і "доступності" в різних життєвих сферах "

Призначення тесту: діагностика неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері, ступеня незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішньої конфліктності, блокування основних основних потреб, а також рівня самореалізації, інтегрованості, гармонії.

Дана методика розглядає 12 основних загальнолюдських цінностей і виявляє співвідношення таких психологічних параметрів, як «Цінність» (Ц) і «Доступність» (Д) для людини. Для будь-якої життєво важливої сфери можна виділити кілька типових варіантів взаємозв'язку Ц і Д, а саме:

1) Ц і Д повністю збігаються;

2) Ц і Д в значній мірі збігаються;

3) Ц і Д значною мірою розходяться, і така розбіжність має два варіанти: Ц перевищує Д (Ц> Д), Д перевищує Ц (Д> Ц);

4) Ц і Д повністю розходяться.

Перед початком тестування зачитується інструкція в якій зазначено що особистості надається список із 12 понять, кожне з яких означає одну із загальнолюдських цінностей:

1. Активна, діяльна життя;

2. Здоров'я (фізичне і психічне);

3. Цікава робота;

4. Краса природи і мистецтва;

5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);

6. Матеріально-забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);

7. Наявність хороших і вірних друзів;

8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів);

9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток);

10. Свобода як незалежність у вчинках і діях;

11. Щасливе сімейне життя;

12. Творчість (можливість творчої діяльності).

Необхідно порівняти всі ці поняття-цінності попарно між собою на спеціальному бланку. Слід провести два порівняння (за двома різними критеріями). На бланку міститься дві матриці. У них записані пари цифр, кожній цифрі відповідає цінність, яка стоїть під цим номером у списку. Заповнення потрібно починайти з матриці № 1.

Матриця 1. Порівняйте поняття-цінності на основі їх більшої значущості і привабливості для вас.

1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 12

1 3 2 4 3 5 4 6 5 7 6 8 7 9 8 10 9 11 10 12

1 4 2 5 3 6 4 7 5 8 6 9 7 10 8 11 9 12

1 5 2 6 3 7 4 8 5 9 6 10 7 11 8 12

1 6 2 7 3 8 4 9 5 10 6 11 7 12

1 7 2 8 3 9 4 10 5 11 6 12

1 8 2 9 3 10 4 11 5 12

1 9 2 10 3 11 4 12

1 10 2 11 3 12

1 11 2 12

1 12

Порівняння в першій матриці проводиться на підставі того, що представлені в цьому списку цінності мають для вас різну значущість, різну ступінь привабливості. Необхідно дивитись кожну пару і вибрати з двох цінностей саме ту, яка здається більш важливою в цій парі (наприклад: вам дана пара понять, під цифрою 2 позначено здоров'я, під цифрою 3 - цікава робота, якщо ви обвели 2, то це означає, що здоров'я для вас важливіше, ніж цікава робота, обводити можна тільки одну цифру з пари). Пропускати пари не можна! Закінчивши першу матрицю, потрібно перейти до другої.

У другій матриці порівняння проводиться на підставі того, що деякі з представлених цінностей є для вас більш доступними, легше досяжними в житті у порівнянні з іншими.

Матриця 2. Порівняйте поняття-цінності на основі легкості їх досяжності для вас.

1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 12

1 3 2 4 3 5 4 6 5 7 6 8 7 9 8 10 9 11 10 12

1 4 2 5 3 6 4 7 5 8 6 9 7 10 8 11 9 12

1 5 2 6 3 7 4 8 5 9 6 10 7 11 8 12

1 6 2 7 3 8 4 9 5 10 6 11 7 12

1 7 2 8 3 9 4 10 5 11 6 12

1 8 2 9 3 10 4 11 5 12

1 9 2 10 3 11 4 12

1 10 2 11 3 12

1 11 2 12

1 12

Додаток Б

Методика вивчення структури темпераменту Я.Стреляу (адаптація М.М. Данилової, А.Г. Шмельова)

Тест-опитувальник спрямований на вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів, так само розраховується показник врівноваженості процесів збудження і гальмування за силою.

Інструкція: пропоновані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

Опитувальник темпераменту

1. Чи легко ви сходитеся з людьми?
2. Чи здатні ви утримуватися від певної дії до моменту, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо вам короткого відпочинку для відновлення сил після виснажливої роботи?
4. Чи вмієте ви працювати в несприятливих умовах?
5. Чи утримуєтеся ви під час суперечки від недоречних емоційних аргументів, що не стосуються справи?
6. Чи легко ви втягуєтеся в роботу після тривалої перерви, наприклад після відпустки, канікул?
7. Чи забуваєте ви про втому, якщо робота вас повністю поглинає?
8. Якщо ви доручили комусь певну роботу, чи здатні терпляче чекати на її закінчення?
9. Чи засинаєте ви однаково легко, лягаючи спати в різний час?
10. Чи вмієте ви зберігати таємниці, якщо вас про це просять?
11. Чи легко вам повертатися до роботи, якою не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи вмієте ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите ви роботу, яка потребує розумового напруження?
14. Чи монотонна робота викликає у вас нудьгу і сонливість?
15. Чи легко ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи здатні ви, коли це необхідно, утриматися від прояву своєї переваги?
17. Чи поводитеся ви невимушено в присутності незнайомих?
18. Чи важко вам стримувати злість і роздратування?
19. Чи в змозі ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте ви, коли необхідно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
21. Чи охоче ви беретеся за відповідальну роботу?
22. Чи впливають інші на ваше самопочуття та настрій?
23. Чи здатні ви стійко витримати поразку?
24. Чи розмовляєте ви у присутності людини, думку якої особливо цінуєте, настільки ж вільно, як завжди?
25. Чи викликає у вас роздратування непередбачена зміна у вашому денному розпорядку?
26. Чи маєте ви на все готові відповіді?

27. Чи здатні ви поводитися спокійно, коли очікуєте важливого рішення?
28. Чи легко ви організовуєте перші дні відпустки, канікул?
29. Чи володієте ви швидкою реакцією?
30. Чи легко вам пристосувати свою ходу або манеру йти до ходи або манери йти людей повільніших?
31. Чи швидко ви засинаєте?
32. Чи охоче ви виступаєте на зборах, семінарах?
33. Чи легко вам зіпсувати настрій?
34. Чи важко вам відволікатися від виконання роботи?
35. Чи вмієте ви утримуватися від роботи, якщо вона заважає іншим?
36. Чи легко вас спровокувати на щось?
37. Чи легко ви співпрацюєте з людьми?
38. Чи завжди, коли вам потрібно зробити щось важливе, ви обмірковуєте свої дії?
39. Чи здатні ви, читаючи текст, простежити хід думок автора від початку й до кінця?
40. Чи легко ви вступаєте в розмову із супутниками?
41. Чи утримуєтеся ви від непотрібної суперечки з людиною, яка неправа?
42. Чи охоче ви беретеся за роботу, яка потребує великої спритності рук?
43. Чи здатні ви змінити вже прийняте рішення?
44. Чи швидко ви звикаєте до нової системи роботи?
45. Чи можете ви працювати вночі, якщо працювали вдень?
46. Чи швидко ви читаєте белетристику?
47. Чи часто ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
48. Чи вмієте ви мужньо триматися, коли цього вимагають обставини?
49. Чи завжди ви засинаєте швидко й без зусиль?
50. Чи в змозі ви утриматися від негайної інтенсивної реакції?
51. Чи важко вам працювати в галасі?
52. Чи вмієте ви, коли необхідно, утримуватися від того, щоб сказати правду в очі?
53. Чи в змозі ви стримувати надмірне хвилювання перед іспитом?
54. Чи швидко ви звикаєте до нового оточення?
55. Чи любите ви часті зміни?
56. Чи відновлює ваші сили нічний відпочинок після важкої роботи?
57. Чи уникаєте ви занять, які потребують виконання у короткий термін різноманітних дій?
58. Як правило, ви самостійно переборюєте труднощі?
59. Чи перебиваєте ви співрозмовників?
60. Вміючи плавати, чи стрибнули б ви у воду, щоб врятувати потопаючого?
61. Чи в змозі ви напружено працювати?
62. Чи в змозі ви утриматися від недоречних зауважень?
63. Чи має для вас значення постійне місце роботи?
64. Чи легко ви переходите від одного заняття до іншого?
65. Чи зважуєте ви всі "за" і "проти" перед тим як прийняти важливе рішення?
66. Чи легко ви долаєте перешкоди?
67. Чи заглядаєте ви в чужі листи, речі?
68. Чи швидко вам набридають одноманітні заняття?
69. Чи дотримуєтеся ви правил поведінки у громадських місцях?
70. Чи утримуєтеся ви під час розмови або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляції?
71. Чи подобається вам жваве оточення?

72. Чи подобається вам тривала діяльність, яка потребує певних умінь?
73. Чи в змозі ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певних завдань?
74. Чи подобається вам діяльність, яка потребує швидких рухів?
75. Чи вмієте ви володіти собою у складних життєвих ситуаціях?
76. Чи підводитеся ви з ліжка, якщо потрібно, одразу після того як прокинулись?
77. Чи здатні ви після закінчення роботи терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?
78. Чи здатні ви, припустившись помилки, зосередитися й успішно закінчити роботу?
79. Чи швидко ви проглядаєте газети?
80. Чи буває, що ви говорите так швидко, що вас важко зрозуміти?
81. Чи можете ви нормально працювати, якщо погано спали?
82. Чи можете ви нормально працювати довгий час без перерви?
83. Чи здатні ви спокійно працювати, якщо у вас болить голова або зуб?
84. Чи здатні ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, якщо знаєте, що ваші товариші розважаються або чекають на вас?
85. Чи одразу ви відповідаєте на несподівані запитання?
86. Чи дуже швидко ви говорите?
87. Чи можете ви спокійно працювати, коли чекаєте гостей?
88. Чи легко ви змінюєте свою думку під впливом аргументів?
89. Чи терпляча ви людина?
90. Чи легко вам пристосуватися до повільнішого ритму виконання роботи, коли це необхідно?
91. Чи вмієте ви так спланувати свою роботу, щоб одночасно виконувати кілька сумісних дій?
92. Чи може весела компанія змінити ваш поганий настрій?
33. Чи вмієте ви без особливих зусиль виконувати кілька дій одночасно?
94. Чи зберігаєте ви психічну рівновагу, коли стаєте свідком нещасного випадку на вулиці?
95. Чи подобається вам робота, яка вимагає багатьох різноманітних маніпуляцій?
96. Чи спокійно ви засинаєте, коли страждає хтось із ваших близьких?
97. Чи самостійні ви у скрутних життєвих ситуаціях?
98. Чи вільно ви почуваєтеся у великій або незнайомій компанії?
99. Чи можете ви одразу зупинити розмову, якщо це необхідно?
100. Чи легко ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?
101. Чи подобається вам часто змінювати місце роботи, рід занять?
102. Чи схильні ви брати ініціативу на себе, якщо трапляється щось надзвичайне?
103. Чи утримуєтеся ви від недоречних посмішок?
104. Чи одразу ви починаєте працювати на повну силу?
105. Чи наважуєтеся виступати проти суспільної думки, якщо вам здається, шо ви праві?
106. Чи здатні ви подолати тимчасову депресію?
107. Чи важко вам заснути, якщо ви дуже стомилися від розумової праці?
108. Чи в змозі ви довго чекати, наприклад, у черзі?
109. Чи утримуєтеся ви від втручання, коли наперед відомо, що воно ні до чого не приведе?
110. Чи в змозі ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?
111. Чи здатні ви миттєво реагувати у складній ситуації?

112. Чи поводитеся ви тихо, якщо вас про це просять?
113. Чи погоджуєтеся ви без особливих внутрішніх вагань на болючі лікувальні процедури?
114. Чи вмієте ви інтенсивно працювати?
115. Чи охоче ви змінюєте місця розваг та відпочинку?
116. Чи важко вам звикати до нового розпорядку дня?
117. Чи поспішаєте ви на допомогу, якщо стаєте свідком нещасного випадку?
118. Чи утримуєтеся ви від небажаних вигуків, жестів на спортивних матчах, у цирку тощо?
119. Чи подобається вам робота, яка вимагає постійного спілкування з різними людьми?
120. Чи володієте ви своєю мімікою?
121. Чи подобається вам робота, яка вимагає постійних енергійних рухів?
122. Чи вважаєте ви себе сміливим?
123. Чи "зникає" у вас голос або стає важко говорити в незвичайній ситуації?
124. Чи вмієте ви долати смуток, викликаний невдачею?
125. Чи здатні ви вгамувати свою веселість, якщо це може когось зачепити?
126. Чи здатні ви довго сидіти спокійно, якщо вас про це просять?
127. Чи легко ви переходите від стану смутку до радості?
128. Чи легко вас вивести із рівноваги?
129. Чи дотримуєтеся ви без особливих труднощів обов'язкових у вашому оточенні правил поведінки?
130. Чи подобається вам виступати перед публікою?
131. Чи швидко ви беретеся до роботи без тривалої підготовки?
132. Чи готові ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи власним життям?
133. Чи енергійними є ваші рухи?
134. Чи охоче виконуєте відповідальну роботу?

Ключ до опитувальника

Сила процесів збудження:

відповідь "так"-3, 4, 7, 11, 13, 15, 18, 19,21,23,24,32,39,45,58,60,61,66, 72, 73,78,81,82, 83,94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134;
відповідь "ні"-47, 51,56, 107, 123.

Сила процесів гальмування:

відповідь "так" - 2, 5, 8, 10,12, 16, 27, 30, 35, 37, 38,41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129;
відповідь "ні" - 17, 34, 36, 59, 67, 128.

Рухливість нервових процесів:

відповідь "так" - 1, 6, 9,14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33,40, 42, 43, 44, 46, 49, 54. 55,64,68,71,74, 76, 79, 80,85,86,88,91,92,93,95,100,101,111,115,119,127, 131;
відповідь "ні" - 25, 57, 63, 116.

Оцінювання та аналіз результатів

Оцінювання ступеня вираженості кожної якості здійснюється шляхом додавання балів, отриманих за відповіді на запитання. Якщо відповідь досліджуваних збігається з ключем - вона оцінюється 2 балами. Відповідь "не знаю" оцінюється 1 балом.

Сума вище 42 балів за кожну властивість розглядається як високий ступінь її прояву.

Високий бал, отриманий за шкалою збудження, характеризує сильну реакцію на зовнішні подразники, здатність ефективно діяти у ситуаціях, які вимагають

енергійних дій, не виявляючи при цьому ознак позамежного гальмування.
Нервова система в даному випадку витримує довготривале збудження, яке часто повторюється.
Низький бал за шкалою збудження вказує на швидке досягнення позамежного гальмування, слабкість збудження.
Сила нервової системи щодо процесів гальмування означає швидке та стійке встановлення гальмівних умовних рефлексів, здатність відмовитися від активності в умовах заборони.
Слабкість процесів гальмування означає утруднення в розвитку гальмівних рефлексів, можливу схильність до неадекватних імпульсивних дій у системах, ситуаціях, які потребують відмови від активності.
Висока рухливість означає здатність нервової системи до швидкого перелаштування знаків-подразників, здатність до швидкого переключення у новій ситуації, готовність і бажання взаємодіяти з новими предметами та явищами.
Низька рухливість означає високу інертність нервової системи, складний перехід до нових навичок, запобігання новим ситуаціям.

Додаток В

"Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)"

Методика призначена для діагностування екстраверсії-інтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини.
Інструкція: "Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки "так" або "ні", відзначаючи знаком плюс (+) у відповідній графі реєстраційного бланка, якщо Ви згодні, і знаком (-), якщо не згодні, не роздумуйте! Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує". Ніяких роз'яснень під час проведення опитування з окремих питань давати не можна. Питання складені так, що вони повинні бути зрозумілі людині з будь-яким рівнем освіти.

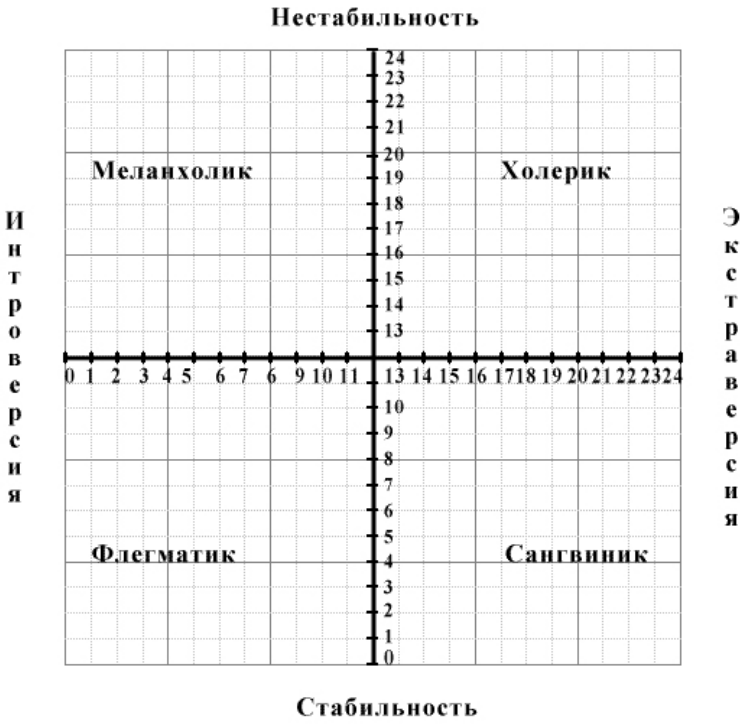
Текст опитувальника
1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб "підбадьоритися", відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати "ні"?
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття сором'язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?
13. Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви тривожитеся через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергії, що все "горить" у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
20. Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?

23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в шумній компанії?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою й чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтеся до неї подумки й міркуєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, ніж запитати?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?
37. Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?
38. Чи Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Ви неквапливі в рухах?
42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

"Ключ"

Шкала "Екстраверсія-Інтроверсія"

Відповідь “так” – питання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.
Відповідь “ні” – питання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.
Шкала “Нейротизм-Стабільність”
Відповідь “так” – питання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.
Шкала “Корекції”
Відповідь “так” – питання 6, 24, 36.
Відповідь “ні” – питання 12, 18, 30, 42, 48, 54.
Інтерпретація результатів
Шкала “Корекції”
0-3 бали – відвертий;
4-6 балів – ситуативний;
7-9 балів – брехливий.
Слід зазначити, що в даному випадку мова йде тільки про ступінь відвертості при відповідях на питання тесту, а не про брехню як особистісну характеристику. За умови, якщо за шкалою “корекції” набрано більше 5 балів – даним довіряти не можна.
Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія”
0-2 бали – над-інтроверт;
3-6 балів – інтроверт;
7-10 балів – потенційний інтроверт;
11-14 балів – амбіверт;
15-18 балів – потенційний екстраверт;
19-22 бали – екстраверт;
23-24 бали – над-екстраверт.
Шкала “Нейротизм”
0-2 бали – над-конкордант;
3-6 балів – конкордант;
7-10 балів – потенційний конкордант;
11-14 балів – нормостенік;
15-18 балів – потенційний дискордант;
19-22 бали – дискордант;
23-24 бали – над-дискордант.
Якщо оцінка респондента збігається з відповіддю в “ключі”, то нараховується 1 бал, не збігається – 0 балів.


Нестабильность
Меланхолик
Холерик
Флегматик
Сангвиник
Интроверсия
Экстраверсия
Стабильность

Додаток Г

“Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ***як Ви себе почуваєте в даний момент.***

Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ***як Ви себе почуваєте звичайно.*** Над

питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає".

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокров-ний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критич-них ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо по формулах:

1. РТ = Σ1 – Σ2 + 50,

де Σ1 – сума закреслених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2 – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16,

19, 20).
2. ОТ = Σ1 – Σ2 + 35,
де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
Σ2 – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.
Інтерпретація результатів
Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:
0-30 балів – низька тривожність;
31-45 балів – помірна тривожність;
вище 45 балів – висока тривожність.

Додаток Д

Програма тренінгу: «Шлях до себе: подолання внутрішніх бар'єрів та конфліктів»

1 - заняття	**Розподіл часу**	**Види роботи**
	30 хв.	Привітання, вступне слово. Мета та завдання тренінгу. Знайомство.
	20 хв.	Визначення правил роботи групи. Очікування.
	30 хв.	Мозковий штурм. «Алгоритм конфлікту». Обговорення.
	10 хв.	«Криголами»
	15 хв.	Презентація «Конфлікти». Обговорення.
	10 хв.	Вправа: «Накопичувальні компліменти»
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
2 - заняття		**Види роботи**
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 2 –ї лінійки.
	15 хв.	Вправа: «Мене звуть... Я люблю себе за те, що...»
	15 хв.	Мозковий штурм: «Етапи вирішення конфліктів». Обговорення.
	15 хв.	Інформаційне повідомлення: «Способи врегулювання конфліктів». Обговорення.
	15 хв.	Вправа: «Коло знайомств»
	10 хв.	Вправа: «Кажу, що бачу»
	10 хв	Криголами
	20 хв.	Вправа: «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді»
	10 хв.	Вправа «Подарунки»
	5 хв.	Підведення Підсумків роботи.
3 - заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 3 –ї лінійки.
	5 хв.	Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»
	30 хв.	Інформаційне повідомлення:«Модель зміни поведінки». Обговорення.
	15 хв.	Рольова гра:Перебільшення або повна зміна поведінки
	5 хв.	Вправа: «Сигнал»
	20 хв.	Робота в малих групах: «Диспут»
	15 хв.	Рольова гра:"Згладжування конфліктів"
	15 хв.	Робота в групі: «Якщо б..., я став би...»
	10 хв.	Підведення Підсумків роботи.
4 – заняття		Види роботи
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 4 –ї лінійки.
	10 хв.	Робота в малих групах: «Спіймай руку»
	30 хв.	Інформаційне повідомлення: «Правила безконфліктного спілкування». Обговорення.
	10 хв.	«Криголами»
	40 хв.	Робота в групі: «Контраргументи». Обговорення.
	10 хв.	Робота в малих групах: «Позиція».
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.

5- заняття		**Види роботи**
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 5 –ї лінійки.
	10 хв.	Вправа «Трамвайчик»
	20 хв.	Мозковий штурм: «Плюси і мінуси конфлікту»
	10 хв.	«Криголами»
	30 хв.	Робота в групі: «Я в конфлікті». Обговорення.
	20 хв.	Вправа «Падіння». Обговорення.
	10 хв.	Вправа «Побажання»
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
6 – заняття		**Види роботи**
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 4 –ї лінійки.
	5 хв.	Вправа «Гуфі»
	30 хв.	Інформаційне повідомлення: «Техніки, що знижують напругу в конфлікті», «Техніки, що підвищують напругу в конфлікті». Обговорення.
	10 хв.	«Криголами»
	20 хв.	Вправа: «Робота з асоціаціями до поняття «конфлікт». Обговорення.
	20 хв	Вправа: «Два стільці»
	15 хв.	Вправа: «Долонька»
	15 хв.	Підведення Підсумків роботи.
7- заняття		**Види роботи**
	5 хв.	Рефлексія попереднього заняття. Постановка завдання 5 –ї лінійки.
	30 хв.	Вправа: «Я – це...»
	10 хв.	Робота в малих групах: «Спілкування в різних позиціях». Обговорення.
	50 хв.	Вправа «Я-Ти-повідомлення». Робота в групах. Обговорення.
	10 хв.	Вправа: «Остання зустріч»
	10 хв.	Потяг їде на південь
	15 хв.	Підсумки тренінгу: зворотній зв'язок, вручення сертифікатів тощо. Закриття тренінгу.