

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Мельник Сергій Васильович

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

**Психологічна допомога людям середнього віку у розв'язанні  
внутрішнього конфлікту за допомогою реконструкції спогадів**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Мельник С.В.

Науковий керівник Ткач Разіда Мугаллімовна, кандидат психологічних наук

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ, РОЗВИТКУ І ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИСТОСТІ...</b>	<b>7</b>
1.1 Поняття внутрішній конфлікт у вітчизняній та зарубіжній психології .....	7
1.2 Особливості виникнення, розвитку і вирішення внутрішнього конфлікту особистості у середньому віці Висновки до розділу 1 .....	19 34
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕКОНСТРУКЦІЇ СПОГАДІВ ..</b>	<b>36</b>
2.1 Організація та методики дослідження внутрішнього конфлікту особистості .....	36
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	47
Висновки до розділу 2 .....	57
<b>РОЗДІЛ 3 РОБОТА ЗІ СПОГАДАМИ ЛЮДИНИ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОКОРЕЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЇЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ .....</b>	<b>60</b>
3.1 Класичні та сучасні методи роботи психолога зі спогадами особистості.....	60
3.2 Теоретико-практичний курс психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту та аналіз ефективності її впровадження .....	75
Висновки до розділу 3 .....	81
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>83</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>87</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>95</b>

## ВСТУП

Сучасний світ розвивається настільки швидко, що людині складно сповільнитися, відчутти і зрозуміти в чому істинний сенс її життя та чого насправді вона бажає. Постійна внутрішня напруга, що виникає через нехтування своїми потребами та відмова від власних бажань на користь іншим, часто призводить до психологічної кризи, а в подальшому – до конфлікту. Важливим завданням практичної психології є підбір адекватних методів, використовуючи які, психологи зможуть ефективно допомогти клієнтам у вирішенні їх внутрішніх конфліктів.

Зараз, під час російсько-української війни, ще більше стала потреба у кваліфікованій психологічній допомозі, що ще більше акцентує увагу на інтеграції діяльності академічних та практичних психологів на використання результатів теоретичних досліджень на практиці надання психологічної допомоги.

Всі види психологічної допомоги, такі як психологічне консультування, психокорекція та психотерапія, на сьогодні є більш ніж затребуваними та необхідними видами психологічної допомоги для людей різного віку, статі та соціального положення. Всі вони виникли у відповідь на потребу психологічної допомоги та особистісних змін людей. У спектр проблем, які вирішуються шляхом психотерапії та психологічного консультування, входять труднощі встановлення та підтримки міжособистісних контактів, сімейні та внутрішні конфлікти, пошук сенсу життя, спроможність приймати важливі рішення, подолання депресій та проходження життєвих криз.

Про інтерес до вивчення внутрішнього конфлікту, як психологічної проблеми, свідчать численні його наукові дослідження. Сучасні дослідження внутрішніх конфліктів пов'язані з первинною професіоналізацією особистості, що описано в роботах українських вчених таких, як Л. Боброва, Ф. Вадутова, Н. Васильєвої, Л. Вербицької, С. Герасіна, Я. Глущенко, Т. Гущиної, Г. Дубчак, А. Киселевої, А. Лобова, Т. Маланьїної, С. Чистякова, Ю. Юрлова та інші).

Опубліковано декілька робіт, які стосуються вивченню питань психодіагностики, психокорекції, психотерапії та психологічного консультування внутрішніх конфліктів особистості (О. Бондаренко, Л. Бурлачук, П. Горностаї, Н. Калина, Б. Лазоренко, О. Лисенко, А. Шіпілов, та інші).

Одним з сучасних методів роботи психолога є особистісно-орієнтована (реконструктивна) психокорекційна допомога, яка базується на роботі зі спогадами особистості. Джерела дослідження цієї проблеми знаходяться в рамках багатьох теорій – Т. Рібо, З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер, Дж. Робінсон, Е. Берна, Я. Морено, Ф. Перлза, Е. Еріксона, К. Роджерса, Р. Корсіні та ін. У сучасній українській психології роботі зі спогадами особистості приділяли увагу О. Сидоренко, О. Ісполатова, Т. П. Миколаєва та ін.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст переживання внутрішнього конфлікту людьми середнього віку та дослідити можливість використання методу реконструкції спогадів як методу психологічної допомоги.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати психологічну літературу з проблеми виникнення, розвитку і вирішення внутрішнього конфлікту особистості.
2. Визначити особливості виникнення, розвитку і вирішення внутрішнього конфлікту особистості у середньому віці.
3. Ознайомитися з методами роботи з реконструкції спогадів.
4. Провести емпіричне дослідження з вирішення внутрішнього конфлікту особистості за допомогою реконструкції спогадів.
5. Розробити теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту та аналіз ефективності її впровадження.

Об'єкт дослідження – внутрішній конфлікт особистості у середньому віці.

Предмет дослідження – реконструкція спогадів як метод психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні внутрішнього конфлікту.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань було використано низку теоретичних і емпіричних методів: аналіз та синтез наукової літератури, класифікація, узагальнення й порівняння підходів та позицій науковців. Для емпіричного дослідження були вибрані наступні методи та методики: спостереження, анкетування, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Гобфоллом (адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової); методика «Психологічний вік особистості» (О. Кроник, Є. Головаха), тест «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах (РСЦД)» (О. Фанталова).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

- розроблено теоретико-практичний курс психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту та аналіз ефективності її впровадження. Запропоновано авторський погляд на метод реконструкція спогадів як метод психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні внутрішнього конфлікту.

*удосконалено:*

- техніки застосування методик психологічної допомоги та техніки роботи психолога у вирішенні внутрішнього конфлікту людям середнього віку.

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення щодо шляхів вирішенні внутрішнього конфлікту людям середнього віку.

**Практичне значення дослідження** полягає у визначенні напрямків психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у практичній діяльності психолога для індивідуальних консультацій

та консультацій сімейних пар, а також в роботі психологічних служб різного роду психологічної підтримки людини. Апробація результатів дослідження здійснювалася під час проведення Конференції – «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку – 2023» ВНЗ Університет «КРОК» (Київ, 7 грудня 2023 року). Тези доповіді «Психологічна допомога людям у розв'язанні внутрішнього конфлікту спричиненого ПТСР за допомогою реконструкції спогадів» рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК» (протокол № 4 від 21 грудня 2023 р.).

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та додатків. Загальний обсяг сторінок – 100 сторінок. Основний обсяг – 84 сторінки. Робота містить 9 таблиць, 5 рисунків, 2 додатки (на 6 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ, РОЗВИТКУ І ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Поняття внутрішній конфлікт у вітчизняній та зарубіжній психології

Внутрішній конфлікт є поширеним предметом вивчення психології. Наукове вивчення внутрішнього конфлікту особистості почалося наприкінці 19 ст. і було пов'язане насамперед з ім'ям засновника психоаналізу З. Фройдом. Він показав, що людське існування пов'язане з постійною напругою і подоланням протиріччя між нормами добробуту і біологічними нахилами та бажаннями людини, між свідомим та несвідомим [34]. З. Фройд вважав що основний внутрішній конфлікт відбувається між вродженими інстинктами та соціальними очікуваннями. Коли ми пристосовуємо наші вроджені інстинкти до соціального світу, це створює психічний біль або емоційний дискомфорт. Емоційний дискомфорт означає стан емоційного неспокою або стресу. Це суб'єктивний досвід, який може включати такі почуття, як тривога, смуток, напруга або неспокій. Емоційний дискомфорт може виникати з різних джерел, таких як складні життєві події, конфлікти, невирішені проблеми чи незадоволені емоційні потреби, він попереджає про небезпеку та сигналізує про майбутні загрози основним потребам. У прагненні до постійного комфорту особистість вступає у війну проти емоцій, а не проти елементів, які викликають дискомфорт. Ця емоційна реакція здебільшого несвідома. Переживання, посилене емоціями, може сигналізувати про небезпеку там, де її немає. Оскільки сприйняття не відображає реальність, емоції підкріплені помилками, іноді пригнічені імпульсами, мотивують нездорові та руйнуючі майбутні реакції. Уникаючи відповідальності людина уникає фактів і при цьому вимагає від життя більшого. З. Фройд також говорив про постійний конфлікт між різними аспектами нашого існування [35]. Особиста

відповідальність розвиває почуття відповідальності та чесності, закладаючи міцну основу для розвитку характеру та прийняття етичних рішень.

З позицій психоаналітичного спрямування З. Фройд виявив систему агресивних та сексуальних мотивів поведінки з одного боку та захисні механізми особистості – з іншого. Він розумів внутрішній конфлікт «як постійну боротьбу, зіткнення бажань між ід, его та суперего всередині людини через обмеження обсягу лібідо» [36]. На думку вченого, внутрішні конфлікти можуть призвести до психологічних проблем та захворювань, проте в особистості функціонують несвідомі захисні механізми, які приховують справжні мотиви поведінки. Зміст поняття внутрішнього конфлікту у межах психоаналітичного напрямку стало надалі основою для розкриття цього поняття у межах та інших психологічних напрямів. Запропоноване З. Фройдом трактування внутрішнього конфлікту знайшло подальше своє відображення у працях та інших представників глибинної психології – А. Адлера, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга та інших.

Теоретичний аналіз показав, що якщо для К. Юнга внутрішній конфлікт полягав у непереборному протиріччі між інстинктом і духом, тоді як К. Хорні розуміла внутрішній (базальний) конфлікт як протиборство невротичних потреб особистості або як прагнення до задоволення бажань та безпеки. Причини внутрішніх конфліктів К. Хорні бачила в нестачі батьківського кохання та в недооцінці людини значимими йому людьми [40].

В юнгіанській психології внутрішній конфлікт розглядається як конфлікт між свідомим і несвідомим. На шляху до досягнення індивідуалізації, особистість проходить через зіткнення з архетипними фігурами: відношення до інших людей та вплив цих відносин на людину (Персона), прийняття важливих рішень (Его), неприйняття в собі негативних рис (Тінь), поділ на жіночі та чоловічі початки (Анімус та Аніма), відношення до речей, що знаходяться за межами людського розуміння (Самість) [29].

В рамках своєї теорії Е. Еріксон розглядав конфлікти як один з можливих варіантів у взаємодії індивіда та середовища, зокрема, це проявляється, коли

захисних механізмів індивіда та «поступок» середовища недостатньо для відновлення порушеної гомеостатичної рівноваги. Процес адаптації до суспільства має двосторонній характер. У системі «індивід – середовище», на думку Е. Еріксона, один бік адаптаційної взаємодії це конфлікти та захисні механізми, а інший бік – співпраця співробітництво та гармонія при пристосуванні індивіда до суспільства. Цей процес Е. Еріксон іменував як формування ідентичності, роблячи акцент на важливості підтримки особистості, цілісності Его, яке у свою черга є найважливішою умовою стійкості індивіда до неврозів [62].

Великий внесок у вивчення проблеми внутрішнього конфлікту зробив німецький психолог К. Левін (1890-1947), який визначив його як ситуацію, в якій на людину одночасно діють протилежно спрямовані сили рівної величини. У зв'язку з цим він виділив три типи конфліктної ситуації. В першій конфліктній ситуації людина знаходиться між двома позитивними силами приблизно однакової величини та не може прийняти рішення. «Це ситуація буриданового осла, який знаходиться між двома рівними копицями і наражається на небезпеку померти з голоду, бо через свою нерішучість не може віддати перевагу одному із них» [68]. В другій людина – знаходиться між двома приблизно рівними негативними силами. Характерний приклад, ситуація покарання, а саме: з одного боку, дитина має виконувати не привабливе для неї шкільне завдання, яке вона не хоче робити, а з іншого – може отримати покарання, якщо вона не зробить його. В третій ситуації – на людину одночасно діють дві різноспрямовані сили приблизно рівної величини і це відбувається в одному й тому самому місці. Приклад: дитина хоче погладити собаку, але боїться це зробити, або хоче з'їсти торт, а їй це робити заборонили.

Вирішення конфлікту науковець бачив у розподілі поведінки людини на вольове (мотиви та внутрішні потреби) та польове (вплив зовнішніх факторів), де кожне має для людини свою валентність, якийсь енергетичний заряд, що викликає у індивіда специфічну напругу, що вимагає розрядки [67].

Подальшого розвитку теорія внутрішнього конфлікту набула в працях представників гуманістичної психології. Один із лідерів цього напрямку – американський психолог К. Роджерс. Фундаментальним компонентом структури особистості, вважає він, є «Я концепція» – уявлення особистості про саму себе, образ власного «Я», що формується в процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем. На основі «Я концепції» відбувається саморегуляція поведінки людини. Але «Я концепція» часто не збігається з уявленням про ідеальне «Я». Між ними може відбуватися неузгодженість. Цей дисонанс між «Я концепцією», з одного боку, та ідеальним «Я» – з іншого, і виступає як внутрішній конфлікт, який може призвести до важкого психічного захворювання.

К. Роджерс висунув гіпотезу про те, що вся поведінка надихається і регулюється мотивом, який він називав тенденцією до актуалізації. Він є «властивою організму тенденцією розвивати всі свої здібності, щоб зберігати і розкривати особистість». У контексті теорії К. Роджерса тенденція до самоактуалізації – це процес здійснення людиною протягом усього життя своїх можливостей з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю. Тенденція до актуалізації не просто націлена на зниження напруги (збереження життєвих процесів та пошуки комфорту та спокою), вона також має на увазі підвищення напруги (В. Франкл). Теорія К. Роджерса ілюструє феноменологічний підхід, важливо саме внутрішнє, те, що живе безпосередньо в душі, а все зовнішнє (логіка, об'єктивні обґрунтування і соціальна корисність) лише в тій мірі, наскільки пов'язане з внутрішнім. К. Роджерс вважав що в процесі взаємодії з оточуючим середовищем відбувається формування образу власного «Я», а також формується власне уявлення людини про себе. Доволі часто «Я концепція» та ідеальне «Я» не збігається що може призводити до відчуття дисбалансу у людини, який і є внутрішнім конфліктом між «Я концепцією» та «Я ідеальним» [28]. Феноменологічний напрям вважає реальним для індивіда (тобто реальним для його думок, понять, почуттів) те, що існує в межах внутрішньої системи координат людини або суб'єктивного

світу, що включає все, що усвідомлюється в будь-який момент часу. З цього випливає, що суб'єктивне сприйняття і переживання не тільки є особистою реальністю клієнта, але вони також утворюють основу для його дій, клієнт реагує на події відповідно до того, як він їх суб'єктивно сприймає. Пріоритетним є зміст індивідуальної свідомості: головне те, що саме бачить у свої свідомості клієнт, що він відчуває, і як він це переживає.

Аналіз наукових праць М. Роббера та Ф. Тільмана дозволив виділити три типи внутрішніх конфліктів [27]:

1. Конфлікт потреб. Його причина в тому, що потреби можуть бути протиставлені один одному і спонукати людину до різних по свої суті діям. Іноді бажання людини спрямовані на суперечливі об'єкти і тому може бути складно прийняти рішення та розпочати дії.

2. Конфлікт між потребою та соціальною нормою. Насправді сильна потреба може суперечити з не менш стійкою внутрішньою соціальною нормою. Незалежно від вибору індивіда у цьому становищі ситуація матиме конфліктний характер.

Приклади таких внутрішніх конфліктів детально розкрито у роботах З. Фрейда. У його термінології протиріччя, що викликають цей тип конфлікту, – це протиріччя між Воно (Ід) та Над-Я (Супер-его). Зіткнення природних інстинктів та норм, заборон, що породжує внутрішній конфлікт, який може мати хронічний характер.

3. Конфлікт соціальних норм. Сутність цього конфлікту полягає в тому, що людина зазнає рівнозначного тиску двох протилежних соціальних норм.

Подальший розвиток теорії внутрішнього конфлікту мав у працях представників гуманістичної психології. Висока потреба в самоактуалізації, тобто в реалізації потенціалів, здібностей і талантів людини, виражається в прагненні людини бути тим, ким вона може стати. Однак це не завжди можливо. Самоактуалізація як здатність присутня у більшості людей, але лише у меншості, вона може бути реалізованою. Розрив між прагненням до самореалізації і реальним результатом є основою внутрішнього конфлікту.

Концепцією внутрішнього конфлікту А. Маслоу передбачається мотиваційна структура особистості, що утворюється низкою ієрархічно організованих потреб. Це фізіологічні потреби, потреба в безпеці, потреба в любові, потреба в повазі та нарешті потреба в самоактуалізації. Найвища – потреба в самоактуалізації, тобто в реалізації потенцій, здібностей і талантів особистості. Вона виражається в прагненні людини бути тим, ким вона може стати, але це їй не завжди вдається [72].

Ще однією теорією внутрішнього конфлікту особистості була розроблена австрійським психологом і психіатром В. Франклом Згідно з концепцією В. Франкла, головна рухова сила кожного життя людини полягає в пошуку саме свого сенсу життя і боротьбі за нього. Відсутність сенсу життя породжує виникнення стану людини, який він називає екзистенціальним вакуумом, або відчуттям безцільності та порожнечі. Це екзистенційний вакуум і викликає внутрішній конфлікт. На його думку внутрішній конфлікт виникає внаслідок духовних проблем і розладів, викликаних «духовним ядром особистості», в якому зібрано сенс та цінності людського буття, складають основу поведінки людини. Це екзистенціальний вакуум, відчуття безцільності та порожнечі породжує щоразу екзистенціальну фрустрацію особи, що найчастіше проявляється в нудззі і апатії. Нудьга – це результат відсутності доказів сенсу життя і його смислового значення, оскільки сенс життя знайти набагато важче і важливіше за багатство [33]. Крім того, потреба, наприклад, штовхає людину до дії і допомагає позбутися від неврозів і нудьги. З іншого боку екзистенціальний вакуум, прирікає його на бездіяльність і тим самим сприяє розвитку психологічних розладів.

Іншою помітною фігурою в історії психології, яка просувала концепцію внутрішнього конфлікту є Л. Фестінгер. У теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгер стверджує, що когнітивний дисонанс спонукає дії спрямовані на зменшення дискомфорту внутрішніх протилежних сил [63]. Когнітивний дисонанс відноситься до психічного дискомфорту або напруги, які відчуває людина, коли вона має суперечливі переконання, ставлення чи цінності, або

коли її поведінка суперечить її переконанням. Цей термін, введений Л. Фестінгером, підкреслює психологічний дискомфорт, який виникає, коли існує невідповідність між чиймись думками чи переконаннями та їхніми діями, чи іншими переконаннями. Когнітивний дисонанс – це дискомфортний стан внутрішнього конфлікту. Людям притаманне прагнення бути цілісними. Організм людини постійно працює, обробляючи інформацію та керуючи поведінкою, спираючись на минуле, сьогодення, та прогнози майбутнього. Інформація динамічна, вона постійно змінюється. Повідомлення відповідають одним системам думок, але суперечать іншим. Людська свідома увага – це обмежений ресурс, здатний зосереджуватися лише на одному елементі цього процесу. Думки людини зосереджені на тому, що є найбільш актуальним у даний момент. Коли увага переключається, людина починає помічати невідповідності, і це створює психологічну напругу.

Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера має дві основні гіпотези. Згідно першої існування дисонансу, будучи психологічно дискомфортним, спонукатиме людину намагатися зменшити дисонанс і досягти консонансу. Згідно другої гіпотези у разі коли дисонанс присутній, окрім спроб його зменшити, людина буде активно уникати ситуацій та інформації, які могли б посилити дисонанс.

Л. Фестінгер припускає, що наслідки реакції на когнітивний дисонанс є величезними. Він пояснює, що застосування когнітивного дисонансу стосується «таких різноманітних соціальних проблем, як когнітивні упередження політичних партійців, те, як люди в правовій системі можуть закривати очі, та не бачити доказів того, що вони мають невинного підозрюваного, «зручні» спотворення пам'яті та самовиправдовуючі раціоналізації, які підживлюють сімейні розлади та міжнародні війни» [64].

Людина шукаючи конгруентності створює внутрішній гармонійний стан гомеостазу. Коли зовнішні події стикаються з внутрішніми, людина зменшує дисонанс через суб'єктивну інтерпретацію подій і робить це несвідомо. Людина може приховувати інформацію або швидко пропускати відповідні

факти, які суперечать її переконанням, і зупинятися на сприятливих стимулах, які підтримують переконання. Мозок, таким чином, працює зменшуючи дискомфорт від дисонансу.

Людям притаманно виправдовувати або ігнорувати нездорову поведінку, навіть якщо ці дії явно суперечать самосприйняттю. Коли людина діє відповідно до особистості, якою хоче бути, вона усуває когнітивний дисонанс між переконаннями та поведінкою, звільняючи розумову енергію для більш творчих реакцій. Когнітивний дисонанс (внутрішні конфлікти) забирає енергію. Щоб уникнути дисонансу потрібен цілеспрямований підхід, який постійно перевіряє переконання на правильність, а поведінку – на відповідність чеснотам. Завдяки свідомим зусиллям особистість може усунути дисонанс і стати такою, якою вона хоче бути.

Кілька когнітивних елементів можуть конфліктувати, а саме: логічні пропозиції можуть суперечити переконанням; поведінка може суперечити моральним уявленням про себе; емоції можуть конфліктувати з раціональними знаннями. Конгруентність або її відсутність у власній поведінці не завжди усвідомлюється особистістю, але доволі часто відчувається свідомо чи підсвідомо в поведінці іншого.

Л. Фестінгер висловлюється так: «оскільки дисонанс є незручним, людина намагається зменшити його, змінюючи одну чи обидві когнітивні здібності, щоб зробити їх більш узгодженими одне з одним» [64]. Загалом, коли люди свідомо чи несвідомо відчуваємо напругу через внутрішній конфлікт, вони докладають зусиль, щоб вирішити конфлікт.

П. Долан, доктор філософії, професор поведінкових наук Лондонської школи економіки та політичних наук, попереджає, що, стикаючись з когнітивним дисонансом «набагато простіше змінити своє ставлення до своєї поведінки, ніж навпаки» [61].

Замість того, щоб помічати, що поведінка помилкова та не відповідає проголошеним цінностям, людина пояснює таку поведінку як належне відхилення. Л. Фестінгер додає, що коли з'являються докази, які заперечують

фундаментальним переконанням людини, «людина часто залишається не тільки непохитною, але навіть більш переконаною в істинності своїх переконань, навіть більше ніж будь-коли. Насправді, вона може навіть проявити новий запал щодо переконання інших людей до своєї точки зору». Своєрідна психологічна розрядка пригнічених емоцій може проявлятися у почутті неприязні, неприхильності, ворожому ставленню і гніву, спрямованих на безсильних, безпорадних чи позбавлених захисту. При цьому особистість може здійснювати несподівані, часом доволі безглузді дії, які знімають внутрішнє напруження.

Коли поведінка та цінності суперечать одна одному, доволі часто найбільш адаптивною реакцією людини є коригування поведінки. Якщо особистість вважає себе хорошим працівником, але розуміє що її продуктивність недостатня, вона збільшує зусилля та пристосовує власну поведінку у відповідність зі своїми переконаннями. Помічені протиріччя та протилежні ідеї створюють напругу. Людині притаманно розв'язувати напругу, зберігаючи протилежні переконання у свої свідомості. Особистість вірить в те, що він чудовий чоловік і батько, поки зраджує з жінкою з офісу чи з гордістю причащається, жертвує на церкву, але вірує в еволюцію [57]. Таким чином, для більшості людей набагато легше дозволити суперечливим ідеям співіснувати в їхньому власному контексті, не викликаючи протистояння, яке потрібно вирішити шляхом відмови від однієї чи обох ідей. Зміна контексту та поведінки знімає дисонанс, життя в гармонії вимагає постійної уваги та постійних коригувань.

Л. Фестінгер висунув теорію, що когнітивний дисонанс спонукає до дій, спрямованих на зменшення дискомфорту внутрішніх протилежних сил. Він писав, що «когнітивний дисонанс можна розглядати як попередній стан, який призводить до діяльності, спрямованої на зменшення дисонансу, так само як голод, що призводить до діяльності, спрямованої на зменшення відчуття голоду» [63].

Про інтерес, що постійно зростає до питання вивчення внутрішнього конфлікту, як психологічної проблеми, свідчать численні його наукові дослідження. Вивченню розмаїття внутрішнього конфлікту присвятили свої роботи не тільки психологи, але й психофізіологи, психіатри, соціологи. Так, сучасні дослідження внутрішніх конфліктів пов'язані з первинною професіоналізацією особистості, що описано в роботах українських вчених таких, як Л. Боброва, Ф. Вадутова, Н. Васильєвої, Л. Вербицької, С. Герасіна, Я. Глущенко, Т. Гущиної, Г. Дубчак, А. Киселевої, А. Лобова, Т. Маланьїної, С. Чистякова, Ю. Юрлова та інші. Оpubліковано декілька робіт, які стосуються вивченню питань психодіагностики, психокорекції, психотерапії та психологічного консультування внутрішніх конфліктів особистості (О. Бондаренко, Л. Бурлачук, П. Горностай, Н. Калина, Б. Лазоренко, О. Лисенко та інші).

В центрі аналізу проблеми внутрішніх конфліктів українського дослідника О. Донченко є внутрішні протиріччя, що створюють роздвоєння в свідомості людини та провокують проблемну загостреність та напруженість поведінки. На думку вченого, основною умовою виникнення внутрішнього конфлікту є порушення відповідності між трьома сторонами діяльності особистості, а саме: операційною, мотиваційно-цільовою та смисловою. Таке порушення відповідності зумовлює виникнення реакції подолання, метою якої є усунення цієї невідповідності шляхом перебудови системи життєдіяльності. Як виявили дослідження лише наявність в людини всебічно і гармонійно розвиненої структури особистості, її власного «Я», достатньо розвинутої системи почуттів та власних цінностей, відпрацьованого механізму рефлексії надає можливість особистої свободи, що передбачає альтернативні способи реагування, а отже, створює передумови для виникнення внутрішніх конфліктів [14]. Усвідомлене прийняття людиною виникаючих критичних ситуацій як власної цінності, стимулює всю життєдіяльність особистості до активності щодо їх здолання. Додатково слід виділити роботи, в яких з'ясовується сутність внутрішнього конфлікту особистості в контексті

«соціального рольового конфлікту». У вітчизняній психології внутрішній конфлікт вважають серцевиною розпалювання суперечливих відносин особистості; підсумком неможливості досягнення цілей самореалізації; ознакою прояву суперечливих смислів «Я» у свідомості особистості; формою прояву критичних життєвих ситуацій, що знаходять самореалізацію через переживання; виникненням протиріччя в системі соціальних рольових відносин людини. Багатогранні своєю різноманітністю відносини людини вважаються доволі суперечливими за своєю природою, а це в свою чергу є основою на підґрунті виникнення внутрішніх конфліктів особистості. Сутність внутрішнього конфлікту пов'язана з боротьбою мотивації, ставлення, власних життєвих настанов особистості.

Згідно поглядів О. Донченко та Т. Титаренко [14; 26] основою внутрішнього конфлікту є протиріччя, яке виникає в особистості на різних етапах життя і яке є необхідною ознакою саморозвитку людини в її життєдіяльності. Внутрішні конфлікти це перш за все конфлікти самосвідомості особистості викликані відсутністю рівноваги в середині себе самого. Певні життєві обставини впливають на виникнення протиріч, розбіжностей між реальним та ідеальним образом самого себе. Це створює ілюзії самосвідомості, яка відповідає за виникнення протиріч. В. Шапарь [45] розглядає внутрішній конфлікт особистості як відображення амбівалентних прагнень людини, протиріччя та конфліктів між різними царинами особистості.

Поняття внутрішнього конфлікту, яке зародилося у психоаналізі, поступово ставало основною категорією для багатьох галузей психології, як гострого суперечливого переживання (неадекватної самооцінки, нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності) викликаного боротьбою різних структур внутрішнього світу особистості, що є віддзеркаленням ускладнених зв'язки із соціальним середовищем та в подальшому призводить до затримки прийняття рішень.

В залежності від внутрішніх чинників А. Шипілов виділяє мотиваційний конфлікт (між двома рівнозначними позитивними тенденціями), моральний

(між усталеними нормами та особистими бажаннями), нереалізованого бажання (між прагненнями та нереалізованою дійсністю), рольовий (як результат нездатності реалізувати водночас декілька соціальних ролей), адаптаційний (між вимогами, які пред'являє до людини загал, та її реальним можливостями відповідати цим вимогам), неадекватної самооцінки (між тим, як людина дає оцінку своїм можливостям, та реально сформованої ситуації). Також, передумовами внутрішніх конфліктів можуть бути швидкі зміни у суспільстві, які ставлять людину перед життєво важливим вибором, який їй, в ситуації, що склалась дуже складно прийняти [3].

На основі зробленого аналізу робіт вітчизняних психологів з питання вивчення внутрішнього конфлікту особистості можна висловити наступні висновки:

1) внутрішній конфлікт окреслюється як перетин протилежних: тенденцій, потреб, принципів, інтересів, мотивацій. Суперечливість між можливостями та бажаннями особистості, між образами «Я реального» та «Я ідеального», між особистістю та її «призначеною собі ролі», яку ця особистість змушена виконувати, між власним рівнем самооцінки та реальністю;

2) залежно від того, які сторони розпочинають внутрішній конфлікт, виділяють такі основні різновидності внутрішніх конфліктів – це конфлікт мотивацій та моралі, ролі та адаптації, не реалізації бажаного та не відповідної самооцінки, і нарешті невротичний конфлікт, який є результатом довготривалого не вирішеного внутрішнього конфлікту.

3) класифікації внутрішніх конфліктів побудовані переважно на основі виокремлення різних елементів психіки людини, що вступають у протиріччя, що призводить до переміщення об'єктивних протиріч у внутрішній світ людини, що виникають внаслідок внутрішніх протиріч особистості та відтворюють ставлення до навколишнього середовища.

## 1.2. Особливості виникнення, розвитку і вирішення внутрішнього конфлікту особистості у середньому віці

Щоденно ми стикаємося з різними видами внутрішніх конфліктів. Внутрішній конфлікт, який не виходить за рамки норми, цілком природний для психічно здорової особистості і є необхідним для її постійного вдосконалення та розвитку. Будь-який розвиток не може відбуватися без внутрішніх протиріч, кризових ситуацій і там, де є протиріччя присутня і конфліктна основа. Внутрішній конфлікт особистості відбувається в середині її психологічного світу, він представляє собою зіткнення протилежно спрямованих мотивів особистості, а саме її ідеалів, різнопланових інтересів, потреб та бажань, цілей та цінностей одночасно існуючих в структурі особистості.

Внутрішній конфлікт має такі види:

- Екзистенціальні конфлікти. Такі конфлікти можуть включати страхи або питання про природу Всесвіту чи сенсу життя. виникають, коли людина ставить під сумнів своє місце чи призначення у світі.
- Конфлікт самосприйняття. Конфлікти самосприйняття виникають, коли людина внутрішньо бореться за свою автентичність. Вона може сумніватися в собі або представляти себе іншою.
- Релігійний конфлікт. Релігійні конфлікти виникають тоді, коли думки чи почуття особистості суперечать її релігійним переконанням. Це може призвести до сумнівів у своїх переконаннях або власних почуттях. Наприклад, людину, яку виховали пацифістом, забирають на війну. Хоча вона бажає допомогти своєму підрозділу, релігійні переконання заважають їй воювати.
- Моральний конфлікт. Моральний конфлікт відноситься до боротьби між двома протилежними цінностями. Щоб досягти мети або виправдати свої очікування, дії людини можуть суперечити її моралі.
- Політичний конфлікт. Політичний конфлікт виникає, коли людина переживає політичну боротьбу, наприклад погоджується з політикою політика, але не сприймає його як особистість. Також політичні конфлікти можуть накладатися на моральні конфлікти.

➤ Соціальний конфлікт. Людині притаманно переживати соціальний конфлікт, коли вона відчуває суперечливі емоції щодо своєї ролі в суспільстві або очікувань суспільства від неї.

➤ Любовний конфлікт. Любовний конфлікт виникає, коли особистість стикається з рішенням, яке може завдати шкоди людині, яку вона любить. Це ситуація коли людині потрібно працювати заради загального блага або коли її вибір зрештою принесе користь коханій людині, незважаючи на початковий біль.

Не усвідомлюючи динаміку внутрішнього конфлікту, людина не усвідомлює його існування всередині себе. Несвідомий опір і заперечення заважають особистості у середньому віці бачити реальність життєвої ситуації. Протягом історії людина шукала різні способи вирішення конфліктів з яким вона стикнулася. Набагато простіше знайти вирішення конфлікту або проблеми, коли вони прямо перед нами, але набагато складніше розібратися з тим, що знаходиться всередині нас, а саме з внутрішнім конфліктом. В особистому житті людина доволі часто відчуває внутрішні конфлікти, що супроводжуються негативними емоціями. Найчастіше внутрішні конфлікти виникають тоді, коли життєві ситуації, з якими стикається особистість, призводять до важких рішень, які не відповідають її особистим переконанням. Внутрішні конфлікти можуть стати поштовхом до ще більших страждань, через те, що страждаючої від них людині важко їх зрозуміти або виразити в голос. У деяких випадках можуть спостерігатися фізичні прояви та симптоми внутрішніх конфліктів в залежності від характеру людини.

Внутрішні конфлікти можуть призвести до сильного емоційного або психологічного стресу. Це може відбуватися в різних формах. Іноді, внутрішній конфлікт може виникнути, в ситуації коли людина не може прийняти рішення і вирішити, яке завдання для неї є пріоритетним. У багатьох випадках самосаботаж є прямим наслідком внутрішнього конфлікту. У випадку коли у людини є два основних завдання, які потрібно виконати, вона може зволікати через нерішучість та нездатність прийняти рішення. Саботаж у

внутрішньому конфлікті також може виникати, коли особистість не має досвіду, чи досвіду для прийняття рішення у ситуації, що виникла, і це може супроводжуватись відчуттям страху або небажання говорити про свої труднощі.

Внутрішній конфлікт породжує широкомасштабні розбіжності, коли виникають гнів, гіркота, цинізм, ворожість. Такий конфлікт породжує примус судити, засуджувати, заздрити і маніпулювати. Ненависники до себе, зазвичай, не усвідомлюють своєї ненависті до себе, при цьому, вони через проекцію відчувають ненависть до інших, переконуючи себе в тому, що інші відчувають до них злобу. Внутрішній конфлікт відбувається між бажанням почуватися добре і примусом, що живиться внутрішнім критиком, принижувати і обмовляти власну цінність і досягнення. У повсякденних особистих конфліктах і сімейних суперечках людина, зазвичай, використовує той самий рівень критики й недоброзичливості щодо інших, який свідомо чи несвідомо спрямовує на них їх внутрішній критик за допомогою думок, почуттів та інсинуацій [74].

Самоусвідомлення дозволяє людям більше узгоджуватися зі своїми особистими цінностями та переконаннями, проживати кожен мить у злагоді з самим собою відчуваючи внутрішню рівновагу. Це полегшує усвідомлення обставин, що викликають внутрішній конфлікт. Внутрішній конфлікт виникає як перепона прийняття рішення, яке особистість вважає правильним або неправильним з моральної точки зору. Почуття конфлікту призводить до страху, гніву, сумнівів, вагань, зневаги і, в деяких випадках, самотності. Особистість розвиває у собі почуття ідентичності на основі свого походження, а це, у свою чергу, формує її здатність справлятися з конфліктами та формує вміння у будь-якій ситуації побачити і використати позитивний ресурс засвоївши життєві уроки.

Необхідно зрозуміти, чи є внутрішній конфлікт чимось успадкованим, наприклад, наслідком самосприйняттям, перфекціонізму, синдрому самозванця тощо. Людині притаманно бачити себе відображеною в реакціях

інших людей на неї, а вже потім формувати своє самовідчуття на основі того, як вона вбачає уявлення себе іншими людьми [59]. Ч. Кулі стверджував, що коли особистість відчуває сором або гордість, це пов'язано з її думкою про те, що інші сприймають її так само.

При вирішенні внутрішніх конфліктів можуть виникати такі варіанти поведінки:

- нездатність довіряти своєму погляду в порівнянні з іншими;
- нерішучість при прийнятті рішень;
- сумніви у своїй ідентичності;
- сором, пов'язаний зі справжніми почуттями;
- постійне бажання порівняння себе з іншими.

Не усвідомлення особистістю у середньому віці внутрішнього конфлікту, який виникає через не визначення своїх ціннісних орієнтацій, не визнання своїх бажань та не здатності їх оцінити, заважає усвідомлювати свою самоідентичність. Відмова розв'язати внутрішній конфлікт породжує прагнення фальсифікувати реальність. Усвідомлення присутності внутрішнього конфлікту сприяє подальшій підготовці до вирішення проблемної ситуації. Внутрішні конфлікти, зазвичай, мають глибокі корні, деякі фактори можуть залежати від виховання, життєвого досвіду або поточній ситуації. Розуміння того, де і як виник внутрішній конфлікт, дозволяє розділити конфлікт на частини, щоб допомогти зрозуміти природу почуттів і основу переконань особистості та допомогти їй навчитися довіряти собі в прийнятті рішень, незважаючи на те, що можуть відчувати або думати інші.

Внутрішні конфлікти відкривають можливості для зростання і вивчення альтернативних варіантів розвитку життя в залежності від здатності особистості у середньому віці дистанціюватися від знань і почуттів, вміння виходити за рамки лінійного мислення і дивитися на конфлікт з нової точки зору задля прийняття нових ідей та можливих рішень.

Внутрішній конфлікт – це розумова та емоційна боротьба, яка виникає коли людина відчуває суперечливі думки, переконання чи почуття. Цей

конфлікт часто виникає, коли людина стикається з необхідністю приймати важкі рішення, моральними дилемами або конкуруючими бажаннями [5]. Це може призвести до посилення стресу, занепокоєння та відчуття розриву між діями та переконаннями.

Внутрішній конфлікт проявляється в різних формах і може мати безліч джерел. Він доволі часто виникає, коли особистість не може визначити пріоритети між конкуруючими бажаннями, цінностями або цілями. Цей конфлікт може прийняти форму суперечливих думок, нерішучості, емоційного усунення або навіть відчуття знаходження на роздоріжжі між двома протидіючими силами. Це призводить до відчуття стресу, безтурботності та невизначеності, оскільки людина намагається збалансувати конкурентні пріоритети. У контексті благополуччя, це може проявлятися в боротьбі за розподіл ресурсів між турботою про себе, робочими обов'язками та особистими відносинами, викликаючи потенційне психічне та емоційне навантаження.

Намагаючись вирішити внутрішні конфлікти, людина може вдаватися до самообману, щоб позбутися небажаних думок та почуттів та використовувати блокування інформації, яка викликає конфлікт, або відмовлятися приймати всю складність ситуації, дозволяючи конфлікту існувати без значного порушення емоційної стабільності. Самообман передбачає запевнення себе в переконаннях, ідеях або ситуаціях, які протирічать власному здоровому сенсу, та захищає сьогоднішнє і жертвує майбутнім. Самообман може проявлятися в різних формах і чинити суттєвий вплив на сприйняття ситуації, прийняття рішень і емоційне благополуччя людини.

«Обман – це дуже глибока риса життя, що відбувається на всіх рівнях від гену до клітини індивідуума та групи і виникає будь-яким можливим способом. Обман має тенденцію бути приховуваним від очей і його важко виявити, а самообман є ще гіршим, він ховається глибоко в нашій власній підсвідомості» [81]. Спотворюючи або ігноруючи певні істини, людина може зберегти більш позитивний образ себе та зменшити почуття тривоги чи провини. Крім того,

самообман також може служити засобом підвищення впевненості та мотивації, що дозволяє людині ефективніше досягати своїх цілей.

Розум може інтегрувати досвід у корисні дії для вдосконалення, але коли розум використовується для формулювання вмілих виправдань та звинувачень інших, він може бути надзвичайно руйнівним та веде до перетворення людини в жертву. Найфундаментальнішим обманом, який руйнує життя, є помилкове ствердження особистістю того, що вона несприйнятлива до самообману. Здатність розуму перетворювати досвід на логічне виправдання захищає його. Наркозалежний наполягає, що він не вийшов з-під контролю, вказуючи на інших, які перебувають у гіршому стані, ніж він сам. Поведінка, яка спрямована на задоволення емоційних спонукань, спричиняє когнітивні зусилля, щоб пояснити таку поведінку. Р. Нессе писав: «Ми робимо вибір поза свідомістю, а потім вигадуємо історію, щоб пояснити свою поведінку» [75]. Зазнаючи невдач людина продовжує виправдовувати вибрану поведінку докладаючи все більше зусиль і звинувачуючи в невтішних результатах когось або щось, що поза їх контролем.

«Самообман складається з двох конкуруючих процесів. З одного боку людина хоче вірити в щось приємне, з іншого боку, людина хоче знати правду; зрештою, не треба просто вірити в щось приємне, якщо воно неправдиве. Таким чином, пошук істини та пошук конкретної відповіді діють один проти одного, і те, що переважає вийде переможцем» [55]. Успішне викриття самообману вимагає постійного пошуку конкретних фактів, при цьому заспокійливі пояснення заважають особистому розвитку.

Невдалі стосунки можуть бути спричинені тим, що людина ігнорує потреби свого партнера. Щоб уникнути спотворень самообману, потрібні об'єктивні вимірювання – зворотний зв'язок, стійкий до маніпуляцій самозахисту. Ці заходи можуть включати професійну допомогу, щоденники та постановка цілей, які потрібно розподілити на конкретні дії, а не на туманні надії.

Когнітивна поведінкова терапія, спрямована на несвідомі переконання, які мотивують неадаптивну поведінку. Приховані переконання відносяться до ідеї про те, що людина може мати підсвідомі або неявні переконання, які впливають на їх думки, почуття та поведінку без їх свідомого визнання. Ці закриті переконання можуть виникнути з досвіду раннього дитинства, культурних умов або соціальних впливів, і вони можуть сформувати сприйняття і процеси прийняття рішень, при цьому людина повністю не усвідомлює їх присутності. Розкриття та вивчення цих закритих переконань може мати вирішальне значення для особистісного зростання, самосвідомості та прийняття усвідомленого вибору. Уявлення створюють основу для інтерпретації досвіду та реагування. Переконання надають виправдання подіям шляхом створення гіпотез, щоб пояснити все. Значення, яке особистість приділяє події, формує переконання, а переконання формують сенс.

Ситуація пов'язана з вирішенням внутрішнього конфлікту особистості у середньому віці потребує цілковитого включення клієнта у процес пошуку її вирішення, готовності до подолання перешкод, бажання рухатись разом до отримання результату. Проблема виникає в тому випадку, коли клієнт хотів би, але не в змозі змінити ситуацію. В даному випадку важливо розуміння психологом запиту клієнта по відношенню до проблемної ситуації, а саме, бажання змінити ситуацію, бажання вийти з ситуації, бажання змінити себе для адаптації у подальшому з ситуацією, бажання знайти нові способи існування в такій ситуації.

Успіх вирішення проблеми залежить від індивідуальних особливостей клієнта, його ціннісних орієнтацій, його позиції по відношенню до виниклого внутрішнього конфлікту та прийняття відповідальності за отриманий результат, з одного боку, а з іншого боку, вираження психотерапевтом підтримки, позитивного ставлення, прийняття ситуації, постійної уваги до внутрішнього світу переживань клієнта, та вияву емпатії і зацікавленості. Після встановлення контакту, необхідно розговорити клієнта – виявити проблему, дізнатися деталі й подробиці проблеми, приділити увагу

переживанням клієнта, його внутрішнім намірам, способам, якими він структурує своє життя і його відкритості до контакту в даний момент. В процесі психотерапії необхідно враховувати характерні особливості клієнта, наприклад, такі як емоційність, раціональність, пасивність, ступінь толерантності до фрустрації, ступінь злості, агресивності, схильність до драматизації проблеми, фантазування, тактовність, схильність до швидких і негативних оцінок. Зосередження зусиль на суб'єктивності клієнта допомагає психотерапевту вирішувати найскладніші проблеми, що зачіпають особистість клієнта.

Свобода внутрішніх інтерпретацій підштовхує клієнта до фантазій, ніяк не пов'язаних з його реальним життям, залучає до самоаналізу і занурення у світ ілюзій. Ефективне психотерапевтичне втручання визначає, що саме спонукає клієнта перебувати у своїй суб'єктивності. Це і є пошук важелів вплинути на внутрішні процеси клієнта (наскільки це можливо з урахуванням його здатності усвідомлювати свою самоідентичність), дати йому змогу зрозуміти власні якості та можливості до самопізнання та збільшення свого потенціалу.

В процесі психотерапії відбуваються особистісні трансформації клієнта і завдання психотерапевта проговорити ці перспективи. К. Роджерс підкреслював, що потрібно зрозуміти, як людина сприймає своє оточення зараз. Необхідно донести клієнту те, що його нинішня інтерпретація минулих переживань, а не їх фактичні обставини, впливає на його справжню поведінку. Клієнт не може змінити самі події, але може змінити своє сприйняття цих подій і їх інтерпретацію, відчувати життя, відчувати, те, що воно відбувається в даний момент і йде далі.

Після усвідомлення проблемної ситуації бажано направити думки клієнта на планування майбутніх досягнень, встановлення нових цілей та пошуку шляхів їх досягнення. «Проблемою є те, що клієнт переживає як проблему», це феноменологічна позиція. Аналіз і конструювання метафор – дієвий засіб впливу на внутрішній світ особистості. Якщо використати

метафору то, суб'єктивність – це той берег, від якого потрібно будувати міст стосунків до інших і до світу. Забезпечити клієнта інформацією про те що ми, насамперед суб'єкти, а не об'єкти, актори, а не ляльки, і це – суть нашої суб'єктивності. Дж. Бьюдженталь вважав, що чим більше пізнаємо окремого індивіда, то більше усвідомлюємо, що він ніким (включно з ним самим) не може бути пізнаний до кінця. Ця кінцева непізнаваність впливає з того, що ми самі є джерелами феноменів (ідей, почуттів, образів сприйняття, стосунків тощо), які змінюють очікувані наслідки і порушують передбачення [58].

У підсумку психотерапевтичного втручання клієнту потрібно донести інформацію, що він самостійно може знайти варіанти вирішення внутрішнього конфлікту, а не чекати на готові «рецепти» поведінки від психотерапевта. В цьому випадку психологічна допомога не буде обмежена вирішенням конкретної проблемної ситуації, а підсилить адаптаційні можливості особистості, послужить профілактиці кризових станів у майбутньому.

Відчуття пригніченості пов'язане з відчуттям потрапляння в пастку, обмеженості, стриманості, контрольованості, зневажливості, безпорадності та нав'язливих думок. Людина може почуватися пригніченою постійними бажаннями, повсякденними бажаннями, розумними й необхідними законами, настирливою самокритикою, а також фізичними недугами, хворобами чи емоційними проблемами, такими як тривога, страх і депресія. Людину можуть пригнічувати життя з технологіями, що швидко розвиваються, суворою державною політикою, військовим станом, стрімкими культурними змінами та навіть необхідними справами повсякденного життя. Деякі чоловіки у середньому віці відчуваються пригніченими феміністками, і навпаки. Чоловіки у середньому віці можуть відчувати контроль з боку дружин, і навпаки. Це проекція глибокого стану пригнічення, що знаходиться в власній психіці людини. Внутрішня пасивність значною мірою відповідає за невпевненість у собі, самокритичність, нерішучість, захисну позицію, розгубленість, самотність, депресію, порожнечу та залежності, а також за почуття негідності. Внутрішня пасивність діє як стимул для внутрішнього критика, і це головний

фактор багатьох видів дисфункцій, включаючи депресію, тривогу та залежності.

Завдання консультанта допомогти клієнту зрозуміти різницю між консультантом, який виявляє вплив внутрішньої пасивності на щоденний досвід клієнта, і внутрішнім критиком, який критикує слабкість людини, відіграючи роль внутрішнього мучителя та агенту внутрішнього конфлікту. Консультант, який говорить клієнту про внутрішню пасивність і наводить докази цього, також захищає себе від контрперенесення, тобто в цьому випадку мається на увазі несвідома спокуса консультанта резонувати з відчуттям клієнта його безпорадності, невдачі та нікчемності. Клієнт може намагатися несвідомо втягнути консультанта в біль своєї безпорадності та невдачі, і таким чином змусити ідентифікувати себе як жертву. Занепокоєння, тривога, страх та почуття безпорадності сприяють почуттю пригніченості, люди, не усвідомлюючи цього, використовують виклики повсякденного життя, як засіб почуватися жертвами, пасивними та пригнобленими.

Зазвичай невирішений внутрішній конфлікт – це основна причина емоційних страждань, боротьби чи проблем. Це те, що тримає особистість у середньому віці в емоційній пастці, що не дозволяє їй виразити себе чи бути собою справжньою, автентичною. Людина, як правило, не тільки не усвідомлює динаміку внутрішнього конфлікту, а навіть не усвідомлює його існування в собі. Невирішений внутрішній конфлікт є основним збудником опору, пасивності, ворожості та насильства. Цей внутрішній розбрат, якщо особистість у середньому віці цього не усвідомлює, робить її мимовільним самосаботажником та додає відчуття нещастя.

До основних причин внутрішнього конфлікту можна віднести:

- особисті цінності. Суперечливі особисті цінності можуть призвести до глибокої внутрішньої боротьби. Наприклад, людина може цінувати чесність, але опинитися в ситуації, коли їй доведеться піти на компроміс зі своїми принципами, щоб захистити свої почуття;

- очікування і самоідентифікація. Спроби виправдати соціальні або особисті очікування при збереженні почуттів самоідентичності можуть призвести до внутрішнього конфлікту. Самоідентифікація, як можливий захист від загрозового об'єкта шляхом ототожнення себе з ним, завдяки чому досягається уявне символічне володіння недосяжним, але доволі бажаним будь яким об'єктом. Цей конфлікт виникає, коли людина відчуває різницю між вірністю собі та відповідністю суспільним нормам;

- вибір і прийняття рішень. Прийняття рішень може спровокувати внутрішній конфлікт, особливо коли люди стикаються з однаково переконливими, але суперечливими варіантами. Страх зробити неправильний вибір може привести до тривалої внутрішньої боротьби, викликає прагнення втечи від ситуації яка стала реальністю.

- нерозв'язані емоції. Минулі травми, нерозв'язані емоції або внутрішні рани можуть викликати внутрішній конфлікт. Ці невирішені проблеми можуть знову спливати, що призведе до зіткненню між бажанням насолоджуватись і страхом зіткнутися з болем.

Емоційні страждання і самосаботаж безпосередньо пов'язані з внутрішнім конфліктом особистості у середньому віці. Наприклад:

- Свідомо, людина хоче почуватися сильною та витривалою, але несвідомо може легко емоційно резонувати зі слабкістю, безпорадністю та відсутністю саморегуляції. Пасивні почуття продовжують підривати впевненість у собі. Бажання бути експресивним проти відчуття замкнутості є загальним досвідом цього внутрішнього конфлікту.
- Свідомо людина хоче, щоб її поважали, але несвідомо часто зазнає різкої неповаги внутрішнього критика. Цей внутрішній конфлікт робить її дуже чутливою до почуття неповаги та схильною сприймати речі особисто.
- Свідомо людина хоче відчувати свою цінність і гідність, але несвідомо вона примусово руйнує своє почуття гідності постійним почуттям

нікчемності та негідності. Цей внутрішній конфлікт часто містить нав'язливі та неприємні спогади, думки, почуття та переконання.

- Свідомо людина хочемо відчувати себе коханою, але несвідомо готова потурати почуттю того, що її відкидають, покидають і зраджують. Виникає жалість до себе разом із голосінням: «Ніхто мене не любить, нікому я не потрібна». Страх інтимної близькості виникає через те, що поглиблення прихильності пов'язане з перспективою відмови, зради та контролю.

Перебуваючи під впливом внутрішнього конфлікту, людина у середньому віці постійно пригноблює себе повторюваними спогадами про незначні, чи навіть уявні провини. Особистості в такому стані притаманно відчувати повсякденні виклики так, ніби її обділяють, контролюють або не поважають. Людину турбують ревності та заздрість, її переповнюють почуття провини та сорому, а також переслідують зволікання та нерішучість. В такому стані особистість відчуває, іноді лише в своїй уяві, те, що їй відмовляють, маніпулюють, обманюють або покидають. Ці негативні емоції викликають самозвинувачення, тривогу, страх.

Людині у середньому віці притаманно відчувати невирішений внутрішній конфлікт між бажанням до самоповаги та емоційним резонансом, викликаним відчуттям неповаги до своєї сутності та цінностей. Раціоналізація – псевдо-розумне трактування людиною своїх бажань, вчинків, насправді викликаних причинами, визнання яких грозило б втратою самоповаги. З цією динамікою пов'язаний психологічний опір, який стоїть між прагненням особистості і реалізованим Я, яким вона намагається стати щоб звільнитися від внутрішнього конфлікту та негативних емоцій. Психологічний опір не лише створює внутрішній бар'єр, але й спонукає людину діяти проти власних інтересів. Під впливом такого опору людина відмовляється уникати негативних емоцій, змінювати свої погані звички, будувати плани на майбутнє.

Найбільшим опором є страх. Підтримка опору – це здебільшого несвідоме прагнення уникнути тривоги чи страху від того, що суб'єктивне сприйняття та вірування (обмежене Я, з яким особистість у середньому віці ототожнює себе) піддається виклику реальності. Страх пов'язаний з можливістю виявити дезорієнтуюче самопізнання і втратити втішні асоціації та ілюзії. З. Фройд зазначав, що психоаналітики незмінно стикаються з «наполегливим опором» своїх пацієнтів. Чим глибше аналіз, тим більше опір. Багато сучасних методів лікування зустрічають невеликий опір, оскільки вони не проникають глибоко в психіку. Несвідомий опір і заперечення заважають здатності людини бачити себе більш об'єктивно.

Невирішений внутрішній конфлікт особистості у середньому віці діє як форма опору. Опір включає (1) внутрішній конфлікт, який породжує тривогу, зволікання та нерішучість; (2) психологічний захист, такий як цинізм і пасивно-агресивні реакції; (3) небажання розглядати нові ідеї; (4) пасивну схильність до краху добрих намірів і сили волі; (5) вузьку зосередженість на другорядних деталях або другорядних питаннях, які затьмарюють загальну картину; (6) небажання особистості робити те, що в її інтересах; і (7) несвідому рішучість, навіть примус, до самопоразки та самосаботажу.

Людина у середньому віці може протистояти новим ідеям, не бажаючи пізнати себе внутрішньо через відчуття доброти та цілісності та схильна орієнтуватися на ідеї та переконання, які підтверджуються її внутрішнім захистом. Використання механізмів психологічного захисту може призводити до їх автоматичної фіксації на несвідомому рівні. Чим більше особистість витісняє власні проблеми в несвідоме, тим гірше вона пізнає себе, тим менше вона орієнтується в навколишньому середовищі і тим частіше при вирішенні власних проблем вона буде потрапляти в безвихідні положення. Психологічні захисти з одного боку допомагають людині адаптуватись доволі швидко і безболісно в стресових ситуаціях без загрози власній самооцінці, з іншого – вони можуть обмежувати сприйняття та розвиток людини та звужувати вірогідність проявів нових форм поведінки, а також заважати набути

усвідомленого та необхідного досвіду, який використовується з наміром допомоги виходу з кризової ситуації. Нові ідеї, які кидають виклик старим, можуть сприйматися як загроза власної ідентичності. Внутрішній спосіб дії невротичної людини полягає в тому, щоб намагатися фальсифікувати реальність, щоб пристосуватись до свого захисту. У випадку людей з психічними розладами реальність вже сфальсифікована. Небажання долання опору при його розпізнаванні, лише посилює внутрішній конфлікт. Особистості у середньому віці притаманно визнавати опір і сприймати його як аспект людської природи, та намагатися продовжувати життя з упевненістю, що вона контролює ситуацію.

Внутрішній конфлікт часто породжує непереборне відчуття безпорадності, образи та розчарування, викликає відчуття того, що життя надто складне. «Я знаю, що зробив би краще, – переконує себе особистість у середньому віці, – якби життя не було б таким важким». Такі уявлення можуть стати керівними принципами. Внутрішній конфлікт це скоріше природний фактор, ніж виховання.

Людина у середньому віці може відчувати пригнічення безпосередньо через своє оточення та опосередковано через тяжке становище інших людей. Звинувачуючи інших у агресивній поведінці, особистість часто ототожнює себе з реальними чи ймовірними жертвами агресії, що призводить до резонансу з емоціями пов'язаними з пригніченням і неповагою. Отже, звинувачення інших – це лише приховування того, що є невирішеним в самі особистості. Людям притаманно використовувати психологічний захист, щоб приховати власний емоційний резонанс, відчуваючи негативну оцінку іншими.

Внутрішній конфлікт особистості у середньому віці породжує широкі розбіжності. Коли з'являються гнів, озлобленість та цинізм, людина всюди вбачає ворогів, та сприймає інших, як нижчих або вищих, тому що внутрішній конфлікт породжує примус судити, засуджувати, заздрити та маніпулювати. Людина, яка ненавидить себе, зазвичай не усвідомлюють своєї ненависті.

Через проекцію вона натомість відчуває свою ненависть до інших. Це супроводжується її переконанням, що інші також її ненавидять. Внутрішній конфлікт тут полягає між бажанням почуватися добре з собою та примусом, що живиться внутрішнім критиком (суперего), принижувати та зневажати власні цінності та досягнення. Навіть у повсякденних особистих зіткненнях і сімейних суперечках людина, зазвичай, породжує той самий рівень критики та злоби по відношенню до інших, який, свідомо чи несвідомо, її внутрішній критик спрямовує на саму себе за допомогою думок, почуттів та інсинуацій. В основі проекції знаходяться неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки, що локалізуються ззовні, та приписуються особистістю іншим людям. Наприклад, агресивна людина схильна, вважати себе як особистість чуйну, вразливу і чутливу, привласнюючи оточуючим агресивні риси, та проектувати на них відповідальність за свої соціально несхвальні агресивні дії. Відомі приклади людського лицемірства, коли особистість прагне зараховувати іншим притаманні їй власні аморальні прагнення. Ця негативна реакція часто активізується, коли людина мимоволі перекладає на інших свою рішучість сприймати їх відповідними способами, які схожі на її власний внутрішній конфлікт.

Непокора, підкріплена впевненістю у власній правоті, можуть разом створювати ілюзію зверхності та влади. Ця позиція служить несвідомим прикриттям того, як людина внутрішньо і болісно вагається, знову ж таки несвідомо, між самовпевненістю та сумнівами в собі. Це ще один доказ того, як внутрішній конфлікт погіршує розумове та емоційне функціонування.

Людині у середньому віці притаманно триматися за внутрішній конфлікт, бо вона не уявляє себе без нього, навіть коли він зазіхає на її свободу та щастя. Є вперта лояльність до старого, суперечливого Я, а також опір новій людині, незнайомцю, ким можна стати. Однак, усвідомлюючи внутрішній конфлікт, особистість долає цей опір і звільняє своє краще Я, що дає їй здатність визнавати та поважати внутрішню гідність інших.

### **Висновки до розділу 1:**

Проаналізовано науково-психологічну літературу з проблеми виникнення, розвитку і вирішення внутрішнього конфлікту особистості; визначено, що відсутня однозначна інтерпретація внутрішніх конфліктів особистості та виокремлено різні підходи до цього явища, що свідчить про наявність багатьох аспектів. Так, наприклад, в психодинамічних напрямках: послідовники З. Фрейда вважають, що внутрішній конфлікт виникає між вродженими інстинктами та соціальними очікуваннями; юнгіанці вважають, що внутрішній конфлікт полягає у непереможному протиріччі між інстинктом і духом; тоді як прихильники теорії К. Хорні розуміли внутрішній (базальний) конфлікт як протиборство невротичних потреб особистості або як прагнення до задоволення бажань та безпеки. На нашу думку, поняття «внутрішній конфлікт» – це розумова та емоційна боротьба, яка виникає в результаті зіткнення природних інстинктів та норм, заборон, суперечливих переконань чи почуттів. На наш погляд внутрішній конфлікт може проявлятися в різних формах і мати безліч джерел, приймати форму суперечливих думок, нерішучості, емоційного усунення або навіть усвідомлення балансу між двома протиборчими силами, що призводить до відчуття стресу, безтурботності та невизначеності, при намаганні збалансувати конкурентні пріоритети. Вважаємо що внутрішній конфлікт доволі часто формується, коли особистість стикається з необхідністю приймати ускладненні рішення, моральними дилемами або конкуруючими бажаннями.

Зазначено, що внутрішній конфлікт – це складний і багатогранний феномен, який привертає увагу дослідників різних галузей знань, таких як психологія, соціологія, політичні науки та літературознавство. Внутрішні конфлікти можуть виникати на різних рівнях і мати різні причини, включаючи протиріччя між особистими цілями та соціальними очікуваннями, боротьбу за ідентичність, конфлікти цінностей та ідеологій, а також внутрішню боротьбу з емоціями та психічними травмами. Акцентовано, що особистістю у середньому віці внутрішнього конфлікту, який виникає через не визначення

своїх ціннісних орієнтацій, не визнання своїх бажань та не здатності їх оцінити, заважає усвідомлювати свою самоідентичність.

Проаналізовано умови вирішення внутрішнього конфлікту особистості у середньому віці та наголошено, що внутрішній конфлікт також може бути плідним джерелом для розвитку особистості та стимулювати пошук індивідуальних рішень і нових способів подолання перешкод. Але, водночас, може призводити до стресу, тривоги та психологічних проблем. Використання можливостей для самоаналізу, пошук підтримки, коли це необхідно для подолання внутрішнього конфлікту – це шлях, що веде до самопізнання, самоузгодженості та особистої трансформації. У кожного окремо взятого індивідуума вірогідність виникнення внутрішніх конфліктів обумовлюється складною взаємодією негативних факторів навколишнього середовища і особистісних особливостей, при якому зазначенні фактори виявляють найбільш індивідуально слабке в особистості місце опору їм. Вирішуючи конфліктну ситуацію, особистість усвідомлено акцептує моральні цінності, набуває досвіду нових адаптивних вмінь.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕКОНСТРУКЦІЇ СПОГАДІВ**

Дослідження ефективності психологічної допомоги внутрішнього конфлікту особистості за допомогою реконструкції спогадів проходило в період з січня 2024 року по травень 2024 року і відбувалося в два етапи: теоретичний та емпіричний. На теоретичному етапі було здійснено аналіз та синтез наукової літератури, під час якого було розглянуто психоаналітичну, юнгіанську, гуманістичну, когнітивну теорії виникнення поняття внутрішнього конфлікту; описано класичні та сучасні методи роботи психолога зі спогадами особистості. Було зібрано методики для проведення емпіричного дослідження та обрано групу людей для проведення емпіричного дослідження і подальшої психокорекційної роботи. Дослідницьку вибірку було встановлено у відповідності до мети та завдань роботи.

#### **2.1 Організація та методика дослідження внутрішнього конфлікту особистості**

Емпіричне дослідження внутрішнього конфлікту особистості та чинників, які мають найбільший вплив на його формування проходило в два етапи:

– **на першому етапі** було складено анкету (див. Додаток А) і проведено опитування з метою визначення респондентів, які відчувають внутрішній конфлікт; усвідомлюють силу внутрішнього конфлікту на своє життя; мають суб'єктивне відчуття стресу та бажають покращити власне психологічне самопочуття.

Анкета містила десять запитань. Запитання №№ 1-3 були спрямовані на виявлення обізнаності з поняттям внутрішнього конфлікту та дали нам змогу визначити інтенсивність переживання, пов'язаних з його впливом на

сьогодення людини. Відповіді на запитання №№ 4-8 дозволили дослідити наявність внутрішнього конфлікту та методи його вирішення у респондентів. За допомогою відповідей на запитання №№ 9 та 10 було виявлено респондентів, які вважають, що робота зі спогадами особистості може допомогти у розв'язанні внутрішнього конфлікту і, які готові взяти участь в подальшій психокорекційній роботі.

– **на другому етапі** проведено емпіричне дослідження внутрішнього конфлікту особистості та зафіксовано емоційний стан людини до усвідомлення і прийняття причин виникнення внутрішнього конфлікту та після розуміння способів їх розв'язання.

На другому етапі емпіричного дослідження ми використали наступні методики: опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Гобфоллом (адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової); методика «Психологічний вік особистості» (О. Кроник, Є. Головаха), тест «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах (РСЦД)» автор якого О. Фанталова). Статистична обробка проводилася з використанням програми Статистика 6.0.

**Методика «Психологічний вік особистості»**, який описано в монографії «Психологічний час особистості» Є. Головаха, О. Кроник 1984 року [87]. Ця методика є частиною методу каузометрії, який досліджує автобіографічний аналіз особистості.

Каузометрія являє собою метод дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху і психологічного часу особистості. Його можна віднести до класу біографічних методів психології. Каузометрія використовує спеціальні опитування, метою яких є діагностика цілісної суб'єктивної картини життєвого шляху, що охоплює як ті події, що відбулися, так і майбутні, очікувані та заплановані людиною події.

Методика цікава тим, що людина оцінює свій життєвий шлях з огляду на найважливіші, на її думку, події хронологічного минулого, сьогодення і майбутнього. Під подією розуміють будь-яку зміну в житті людини. Це може

бути зміна в природі або в суспільстві, у внутрішньому світі людини (думках, почуттях, цінностях), у стані здоров'я, поведінці, діях і вчинках на роботі, у сім'ї, у спілкуванні з друзями тощо. Далі людина проводить аналіз причинно-наслідкових подій її життя і визначає, яка подія була метою, а яка засобом досягнення цієї мети.

Застосовуючи цю методику вчені дійшли наступних висновків. Психологічний вік людини усвідомлюється нею у формі особливого переживання свого внутрішнього віку, пов'язаного з реалізацією життєвого сценарію, що в свою чергу ґрунтується на віково-рольових очікуваннях, які висуваються до досягнення особистістю певного статусу (школа, інститут, армія, робота, дім, сім'я, діти, онуки, пенсія і т.д.). Психологічний вік може відрізнитися від хронологічного і його можна характеризувати як міру реалізованості психологічного часу особистості. Існує три типи одиниць психологічного часу – реалізовані, актуальні та потенційні зв'язки, що лежать в основі формування психологічного минулого, сьогодення та майбутнього.

Показник психологічного віку можна визначити множенням очікуваної тривалості життя на реалізованість психологічного часу. Де показник реалізованості психологічного часу визначається людиною виходячи з умовного прийняття всіх важливих життєвих подій минулого, сьогодення і майбутнього за 100 відсотків і фіксації відсотка реалізації цих подій на сьогоднішній день, тобто фактично ми отримуємо самооцінку реалізованості людини.

Методика вимірювання психологічного віку особистості дають змогу визначити кількісні показники суб'єктивної реалізованості життя, на основі яких можлива якісна інтерпретація співвідношення хронологічного і психологічного віку. Якщо за даними вимірювань людина відчувається значно молодшою за свій хронологічний вік, це свідчить про те, що її уявлення про майбутнє є надміру оптимістичними, оскільки її плани й очікування розраховані на більший діапазон хронологічного часу, ніж той, що є в її розпорядженні насправді.

І навпаки, коли психологічний вік значно перевищує хронологічний, це свідчить про невиправданий песимізм, тому що роки й десятиліття майбутнього виявляються «порожніми», незаповненими планами, надіями, прагненнями.

Тому виведені показники, з одного боку, можуть знайти застосування в психологічній діагностиці таких особистісних характеристик, як рівень оптимізму-песимізму, а з іншого – можуть сприяти раціональному плануванню особою часу в біографічному масштабі, його освоєнню та раціональному використанню.

Особливий інтерес становлять механізми психічної вікової саморегуляції. У людини, затиснутої в лещатах сучасного швидкоплинного ритму життя, переобтяженої інформаційним шумом, є глибока внутрішня потреба відсторонитися, відірватися від миттєвості, уявити, який вигляд це матиме через рік або декілька. Усе це приклади так званої децентрації, тобто зміщення в часі точки погляду на своє життя в біографічному масштабі особистості. Тим самим людина може змінювати питому вагу психологічного минулого, сьогодення і майбутнього в цілісній суб'єктивній картині життєвого шляху. І тим самим змінювати психологічний вік.

Завдяки механізмам часової децентрації, тобто уявному експерименту, можна перехитрувати хронологічний вік. Психологічний вік особистості залежить не тільки від співвідношення минулого, сьогодення і майбутнього, не тільки від очікуваної тривалості життя, а й від локалізації особистого часового центру на осі хронологічного часу. Так, наприклад, у разі зміщення часового центру в минуле людина починає жити в минулому. Вона молодшає у відчутті свого віку. Цей механізм – один із засобів компенсації процесів біологічного і соціального старіння. Він виразно проявляється в хворобливих станах, коли людина намагається знайти притулок у минулому, дедалі частіше повертаючись до спогадів дитячих років.

До інших ефектів призводять децентрації в майбутнє. Подумки проживаючи в майбутньому людина відчувається старшою, ніж подумки

проживаючи в сьогоденні. Неадекватну дорослість людини можна пояснити тим, що, вона переповнена планами і надіями, вона вся спрямована в майбутнє, подумами переживає їхнє звершення і тому сприймає довгий шлях до намічених цілей уже майже реалізованим.

Як психотерапевтичний методика може бути використана нейтральна позиція пасивного спостерігача, що є основою для реконструкції суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. У єдності волі та знання особистості про структуру власного психологічного часу міститься джерело активної саморегуляції віку.

Оскільки психологічний вік визначається насамперед часткою реалізованих зв'язків між подіями у їх загальній структурі, особистість може змінити його завдяки реконструкції цих зв'язків – перегляду майбутньої життєвої перспективи та переосмислення ролі минулих подій, їхнього впливу на теперішнє і майбутнє. Так, психологічна старість може настати для людини і в порівняно молодому віці, коли вона більшу частину особливо значущих подій зараховує до минулого й не вбачає в них причин і засобів реалізації значущих подій у майбутньому. У цьому разі людина замикається у своєму минулому і відривається від своєї життєвої перспективи.

Вимірювання психологічного віку виконує певну психотерапевтичну функцію, допомагаючи людині усвідомити песимістичний характер її ставлення до власного часу життя, переважання в ньому реалізованих стосунків порівняно з актуальними та потенційними. Тут дуже важливо, щоб, виходячи з отриманих даних, людина могла свідомо змінювати співвідношення ретроспективних і перспективних елементів у суб'єктивній картині життєвого шляху, реконструюючи причинно-цільові зв'язки між подіями так, щоб вони усвідомлювалися як реальні умови та передумови майбутніх досягнень.

Забуття минулого і довільне насичення подіями майбутнього, яке не має глибоких підстав, мрії та райдужні надії не підкріплені фундаментом минулого, означають психологічний інфантилізм, дитинство в зрілості.

Неадекватність такої психічно вікової позиції зумовлена тим, що у людини створюється ілюзія необмеженого майбутнього, яка не відповідає реальним можливостям особистості.

Необхідно, щоб людина ясно усвідомлювала, що майбутнє як можливість перетворюється на дійсність лише тією мірою, якою воно було підготовлено всією минулою діяльністю. У цьому разі реконструкція суб'єктивної картини життєвого шляху має бути спрямована на глибоке переосмислення по діям самого змісту майбутнього, щоб серед цих подій першою чергою було виокремлено ті, що справді є реальними орієнтирами розвитку особистості.

Найадекватнішим напрямом реконструкції, свідомо здійснюваної особистістю, є приведення психологічного віку в певну відповідність із хронологічним. Саме цей механізм є суттєвою передумовою раціонального використання особистістю часу її життя. Тут варто підкреслити, що йдеться про зрілий етап людського життя.

Також хочеться зазначити, що наявність чіткої й усвідомленої життєвої перспективи дає людині потужні стимули до творчості, народжує оптимістичне світовідчуття. А вузька й однобічна перспектива заздалегідь прирікає людину на обмежений діапазон життєвих проявів, що загрожує передчасним психологічним старінням, унаслідок якого в особистості зникає інтерес до майбутнього, як поля для самореалізації. У зв'язку з цим серед завдань формування та регуляції способу життя істотної ролі набуває цілеспрямована робота з формування в людини довготривалих, змістовних і соціально-значущих життєвих орієнтацій.

**Стратегії подолання стресових ситуацій (за С. Гобфоллом) [92].** Опитувальник містить 54 твердження, кожне з них, респондент має оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожним рядком, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресовій ситуації. Методика включає 9 шкал, що відображає різні стратегії подолання поведінки, що дозволяє виявити рівень розвитку стратегій

подолання стресових ситуацій за такими шкалам: «Асертивна модель», «Соціальна взаємодія», «Пошук соціальної підтримки», «Обережні дії», «Імпульсивні дії», «Уникнення», «Маніпулятивні дії», «Асоціальні дії», «Агресивна поведінка».

Обробка результатів за тестом проводиться відповідно до наведеного нижче «ключа». Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок за кожною із субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі або з даними, наведеними в Таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Показники стратегій подолання у представників комунікативних професій**

Стратегії подолання	Середнє значення і помилка середньої
Асертивні дії	20,03±0,45
Вступ у соціальний контакт	23,25±0,43
Пошук соціальної підтримки	22,36±0,47
Обережні дії	20,65±0,40
Імпульсивні дії	18,39±0,40
Уникнення	15,65±0,49
Маніпулятивні дії	18,89±0,52
Асоціальні дії	15,86±0,61
Агресивні дії	16,41±0,52

Дані стратегії відображають загальну модель подолання стресових ситуацій та відповідно до основних положень С. Гобфолла входять до однієї з трьох осей поведінки особистості в системі людина-людина. Перша вісь – це просоціальна та асоціальна поведінка. Ця вісь включає наступні стратегії поведінки: вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки; асоціальні дії; агресивні дії. Друга вісь – це активна та пасивна поведінка. Включає асертивні дії, обережні дії уникнення. Третя вісь – це пряма та непряма поведінка. Включає імпульсні та маніпулятивні дії.

Концепція С. Гобфолла ґрунтується на передумові про те, що «здорове» подолання є і активним, і просоціальним. Активне подолання в сукупності з

позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини. Аналіз результатів проводять на підставі зіставлення даних конкретної людини за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій та ін.) групі. У результаті порівняння індивідуальних і середньогрупових показників роблять висновок про схожість або відмінності долаючої поведінки даного індивіда відносно досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей долаючої поведінки, дані конкретного реципієнта можуть бути зіставлені з даними, представленими в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники стратегій подолання у представників комунікативних професій**

№		Стратегії подолання	Ступінь вираженості долаючої моделі		
			Низька	Середня	Висока
1	Активна	Асертивні дії	6 - 17	18 -22	23 -30
2	Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	6 - 21	22 -25	26 -60
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6 - 20	21 - 24	25 -30
4	Пасивна	Обережні дії	6 - 17	18 - 23	24 -30
5	Пряма	Імпульсивні дії	6 - 15	16 -19	20 - 30
6	Пасивна	Уникнення	6 - 13	14 - 17	18 - 30
7	Не пряма	Маніпулятивні дії	6 - 17	18 -23	24 -30
8	Асоціальна	Асоціальні дії	6 - 14	15 -19	20 -30
9	Асоціальна	Агресивні дії	6 - 13	14 - 18	19 -30

Опитувальник С. Гобфолла наведений у Додатку Б.

**Тест «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах (РСЦД)» автор якого О. Фанталова).** Ця методика була створена в потребах психосоматичної клініки, але надалі знайшла застосування і для здорових осіб різного віку. В основі даної методики лежить ідея про те, що однією з головних детермінант мотиваційно-особистісної сфери є співвідношення, що змінюється в процесі життєдіяльності, між усвідомленням провідних життєвих цінностей, особистісних смислів, цілей і всім, що безпосередньо доступне та пов'язане з досягненням конкретних

цілей. У психотерапевтичній практиці ця методика допомагає точніше побачити не тільки сферу локалізації внутрішнього конфлікту або внутрішнього вакууму, а й ступінь їх вираженості, а, отже, суб'єктивної значущості для реципієнта.

Респонденту на спеціальному бланку з інструкцією пропонуються 12 понять, що означають різні життєві цінності:

- 1 Активне, діюче життя.
2. Здоров'я (фізичне та психічне здоров'я).
3. Цікава робота.
- 4.Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві).
5. Любов (духовна і фізична близькість із людиною).
6. Матеріально-забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів).
7. Наявність хороших і вірних друзів.
8. Упевненість 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).

Потрібно порівняти ці поняття-цінності попарно між собою на бланку. Слід провести два послідовних порівняння, кожне - за своїм критерієм: перше – за «цінністю», друге – за «доступністю». На бланку дві матриці. У них записані пари цифр. Кожній цифрі відповідає поняття-цінність, яке стоїть під цим номером у списку. Заповнення необхідно починати з Матриці 1 (Рис.2.1). Порівняння в Матриці 1 здійснюється на підставі того, що представлені в цьому списку цінності мають для респондента різну значущість, ступінь привабливості. Респондент вибирає із двох цінностей ту, яка здається йому важливішою в цій парі. Наприклад, пара 2-3. Під цифрою 2 є здоров'я, під

цифрою 3 – цікава робота. Якщо обвели 2, це означає, що здоров'я для респондента важливіше, ніж цікава робота. Обводити можна лише одну цифру із пари. Пропускати пари не можна. Іноді респонденту буде здаватися, що обидві цінності, які складають пару, важливі для нього однаково або одна не може існувати без іншої. Тоді йому необхідно уявити раптову ситуацію необхідності вибору, коли йому усе ж таки доводиться вибрати ту з двох цінностей, від якої в разі потреби йому важче відмовитися. Респондент повинен намагатися відповідати швидко, не задумуючи довго над парою.

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										

Рис.2.1 Матриця 1. Порівняйте поняття з урахуванням більшої значимості, більшої привабливості

Закінчивши з Матрицею 1, респондент переходить до Матриці 2 (Рис.2.2). В ній порівняння проводиться на підставі того, що деякі з представлених цінностей є для респондента доступнішими, легше досяжними в житті порівняно з іншими. Обирається з пари та цінність, яка легше досяжна для респондента. Наприклад: пара 2-3 – якщо обвели 2, це означає, що цікава робота більш доступна для респондента, ніж наявність хорошого здоров'я.

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										

Рис. 2.2 Матриця 2. Тепер порівняйте поняття на основі легшої досяжності, більшої доступності

Спираючись на дані Матриці 1 та 2, необхідно підрахувати, скільки разів кожне поняття було переважаючим за Цінністю (Ц) і Доступністю (Д). Результати підрахунку заносяться в таблицю (Таблиці 2.3).

Таблиця 2.3

### Співвідношення Цінності та її Доступності

Бали Ц і Д	№ № понять цінностей											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ц (1)												
Д (2)												
(1) – (2)												

У підсумку підраховується інтегральний показник методики (індекс розбіжності (R) цінність-доступність «Ц-Д»), що дорівнює сумі розбіжностей за модулем для всіх 12-ти понять:

$$R = \sum |(1) - (2)| =$$

Індекс розбіжності «Ц-Д» (R) – це показник неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері, що свідчить про ступінь незадоволеності поточною життєвою ситуацією, блокаду основних життєвих

потреб, внутрішню конфліктність, а також про рівень самореалізації, внутрішньої ідентичності, інтегрованості, гармонії.

Для наочності можна збудувати графік, що ілюструє розбіжність за кожним поняттям-цінністю згідно з показниками його значущості (бали Ц) і доступності (бали Д). На підставі табличних і графічних даних формується ієрархічні ряди (від більшого до меншого) ціннісного і доступного із зазначенням порядкового номера поняття-цінності та її оцінки в балах.

На наявність внутрішнього конфлікту в тій чи тій сфері буде вказувати значний розрив у ній (більш як 4 бали) між показниками «Цінність» і «Доступність» за будь-яким поняттям (0 у випадку, коли  $\text{Ц} > \text{Д}$ ). Інтегральний (сумарний) показник розбіжності «Цінність – Доступність» (R), в свою чергу, свідчатиме про глибину не завжди усвідомлюваного стану залученості особистості у власні внутрішні конфлікти, про рівень внутрішньої незадоволеності, дискомфорту. Значний розрив між показниками «Цінність» і «Доступність» у разі, коли  $\text{Ц} < \text{Д}$ , вказуватиме на наявність «внутрішнього вакууму», незадоволеності в конкретній життєвій сфері, наявність у ній «внутрішнього баласту», відчуття непотрібності, нікчемності.

Результати, отримані О. Фанталової по даній методиці, показали, що стан внутрішнього конфлікту – це стан розриву в системі Потреба-Цінність та власними можливостями, особистісними ресурсами. Емоційна задоволеність як глибина внутрішнього конфлікту за даною методикою визначається досить точними якісними і кількісними індексами. За даними О. Фанталової є кореляційний зв'язок між внутрішнім конфліктом та емоційною напругою.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

В анкетуванні взяли участь 67 респондентів віком від 22 до 58 років (колеги, родичі, друзі, знайомі) з яких чоловіків – 23, жінок – 44. Досліджуваних розділили на респондентів молодшого віку (24 респондентів віком до 30 років) та 43 респонденти старшого віку (від 31 до 58 років). За результатами опитування визначено, що більшість респондентів знайомі з

поняттям внутрішнього конфлікту (67.16%), а також визначимо, що вагома частина опитуваних оцінюють значний вплив внутрішнього конфлікту на життя людини 64.18%. Дані наведені в Таблиці 2.4 та Таблиці 2.5.

Таблиця 2.4

**Розподіл відповідей учасників дослідження на запитання анкети  
№1: «Чи знайомі Ви з поняттям внутрішній конфлікт?»**

Варіанти відповідей	Кількість відповідей за віком, %		
	Респонденти молодого віку	Респонденти старшого віку	Разом
так	22,39	44.85	67.16
ні	4.48	8.96	13.44
важко відповісти	8.96	10.44	19.40

Таблиця 2.5

**Розподіл відповідей учасників дослідження на запитання анкети  
№2: «Оцініть за 10-ти бальною шкалою, ваше розуміння впливу  
внутрішнього конфлікту на життя особистості: чим нижче бал, тим  
менше вплив)?»**

Варіанти відповідей	Кількість відповідей за віком, %		
	Респонденти молодого віку	Респонденти старшого віку	Разом
<b>від 0 до 3 балів</b>	4.47	2.99	7.46
<b>від 4 до 7 балів</b>	10.45	17.91	28.36
<b>від 8 до 10 балів</b>	20.90	43.28	64.18

За результатами, відображених у Таблицях 2.4. та 2.5, можна побачити, що досліджувані старшого віку більш орієнтовані на розуміння впливу внутрішнього конфлікту та на його вплив на життя людини, тоді як респонденти молодшого віку, навпаки, не надають меншого значення впливу внутрішнього конфлікту.

Ми припускаємо, що інтерес респондентів старшого віку до поняття внутрішнього конфлікту пов'язано з початком кризи середини життя та бажанням знайти себе та свій сенс подальшого життя. Відповідно до К. Юнга,

людина після 35 років починає відчувати, що цілі і прагнення, колись здавалися вічними і неминущими, раптом втратили для неї своє значення, тому досить часто в цьому віці людина впадає в депресію, відчуває себе мляво, інертно і неповноцінно, як ніби втрачено щось дуже важливе. Таке трапляється навіть з людьми, які домоглися чималого соціального успіху, тому що, на думку К. Юнга, досягнення, винагороджувані суспільством, купуються ціною урізання особистості. Сама психіка спонукає людину звертатися всередину себе і замислюватися про сенс власного життя. До цього звернення всередину підштовхує несвідоме, область, де пригнічені і не пережиті аспекти особистості знаходилися, росли, і звідки вони тепер вимагають, щоб їх вислухали. Якщо для людини в першій половині життя актуальним є завдання психологічного дорослішання, то в другій половині життя важливо досягти цілісності, інтегрувати укладені протилежності, за рахунок сильного еґо навчитися стримувати і управляти напругою, породжуваною внутрішнім конфліктом – це процес індивідуації в теорії К. Юнга [91]. Індивідуація має на увазі не тільки досягнення певної міри психічної рівноваги, але також і відділення себе від звичайного конформізму по відношенню до цілей і цінностей масової культури. Це означає, що людина повинна знайти свою власну дорогу.

За результатами відповідей на питання анкети №7 та №8 виявили респондентів, які вважають, що робота з психологом є головним методом у вирішенні внутрішнього конфлікту (Рис. 2.3 та Рис. 2.4).

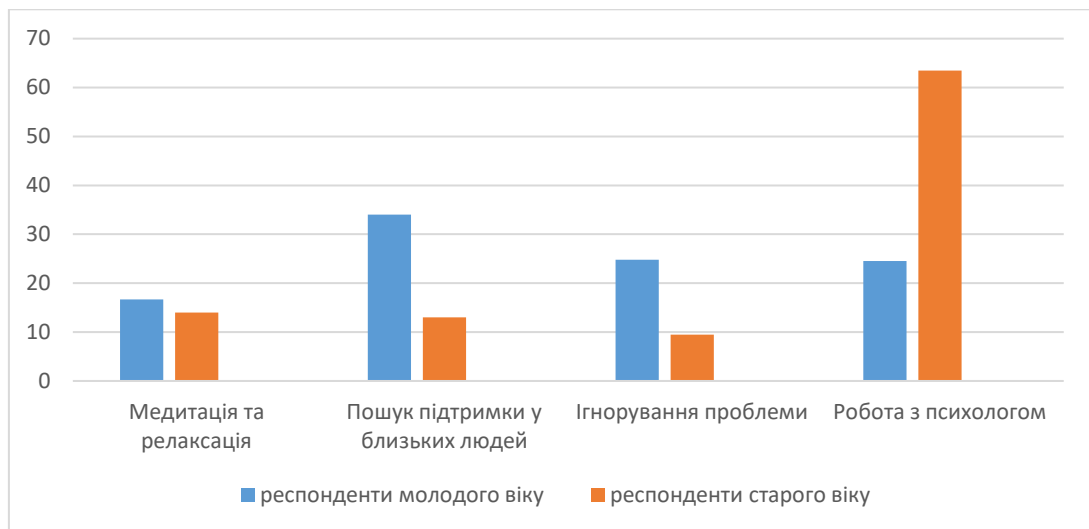


Рис. 2.3 Розподіл відповідей на питання «Який з наведених методів є найбільш ефективним на Вашу думку для вирішення внутрішнього конфлікту?»

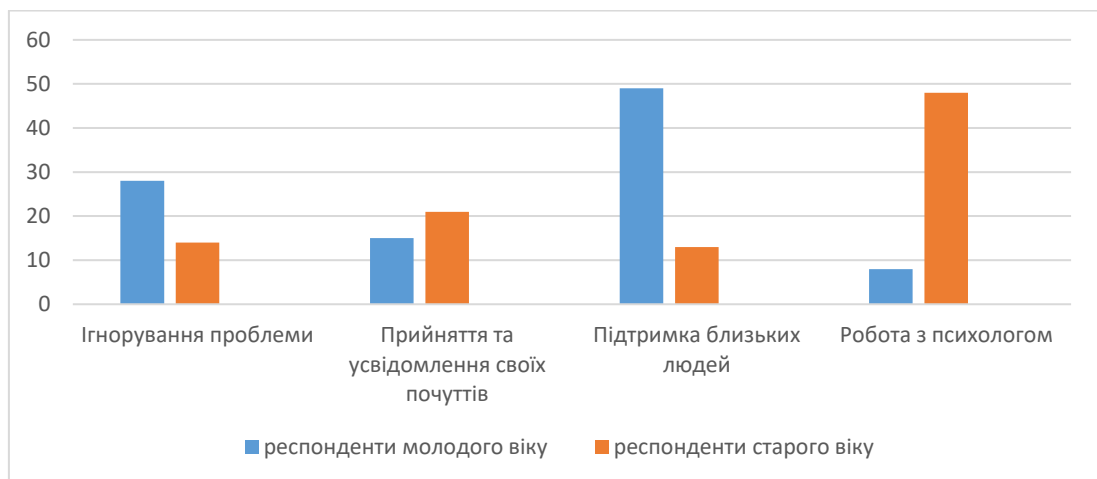


Рис. 2.4 Розподіл відповідей на питання «Які методи Ви використовуєте для того, щоб подолати внутрішній конфлікт?»

За відповідями на питання №10 «Чи готові ви взяти участь у дослідженні проблеми розв'язання внутрішнього конфлікту за допомогою роботи із спогадами?» були відібрані 32 респонденти, серед яких 8 респонденти молодшого віку та 24 респонденти старшого віку, які виявили бажання взяти участь у емпіричному дослідженні щодо вирішення внутрішнього конфлікту особистості за допомогою реконструкції спогадів у форматі індивідуальної

роботи. Подальше дослідження проходило в режимі індивідуальних бесід та тестувань у форматі онлайн зустрічей на платформі Zoom.

Безліч авторів підкреслює важливість життєвих труднощів у контексті реалізації особистістю власних «базових» цінностей, виникнення нових особистісних утворень, таких як набуття інших життєвих перспектив, поява відчуття свідомості життя та ін. Зокрема, модель посттравматичного зростання – одна з новітніх теоретичних моделей долаючої поведінки (поведінки, спрямованої на подолання та переживання важких життєвих ситуацій) будується на припущенні, що під впливом життєвих криз можуть виникати позитивні психологічні зміни як результат боротьби з подією, що травмує [79]. Досягнення більш високого рівня функціонування в певних галузях, в ситуаціях переживання глибоко травмуючих подій, набуття нових ресурсів, використання травматичної ситуації як можливості для подальшого розвитку в сучасній літературі прийнято називати посттравматичним особистісним зростанням. Важка життєва ситуація дозволяє суб'єкту, ставлячись до неї як до перешкоди на шляху самореалізації, актуальної проблеми, випробуванню або загрози, змінюватися під впливом ситуації та змінювати її своїм впливом, і одночасно отримувати вирішення ситуації і як нагороду за «мужність бути» [80], відчувати суб'єктивно іншу якість життя.

Очевидно, що зміна переконань, цінностей, переосмислення життєвого досвіду у процесі подолання важкої життєвої ситуації є результатом усвідомлення та вирішення внутрішнього конфлікту, спровокованого життєвою проблемою. На наш погляд, необхідність справлятися з негативними обставинами або адаптуватися до мінливих умов життя, усвідомлення та подолання пов'язаного з ними внутрішнього конфлікту є одним з механізмів посттравматичного особистісного зростання, внаслідок якого формується новий погляд на проблему, новий підхід до її розв'язання і використовуються ефективніші стратегії подолання. Дане припущення співвідноситься з думкою психологів гуманістичної школи, які визначають, що внутрішній конфлікт виникає тоді, коли всередині системи поглядів та

цінностей людини з'являються протиріччя або коли ця система перестає відповідати реальному досвіду людини. Він може бути також результатом фрустрації прагнення особистості до саморозвитку, самоактуалізації та здійснення певної життєвої мети.

Ґрунтуючись на уявленнях Є. Головахи та О. Кроніка, які розуміють психологічний вік як суб'єктивно пережиту міру реалізованості психологічного часу [11], ми припускаємо, що відсутність значущої неузгодженості між психологічним та хронологічним віком життя, поряд з використанням конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів, більшою мірою властиво зрілій особистості, здатної до внутрішньої роботи з усвідомлення та вирішення внутрішнього конфлікту, спровокованого як зовнішньою ситуацією, так і внутрішнім прагненням до саморозвитку та самореалізації. При цьому серйозна невідповідність між психологічним та паспортним віком, будучи, суті, результатом неузгодженості образів «Я-минулого», «Я-справжнього» та «Я-майбутнього», може оцінюватися як основний фактор соціально-психологічної дезадаптації, причиною особистісних порушень, одним із параметрів низької самоактуалізації особистості та джерелом психічних розладів. У контексті теми нашого дослідження така неузгодженість — результат поганої здатності до усвідомлення і відповідно до вирішення внутрішнього конфлікту, спричиненого життєвими ситуаціями та вибору інфантильних стратегій подолання життєвих ситуацій. У зв'язку з цим ми припустили, що зрілій особистості, здатної до конструктивної самореалізації та активного творчого подолання життєвих труднощів, властиво більш усвідомлене переживання внутрішнього конфлікту цінностей «значимість – доступність», більш усвідомлена, активна і незалежна копінг-поведінка, а також ближчий до хронологічного психологічний вік.

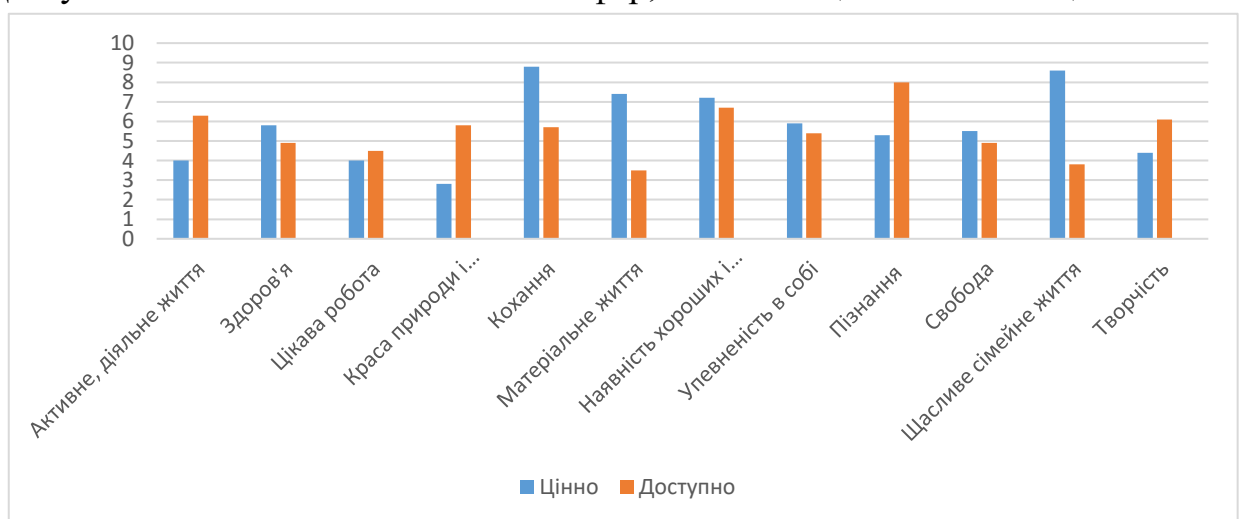
Для вивчення внутрішніх протиріч у структурі окремих цінностей були використані методики О. Фанталової «Рівень співвідношення цінності та доступності в різних життєвих сферах» і «Вільний вибір цінностей» [30, с. 77-

86]. У процесі дослідження були проаналізовані 12 загальноособистісних цінностей. В залежності від характеру співвідношення між значимістю цінності і можливістю її досягнути були виділені три типи внутрішніх станів: «Внутрішній конфлікт» (ВК, значущість перевищує досягнення), «Внутрішній вакуум» (ВВ, досягнення перевищують значимість), «Нейтральна зона» (НЗ, протиріччя між значимістю і досягненнями). Перші два стани характеризують внутрішній конфлікт, останній – відсутність внутрішнього протиріччя. Індекс розходження «Цінність – Доступність» (Рц-д) є не просто сумарним показником розходження по модулю за 12-ма поняттями методики, а визначається вже як трьохкомпонентна структура

$$R_{ц-д} = \sum BK + \sum BV + \sum HZ$$

В процесі дослідження було проведено попарне ранжування понять із занесенням їх у спеціальні матриці реєстраційного бланку. Це потрібно було зробити двічі: перша матриця «Цінності», друга – «Доступність». Потім було підраховано скільки разів кожне поняття було пріоритетним за «Цінністю» (Ц) і скільки разів – за «Доступністю» (Д).

На Рис. 2.5 представлені середні показники суми виборів 12 понять-цінностей. По осі ординат представлені середні показники «Цінність» і «Доступність» по кожній із життєвих сфер, по осі абсцис – поняття-цінності:



**Рис. 2.5** Середні показники суми виборів цінностей

Виявлено, що для респондентів найбільш значущими цінностями є «щасливе сімейне життя», «кохання», «наявність хороших і вірних друзів» та «здоров'я», найменш значущими – «краса природи і мистецтва», «творчість» і «активне, діяльне життя». При порівнянні найбільш значущих цінностей у чоловіків і жінок виявлено деякі відмінності. Найвагомішими цінностями для жінок у порядку значущості є «щасливе сімейне життя», «кохання», «здоров'я» та «наявність хороших і вірних друзів», найменш значущими є «переживання прекрасного в природі та мистецтві» і «творчість». Для чоловіків найбільш значущими є такі цінності: «наявність добрих і вірних друзів», «кохання», «свобода», «щасливе сімейне життя», найменш значущими є – «красота природи та мистецтва».

Слід зазначити, що при подібності значущих цінностей для жінок найбільш важливі є здоров'я та щасливе сімейне життя, а для чоловіків – свобода. Можна стверджувати, що для респондентів, цінностями, що провокують найбільший внутрішній конфлікт є «щасливе сімейне життя» (різниця рангів = -10), «кохання» (різниця рангів = -6), «здоров'я» (різниця рангів = -5) та «матеріально забезпечене життя» (різниця рангів = -4).

Виявлено статистично значущі відмінності в рівні вираженості внутрішнього конфлікту у жінок та чоловіків. Для чоловіків більш характерний вищий показник внутрішнього конфлікту цінностей (Таблиці 2.6).

Таблиця 2.6

**Порівняльний аналіз вираженості внутрішнього конфлікту у чоловіків та жінок (методика «РСЦД», N=32)**

Показник	Середнє значення (жінки)	Середнє значення (чоловіки)
Індекс розбіжностей	38,62	39,25
Внутрішній конфлікт	16,40	17,67
Внутрішній вакуум	20,55	18,40
Зона незначимості	63,05	63,93

При оцінюванні 12 понять-цінностей теоретичні межі індексу розбіжності перебувають у межах 0-72, де 0 означає повне збіг «Цінності» та

«Доступності», що вказує на однозначність того й іншого для особистості, 72 означає максимальну розбіжність «Цінності» та «Доступності», що вказує на повну розбіжність бажаного та реального в поточній життєвій ситуації.

За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції Спірмена визначаємо критичні значення  $r$  при  $N=32$ ,  $r_{кр}=0,36$  ( $p < 0,05$ ) та  $r_{кр}=0,45$  ( $p < 0,01$ ). Існує позитивна кореляція між віком і рівнем внутрішнього конфлікту цінностей ( $r_{емп} = 0,382$  при  $p < 0,05$ ). Чим старший досліджуваний, тим більше виражений внутрішній конфлікт. Зрілі люди схильні до усвідомлення власних конфліктів і роблять активніші зусилля для їх подолання.

Аналіз результатів виконання респондентами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Гобфолла дозволяє відзначити: незважаючи на те, що структура поведінки подолання респондентів включає поєднання різних стратегій, переважною є просоціальна (Таблиця 2.7). Виявлено відмінності у наданні переваги різним копінг-стратегіям у чоловіків та жінок. Для жінок більш характерні просоціальні стратегії, чоловіки частіше використовують маніпулятивні та асоціальні стратегії.

Таблиця 2.7

**Результати дослідження стратегій подолання стресу у чоловіків та жінок (Тест Гобфолла, N=32)**

<b>Стратегія</b>	<b>Середнє значення (жінки)</b>	<b>Середнє значення (чоловіки)</b>
Впевнені дії	19,70	20,67
Вступ у соціальний контакт	22,00	21,58
Пошук соціальної підтримки	22,72	20,58
Обережні дії	19,87	20,21
Імпульсивні дії	17,98	17,50
Уникнення	16,34	16,50
Маніпулятивні дії	18,79	21,75
Асоціальні дії	15,36	19,63
Агресивні дії	19,55	20,08

Для респондентів більш старшого віку характерний вибір більш конструктивної поведінки подолання, що виражається в частому використанні просоціальних стратегій і рідше – пасивної та асоціальної

стратегій (Таблиця 2.8). Це може пояснюватися тим, що респонденти старшого віку, як правило, перебувають у якісно іншій у порівнянні з молодими людьми соціальної та професійної життєвої ситуації, що передбачає більш зрілу копінг-поведінку. Дані результати підтверджуються результатами кореляційного аналізу, проведеного по всій вибірці, що дозволив виявити кореляційні зв'язки між віком досліджуваних і стратегіями, які обираються.

У респондентів старшого віку більш виражена перевага просоціальних копінг стратегій («вступ у контакт» ( $r_{\text{емп}} = 0,322, p < 0,05$ ), «пошук соціальної підтримки» ( $r_{\text{емп}} = 0,364, p < 0,05$ ) та «обережні дії» ( $r_{\text{емп}} = 0,314, p < 0,05$ ). Для них, на відміну від респондентів молодшого віку, менш характерні стратегії "уникнення" ( $r_{\text{емп}} = -0,258, p < 0,05$ ) та "агресивні дії" ( $r_{\text{емп}} = -0,287, p < 0,05$ ). Наші дані підтверджують результати, отримані [77], згідно з якими у використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. З віком підвищується ймовірність використання активних просоціальних поведінкових стратегій.

Таблиця 2.8

**Аналіз переваг у виборі стратегій подолання стресу респондентами старшого віку та респондентами молодшого віку (N=32)**

Стратегія	Середнє значення (респонденти молодшого віку)	Середнє значення (респонденти старшого віку)
Впевнені дії	20,29	19,24
Вступ у соціальний контакт	21,20	23,67
Пошук соціальної підтримки	21,14	24,48
Обережні дії	19,63	20,90
Імпульсивні дії	17,95	17,52
Уникнення	16,88	15,10
Маніпулятивні дії	20,11	18,67
Асоціальні дії	17,86	13,57
Агресивні дії	20,38	17,95

Далі за допомогою кореляційного аналізу нами був виявлений взаємозв'язок між виразністю внутрішнього конфлікту, стратегіями, що обираються для подолання стресу та суб'єктивно пережитою мірою

реалізованості психологічного часу життя у респондентів. Виявлений кореляційний зв'язок між невідповідністю психологічного віку хронологічному та вираженістю внутрішнього конфлікту цінностей у респондентів ( $r_{\text{емп}} = -0,356, p < 0,05$ ). Чим менше адекватний психологічний вік хронологічному, тим менш вираженим є внутрішній конфлікт. Таким чином, ймовірно, йдеться про нижчий рівень почуття реалізованості свого психологічного часу або відсутності формування життєвих перспектив у особистості, яка не усвідомлює власних внутрішніх конфліктів. Це можна порівняти з встановленим нами фактом, згідно з яким чим більше різниця між хронологічним і психологічним віком, тим частіше використовується пасивна стратегія «уникнення» ( $r_{\text{емп}} = 0,354, p < 0,05$ ) і стратегія «імпульсивні дії» ( $r_{\text{емп}} = 0,396, p < 0,05$ ). Ще один цікавий кореляційний зв'язок стосується сили виразності психологічного конфлікту та схильності до використання стратегії «обережні дії». Чим вище рівень внутрішнього конфлікту, тим частіше досліджувані обирають стратегію «обережні дії» ( $r_{\text{емп}} = 0,368, p < 0,05$ ). Це може пояснюватися тим, що стратегія «обережні дії» передбачає і усвідомлення проблеми, оцінку проблеми як досить серйозної – «треба діяти обережно», і свідоме прагнення досліджуваного здійснювати дії, впоратися з проблемою. У такій інтерпретації дана стратегія видається навіть складнішою, ніж стратегія «активні незалежні дії», за якою людина не обов'язково може усвідомлювати проблемність ситуації. Таким чином, респонденти, що продемонстрували найменш низький рівень внутрішнього конфлікту, в середньому мають менш відповідний хронологічному психологічний вік, більшу схильність до захисної поведінки, яка передбачає «уникнення» та «імпульсивні дії».

## **Висновки до розділу 2:**

Описано загальні методи, які можна використовувати для дослідження внутрішнього конфлікту особистості, а саме: анкетування, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Гобфоллом

(адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової); методика «Психологічний вік особистості» (О. Кроник, Є. Головаха), тест «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах (РСЦД)» автор якого О. Фанталова). Емпіричне дослідження проходило у два етапи. На першому етапі проведено анкетування, за результатами яких виявлено людей, які відчують наявності внутрішнього конфлікту, мають суб'єктивне відчуття стресу та бажають покращити власне психологічне самопочуття. На другому етапі дослідження з'ясовано особливості внутрішнього конфлікту, психологічний вік та характерні стратегії подолання стресу у респондентів.

За результатами опитування виявлено, що дві третини респондентів знайомі з поняттям внутрішнього конфлікту та вказують на значний вплив внутрішнього конфлікту на власне життя. Разом з тим орієнтованість на розуміння впливу внутрішнього конфлікту та його вплив на життя людини більш притаманний особам старшого віку (ці показники майже вдвічі більше у респондентів старшого віку ніж молодшого). Встановлено, що досліджувані старшого віку більш орієнтовані на розуміння впливу внутрішнього конфлікту та на його вплив на життя людини, тоді як респонденти молодшого віку, навпаки, надають меншого значення впливу внутрішнього конфлікту.

Виявлено, що для досліджуваних найбільш значущими цінностями є «щасливе сімейне життя», «кохання», «наявність хороших і вірних друзів» та «здоров'я», найменш значущими – «краса природи і мистецтва», «творчість» і «активне, діяльне життя». Найбільш важливими цінностями для жінок у порядку значущості є «щасливе сімейне життя», «кохання», «здоров'я» та «наявність хороших і вірних друзів», найменш значущими є «переживання прекрасного в природі та мистецтві» і «творчість». Для чоловіків найбільш значущими цінностями є – «наявність добрих і вірних друзів», «кохання», «свобода», «щасливе сімейне життя», найменш значущими є – «красота природи та мистецтва».

Виявлено взаємозв'язок між виразністю внутрішнього конфлікту, стратегіями, що обираються для подолання стресу та суб'єктивно пережитою

мірою реалізованості психологічного часу життя у респондентів. Так, встановлено наявність відмінностей у наданні переваги різним копінг-стратегіям у респондентів різної статі та віку: для жінок більш характерні просоціальні стратегії, чоловікам найбільш притаманне використання маніпулятивних та асоціальних стратегій; для досліджуваних більш старшого віку характерним є вибір конструктивної поведінки подолання, що знаходить своє вираження в частому використанні просоціальних стратегій і рідше – пасивної та асоціальної стратегій.

Виявлено кореляційний зв'язок між невідповідністю психологічного віку хронологічному та вираженістю внутрішнього конфлікту цінностей у досліджуваних. Встановлено що, чим більше різниця між хронологічним і психологічним віком, тим частіше використовується пасивна стратегія «уникнення» та стратегія «імпульсивні дії». Респонденти старшого віку демонструють велику психологічну зрілість, що виражається у більш конструктивній копінг-поведінці, вищому рівні суб'єктивного відчуття реалізованості життя та більшої (але в межах тестових норм) глибини внутрішнього конфлікту. Означено, що глибина внутрішнього конфлікту пов'язана зі зрілістю копінг- поведінки і мірою реалізованості психологічного часу життя. Особам з мінімальним рівнем внутрішнього конфлікту властива менш зріла копінг-поведінка та нижчий рівень суб'єктивного відчуття реалізованості життя.

Для подальшої роботи було прийнято рішення скласти програму психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту за допомогою реконструкції спогадів.

## РОЗДІЛ 3

### РОБОТА ЗІ СПОГАДАМИ ЛЮДИНИ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОКОРЕЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЇЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ

#### 3.1. Класичні та сучасні методи роботи психолога зі спогадами особистості

Одним з сучасних методів роботи психолога зі спогадами є особистісно-орієнтована (реконструктивна) психокорекційна допомога. До її цілей та завдань можна віднести:

- глибоке і всебічне вивчення особистості клієнта, особливостей його емоційного реагування, мотивацій, специфіки формування, структури і функціонування його системи відносин;
- досягнення усвідомлення клієнтом і розуміння причинно-наслідкового зв'язку між особливостями його системи відносин і його психічним станом;
- допомога клієнту у розумні здатності вирішувати його психотравматичну ситуацію, зміна при необхідності його об'єктивного стану і ставлення до нього оточення;
- корекція неадекватних реакцій і форм поведінки, що сприяє покращенню суб'єктивного самовідчуття клієнта і відновленню повноцінності його соціального функціонування і уникнення явищ невідповідної соціальної взаємодії (агресія, пасивність чи ізоляціонізм).

Розглянемо спогади (явні і неявні) як здатність мозку відновлювати образи та ситуації, прожиті в минулому. До явних відносять ті спогади які людина свідомо намагається запам'ятати і згадати. В свою чергу неявні спогади не є частиною свідомості людини, вони сформовані з її поведінки. Неявні спогади формуються та використовуються людиною автоматично, без особливих зусиль чи усвідомлення того що відбувається. Спогади не

зберігаються як відеозапис реальності, скоріше, вони змінюються і реконструюються під час спогаду. Це дає змогу людині перенести в теперішню свідомість дещо з минулого, та заново пережити минуле, але без необхідності відтворювати обставини, це те що раптом стало зрозумілим і виразним. Найкраще запам'ятовуються моменти життя, які викликають більше емоцій, їх набагато простіше згадати навіть у найдрібніших подробицях.

Спогади розділяють на довільні та мимовільні. Головна відмінність довільних у тому, що вони становлять свідому пам'ять, а мимовільні – несвідому. Зміст несвідомого, про яке людина дізнається із снів, спогадів і фантазій, це вияви психічного життя, які мають у своїй основі ремінісценційні особистості. Періодично виникають чіткі і яскраві спогади, які не відтворювалися усвідомлено. Дана функція мозку, як правило, проявляється в ситуації, коли людина потрапляє в обставини, які є тригерами. Вони мають певний логічний зв'язок з тими спогадами, які викликали їх виникнення. Ремінісценція, як правило, виникає в ситуаціях коли настає стомлення. У період стомленості людина запам'ятовує матеріал, проте не може його відтворити, оскільки не розуміє. Вже після проходження стомлення, коли відсутнє нашарування матеріалу, можливо розуміння інформації. Ситуації сприйняття великої кількості матеріалу сприяють виникненню процесу часткового забування, однак у момент відсутності отримання нової інформації матеріал може спливати з підсвідомості.

Іншими причинами, що викликають ремінісценцію, є неврози, депресія, панічний стан, інтоксикація, ірраціональні страхи. У психології, травму визначають як настирливе повторення з ціллю фіксації суб'єкта на своїй травматизації. Досвід фіксується і репродукується. Тобто, травма – це досвід, який постійно повторюється, це те що не може змінитися (бути переосмисленим). Феномен настирливого повторення визначає головну властивість травмованої психіки – це прагнення реконструювати спогади про минулий стан для того, щоб на цей раз, коли ще раз буде аналогічна ситуація, можливо вдасться уникнути травми. Тобто людина повторює травматичний

досвід з надією, що це допоможе змінити ситуацію, і будучи всередині травми, його просто репродукує.

Австрійський психолог З. Фройд описує ще одну ціль повторення, а саме повторення для переробки та переосмислення досвіду. Досвід, і головне пам'ять, розглядаються як щось, що в розвитку змінюється: «Наш психічний апарат виник завдяки процесу розшарування: матеріал, що існує у вигляді слідів пам'яті, час від часу реконструюється і перезаписується...» [19]. Коли пройде досить багато часу з моменту події, спогади стануть більш туманними і розпливчастими. З. Фройд висунув теорію, що амнезія дитинства є результатом спроби мозку придушити спогади про травматичні події, які відбуваються під час психосексуального розвитку кожної дитини. Оскільки, за його теорією, у перші роки життя дітям притаманне інтенсивне пізнавання власної сексуальності, більшість спогадів про цей період потім втрачається. Теорія З. Фрейда, включно з його поясненнями амнезії дитинства, різко критикувалася за надмірне використання непідтверджених даних замість наукового методу і його спостереження, які допускають численні інтерпретації. Дослідження наслідків емоційної травми та амнезії дитинства показують, що стресовий досвід дійсно порушує пам'ять та може пошкодити центральні частини системи пам'яті. Люди можуть пригнічувати спогади про травматичні події, які вони відчували як діти, такі як сексуальне насильство в дитинстві, а потім відновити події через роки, коли розмова з психологом призводить до згадування інформації – наприклад, за допомогою тлумачення сну та гіпнозу [73]. Інші дослідники впевнені, що хворобливі спогади, такі як сексуальне насильство, зазвичай люди дуже добре пам'ятають. На їх думку, не так багато спогадів насправді є витіснені, що процедури, які використовуються психологами для «отримання» спогадів, швидше за все, насправді імплантують помилкові спогади, що призводить до помилок при згадуванні подій, які насправді не відбувалися. Оскільки сотні людей були звинувачені і навіть ув'язнені, на підставі претензій про «відновлену пам'ять» сексуального насильства над дітьми, точність цих спогадів має важливі

суспільні наслідки. Багато психологів зараз вважають, що більшість цих претензій відновлених спогадів обумовлені імплантованими, а не реальними спогадами [71].

Швейцарський психоаналітик, психолог, родоначальник аналітичної психології К. Юнг наполягає на спадковості людських уявлень, що панували в стародавні часи. Мотиви саг повторюються повсюди в ідентичних формах. У стані психічної хвороби людина може відтворювати картини, добре відомі зі стародавніх текстів. Чимало таких фактів К. Юнг наводить у своїй книзі «Людина та її символи» [49]. Так, К. Юнг підходить до свого відкриття – ідеї про найглибший шар несвідомого, в якому дрімають загальнолюдські, первісні образи, що отримали назву архетипів колективного несвідомого або домінанти. За визначенням К. Юнга, архетипи – це комплекси якихось пережитих подій, які постають фатальним чином, а їх дія починається саме в нашому особистому житті. Бажаючи показати, що ця ідея має саме «архетипну» природу, а також те, що вона розроблялася філософською думкою протягом тисячоліть, К. Юнг віднаходить цей термін у працях стародавніх ідеологів церкви (Ф. Іудейського, Іринія, Діонісія Ареопагіта, Августина), у працях Платона про «потойбічний світ ідей», що влучно розкриває зміст поняття архетипу, і серед своїх сучасників – у Л. Леві-Брюля. Таким чином, постають два шари несвідомого: той, що належить особистості, і той, що властивий колективу, спільноті. Первісні колективні образи, як найстаріші й найзагальніші форми уявлень людини, є водночас і почуттями, і думкою. Вони мають власне самостійне життя і можуть мандрувати з однієї голови до іншої з'являючись у спогадах, виступаючи в аналогічних, але різних за своїм чуттєвим втіленням образах. Варто звернути увагу на те, що людина пам'ятає про своє минуле, перезаписується, виходячи з контексту сьогодення. Те, що люди пам'ятали десять років тому, психологічно визначалося (психологічно, а не фактологічно) тою взаємодією, яка була тоді. Тобто спогади про минуле, змінюються з досвідом у контексті сьогодення

переживання. Все, що є спонтанне, первинне і неповторне – це зона, вільна від травматичного досвіду.

Ми є підсумком наших спогадів і все, що з нами трапляється, призводить до формування цього кінцевого продукту нас самих. Спогади – це ще й те, що людина думала, що їй говорили, у що вона вірила. К. Юнг намагається знайти ланку, яка б опосередковувала несвідоме та усвідомлену реальність. Зв'язки свідомого з несвідомим, переживання цих зв'язків, були названі К. Юнгом трансцендентною функцією. Спираючись на реальні та уявні, або раціональні та ірраціональні дані, вона перекриває розрив між свідомим і несвідомим пов'язуючи протилежності. Енергія, напруженість, що виникає внаслідок їхньої взаємодії, виражається у фантазіях, мареннях та сновидіннях. К. Юнг заснував метод активної уяви, як спосіб роботи з несвідомими змістами (сновидіннями, фантазіями тощо) за допомогою перегляду образів в уяві, ведення діалогів та їх вербалізації. Уявлені людиною образи живуть власним життям, символічні події розгортаються відповідно до її власної логіки [49]. К. Юнг вважав, що якщо клієнт просто зосередиться на уявній картині, несвідоме почне породжувати серію образів, які складаються в сукупність подій пов'язаних причинно-наслідковими зв'язками. Дозволяючи несвідомим фантазіям прориватися на поверхню, можна перемістити психоенергетичний баланс клієнта на користь свідомості. На практиці це виглядає як зміна свідомих установок. Вплив на свідомі установки може бути досить глибоким. Подібні зміни К. Юнг назвав трансцендентною функцією, маючи на увазі здатність людської душі до перетворень. К. Юнг не приписує клієнту конкретних вправ на фізичне розслаблення, як в аутогенному тренуванні. Активна уява не змушує клієнта звертатися до набору виробленою аналітиком тематики, це метод пропонує мінімальне керування поведінкою клієнта під час медитації з боку психотерапевта. Це метод надання свідомості того матеріалу, який лежить безпосередньо під порогом несвідомої сфери і може виявитися дуже небезпечним. К. Юнг звертав увагу насамперед на три моменти: – процес активного уяви може виявитися марним, якщо клієнт продовжує бути в полоні

своїх власних комплексів; – клієнт виявляється спокушений грою своєї фантазії, не помічаючи необхідності активної конфронтації з образами що з'являються; – несвідомий матеріал може бути настільки сильно заряджений енергією, що клієнт стає повністю захоплений яскравими образами, коли забуває про роботу з ними.

До методів роботи психолога зі спогадами віднесемо – когнітивну психотерапію, яка використовується для переосмислення дезадаптивних думок і зміни негативних установок. Методи психічної саморегуляції для зняття симптомів напруги і тривоги – аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація, активна візуалізація позитивних образів. Особистісно-орієнтовану терапію, яка дає змогу змінити ставлення клієнта до психотравмуючої ситуації та прийняти відповідальність якщо не за неї, то за своє ставлення до неї. Позитивна терапія, гештальт-підхід засновані на уявленні, що існують не тільки проблеми та хвороби, а й способи та можливості їх подолання, притаманні кожній людині. Логотерапію, як пошук сенсу у тому, що трапилось. Психологічний дебрифінг, як один із методів допомоги для уникнення виникнення негативних спогадів, який здійснюється відразу після стресової або психотравмуючої ситуації з метою зміни її сприйняття (з негативного на позитивне) і запобігти витіснення її у підсвідомість, щоб вона не спливала раптово. Символдраму – в основі цього методу, лежить концепція класичного та сучасного психоаналізу, він має багато спільного з теорією архетипів К. Юнга та розробленим ним методом активного уявлення.

В методі когнітивно-поведінкові психокорекції використовують техніку «інтервенцій, що розкриваються». Метод засновано на положенні, що страх діє у спогадах про травму. З цього слідує, що звернення клієнта до спогадів, які викликають страх (в уяві або безпосередньо) має приносити терапевтичний ефект. Таким чином, метод полягає в тому, щоб допомогти пацієнтові пережити заново травматичні спогади та їх інтегрувати, що дає можливість зменшити рівень дистресу.

Австрійський психоаналітик А. Адлер, використав аналіз ранніх

спогадів, щоб відтворити індивідуальну історію життя своїх пацієнтів. Розглядаючи емоційне життя він висунув три основні ідеї: – всі почуття і емоції мають мету; – мета почуттів та емоцій відповідає загальній життєвій меті та обраному людиною стилю життя; – почуття, якими пронизані ранні спогади, допомагають утримувати емоційний тон, відповідний обраному життєвому стилю. «Не буває випадкових спогадів, з незліченної безлічі вражень, які випадають на долю людини, він вибирає для запам'ятовування тільки ті, які хоч і неясно, але відчуються їм як пов'язані з його нинішнім становищем» [53]. А. Адлер вважав, що коли змінюється життя, змінюються і спогади, згадуються інші сюжети з дитинства, інакше інтерпретуються випадки. Спогад говорить людині: «Ось чого ти повинен очікувати», або: «Ось чого ти повинен уникати», або: «Ось що таке життя» [52]. Сама по собі подія не так важлива, як той факт, що саме це переживання наполегливо зберігається в пам'яті. А. Адлер вважав, що почуття ніколи не суперечать стилю життя. Якщо є мета, почуття пристосовуються до того, щоб досягати її. Дитина, що звикла, щоб мати завжди була поруч, допомагала і підтримувала її, може зрозуміти, що тривога (яким би не було її джерело) – це дуже ефективний засіб керування матір'ю. Людина, яка досягає переваги через печаль, не може бути веселою і задоволеною своїми досягненнями. Вона може бути щасливою, тільки коли вона нещасна. Можна побачити, що в кожній людині почуття росли і розвивалися в тому напрямку і в тій мірі, в які були необхідні для досягнення її мети. Тривога або сміливість, радість чи сум завжди узгоджувалися зі стилем життя. Емоційний тон є таким же фіксованим, як і стиль життя. Стиль життя вибудовується навколо прагнення до певної мети вдосконалення, і тому кожне слово, дія, чи почуття, буде органічною частиною цієї цілісної лінії дій. Пригнічена людина не зможе залишатися в пригніченому стані, якщо почне згадувати хороші моменти свого життя і свої успіхи. Ранні спогади являють собою, зі слів А. Адлера, «Історію мого життя», історією, яку людина повторює, щоб застерегти себе або втішити себе, щоб підтримати спрямованість на обрану мету, щоб підготувати себе за допомогою минулих

переживань до зустрічі з майбутнім [52].

Метою психотерапевтичного лікування клієнтів із ПТСР є допомога у звільненні від нав'язливих спогадів про минуле, від інтерпретації наступних емоційних переживань як нагадувань про травму, а також, щоб клієнт міг активно і свідомо включитися в сьогодення. Використовуються наступні стратегії терапії, що дають змогу досягти цієї мети:

- підтримка адаптивних навичок «Я» (одним із найважливіших аспектів тут є створення позитивного ставлення до терапії);
- формування позитивного ставлення до симптомів (сенс цієї стратегії полягає в тому, щоб навчити клієнта сприймати свої розлади як нормальні для тієї ситуації, яку він пережив, і тим самим запобігти його подальшій травматизації самим фактом існування цих розладів);
- зниження уникнення (бо прагнення клієнта уникати всього, що пов'язано з психічною травмою, заважає йому пережити її досвід);
- зміна атрибуції сенсу (мета цієї стратегії – змінити зміст перенесеної психічної травми, і таким чином створити у клієнта відчуття «контролю над травмою»).

Завдання психолога допомогти людині отримати контроль над емоційними реакціями і знайти травматичним подіям належне місце в загальній часовій перспективі її життя та особистій історії, перетворити травму на досвід. Психотерапія має бути спрямована на зниження тривоги та відновлення почуття особистісної цілісності та контролю над подіями. Необхідно враховувати складність роботи з клієнтами, які страждають на ПТСР, оскільки міжособистісні компоненти травматичного досвіду: недовіра, зрада, залежність, ненависть – мають тенденцію проявлятися під час співпраці з психотерапевтом. Маркерами успішного відновлення є поступовий перехід від настороженості до відчуття безпеки, від відстороненості до інтеграції травматичних спогадів, від вираженої ізоляції до вибудовування соціальних контактів.

Характерними особливостями відносин з клієнтом, який страждає на ПТСР є поступове завоювання довіри клієнта з урахуванням вираженої втрати довіри до світу та підвищеної чутливості. Завдання консультанта – створення надійного оточення для клієнта під час проведення терапії, проведення обговорення можливих джерел небезпеки в реальному житті клієнта та їх нейтралізація.

Розглянемо більш детально психологічний дебрифінг, як складову з трьох основних частин, а саме: – репродукція того, що сталося, вивчення інтенсивності стресу; – аналіз симптомів та реакцій, обговорення вражень і почуттів; – мобілізація психологічного стану здоров'я, підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути при реконструкції спогадів в найближчому майбутньому. Психологічний дебрифінг не оберігає від виникнення наслідків травми, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню клієнтом причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно вжити, щоб полегшити ці наслідки. Максимально помітний ефект має місце у першу добу, коли людина не встигла виспатися і вжити транквілізаторів, що дає можливість не допустити консолідації слідів пам'яті і звести до мінімуму негативні психічні прояви після стресу.

Метою психологічного дебрифінгу є запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу, що може розвиватися у людей які пережили шоковую, страшну чи небезпечну подію, та інших негативних наслідків, шляхом вислуховування та роз'яснення клієнту, що саме з ним сталося [46]. Це одночасно і метод кризової інтервенції і профілактика. Соціально-психологічне розуміння конфліктних і кризових станів полегшує уникнення небезпечної ситуації, сприяє розширенню можливостей особистості, пом'якшує проживання психотравмуючих ситуацій, які можливі при зіткненні з непередбаченими обставинами. Робота з психологом може бути індивідуальною або груповою, в залежності від потреб та цілей клієнта. У групі краще зосередитися на спогадах, з'ясувати шляхи виходу зі складних

ситуацій, стратегії подолання негативних станів, зосередитися на переосмисленні того, що сталося. «Цей крок є найскладнішою та найстрашнішою частиною подолання ПТСР, бо передбачає свідому зустріч із тими спогадами, яких хотілося б уникнути» [25]. Така взаємодія суттєво поліпшує психічний стан, рецидивні спогади, мимоволі повторювані переживання минулого досвіду або його елементів, що виникають внаслідок психотравматичних подій зменшують інтенсивність проявів.

Психологічний дебрифінг фокусується на процесах ухвалення рішення й мислення. Питання, яке допомагає це зрозуміти: «якими були ваші перші думки, коли це сталося?» і т.п. Люди не відразу готові поділитися своїми першими думками, тому що вони їм здаються недоречними, вигадливими, посилюючими інтенсивне почуття страху. Перша думка може відображати те, що згодом становить серцевину тривоги. Наступні запитання: «що ви робили під час події?», «чому ви вирішили робити саме те, що ви робили?» (це питання часто відображає прагнення захистити тих, до кого звертаються перші думки). Далі можна запитати: «які були ваші враження про те, що відбувалося, коли події тільки почалися?», «що ви чули, бачили?». Зіставлення цих спогадів і проговорення робить їх руйнівний ефект не настільки потужним. Питання про думки, враження і дії сприяють емоційному реагуванню – «як ви реагували на подію?», «що для вас було найжахливішим з того, що трапилося?», «чи переживали ви раніше що-небудь подібне?», «як ви себе почували, коли відбулася подія?». Відповідь на запитання про найважчі почуття допомагає опрацювати найбільш конфліктні переживання [41]. Питання про незвичайні переживання, про труднощі повернення й відновлення нормального режиму життя й роботи вкрай важливі. Ставлення питань в процесі спілкування допомагає людині самостійно дійти висновків про свою поведінку, таким чином структурувавши свої спогади про подію.

Страх може викликати зміни в поведінці, запускаючи в організмі людини процеси пошуку захисту від небезпеки або її уникнення. Фобічні реакції можуть проявлятися в тому, що люди не можуть повернутися в те

місце, де відбулася подія (особливо проблематично, якщо це місце їх основної діяльності). Після подібних подій люди, іноді, змушені змінювати місце проживання, переїжджаючи в інший будинок. Може виникати побоювання спати без світла або зменшення швидкості їзди в автомобілі, коли з'являється уява, що може трапитися. Вибір «бий або біжи» є типовою реакцією, призначеною для захисту людини від травми. Після виникнення травматичної ситуації майже кожен зазнає низки реакцій, але більшість людей природно позбавляються початкових симптомів. Ті, хто продовжує випробовувати проблеми, можуть бути діагностовані як пацієнти з ПТСР. Люди, які страждають на ПТСР, можуть відчувати стрес або страх, навіть якщо їм не загрожує небезпека. Особливу увагу варто приділити проблемі впливу на сімейне життя. Людина може відчувати, що близькі їй люди не в змозі зрозуміти її переживання.

Завершуючи зустріч необхідно пояснити людині, враховуючи індивідуальність, що її реакція цілком відповідна, що це «нормальна реакція на ненормальні події». Важливо відзначити такі реакції, як почуття тривоги, почуття уразливості, проблеми зі сном і з концентрацією уваги. Звернути увагу, що нічого страшного в цих реакціях немає й при нормальному розвитку подій згодом симптоми будуть зменшуватися. Корисно використати наявні записи із зафіксованим матеріалом, які допомагають точніше визначити реакції й відновити те, що відбувалося. Робити записи треба після зустрічі, щоб не руйнувати процесу взаємодії. Дебрифінг допомагає переосмислити пережиті ситуації або набутий досвід, подолати емоційні проблеми, допомагає при роботі з установками та судженнями. Дебрифінг за допомогою запитань дозволяє зібрати різні думки та розширити кругозір та рамки мислення. Мета спілкування підвести учасників до способів вирішення проблеми з різних точок зору і цим дати їм більше можливостей для дій в подальших ситуаціях [1].

Висловлюється припущення, що психологічний дебрифінг може заважати процесам природного відновлення після події, що травмує. Проте

станом на 2023 рік Американська психологічна асоціація позитивно оцінила психологічний дебрифінг.

В наш час актуальності набувають технології втручання одразу після травми або кризи для зменшення гострих стресових реакцій у людей та повернення їх до нормального функціонування. Однією з ефективних сучасних технологій є метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми за допомогою руху очей (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing – EMDR). EMDR метод є ефективним, оскільки об'єднує у собі низку терапевтичних підходів і комбінує їх з рухами очей чи іншими видами двосторонньої стимуляції для адаптивного опрацювання травматичної інформації мозком клієнта [24]. Був винайде в 1987 року психологінею Ф. Шапіро. Відкриття нового методу сталося випадково. Одного разу прогулюючись парком, Ф. Шапіро з подивом зазначила, що сумні думки, пов'язані з хворобою, зникли. Спробувавши викликати їх знову, вона зазначила, що вони вже не здаються їй реальними, як раніше, і не викликають сильних емоційних переживань. Попередній досвід підказував, що думки, які турбують, як у замкненому колі, одного разу з'явившись, повертатимуться знову і знову, доки людина свідомим зусиллям волі не зможе їх призупинити або змінити своє ставлення до них. Однак цього разу думки зникли без застосування свідомих зусиль щодо їх подолання. Ф. Шапіро уважно фіксуючи й аналізуючи все, що відбувається, незабаром виявила, що під час виникнення у неї думок, які її турбують, очі спонтанно починали швидко рухатися з боку в бік і вгору вниз по діагоналі, при цьому через якийсь час тривожні думки зникали, а під час свідомого їхнього згадування їхній негативний заряд виявлявся значно зниженим.

Згідно з теорією Ф. Шапіро, людина має інформаційно-переробну систему (приховану від свідомості, безпосередньо не керовану нею, розташовану в підсвідомості та загалом у несвідомому), що забезпечує її захист і самоцілення в психотравматичних ситуаціях [78]. Однак у деяких випадках переживання травматичного досвіду або дистрес можуть перекрити

можливості механізмів подолання. В таких випадках пам'ять про подію, та пов'язаних з нею емоційних, візуальних, когнітивних і фізичних складових, а також стимулів (тригерів), що асоціюються з подією, переробляються неадекватно, являючи собою травматичний слід у пам'яті одного або декількох асоціативно пов'язаних у пам'яті психотравматичних ситуацій. Мета терапії – допомогти клієнту сформувати ефективніші, більш адаптивні, ніж ті, що є в нього, моделі мислення та поведінки, спрямовані на подолання життєвих труднощів і опрацювати накопичені в нього стресові спогади.

В основу методу EMDR покладено теорію про прискорену переробку інформації, що здійснюється за допомогою особливого психофізіологічного механізму, яка забезпечує підтримання психічної рівноваги [78]. У фазі сну, що супроводжується швидкими рухами очних яблук, адаптивна система активізується, при цьому відбувається переробка інформації, зокрема й емоційної, пов'язаної з негативними переживаннями, стресами, фрустрацією, психотравмами. У повсякденному житті людина піддається впливу безлічі як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, які нагадують, травмуючи її, про подію. Згадуються, і заново з усією гостротою переживаються візуальні образи, звуки, фізичні відчуття, смаки, запахи, емоції, уявлення та переконання, пов'язані з подією яка травмує. При цьому людина не тільки яскраво уявляє собі цю подію, але заново переживає всю повноту негативних емоцій і фізичного дискомфорту. Таким чином, порушення в процесі адекватної переробки інформації призводять до того, що весь спектр негативних переживань, викликаних психотравмою, постійно провокується поточними подіями, що може призвести до виникнення нав'язливих думок, вегетативних порушень, супроводжуватися кошмарними сновидіннями, поведінкою уникнення, тощо.

Суть методу, запропонованого Ф. Шапіро, полягає в штучному відновленні процесу прискореної переробки та нейтралізації психотравматичного досвіду, а також будь-якої іншої дисфункціональної інформації, що застрягла в заблокованих ділянках нейронних мереж головного

мозку [24]. Вважається, що швидкі рухи очей або інші альтернативні форми білатеральної стимуляції (почергові постукування по плечах, по долонях рук, почергові клацання пальцями біля кожного вуха), які використовують під час стандартної процедури методу, здатні запустити процеси, аналогічні тим, які відбуваються у сні, у фазі швидкого руху очних яблук. Таким чином, використання методу відкриває швидкий доступ до травматичного матеріалу, що ізольовано зберігається та піддається прискорені переробці. Спогади, що мають високий негативний емоційний заряд, переходять у нейтральну форму, а відповідні їм уявлення і переконання клієнтів набувають адаптивного характеру з максимальною ефективністю взаємодіяти із середовищем за мінімальних втрат для себе.

З погляду на метод Ф. Шапіро, першорядною основою клінічної патології вважаються спогади про дискомфортний чи травматичний досвід особистості, які зберігаються у пам'яті. Їх переробка й інтеграція у мережі спогадів сприяє трансформації та відновленню функціонування систем організму. Тривалі клінічні дослідження EMDR терапії сприяли широкому визнанню цього підходу для ефективною психотерапії психічної травми [10]. Зокрема, П. Девідсон та К. Паркер, за результатами власних досліджень, констатують, що психотерапевтичний метод EMDR еквівалентний впливу інших когнітивноповедінкових методів лікування [60]. Під час сесії EMDR переробка спогадів що травмують головним чином відбувається за рахунок швидкого налагодження внутрішніх зв'язків між емоціями, відчуттями, інсайтом і спогадами, які виникають. Цей процес розглядається як налагодження зв'язку між вибраним спогадом та адаптивною інформацією, що допомагає самовдосконаленню, проходячи через необхідні стадії афекту й усвідомлень. Досліджуваний психотерапевтичний метод є восьми ступеневою терапією, а саме:

Збір інформації. Під час сеансу фахівець збирає загальні психологічні дані про особистість, приділяючи особливу увагу її поточним сильним і

проблемним сторонам, подіям що травмують, ситуації «тут і тепер» та позитивним цілям у майбутньому.

**Підготовка.** Фахівець спрямовує клієнта на переробку спогадів що травмують, установлюючи терапевтичний альянс, а також проводить психологічну підготовку з урахуванням його проблем. Він також пояснює механізм впливу EMDR й навчає особливостям методу, щоб посприяти клієнту в підтриманні «подвійного фокусу уваги» під час сеансу.

**Оцінка.** Фахівець допомагає клієнту прояснити деталі вибраних спогадів, включаючи центральну картинку, поточну негативну та бажану позитивну ситуацію, емоції, фізичні відчуття на момент «тут і тепер» і проводить деякі базові вимірювання за шкалами.

**Десенсибілізація.** Фахівець керує переробкою (сенсорна, когнітивна, емоційна та соматична) минулих спогадів що травмують клієнта або поточних подій. На більш пізній стадії також опрацьовуються позитивні сценарії поведінки бажаного майбутнього. Метою є зниження занепокоєння до максимально низького рівня та сприяння особистісному зростанню.

**Інсталяція.** Фахівець допомагає клієнту виявити бажане на цей момент позитивне переконання про себе щодо відпрацьованого спогаду.

**Сканування тіла.** Фахівець допомагає клієнту виявити та переробити будь-які залишкові соматичні відчуття, намагаючись досягнути покращення стану.

**Завершення.** Фахівець надає клієнту зворотний зв'язок про сесію та очікування після її закінчення. Клієнту пропонується вести короткі записи про психологічні реакції між сесіями. За необхідністю може використовуватися релаксаційна техніка для стабілізації стану клієнта перед закінченням сесії.

Список негативних уявних установок, що піддаються коригуванню в рамках методу EMDR:

Негативна установка/Позитивна установка

Сама недосконалість: Я недостатньо хороший/Я досить хороший; Я погана людина/Я хороша (любляча) людина; Я не гідний любові/Я гідний

любові; Я некоханий/Я коханий; Я неадекватний/Я адекватний; Я нічого не вартий/Я цінний; Я слабкий/Я сильний; Я безнадійно хворий /Я здоровий (або можу бути).

Відповідальність (я зробив щось «погано»): Я повинен був щось зробити/Я зробив усе настільки добре, наскільки міг; Я повинен був зробити більше/Я зробив стільки, скільки міг; Я зробив щось неправильно/Я виніс із цього урок; Це моя провина/Я зробив так добре, як міг.

Безпека: Я нікому не можу довіряти/Я можу вибирати, кому довіряти; Я в небезпеці/Це закінчилося, зараз я в безпеці; Я помру/Зараз я в безпеці і я живий; Відчувати і показувати мої емоції – це недобре/ Я можу себе безпечно відчувати і демонструвати емоції.

Контроль/вибір: Я не контролюю ситуацію/Зараз я маю контроль над ситуацією; Я безсилий/Зараз у мене є вибір; Я безпорадний/Я контролюю своє життя; Я слабкий/Я сильний; Мені не можна довіряти/Мені можна довіряти; Я не можу довіряти собі/Я можу довіряти собі.

Під час застосування процедури EMDR подія що травмує переробляється, втрачає свою негативну значущість, а в подальшому замінюється позитивним самовідчуттям і набуває нейтрального емоційного забарвлення.

Останні дослідження оцінюють EMDR як ефективний метод лікування ПТСР. Практичне керівництво «Міжнародного товариства вивчення стресу» визначає EMDR як ефективний метод лікування ПТСР у дорослих [56;76]. Кілька міжнародних організацій включають EMDR як рекомендоване лікування після фізичної травми.

### **3.2. Теоретико-практичний курс психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту та аналіз ефективності її впровадження**

На основі результатів теоретичного вивчення проблеми та емпіричного дослідження з вирішення внутрішнього конфлікту особистості за допомогою

реконструкції спогадів нами був розроблений теоретико-практичний курс психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту. Основна ідея курсу полягала в психологічному супроводі особистості у процесі вирішення її внутрішнього конфлікту. До завдань курсу можна віднести наступне: 1) підтримка і допомога у розумінні та усвідомленні причин внутрішнього конфлікту, 2) вивчення життєвих подій та досвіду, які могли сприяти виникненню внутрішнього конфлікту, 3) допомога клієнту у розпізнанні ірраціональних переконань та установок, що спричиняють внутрішній конфлікт, 4) розвиток навичок позитивного мислення та оптимістичного підходу до вирішення проблем, 5) допомога у розробці конкретних стратегій подолання внутрішніх конфліктів. Акцент у виборі вправ був спрямований на завдання, які вимагали від людини рефлексії щодо себе та свого життя. Всього було проведено 5 групових зустрічей, які проходили 1 раз на тиждень по 1,5 години. В залежності від ситуації на зустрічі можуть запрошуватися інші члени системи (принцип важливих членів системи).

Узагальнена програма теоретико-практичного курсу психологічної допомоги курс людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту надана у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

### Програма

теоретико-практичного курсу психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту

	<b>Теоретична частина</b>	<b>Практична частина</b>
<b>Зустріч 1</b>	Коротка змістовна розповідь про психологічну кризу середнього віку та поняття і причини внутрішнього конфлікту	Робота з технікою «Метод вільних асоціацій» Домашнє завдання: зібрати якомога більше інформації про рід та сім'ю.
<b>Зустріч 2</b>	Коротка та змістовна розповідь про вплив сімейних міфів та установок на життя людини так як	Техніка-тест «Сімейний міф» Домашнє завдання: візуалізація внутрішнього конфлікту за

	наслідок причина внутрішнього конфлікту	допомогою малюнку, вирізок з журналів і т.д.
<b>Зустріч 3</b>	Коротка та змістовна розповідь про значення спогадів для виявлення внутрішнього конфлікту	Робота з МАК колодою Андре Пуліо «1001» та технікою «Подорож героя»  Домашнє завдання: Написати лист до себе
<b>Зустріч 4</b>	Коротка та змістовна розповідь про виявлення ресурсу для вирішення внутрішнього конфлікту. Обговорення листа.	Робота з технікою «Третій стілець»  Домашнє завдання: Ведення щоденника внутрішніх конфліктів
<b>Зустріч 5</b>	Коротка та змістовна розповідь про розвиток навичок позитивного мислення. Обговорення щоденника.	Аутотренінг

В процесі реалізації теоретико-практичного курсу психологічної допомоги необхідно дотримуватися таких принципів: [15]

1. Принцип єдності діагностики та корекції – базується на усвідомленні, що ефективність корекційних заходів залежить від точної діагностики психологічних проблем та визначення їх коренів. Він вказує на важливість тісного зв'язку між процесами діагностики (визначенням психологічних проблем та аспектів особистості) і корекції (роботою над виправленням або поліпшенням цих аспектів).

2. Діяльнісний принцип корекції – означає активний вплив на поведінку, переконання, думки та емоції людини з метою покращення її психічного стану та функціонування. Цей принцип підкреслює важливість зміни психологічних процесів через дію та взаємодію з клієнтом.

3. Принцип автономності особистості – визнає право та важливість індивідуальної свободи, самовизначення та прийняття рішень людиною щодо власного життя і долі. Цей принцип визнає, що кожна особистість має право

на власну автономію і незалежність у прийнятті рішень, які стосуються її життя, тіла, моральних переконань та цінностей. «Тому корекційний вплив повинен не змінювати, не переробляти клієнта, а допомогти стабілізувати порушену психологічну рівновагу, з опорою на все сильне, позитивне в особистості. Інакше кажучи, психолог у своїй роботі має керуватися відомим етичним принципом «не зашкодь» [15; с. 15].

4. Принцип особистісної вмотивованості – підкреслює важливість індивідуальних мотивів та цілей особистості. У людини має виникнути потреба змінюватися, навчатися та розвиватися. Психокорекція повинна сприяти переростанню корекції в самокорекцію.

5. Принцип залучення значущих осіб (іноді також відомий як принцип важливих членів системи) – він передбачає важливість залучення до процесу терапії чи консультації осіб, які мають ключовий вплив на проблему або ситуацію, яку необхідно вирішити.

Окрім зустрічей з психологом важливо донести до клієнта важливість самостійної роботи над собою та виконання так званих домашніх завдань (ведення спостереження за собою, ведення щоденника, виконання вправ на розслаблення, медитацій тощо) та обговорення результатів їх виконань на зустрічах.

Далі ми більш детально опишемо техніки, які були проведені в практичній частині зустрічей.

**Робота з технікою «Метод вільних асоціацій».** Метод вільних асоціацій є одним з основних інструментів психоаналітичної терапії, розроблених З. Фройдом. Цей метод допомагає виявити підсвідомі думки та почуття, що лежать в основі внутрішніх конфліктів. Мета методу: Виявлення та опрацювання підсвідомих думок, спогадів та емоцій, які можуть бути причиною внутрішніх конфліктів і психічних розладів.

Крок 1. Психолог пропонує учасникам поміркувати над проблемним питанням та написати на аркуші слово, яке асоціюється у них з проблемним питанням. Потім написати асоціацію на це слово, потім на друге і так далі.

Крок 2. Учасники вільно висловлюють думки, спогади чи почуття, які виникають у зв'язку з асоціаціями.

Крок 3. Психолог слухає, записує ключові слова, звертає увагу на повторювані мотиви, паузи або емоційні реакції клієнта.

Крок 4. Психолог допомагає знайти учасникам можливі зв'язки між їх асоціаціями і їх внутрішніми конфліктами.

Крок 5. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

**Техніка-тест «Сімейний міф»** [32]. Техніка-тест «Сімейний міф» є одним із проектних методів у психології, який допомагає виявити приховані сімейні установки, переконання та сценарії, що впливають на внутрішні конфлікти людини. Ця техніка дозволяє клієнту вільно виразити свої думки та емоції щодо своєї родини через символічні та метафоричні описи.

Крок 1. Психолог пропонує учасникам на окремих аркушах написати продовження речення про батьківську сім'ю: «Наша сім'я – це...», «Ми як сім'я...»

Крок 2. Психолог пропонує кожному записати на своїх аркушах відповіді на такі запитання:

- На вашу думку сімейні міфи можуть бути причиною вашого внутрішнього конфлікту?
- Що ви відчуваєте, коли думаєте про батьківську родину саме так?
- Сімейний міф допомагає вам у вирішенні проблем чи навпаки є причиною його загострення?

Крок 3. Психолог пропонує учасникам поміркувати, як міф впливає на їхнє життя.

Крок 4. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

**Робота з МАК колодою Андре Пуліо «1001» та технікою «Подорож героя»**

Крок 1. Психолог пропонує учасникам створити колаж свого життя за допомогою карт колоди, починаючи з дитинства до теперішнього часу,

уявляючи себе у ролі героя, який здійснює подорож, що символізує його, власне життя, власний розвиток та вирішення проблем.

Крок 2. Психолог просить учасників поміркувати над образами карт, які вони обрали і дати відповіді на такі питання:

- ✓ Опишіть образ, як ви його розумієте
- ✓ Які почуття у вас викликає образ
- ✓ Подобається образ чи ні? Чому?
- ✓ Чи хочете ви замінити карту на іншу? Чому?
- ✓ Наскільки даний образ відповідає вам?

Крок 3. Психолог пропонує учасникам поміркувати над питаннями:

- ✓ Як ви думаєте яка несвідома причина чому ви витягнули саме ці образи
- ✓ Який ці образи хочуть вас навчити?
- ✓ Що вам необхідно зрозуміти (прийняти, усвідомити, побачити, почути) за допомогою цих образів?

Крок 4. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

### **Робота з технікою «Третій стілець».**

Крок 1. Психолог просить учасників уявити три стільці – на одному з яких сидить учасник, на другому – інша сторона (проблема, конфлікт), на третьому – сидить спостерігач.

Крок 2. Психолог пропонує учасникам на першому стільці представити свої власні почуття, думки та емоції щодо проблеми чи ситуації, на другому стільці – подивитися на ситуацію з погляду іншої особи або з іншого ракурсу, спробувавши зрозуміти позицію цієї людини і на третьому стільці – стати спостерігачем, який дивиться на обидві попередні позиції незалежним поглядом.

Крок 3. Психолог з учасниками обговорюють їх враження та думки щодо кожної позиції.

### **Аутотренінг.**

Крок 1. Психолог просить учасників зробити кілька глибоких вдихів і

видихів, розслабите тіло, закрити очі.

Крок 2. Психолог просить учасників виконати вправи:

"Моя права рука важка... моя ліва рука важка... обидві руки важкі... мої ноги важкі... все моє тіло важке".

"Моя права рука тепла... моя ліва рука тепла... обидві руки теплі... мої ноги теплі... все моє тіло тепле".

"Моє дихання спокійне і рівне... я дихаю легко і вільно".

"Моє серце б'ється рівно і спокійно... моє серце б'ється спокійно і впевнено".

"Моє сонячне сплетіння тепле... приємне тепло розливається по моєму тілу".

"Мій лоб приємно прохолодний... мій лоб свіжий і прохолодний".

Крок 3. Психолог просить учасників усвідомите конфлікт та уявити його вирішення, використовуйте афірмації: "Я можу знайти рішення для будь-якої проблеми".

Крок 4. Психолог просить учасників повільно поверніться до реальності, відкрити очі.

Крок 5. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

### **Висновки до розділу 3:**

Вивчено класичні та сучасні методи роботи психолога зі спогадами особистості, як важливої складовою психологічної реабілітації людей, які пережили травматичні події. Приділено увагу таким методам поведінкової психологічної школи як психологічний дебрифінг, метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми за допомогою руху очей (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing – EMDR), як особливо ефективні у роботі з ПТСР.

В основу методу десенсибілізації покладено теорію про прискорену переробку інформації за допомогою особливого психофізіологічного механізму, який супроводжується швидкими рухами очних яблук у фазі сну,

що призводить до активізації адаптивної системи, при цьому відбувається переробка інформації, зокрема й емоційної, пов'язаної з негативними переживаннями, стресами, фрустрацією, психотравмами. Психологічний дебрифінг використовується для уникнення появи негативних спогадів, а також для здійснення зміни сприйняття травматичної ситуації (з негативного на позитивне) і запобігання витіснення її у підсвідомість. Ці методи допомагають особистості переробляти травматичні спогади, сприяють зменшенню їхньої інтенсивності та емоційного навантаження. Розглянуто методи роботи зі спогадами в інсайт-орієнтованих підходах, зокрема в аналітичній психології К. Юнга, індивідуальної психології А. Адлера, символдрами тощо. Зазначено, що робота зі спогадами є ефективним методом психологічної допомоги людині щодо покращення її психічного стану.

Розроблено та апробовано теоретико-практичний курс психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту, який був розрахований на 5 зустрічей тривалістю 1,5 години кожна. Загальна тривалість тренінгу складала 5 тижнів. Курс базувався на ідеях аналітичної, гуманістичної й екзистенційної психології та його метою було здійснення психологічного супроводу учасників у процесі вирішення їх внутрішніх конфліктів та надання психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до завдання дослідження були зроблені такі висновки:

1. Ознайомлено з науково-психологічною літературою з проблеми виникнення, розвитку і вирішення внутрішнього конфлікту особистості; визначено, що відсутня однозначна інтерпретація внутрішніх конфліктів особистості та виокремлено різні підходи до цього явища, що свідчить про наявність багатьох аспектів. Так, наприклад, в психодинамічних напрямках: послідовники З. Фрейда вважають, що внутрішній конфлікт виникає між вродженими інстинктами та соціальними очікуваннями; юнгіанці вважають, що внутрішній конфлікт полягає у непереборному протиріччі між інстинктом і духом; тоді як прихильники теорії К. Хорні розуміла внутрішній (базальний) конфлікт як протиборство невротичних потреб особистості або як прагнення до задоволенню бажань та безпеки. На нашу думку, поняття «внутрішній конфлікт» – це розумова та емоційна боротьба, яка виникає в результаті зіткнення природних інстинктів та норм, заборон, суперечливих переконань чи почуттів. На наш погляд внутрішній конфлікт може проявлятися в різних формах і мати безліч джерел, приймати форму суперечливих думок, нерішучості, емоційного усунення або навіть усвідомлення балансу між двома протиборчими силами, що призводить до відчуття стресу, безтурботності та невизначеності, при намаганні збалансувати конкурентні пріоритети. Вважаємо що внутрішній конфлікт доволі часто формується, коли особистість стикається з необхідністю приймати ускладненні рішення, моральними дилемами або конкуруючими бажаннями.

Зазначено, що внутрішній конфлікт – це складний і багатогранний феномен, який привертає увагу дослідників різних галузей знань, таких як психологія, соціологія, політичні науки та літературознавство. Внутрішні конфлікти можуть виникати на різних рівнях і мати різні причини, включаючи протиріччя між особистими цілями та соціальними очікуваннями, боротьбу за ідентичність, конфлікти цінностей та ідеологій, а також внутрішню боротьбу з

емоціями та психічними травмами. Акцентовано, що особистістю у середньому віці внутрішнього конфлікту, який виникає через не визначення своїх ціннісних орієнтацій, не визнання своїх бажань та не здатності їх оцінити, заважає усвідомлювати свою самоідентичність.

2. Вивчено класичні та сучасні методи роботи психолога зі спогадами особистості, як важливої складовою психологічної реабілітації людей, які пережили травматичні події. Приділено увагу таким методам поведінкової психологічної школи як психологічний дебрифінг, метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми за допомогою руху очей. Використання цих методів дозволяє надати допомогу особистості переробляти травматичні спогади, сприяє зменшенню емоційного навантаження. Проаналізовано методи діагностичної та психокорекційної роботи практичного психолога зі спогадами особистості. Виокремлено такі методи, як психологічний дебрифінг та метод десенсибілізації. Психологічний дебрифінг надає можливість проведення репродукції того, що сталося, вивчення інтенсивності стресу; аналізу симптомів та реакцій, за допомогою обговорення вражень і почуттів; мобілізації психологічного стану здоров'я, підготовки до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути при реконструкції спогадів в найближчому майбутньому. В свою чергу, за допомогою методу десенсибілізації травматична подія переробляється, втрачає свою негативну значущість, а в подальшому замінюється позитивним самовідчуттям і набуває нейтрального емоційного забарвлення.

3. За результатами емпіричного дослідження зроблені такі висновки, що глибина внутрішнього конфлікту пов'язана зі зрілістю копінг-поведінки і мірою реалізованості психологічного часу життя. Особам з мінімальним рівнем внутрішнього конфлікту властиво менш зріла копінг-поведінка і нижчий рівень суб'єктивного відчуття реалізованості життя. Респонденти старшого віку демонструють велику психологічну зрілість, що виражається в конструктивнішій поведінці, вищому рівні суб'єктивного відчуття реалізованості життя і більшої глибині внутрішнього конфлікту. Найбільш

значущими цінностями для респондентів є «щасливе сімейне життя», «кохання», «наявність хороших і вірних друзів», «здоров'я»; найменш значущими – «переживання краси природи та мистецтва», «творчість», «активне діяльне життя». Цінностями, що провокують найбільш виражений внутрішній конфлікт є «щасливе сімейне життя», «кохання», «здоров'я» та «матеріальне забезпечене життя». Існують відмінності в особливостях внутрішнього конфлікту та переваг у виборі стратегій подолання стресу у чоловіків та жінок. Найбільш значущими цінностями для жінок у порядку зменшення значущості є «щасливе сімейне життя», «любов», «здоров'я» та «наявність хороших і вірних друзів»; найбільш затребувані порівняно з чоловіками просоціальні стратегії подолання стресу. Для чоловіків найбільш значущими є цінності «наявність хороших і вірних друзів», «любов», «свобода», «щасливе сімейне життя» при більш високому рівні внутрішнього конфлікту; найбільш затребувані порівняно з жінками асоціальні стратегії подолання стресу.

4. Проаналізовано умови вирішення внутрішнього конфлікту особистості у середньому віці та наголошено, що внутрішній конфлікт також може бути плідним джерелом для розвитку особистості та стимулювати пошук індивідуальних рішень і нових способів подолання перешкод. Але, водночас, може призводити до стресу, тривоги та психологічних проблем. Використання можливостей для самоаналізу, пошук підтримки, коли це необхідно для подолання внутрішнього конфлікту – це шлях, що веде до самопізнання, самоузгодженості та особистої трансформації. У кожного окремо взятого індивідуума вірогідність виникнення внутрішніх конфліктів обумовлюється складною взаємодією негативних факторів навколишнього середовища і особистісних особливостей, при якому зазначенні фактори виявляють найбільш індивідуально слабке в особистості місце опору їм. Вирішуючи конфліктну ситуацію, особистість усвідомлено акцептує моральні цінності, набуває досвіду нових адаптивних вмінь.

5. Розроблено та апробовано теоретико-практичний курс психологічної

допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту, який був розрахований на 5 зустрічей тривалістю 1,5 години кожна. Загальна тривалість тренінгу складала 5 тижнів. Курс базувався на ідеях аналітичної, гуманістичної й екзистенційної психології та його метою було здійснення психологічного супроводу учасників у процесі вирішення їх внутрішніх конфліктів та надання психологічної допомоги людям середнього віку у вирішенні їх внутрішнього конфлікту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда М. С. Особливості проведення психологічного дебрифінгу з військовослужбовцями, які повернулися з полону, на першому етапі їх реінтеграції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. № 1.
2. Березовська Л. І. Дослідження внутрішньоособистісних конфліктів особистості у вітчизняній науці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. - Карпатська вежа*. 2017. № 22 (17). С. 72–78.
3. Березовська Л. Підходи вітчизняних авторів до проблеми внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2011. Т. 1, № 94. С. 20–25.
4. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 53, № 3. С. 24–32. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32> (дата звернення: 16.02.2024).
5. Березовська Л. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.
6. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
7. Бредлі Т. Е. 45 основних технік для психологічного консультування. Київ : Діалектика, 2022. 636 с.
8. Бріер Д., Скот К. Основи травмафокусованої терапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
9. Власенко І.А. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у професійній діяльності вчителі: дис. кандидат. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016.
10. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 59–71.
11. Головаха Е., Кроник А. Психологическое время личности. Киев : Наук. думка, 1984. 207 с.

12. Горноста́й П.П. Рольові конфлікти: теорія і практика. *Конфлікти в суспільстві: діагностика і профілактика* : мат. III Міжнар. науко.-практ. конф. Київ–Чернівці, 1995. С. 102–105.
13. Дем'яненко Б. Т. Методологічні та методичні основи, механізми терапії та техніки екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2023. № 44. С. 129–135.
14. Донченко Е. Личность. Конфликт. Гармония. Киев : Политиздат Украины, 1989. 175 с.
15. Загальна психологія / ред. С. Д. Максименко. Вінниця : Нова кн., 2004. 704 с.
16. Зарицька В. Психологія конфлікту : навч. посіб. Запоріжжя : Вид. дім "Гельветика", 2019. 379 с.
17. Захарчин Г. М., Винничук Р. Управління конфліктами. Львів : Львів. політехніка, 2017. 160 с.
18. Каліщук С.М. Прикладні моделі психологічного супроводу особистості у кризі. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 144-151.
19. Кечур Р. Травми минулого і безпека майбутнього. URL: <https://ucu.edu.ua/news/travmy-mynulogo-i-bezpeka-majbutnogo/> (дата звернення: 13.06.2024).
20. Курова А. В. Загальна психологія. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14362> (дата звернення: 19.01.2024).
21. Максименко С. Д. Генетическая психология. Киев : Ваклер, 2000. 319 с.
22. Маланьїна Т.М. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту у психології. *Вісник з психології і соціальної педагогіки* : зб. наук. праць. 2010. № 2. С. 12-24.
23. Мельник С., Ткач Р. Психологічна допомога людям у розв'язанні внутрішнього конфлікту спричиненого ПТСР за допомогою реконструкції спогадів. *Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету*

*економіки та права «КРОК» (протокол № 4 від 21 грудня 2023 р.). 2023. С. 502.*

24. Мисула Ю. І. Ефективність методу EMDR у терапії посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2014. № 20, № 4. С. 84–87.

25. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Свічадо, 2014. 120 с.

26. Психологія життєвої кризи / ред. Т. Титаренко. Київ : Агропромвидав, 1998. 348 с.

27. Роббер М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. Киев : Освіта, 1988. 256 с.

28. Роджерс К. Консультування та психотерапія. Нові підходи в психологічній практиці. Київ : ІОІ, 2024. 200 с.

29. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету "КРОК" : збірник наукових праць*. 2016. № 24. С. 229–234.

30. Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової "Рівень співвідношення "цінності" і "доступності" в різних життєвих сферах". *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 4-5. С. 77–86.

31. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91–97. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15> (дата звернення: 14.05.2024).

32. Ткач Р. Юнгіанське подружнє консультування. Київ : Талком, 2023. 135 с.

33. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2016. 160 с.

34. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. П. Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

35. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків : Фоліо, 2019. 288 с.
36. Фройд З. Психологія сексуальності / пер. Є. В. Тарнавський. Харків : Фоліо, 2018. 151 с.
37. Фройд З. Тлумачення снів. Харків : Фоліо, 2019. 603 с.
38. Фройд З. Тотем і табу / пер. В. Чайковський. Харків : Фоліо, 2019. 267 с.
39. Хоміч Г. О., Ткач Р. Основи психологічного консультування. Київ : МАУП, 2004. 152 с.
40. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Сварог, 2023. 244 с.
41. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2019. С. 1–13.
42. Чала О. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології : психологія навчання. генетична психологія. медична психологія : зб. наук. пр.* 2008. № 10 (7). С. 549–558.
43. Чистяков С. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища. *Збірник наукових праць Хмельницький Видавництво НАПВУ*. 2001. № 16. Ч. II. С. 163–167.
44. Чистяков С. Внутрішньоособистісні конфлікти та особливості їх психопрофілактики і психокорекції у курсантів вищого військового навчального закладу : автореф. дисертація кандидат наук. Хмельницький, 2003. 18 с.
45. Шапарь В. Влияние коррекционной работы практического психолога на разрешение внутриличностного конфликта. *Конфлікти в суспільстві: діагностика та профілактика: тези 3 міжнар. наук.-практ. конф- Київ-Чернівці*. 1995. С. 106–107.
46. Щербак Т. Психологічний дебрифінг як метод психотерапевтичної роботи з наслідками критичних ситуацій. *Особистість у*

*кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : зб. наук. пр. Суми, 2016. С. 305.

47. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Центр навч. літ., 2022. 250 с.

48. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2012. 588 с.

49. Юнг К. Людина та її символи. Київ : Центр навч. літ., 2022. 436 с.

50. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів : автореф. Дис. докт. наук. Київ, 2009.

51. Яцентюк В. ЗБІРНИК МЕТОДИК рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час заступання у добовий наряд зі зброєю (для використання офіцерами-психологами та психологами). Київ : ГОЛОВНЕ УПР. МОР.-ПСИХОЛ. ЗАБЕЗП. ЗБРОЙ. СИЛ УКРАЇНИ, 2020. 25 с.

52. Adler A. The science of living. Grapevine India, 2022. 144 p.

53. Adler A. Understanding human nature: the psychology of personality. Oneworld Publications, 2014. 289 p.

54. Barron J., Curtis M. A., Grainger R. D. Eye movement desensitization and reprocessing. *Journal of the american psychiatric nurses association*. 1998. Vol. 4, no. 5. P. 140–144. URL: <https://doi.org/10.1177/107839039800400502> (date of access: 20.03.2024).

55. Baumeister R. F., Heatherton T. F., Tice D. M. Losing control: how and why people fail at self-regulation. San Diego : Academic Press, 1994. 307 p.

56. Bisson J., Andrew M. Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD). *The cochrane database of systematic reviews*. 2007. No. 3. P. 24–30.

57. Blindspot: hidden biases of good people / ed. by G. A. G. New York : Delacorte Press, 2013. 254 p.

58. Bugental J. F. T. The Art of the Psychotherapist: how to develop the skills that take psychotherapy beyond science. W.W. Norton & Company, 1987.

59. Cooley C. H. Human nature and the social order: the interplay of man's behaviors, character and personal traits with his society. Lulu.com, 2018. 188 p.
60. Davidson P. R., Parker K. C. H. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). *A meta-analysis. journal of consulting and clinical psychology*. 2001. No. 69. P. 305–316.
61. Dolan P. Happiness by design: change what you do, not how you think. Waterville, Maine : Thorndike Press, A part of Gale, Cengage Learning, 2015. 431 p.
62. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton Company, 1968. 336 p.
63. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford, California : Stanford U.P., 1962. 291 p.
64. Festinger L. When prophecy fails. Mansfield Center, CT : Martino Pub., 2009.
65. French R. L., Lewin K., Cartwright D. Field theory in social science. *The american journal of psychology*. 1953. Vol. 66, no. 2. P. 324. URL: <https://doi.org/10.2307/1418749> (date of access: 20.03.2024).
66. Hobfoll S. E. Social support and stress. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2001. P. 14461–14465. URL: <https://doi.org/10.1016/b0-08-043076-7/03823-7> (date of access: 20.03.2024).
67. Lewin K. Resolving social conflicts and field theory in social science. Washington : American Psychological Association, 1997. URL: <https://doi.org/10.1037/10269-000> (date of access: 20.03.2024).
68. Lewin K. The conceptual representation and the measurement of psychological forces. Durham : Duke University Press, 1938. URL: <https://doi.org/10.1037/13613-000> (date of access: 15.03.2024).
69. Loftus E. Reconstructing memory: the incredible eyewitness. *Psychology today*. 1974. No. 8. P. 116–119.

70. Loftus G. R., Loftus E. F. Human memory: the processing of information. Taylor & Francis Group, 2019. 192 p.
71. Loftus G. R. Long-Term memory for new material. *Human memory* / ed. by E. F. Loftus. 2019. P. 56–84. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315787145-4> (date of access: 19.04.2024).
72. Maslow A. Motivation and personality. Harper & Row, 1970.
73. Memory, trauma treatment, and the law / ed. by S. A. W, H. D. Corydon. New York : W.W. Norton, 1998. 786 p.
74. Michaelson P. Our deadly flaw: healing the inner conflict that cripples us and subverts society. Independently Published, 2022.
75. Nesse R. M. Good reasons for bad feelings: insights from the frontier of evolutionary psychiatry. Penguin Books, Limited, 2020. 384 p.
76. Pagel J. F. Classic Psychotherapy for PTSD. *Post-Traumatic stress disorder*. Cham, 2020. P. 67–73. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-55909-0\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-55909-0_8) (date of access: 19.04.2024).
77. Petrosky M. J., Birkimer J. C. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting. *Journal of clinical psychology*. 1991. Vol. 47, no. 3. P. 336–345.
78. Shapiro F. EMDR: eye movement desensitization of reprocessing: basic principles, protocols and procedures. New York : Guilford Press, 2001. 472 p.
79. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*. 2004. No. 15(1). P. 1–18. URL: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
80. Tillich P. The courage to be. New York : New Haven and London Yale University Press, 1980. 197 p.
81. Trivers R. The folly of fools: the logic of deceit and self-deception in human life. Basic Books, 2014. 416 p.

*Всього джерел – 81*

*Джерела за останні десять років – 43*

*Джерела зарубіжних авторів за останні десять років – 21 (7, 8, 28, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 47, 49, 52, 53, 57, 59, 61, 70, 71, 74, 75, 76)*

*Джерела українських авторів за останні десять років – 22 (1, 2, 4, 5, 9, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 41, 46, 51)*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

*Дорогий друже*, ми вивчаємо рівень обізнаності з проблемою внутрішнього конфлікту особистості та шукаємо осіб, які бажають отримати допомогу в контексті досліджуваної проблеми. Сподіваємося, що отримані дані допоможуть усім нам вирішувати цю проблему надалі. Просимо вас відповісти на кілька запитань. Будемо вдячні за допомогу в проведенні дослідження!

**1. Чи знайомі Ви з поняттям внутрішній конфлікт?**

ні так утрудняюсь відповісти

**2. Оцініть за 10-ти бальною шкалою, ваше розуміння впливу внутрішнього конфлікту на життя особистості: чим нижче бал, тим менше вплив.**

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**3. Чи відчували Ви коли-небудь внутрішній конфлікт?**

ні так утрудняюсь відповісти

**4. Які фактори, на Вашу думку, можуть призводити до внутрішнього конфлікту? Виберіть найбільш впливовий фактор на Вашу думку.**

А. сімейні установки;

Б. емоційні протиріччя;

В. моральні дилеми;

Г. невідповідність цілей та переконань;

**5. Чи впливає Ваш внутрішній конфлікт на Вашу взаємодію з іншими людьми?**

ні так утрудняюсь відповісти

**6. Чи відчуваєте Ви, що вирішення внутрішніх конфліктів може покращити ваше життя?**

ні так утрудняюсь відповісти

**7. Який з наведених методів є найбільш ефективним на Вашу думку для вирішення внутрішнього конфлікту?**

А. Медитація та релаксація

Б. Пошук підтримки у близьких людей

В. Ігнорування проблеми

Г. Робота з психологом

**8. Які методи Ви використовуєте для того, щоб подолати внутрішній конфлікт:**

А. Ігнорування проблеми

Б. Прийняття та усвідомлення своїх почуттів

В. Підтримка близьких людей

Г. Робота з психологом

**9. Як Ви вважаєте, метод роботи зі спогадами допомагає у вирішенні проблеми внутрішнього конфлікту?**

А. Ні, робота зі спогадами не впливає на внутрішній конфлікт

Б. Так, робота зі спогадами може сприяти усвідомленню причин конфлікту та його вирішенню

В. Робота зі спогадами лише погіршує внутрішній конфлікт

Г. Робота зі спогадами допомагає уникнути внутрішнього конфлікту, але не вирішує його

**10. Чи готові ви взяти участь у дослідженні проблеми розв'язання внутрішнього конфлікту за допомогою роботи із спогадами?**

ні так утрудняюсь відповісти

Вкажи, будь ласка, свій вік \_\_\_\_\_ ; стать \_\_\_\_\_ ; сімейний стан \_\_\_\_\_

Дякуємо за відповіді.

## Додаток Б

**Опитувальник “Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)”  
С.Хобфолла**

Особистісний опитувальник “SACS” призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини на подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфоллом (1994) [51]. Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресовій ситуації.

Опитувальник містить дев’ять моделей поведінки (стратегії подолання): асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. Обробка отриманих результатів тесту проводиться відповідно до наведеного нижче “ключа”.

Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі.

*Інструкція:* Уважно прочитайте твердження та **обведіть кружечком** один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить.

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно <b>1</b>	наверядчи це так <b>2</b>	важко відповіс- ти <b>3</b>	мабуть,це так <b>4</b>	цілком вірно <b>5</b>
<b>1</b>	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Ви об’єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Ви радитеся із друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (кращебути обережним, ніж піддавати себе ризику).	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона розв’яжеться сама.	1	2	3	4	5

7	Ви намагаєтеся тримати все під контролем, хоча й не показуєте цього іншим.	1	2	3	4	5
8	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко й рішуче, щоб застати інших зненацька.	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете “наламати чимало дрів”.	1	2	3	4	5
10	Коли хто-небудь із близьких поводить із Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені.	1	2	3	4	5
11	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні Ваших спільних проблем.	1	2	3	4	5
12	Ви не соромитеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.	1	2	3	4	5
13	Без необхідності Ви не “викладаєтеся” повністю, воліючи заощаджувати свої сили.	1	2	3	4	5
14	Ви часто дивуетесь тому, щонайбільш правильним є саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову.	1	2	3	4	5
15	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну справу, яку потрібно робити.	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться “підігравати” іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи “кривити душею”).	1	2	3	4	5
17	У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим.	1	2	3	4	5
18	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто бісять Вас.	1	2	3	4	5
19	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.	1	2	3	4	5
20	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди.	1	2	3	4	5

21	У важкі хвилини, для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.	1	2	3	4	5
22	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще “сім разів відміряти, перш ніж відрізати”.	1	2	3	4	5
23	Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.	1	2	3	4	5
24	Ви не витрачаєте свою енергію на розв’язання того, що, можливо, саме по собі вирішиться.	1	2	3	4	5
25	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – “міцний горішок” і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.	1	2	3	4	5
26	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету.	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальною людиною.	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання.	1	2	3	4	5
29	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.	1	2	3	4	5
30	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.	1	2	3	4	5
31	Ви нічого не приймаєте на віру тому, що думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути “підводні камені”.	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.	1	2	3	4	5
33	У конфліктній ситуації Ви переконуєте себе й інших, що проблема “не варта й виїденого яйця”.	1	2	3	4	5
34	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).	1	2	3	4	5
35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне й залежне становище.	1	2	3	4	5

36	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж “тягти kota за хвіст”.	1	2	3	4	5
37	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, при необхідності – сказати “ні” у ситуації емоційного тиску.	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.	1	2	3	4	5
39	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся й волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.	1	2	3	4	5
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти.	1	2	3	4	5
42	Ви по можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки.	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.	1	2	3	4	5
44	Ви шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе.	1	2	3	4	5
45	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лють (виводять Вас із себе).	1	2	3	4	5
46	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.	1	2	3	4	5
47	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).	1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння й співчуття з боку близьких людей.	1	2	3	4	5
49	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно додержуватися принципу “тихіше їдеш – далі будеш”.	1	2	3	4	5
50	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.	1	2	3	4	5

<b>51</b>	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які-небудь важливі й невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.	1	2	3	4	5
<b>52</b>	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо.	1	2	3	4	5
<b>53</b>	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби.	1	2	3	4	5
<b>54</b>	У значущих конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним.	1	2	3	4	5

### Ключ для обробки даних до методики SACS

Субшкала	Номера твердження
Асертивні дії:	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ в соціальний контакт:	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки:	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії:	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії:	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення:	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії:	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії:	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії:	9, 18, 27, 36, 45, 54

\* Підраховується в зворотному порядку