

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

**Кафедра психології**

Чемерицька Єлизавета Олександрівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

Гендерні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів-  
психологів

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ Є. О. Чемерицька

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,  
доктор психологічних наук

**Київ – 2023**

## Зміст

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ .....	6
1.1. Поняття і загальна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів .	6
1.2. Види внутрішньоособистісних конфліктів.....	13
1.3. Гендерні причини внутрішньоособистісних конфліктів .....	20
1.4. Психологічні чинники та наслідки внутрішньоособистісного конфлікту	27
Висновки до розділу 1 .....	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.....	34
2.1. Організація та методики дослідження .....	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	40
2.3. Кореляційний аналіз гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів .....	48
Висновки до розділу 2 .....	52
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ .....	54
3.1. Стратегії розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів в особистості .....	54
3.2. Рекомендації, що забезпечують подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.....	60
Висновки до розділу 3 .....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Необхідність проведення цього дослідження пояснюється зростанням потреби суспільства в професійних психологах, які можуть ефективно вирішувати різноманітні завдання в різних сферах суспільного життя, таких як освіта, бізнес, медицина, правоохоронна діяльність, соціальна робота та багато інших.

Конфлікт завжди є складним соціальним явищем, в якому беруть участь різні сторони, включаючи індивідів, соціальні групи, національні та етнічні спільноти, держави і країни, які об'єднані різними цілями і інтересами.

Причини та мотиви конфліктів можуть бути різними, включаючи психологічні, економічні, політичні, ціннісні, релігійні тощо. Однак, кожна особистість відома своєю внутрішньою суперечливістю та схильністю до постійних протиріч і стресів.

Дослідження свідчать, що багато молодих людей обирають професію психолога не тільки з бажанням працювати з людьми, але і з мотивом вирішення власних особистісних проблем. У їхньому уявленні, після отримання професійної підготовки, вони відчують, що зможуть точно прогнозувати дії та впливати на поведінку інших людей. Однак, під час професійної підготовки їхні уявлення поступово змінюються, що може викликати розчарування у виборі професії та призводити до виникнення нових внутрішньоособистісних конфліктів у майбутніх психологів.

Проблематика внутрішньоособистісних конфліктів ґрунтовно розкрита у роботах як зарубіжних (З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг та ін.), так і українські (А. Анцупова, І. Булах, М. Тимофієва, О. Чала).

Особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів найбільш виражені у ціннісно-мотиваційній сфері особистості (Ф. Василюк, Л. Мітіна, В. Франкл, Е. Фромм та ін.).

Актуальність і недостатня розробленість зазначеної проблеми зумовили вибір дипломної роботи «Гендерні особливості, внутрішньоособистісних конфліктів студентів психологів».

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично дослідити гендерні аспекти внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів.

Для досягнення мети було визначено такі **завдання**:

1. Теоретично дослідити поняття та загальну характеристику внутрішньоособистісних конфліктів.
2. Проаналізувати причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.
3. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів.
4. Розробити рекомендації, що забезпечуть подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – внутрішньоособистісні конфлікти.

**Предмет дослідження** – Гендерні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів психологів.

**Методи дослідження.** Для вирішення розроблених завдань на різних етапах дослідження застосовувались наступні методи:

**Теоретичні** – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

**Емпіричні** – «Тест з виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності» А. І. Шипілова – для вимірювання рівня конфлікту, який може існувати всередині особистості, Методика дослідження самовідносини, МІС (Столін, Пантелеев) – для дослідження самосвідомості особистості, її сприйняття себе та власних характеристик., Опитувальник С. Бем Маскулінність-фемінність, BSRI – для виявлення ступеня вираженості маскулінних і фемінінних характеристик; Методика вивчення гендерної ідентичності (МВГИ) Л. Б. Шнейдер – для вимірювання гендерної ідентичності особистості.

**Статистичні методи** – коефіцієнт кореляції Пірсона. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Excell Microsoft Office for Windows XP Professional.

**Вибірка** – студенти 1-4 курсу, Університет «КРОК». 36 дівчат та 24 хлопця.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

уперше:

- розроблено рекомендації, що забезпечують подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів

удосконалено:

- теоретичні уявлення щодо розуміння внутрішньоособистісного конфлікту шляхом аналізу його особливостей, проявів і можливих наслідків.

**Практичне значення** представленої роботи є у тому, що теоретично емпіричний матеріал може бути цікавим усім, хто цікавиться питаннями внутрішньоособистісних конфліктів. Досліджений матеріал може бути цікавим для широкого кола осіб, які цікавляться питаннями внутрішньоособистісних конфліктів, включаючи психологів, психотерапевтів та інших фахівців у галузі психології.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (70) та додатки (4). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 93 сторінки, основний обсяг – 70 сторінки. Кількість таблиць – 7. Рисуноків – 6.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

#### **1.1. Поняття і загальна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів**

Можна констатувати, що все життя нормальної людини – це конфлікт, насамперед конфлікт не зовнішній, а внутрішній. У зарубіжній і вітчизняній науці формувалося різне розуміння внутрішньоособистісного конфлікту.

Внутрішньоособистісний конфлікт тлумачиться як конфлікт всередині психологічного світу особистості, який представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

Внутрішньоособистісним конфліктам властиві деякі особливості [11]:

- невідповідність структурі конфлікту;
- специфічність форм протікання і прояву (протікає у формі тяжких переживань, супроводжується страхом, депресією, стресом, спричиняє невроз);
- латентність (його не завжди легко визначити, часто людина навіть сама не знає, що перебуває в стані конфлікту).

Серед видів внутрішньоособистісних конфліктів можна виділити наступні аспекти [14]:

1. Зіткнення бажань особистості і реальності: Це виникає, коли бажання та потреби особистості не відповідають можливостям чи обмеженням дійсності. Наприклад, особистісні бажання можуть суперечити обставинам або обов'язкам, що призводить до конфлікту в рішеннях та діях.
2. Суперечності ставлень всередині особистості: Це виникає, коли у людини виникає конфлікт між різними моральними категоріями, цінностями чи принципами. Наприклад, особа може стикнутися з дилемою, коли моральні

ставлення до певної ситуації суперечать один одному, що ускладнює процес прийняття рішення.

3. Боротьба між загальними нормами та особистими відношеннями: Це виникає, коли особистісні установки, заборони чи норми протистоять загально визнаним нормам чи вимогам. Наприклад, особисті переконання або обмеження можуть суперечити соціальним вимогам або нормам, що може призводити до внутрішнього конфлікту.

4. Зіткнення між можливостями та вимогами діяльності: Це виникає, коли можливості або потенціал особистості не відповідають вимогам або очікуванням в діяльності. Наприклад, особа може мати обмежені ресурси чи здібності для задоволення вимог або очікувань, що виникає конфлікт між тим, що можна зробити та тим, що вимагається.

Розкриємо основні причини внутрішньоособистісних конфліктів: внутрішні причини, які спричинені самою особистістю; зовнішні причини, які обумовлені положенням особистості в соціальній групі; зовнішні причини, які зумовлені положенням особистості в суспільстві.

Серед основних внутрішніх протиріч виділяють [6]:

– Протиріччя між потребою і соціальною нормою: Це виникає, коли внутрішня потреба чи бажання конфліктує з очікуваннями та вимогами соціального оточення. Наприклад, особа може відчувати потребу відпочити, але соціальна норма або очікування можуть вимагати від неї виконання обов'язків або присутність на певних подіях.

– Протиріччя мотивів, інтересів і потреб: Це стосується ситуацій, коли у людини виникає конфлікт між різними мотиваціями, інтересами або потребами. Наприклад, особа може бажати розважитися на дискотеці, але одночасно вона має обов'язок підготуватися до семінару або виконати інші важливі завдання.

– Протиріччя соціальних ролей: Це виникає, коли особа перебуває в ситуації, де вона має різні соціальні ролі, і вимоги цих ролей конфліктує

між собою. Наприклад, бути успішним професіоналом може суперечити ролі батька або матері, яка вимагає бути присутнім у сімейному житті.

– Протиріччя соціальних цінностей і норм: Це виникає, коли особа зіштовхується з протилежними соціальними цінностями або нормами, які накладають різні вимоги. Наприклад, виникає конфлікт між християнською заповіддю «не вбий» і потребою захищати свою батьківщину.

Зовнішні причини внутрішньоособистісного конфлікту, пов'язані з положенням особистості в групі, можуть включати такі фактори:

– Фізичні перешкоди: Це можуть бути об'єктивні обставини, які заважають задовольнити основні потреби особистості. Наприклад, фізичні обмеження, недоступність ресурсів або простору, негативні умови оточення тощо.

– Відсутність об'єкту: Це виникає, коли необхідний об'єкт або ресурс для задоволення потреби відсутній або недоступний. Наприклад, відсутність підтримки, відсутність доступу до необхідних матеріалів або ресурсів, недостатня кількість об'єктів для задоволення потреби.

– Біологічні обмеження: Це виникає, коли фізіологічні обмеження або характеристики особистості перешкоджають задоволенню потреби. Наприклад, фізичні обмеження, здоров'я, вікові обмеження тощо.

– Соціальні умови: Це можуть бути умови, що виникають у контексті соціальної групи, до якої належить особистість. Наприклад, негативне ставлення чи обмеження, норми та очікування соціального оточення, соціальні ролі, конфлікти між соціальними цінностями та особистими переконаннями.

Ці зовнішні причини можуть впливати на внутрішній конфлікт особистості, створюючи протиріччя між її потребами, бажаннями та можливостями, що може призводити до напруження та стресу.

На рівні організації зовнішні причини, які викликають конфлікт, можуть бути представлені такими видами протиріч [15]:

1) протиріччя між високою відповідальністю і недостатніми правами для її реалізації;

2) протиріччя між жорсткими вимогами за строками і якості виконання завдання і поганими умовами праці;

3) протиріччя між виробничими вимогами, нормами і традиціями в організації з однієї сторони і особистісними цінностями з іншої;

4) протиріччя між прагненнями до творчості, кар'єри, самоствердження і можливостями реалізації цього в рамках організації;

5) протиріччя між прагненням до отримання прибутків і моральними нормами.

Зовнішні причини внутрішньоособистісного конфлікту, пов'язані з положенням особистості в суспільстві, відображають вплив макросистеми на індивіда і коріняться у характері суспільного устрою, соціальної структури, політичного та економічного життя суспільства. Деякі з таких причин включають [11]:

– Протиріччя між стимулюванням потреб та фактичними перешкодами: Суспільство може створювати протиріччя, коли існує розрив між стимулюванням та підтримкою особистісних потреб та реальними перешкодами, що перешкоджають задоволенню цих потреб. Наприклад, обмежені можливості доступу до освіти, здоров'я, роботи, культурних ресурсів тощо.

– Протиріччя між проголошеною свободою та фактичними обмеженнями: Суспільство може створювати конфлікт, коли існує розрив між проголошеними цінностями свободи, прав та можливостей особистості і реальними обмеженнями, які існують у практичному житті. Наприклад, нерівність, дискримінація, соціальне приклеювання, політичні обмеження тощо.

Окремі аспекти досліджуваної проблеми розглядали у своїх працях вітчизняні психологи: конфлікт між людськими емоціями, біологічними потребами і соціальними нормами (З. Фрейд) [37]; конфлікт між «Я-концепцією» й ідеальним «Я» (К. Роджерс [51]); конфлікт між прагненням до самореалізації і реальним результатом (А. Маслоу [62]).

Сучасні українські вчені у своїх публікаціях порушували дану проблему: різні підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту (О. Чала [38]); сутність внутрішньоособистісного конфлікту індивіда (І. Булах [2], Ю. Гріненко); теоретичний аналіз категорій «внутрішньоособистісний конфлікт» та «гармонія особистості» (Л. Любіна, М. Тимофієва [33]).

К. Хорні [48] розглядає внутрішньоособистісний конфлікт із двох позицій: як зіткнення прагнення до задоволення бажань і до безпеки і як суперечність «невротичних потреб», задоволення яких спричиняє фрустрацію інших.

За К. Роджерсом в основі конфлікту є суперечність, що виникає у особи між усвідомленими, але помилковими самооцінками, яких людина набуває впродовж життя, і самооцінкою на неусвідомлюваному рівні [51; 16].

В. Франкл [47] описує суть внутрішньоособистісного конфлікту як втрату сенсу життя. Згідно з концепцією В. Франкла, головною рушійною силою життя кожної людини є пошук сенсу життя та боротьба за нього. Відсутність сенсу життя породжує у людини стан, який він називає екзистенціальним вакуумом, або відчуттям безцільності та порожнечі.

Екзистенціальний вакуум є ключовим поняттям, яке пояснює виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, зокрема в «ноогенних неврозах» (що походить від грецького слова «ноос», що означає «сенс» або «духовність»). Відповідно до теорії, запропонованої автором, внутрішньоособистісний конфлікт у формі ноогенного неврозу виникає через духовні проблеми і пов'язаний із розладом «духовного ядра особистості». В цьому «духовному ядрі» знаходяться сенси і цінності людського існування, які визначають поведінку та життєвий шлях індивіда.

Екзистенціальний вакуум виникає, коли особистість не може знайти або створити достатньо сенсу і цінностей у своєму житті. Це може статися внаслідок втрати сенсу життя, невизначеності, почуття відсутності мети або

значущості. В результаті виникає конфлікт між потребами душевного зростання та відсутністю стимулів або можливостей для їх задоволення [47].

Сенс життя знайти набагато складніше і важливіше, ніж багатство. Крім того, потреба штовхає людину до дії та сприяє позбавленню від неврозів, а байдужість, пов'язана з екзистенціальним вакуумом, навпаки, прирікає її на бездіяльність і тим самим сприяє розвитку психологічного розладу.

Варто зазначити і про концепцію внутрішньоособистісного конфлікту американського психолога А. Маслоу [62]. Згідно з його поглядами, мотиваційну структуру особистості утворює ряд ієрархічних потреб:

- 1) фізіологічні потреби;
- 2) потреби в безпеці;
- 3) потреби в коханні;
- 4) потреби в повазі;
- 5) потреби в самоактуалізації.

Найвищою є потреба – потреба в самоактуалізації, тобто в реалізації здібностей і талантів людини. Вона виражається в тому, що людина прагне бути тим, ким вона може стати, але це її не завжди вдається [2].

Більшість людей мають прагнення до самоактуалізації, але не всі здатні повністю реалізувати цей потенціал. Цей розрив між бажанням саморозвитку і фактичним досягненням лежить в основі внутрішньоособистісного конфлікту.

В дослідженнях внутрішньоособистісних конфліктів, проведених в галузі конфліктології, основний акцент зазвичай робиться на психологічному підході. Водночас, враховуються біопсихологічні аспекти виникнення внутрішньоособистісного конфлікту. Згідно з теорією З. Фрейда, внутрішній конфлікт відбувається внаслідок зіткнення бажань усередині індивіда. Одна частина особистості виступає за певні бажання, тоді як інша їх відкидає.

Цей підхід дозволяє розглядати внутрішньоособистісні конфлікти з різних перспектив і розуміти їх природу. Вони можуть бути спричинені не

тільки психологічними факторами, але й фізіологічними аспектами та біологічними обмеженнями [37].

Згідно з теорією З. Фрейда, внутрішньоособистісний конфлікт базується на суперечності між двома структурами особистості: Воно (Ід) і Над-Я (Супер-его). Воно представляє собою первинну, вроджену інстанцію, що складається з примітивних інстинктів, таких як сексуальні і агресивні потяги, які потребують негайного задоволення. Воно виявляється у неусвідомлених бажаннях і прагненнях, що проявляються у формі ірраціональних імпульсів і реакцій.

Над-Я (Супер-его) включає в себе моральні норми, заборони і заохочення, які особистість засвоює під час соціалізації в суспільстві. Над-Я є «цензурною» інстанцією, що базується на принципі реальності і представлена соціальними нормами, цінностями і вимогами, які суспільство накладає на індивіда. Я є розумною інстанцією, також ґрунтується на принципі реальності і вирішує конфлікти, приводячи ірраціональні несвідомі імпульси Воно в відповідність до вимог реального світу [37].

К. Левін визначив внутрішньоособистісний конфлікт як ситуацію, в якій на індивіда одночасно діють протилежно-спрямовані сили рівної величини. Відповідно до цього він визначив три типи конфліктної ситуації [61]:

1. Людина знаходиться між двома приблизно однаковими позитивними силами. Це випадок буріданового осла, що знаходиться між двома однаковими копами сіна і вмирає з голоду.

2. Людина знаходиться між двома приблизно однаковими негативними силами. Відомий приклад – ситуація покарання школяра. Так, з одного боку, учень повинен виконувати обтяжливе і неприємне домашнє завдання, а з іншого – їй загрожує покарання, якщо вона його не зробить.

3. На людину одночасно діють дві приблизно однакові різноспрямовані сили в одному і тому ж місці, як то бажання бути з референтною групою і батьками.

У виникненні внутрішньоособистісного конфлікту важливу роль також відіграють різні соціальні характеристики, які притаманні кожній індивідуальності. Особиста позиція визначається офіційним статусом та посадою, які впливають на сприйняття та роль особи у суспільстві. Статус визначає реальне положення особи в системі внутрішньогрупових відносин і ступінь його авторитетності в очах оточуючих. Внутрішня установка відображає суб'єктивне сприйняття особою свого статусу та місця в суспільстві. Роль, з свого боку, представляє собою нормативно заданий або колективно схвалюваний зразок поведінки, який очікується від індивіда у відповідних ситуаціях [61].

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт можна визначити як взаємодію протилежних потреб, мотивів або цінностей у свідомості однієї особистості. Різні підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту виникають внаслідок різних наукових парадигм та концепцій, які визначають спосіб сприйняття людської особистості.

Водночас, внутрішньоособистісний конфлікт є інтенсивним негативним досвідом, який виникає в результаті тривалої боротьби між різними структурами внутрішнього світу індивіда. Цей конфлікт може відобразити суперечливість між потребами, цінностями та мотивами особистості і соціальним оточенням. Часто така боротьба призводить до затримки при прийнятті рішення, оскільки різні аспекти особистості конфліктують між собою.

## **1.2. Види внутрішньоособистісних конфліктів**

Конфлікти, особливо внутрішньоособистісні, є складними явищами, які можуть бути класифіковані за різними критеріями. Одна з простих типологій виходить з природи протиріч, що лежать в основі таких конфліктів. За цією типологією, внутрішньоособистісні конфлікти можна поділити на дві основні групи.

Перша група виникає внаслідок переходу об'єктивних протиріч, які існують у зовнішньому світі, до внутрішнього світу людини. Ці конфлікти можуть бути пов'язані з моральними дилемами, коли особистість зіткнулася з вибором між різними моральними цінностями або нормами. Вони також можуть бути пов'язані з адаптацією до змін у середовищі, коли особистість відчуває напруження між своїми потребами, бажаннями та зовнішніми обмеженнями.

Друга група виникає з протиріч внутрішнього світу особистості, відображаючи її ставлення до навколишнього середовища. Ці конфлікти можуть бути пов'язані з мотивацією, коли виникає бажання досягти різних цілей, які можуть бути взаємно суперечливими. Також вони можуть виникати з неадекватної самооцінки, коли особистість має протиріччя між своїми внутрішніми переконаннями і реальним сприйняттям себе [6].

В. Ратникова наводяться три типи внутрішньоособистісних (психологічних) конфліктів, які запропонували закордонні дослідники М. А. Робер і Ф. Тільман [54].

Перший тип внутрішньоособистісних конфліктів виникає внаслідок зіткнення різних потреб, які можуть бути взаємно протилежними і приводити до різних дій. Людина може відчувати одночасно суперечливі потреби, що ускладнює її прийняття рішень і діяльність. Цей тип конфлікту називається конфліктом потреб.

Другий тип внутрішньоособистісних конфліктів виникає, коли потреба людини суперечить соціальній нормі або моральному імперативу. Коли сильна потреба зіткнулася з примусовими вимогами або радою оточуючих, виникає конфлікт. Незалежно від вибору дії, ситуація стає конфліктною.

Один з прикладів внутрішньоособистісних конфліктів, який розкриває З. Фрейд, полягає у протиріччі між Воно (Ід) і Над-Я (Супер-его). Воно представляє собою сукупність сліпих інстинктів, таких як сексуальні або агресивні, які прагнуть до негайного задоволення. Над-Я включає моральні норми, заборони і заохочення, які особистість засвоює від соціуму. Цей тип

конфлікту виникає між ірраціональними бажаннями Воно та вимогами реальності, які накладає Над-Я [37].

Третій тип внутрішньоособистісних конфліктів, за цією класифікацією, полягає в протиріччі соціальних норм. Цей конфлікт виникає, коли людина відчуває тиск двох протилежних соціальних норм, які мають рівну вагу або значущість.

Ще одна класифікація внутрішньоособистісних конфліктів запропонована відомими вітчизняними конфліктологами А. Анцуповим [1] і А. Шипілова, які використовували для цього мову переживання людиною важкої для неї ситуації. Дана класифікація спирається на теорію опису психіки людини, розроблену З. Фрейдом [37].

А. Шипілов виділив три основні структури внутрішнього світу особистості, які можуть вступати в конфлікт: мотиви, цінності і самооцінку. Мотиви відображають прагнення особистості різного рівня – це потреби, інтереси, бажання тощо.

Мотиви виражаються поняттям «хочу». Цінності, втілюючи в собі суспільні норми, виступають як еталони належного. Це цінності, прийняті особистістю, і ті цінності, які не приймаються. Однак у силу їх громадської чи іншої значимості особистість змушена дотримуватися їх. Такі цінності виражаються поняттям «треба» [10].

Третя структура – самооцінка – оцінка особистістю своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка визначається як самоцінність себе для себе. Вона є вираженням рівня домагання особистості. Самооцінка виражається поняттями «можу» чи «не можу».

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути класифіковані на шість основних типів, залежно від протиріч між різними аспектами внутрішнього світу особистості:

1. Мотиваційний конфлікт, що виникає між різними мотивами та прагненнями, включаючи несвідомі прагнення. Цей тип конфлікту розглядають такі вчені, як З. Фрейд [37], К. Хорні [48], К. Левін [61].

2. Моральний конфлікт, що виникає між бажаннями та вимогами моральних принципів, особистих уподобань та зовнішніми вимогами. Це протистояння між тим, що людина хоче і тим, що вона вважає правильним з моральної точки зору.

3. Конфлікт нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності, що виникає між бажаннями і обмеженнями реальності, фізичними можливостями або неможливістю задовольнити певні прагнення. Цей конфлікт може також включати бажання бути схожим на інших людей, але неможливість цього досягнути.

4. Рольовий конфлікт, який виникає між різними розуміннями особистістю себе і своєї ролі (внутрішньорольовий конфлікт), або неможливістю поєднувати кілька ролей однією людиною (міжрольовий конфлікт). Цей тип конфлікту визначається сумісністю різних очікувань, ступенем жорсткості вимог та особистісними характеристиками.

5. Адаптаційний конфлікт, що виникає при порушенні рівноваги між людиною і навколишнім середовищем або порушенні процесу соціальної або професійної адаптації. Цей конфлікт може включати незгоду, невідповідність або напругу, яка виникає внаслідок недостатньої або неправильної адаптації до змін у середовищі.

6. Конфлікт неадекватної самооцінки, що виникає між оцінкою себе, власними домаганнями та реальними можливостями. Цей тип конфлікту може включати низьку або високу самооцінку, а також недоцільні або завищені вимоги до себе. Результатом такого конфлікту можуть бути підвищена тривожність, емоційна напруга або зриви.

Ці шість видів внутрішньоособистісного конфлікту відображають різні протиріччя та протистояння внутрішнього світу особистості, що впливають на її поведінку, вибори та емоційний стан.

Результатом довгострокового збереження будь-якого з вищеописаних шести видів внутрішньоособистісних конфліктів або їх сукупностей

стає невротичний конфлікт. Він характеризується вищою напругою і протиборством внутрішніх сил і мотивів особистості.

У конфліктологічній літературі іноді виділяється ще один вид внутрішньоособистісного конфлікту – когнітивний. В основі такого типу конфліктів несумісні уявлення (когніції) особистості. Відповідно до такого погляду на внутрішньоособистісний конфлікт людина прагне до несуперечності, узгодженості своєї внутрішньої системи уявлень, переконань, цінностей [19].

Вона починає відчувати дискомфорт при виникненні неузгодженості цих структур. Теорія когнітивного дисонансу описує ситуації, коли людина, маючи цей внутрішній дисбаланс наявності двох знань, що суперечать один одному, прагне піти від нього, відновити свою цілісність. Якщо при розгляді попередніх типів конфліктів основна увага спрямована на процес прийняття рішення, то в даному випадку цікавить в першу чергу те, що відбувається у психіці людини після цього.

Узгодження ідей здійснюється різними шляхами. Це може відбуватися шляхом зміни ставлення до однієї з когніцій – «перероблення» минулого, коли сьогоденні думки змінюють спогади. Всі ті аргументи, які були «за» і сприяли прийняттю рішення, після прийняття позиції сприймаються як більш значущі й привабливі, ніж на стадії роздумів. Ще один варіант узгодження йде через зміни однієї з когніцій. Одна з когніцій або віддаляється, або знижується її значимість у внутрішньоособистісній структурі. Узгодження може йти шляхом збільшення консонансних складових, що підтримують когніції в порівнянні з дисонансними складовими.

Можливий шлях перебудови Я-концепції, тобто проведення ревізії всієї системи і включення обох когніцій у ширший контекст. Крім того, узгодження може йти через створення захисних механізмів, що представляють цю ситуацію як відсутність можливості вибору, або виправдання себе наявністю неконтрольованих внутрішніх станів, або повне витіснення самого вчинку.

У першому випадку відповідальність перекладається на іншого, особистість представляє себе як знаряддя, технічний засіб здійснення чужої волі. У другому випадку можливе виправдання втому, сп'янінням, сильним емоційним розладом.

Більш повна класифікація внутрішньоособистісних конфліктів міститься в роботі А. Я. Анцупова і А. І. Шипілова, які запропонували взяти за основу класифікації ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Залежно від того, які сторони внутрішнього світу особистості вступають в конфлікт, вони виділяють наступні основні його види [1].

Мотиваційний конфлікт виникає при зіткненні несвідомих прагнень, боротьбі між потребами володіння і безпеки, а також при конкуренції двох позитивних тенденцій.

Моральний конфлікт, також відомий як морально-нормативний конфлікт, виникає у випадку протистояння між бажанням і моральним обов'язком, між моральними принципами і особистими симпатіями [27].

Конфлікт нереалізованого бажання, також відомий як комплекс неповноцінності, виникає між бажаннями особистості і обмеженнями дійсності, що перешкоджають їх задоволенню. Його можна розглядати як протистояння між «хочу бути таким, як вони» і неможливістю здійснення цього бажання. Цей конфлікт може виникнути через фізичну неможливість особи досягти своєї мети, наприклад, через незадоволення зовнішністю або обмеженнями фізичних можливостей.

Рольовий конфлікт виникає, коли особистість відчуває перешкоди в одночасному виконанні декількох ролей або має розбіжне розуміння вимог, які сама ставить перед собою щодо виконання певної ролі. Це супроводжується емоційними переживаннями і невпевненістю у здатності задовольнити всі вимоги, що ставляться перед особистістю у різних ролях.

Адаптаційний конфлікт може мати дві суттєві аспекти. У широкому розумінні він виникає внаслідок дисбалансу між особою та її оточуючим середовищем, а вузькому сенсі – при порушенні соціальної або професійної

адаптації. Цей конфлікт виникає через невідповідність між вимогами, що накладає дійсність на особистість, і її власними можливостями (професійними, фізичними, психологічними).

Конфлікт неадекватної самооцінки виникає внаслідок розбіжностей між вимогами, які особистість ставить до себе, і оцінкою своїх можливостей. Це призводить до збільшеної тривожності, емоційної напруги та порушень у функціонуванні.

Невротичний конфлікт виникає як результат тривалого інтенсивного внутрішньоособистісного протистояння і характеризується високим рівнем напруги і протиріч у внутрішніх силах та мотивах особистості [27].

Названі види конфліктів не вичерпують повністю їх класифікацію. Залежно від інших підстав можна дати і іншу типологію внутрішньоособистісних конфліктів. Про це свідчить сама історія розвитку конфлікто-логічних концепцій, в яких виділяються різні типи внутрішньоособистісних конфліктів. Відзначимо основні конфлікти [31]:

1) між мораллю і моральністю, між належним і суцим, між моральним ідеалом і дійсністю.

2) між людськими потягами, біологічними потребами і соціальними нормами, який носить біологічний і біосоціальний характер.

3) обумовлений необхідністю вибору між силами рівної величини, що діють на особистість.

4) між «Я-реальним» і ідеальним «Я».

5) між прагненням до самоактуалізації і реальним результатом.

6) між прагненням до сенсу життя і екзистенціальним вакуумом, тобто «Ноогенний» конфлікт, або «екзистенціальна фрустрація».

7) між елементами внутрішньої структури особистості, між її мотивами.

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт – явище дуже складне. Проте, запропоновані варіанти типології таких конфліктів дозволяють виробляти їх більш об'ємний аналіз за рахунок сукупності всіх запропонованих вище аспектів.

### 1.3. Гендерні причини внутрішньоособистісних конфліктів

Внутрішньоособистісний конфлікт не виникає у вакуумі. Оскільки людина живе у соціальному світі і взаємодіє з ним, вона стикається з різноманітними суспільними відносинами, які мають вплив на неї в різних аспектах та напрямках. Іншими словами, життя у суспільстві і прагнення до власної свободи та самореалізації не можуть бути взаємовиключними. Це протиріччя між індивідуальністю та впливом суспільства формує підґрунтя для виникнення різних внутрішньоособистісних конфліктів.

Всі причини, які сприяють виникненню конфлікту всередині особистості можна поділити на три види [9]:

1. Внутрішні причини, які спричинені самою особистістю.
2. Зовнішні причини, які обумовлені положенням особистості в соціальній групі.
3. Зовнішні причини, які зумовлені положенням особистості в суспільстві.

Серед основних внутрішніх протиріч можна виділити наступні:

- протиріччя між потребою і соціальною нормою;
- протиріччя мотивів, інтересів і потреб (і на дискотеку хочеться і до семінарів треба підготуватися);
- протиріччя соціальних ролей;
- протиріччя соціальних цінностей і норм (як поєднати християнську заповідь «не вбий» із потребою захищати батьківщину).

Для виникнення внутрішньоособистісного конфлікту необхідно, щоб зазначені протиріччя отримали глибоке особистісне значення. Якщо цього не відбувається, людина може не приділяти їм суттєвого значення і не відчувати конфлікту. Значущість цих протиріч визначається індивідуальним сприйняттям та особистісним контекстом. Конфлікти можуть виникати у нас через різноманітні ситуації, які можна класифікувати у чотири основних види [15]:

– Фізичні перешкоди, що заважають задоволенню наших основних потреб: Це можуть бути ситуації, коли ми знаходимось у фізичних обмеженнях, що позбавляють нас можливості вільного руху або доступу до ресурсів, які необхідні для нашого задоволення. Наприклад, бути пленником з обмеженими можливостями переміщення або стикатись з обмеженими матеріальними ресурсами.

– Відсутність необхідного об'єкта для задоволення потреби: Ця ситуація виникає, коли нам не вдається знайти або отримати об'єкт, необхідний для задоволення наших потреб. Наприклад, не мати доступу до необхідного продукту або послуги, через закритість магазинів або відсутність можливості його отримати.

– Біологічні обмеження: Цей тип конфлікту виникає через фізичні або психологічні обмеження, пов'язані з нашим фізичним або психічним станом. Наприклад, люди з фізичними вадами або розумовими обмеженнями можуть стикатись з перешкодами, які виникають безпосередньо в їхньому організмі.

– Соціальні умови: Цей вид конфлікту пов'язаний з соціальними умовами, у яких ми знаходимось. Наприклад, соціальні норми, культурні очікування, економічна нерівність та політичні обставини можуть впливати на наші можливості, цінності та цілі, що створює конфліктні ситуації.

Коли наші потреби в повазі не зустрічають розуміння, коли у нас немає свободи, або властиве почуття чужих у певній компанії через відносини до нас деяких людей – ми знаходимося в стані фрустрації – переживання невдачі, блокування цілеспрямованої поведінки/

У контексті організаційного середовища, зовнішні причини, що призводять до виникнення конфлікту, можуть бути представлені такими видами протиріч [21]:

1. Протиріччя між високою відповідальністю та обмеженими правами для її реалізації: Ця ситуація виникає, коли особа отримує більше обов'язків, підлеглих або розширені функції, але не отримує відповідного рівня прав і повноважень.

2. Протиріччя між жорсткими вимогами до строків та якості виконання завдань і поганими умовами праці: В цьому випадку, особа зіткнулася з вимогами виконати завдання в обмежений час і з високою якістю, проте отримує обмежені ресурси або працює у непридатних умовах, що ускладнює досягнення цих вимог.

3. Протиріччя між виробничими вимогами, нормами та традиціями в організації з одного боку, та особистісними цінностями з іншого: Це виникає, коли у організації практикуються неприйнятні дії або норми, які суперечать особистим цінностям працівника, наприклад, постійна праця у вихідні дні, корупція, неетична поведінка тощо.

4. Протиріччя між прагненнями до творчості, кар'єрного зростання, самовираження та обмеженими можливостями реалізації цих аспектів в рамках організації.

Зовнішні причини внутрішньоособистісного конфлікту, що обумовлені положенням особистості в суспільстві пов'язані із макросистемою і коріняться в характері суспільного устрою, соціальної структури суспільства, його політичного, економічного життя. Зокрема [25]:

1) Протиріччя між спонуканням до задоволення наших потреб та реальними перешкодами, які перешкоджають їх реалізації: Реклама із масовими засобами інформації може стимулювати бажання отримати певні дорогі товари або послуги. Проте, у більшості випадків, реальні можливості для задоволення цих потреб обмежені і виникає конфлікт між бажанням і реальністю.

2) Протиріччя між оголошеною свободою особистості та існуючими обмеженнями: Суспільство пропагує ідею свободи та можливості будувати власне життя. Однак, на практиці, існують різні обмеження, які ускладнюють реалізацію цих свобод. Наприклад, обмеження вибору професії, обмеження в доступі до ресурсів чи нерівні умови, що створюють перешкоди на шляху до досягнення мети. Це може призводити до внутрішнього конфлікту між бажанням вільно обирати і обставинами, що обмежують можливості.

Слід відмітити, що причиною збільшення кількостей внутрішньоособистісних конфліктів послужили суттєві реформи та переоцінки цінностей, які відбулися. Ціле покоління людей виявилось нездатним адаптуватися до ринкових цінностей, чи не захотіло прийняти їх. Виявилось, що ідеали, якими вони жили протягом тривалого періоду часу, в які свято вірили на протязі десятків років стали зовсім неактуальними, така ситуація викликає почуття розчарування, апатії, нікчемності.

Збільшення числа стресів викликало також те, що тисячі і тисячі здорових молодих людей, які не мали іншої професії як військовослужбовці опинилися на вулиці, вони не мають а ні достойного житла, а ні можливості прогостувати свої сім'ї. Досить вразливі до внутрішньоособистісних конфліктів – бюджетники.

Висококваліфіковані фахівці, такі як лікарі, вчителі та вчені, часто стикаються з невротичними розладами. Ці розлади стали поширеними не лише серед людей з низьким соціальним статусом, але і серед «нових українців», для яких бізнес є центральним аспектом життя. Порушення планів та фінансова невдача, що призводять до банкрутства та втрати майна, накладають значний стрес на таких осіб. Характерними ознаками для таких людей є постійний страх, виснаженість, необхідність безупинної праці і недостатньо розвинений особистий життєвий простір [11].

Невротичні розлади також поширені серед жінок з високим соціальним статусом, які не займаються активною працею. Навіть існує термін «синдром домогосподарки», який описує цей стан. Молоді жінки, які перебувають у замкнутому оточенні багатства, мають домашніх прислужуваних і не мають активної зайнятості, також страждають від невротичних розладів в ще більшій мірі, ніж працюючі жінки.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це протистояння двох початків у душі людини, що сприймається і переживається людиною як значуща психологічна проблема, що вимагає вирішення і викликає внутрішню роботу, спрямовану на її подолання [18].

Внутрішньоособистісний конфлікт має низку специфічних рис:

- має форму психоемоційного напруження;
- відбиває усвідомлення особистістю проблеми конкретної ситуації;
- являє собою процес вибору та боротьби;
- тісно пов'язаний із зміною цінностей та мотивів особистості [28].

Внутрішньоособистісний конфлікт може виникнути під впливом багатьох факторів: особистісних (складність внутрішнього світу, розвинена система мотивів, прагнення рефлексії) і ситуативних (очікування оточуючих).

Гендер визначає напрямок поведінки особистості і сприяє реалізації особистісних цінностей. У контексті внутрішнього світу людини, гендерний конфлікт виявляється через співвідношення двох підструктур: «Я як індивідуальність» і «Я як представник гендерної групи». Це означає, що конфлікт виникає при взаємодії між оцінкою, яку інші люди дають особі, і самооцінкою особи як носія гендерних характеристик та виконавця статево специфічних ролей. Проявами даного виду конфлікту є: зниження самооцінки, сумніви щодо правильності своїх принципів; часті та сильні негативні переживання; незадоволеність діяльністю [42].

В чоловіків внутрішньоособистісний гендерний конфлікт виникає, коли вони почуваються нездатними досягти успіху в кар'єрі та забезпечити сім'ю, а також коли змушені проявляти поведінку, яка суспільно вважається «нечоловічою» (наприклад, брати участь у вихованні дітей). У жінок подібний конфлікт виникає, коли вони стикаються зі страхом успіху, опаскою виглядати «нежіночою» у очах оточуючих і, тому, уникають досягнень у своїй професійній сфері. Ці конфлікти можуть породжувати напруження та незадоволення в особистому житті, а також впливати на самооцінку та самопочуття.

На аналіз причин внутрішньоособистісних гендерних конфліктів впливає кілька теорій. Рольові теорії звертають увагу на важливість соціальних ролей у формуванні гендерної ідентичності та конфліктів, які

виникають, коли індивід не відповідає встановленим стереотипам ролі своєї статі.

Теорія гендерної соціалізації розглядає вплив суспільного середовища, включаючи сім'ю, школу та медіа, на формування гендерних ролей і очікувань. Теорія андрогінії підкреслює значення розвитку у людини як чоловічих, так і жіночих рис, що може сприяти зменшенню гендерних конфліктів.

Гендерна схема теорія стверджує, що індивіди формують ментальні представлення про свою гендерну ідентичність, відповідно до яких вони сприймають, сприймають себе та інших. Ці теорії допомагають краще розуміти фактори, які сприяють виникненню і розвитку внутрішньоособистісних гендерних конфліктів [42].

По рольовим теоріям рольовий конфлікт зароджується, коли від індивіда очікується виконання взаємовиключних ролей. Наочним прикладом такого конфлікту є ситуація, коли жінка однаковою мірою орієнтована на кар'єру і на свою сім'ю та відчуває нестачу ресурсів для належного виконання обох ролей [28].

Внутрішньоособистісний конфлікт виникає, коли прийняті в суспільстві вимоги до поведінки чоловіка та жінки суперечать потребам особистості у задоволенні інтересів, не властивих її статі. Загальноприйнятий сценарій гендерної соціалізації може призводити до конфлікту нереалізованих бажань, оскільки у процесі виховання людини спрямовують виконання статевоспецифічних ролей.

В основі концепції андрогінії лежить ідея про те, що особистість з андрогінними рисами може працювати з більш високою ефективністю та в різноманітніших умовах, ніж людина з традиційними рисами свого гендера. Пояснювальний потенціал цієї концепції конструктивний для роботи з конфліктами у людей з невідповідними їхніми рисами через незадоволення очікувань суспільства.

Традиційна жіноча роль по Ш. Берн – це роль домогосподарки, хранительки домашнього вогнища. Відповідно до цієї ролі вона повинна дбати

про потреби інших і допомагати їм у досягненні цілей. Чоловіча роль пов'язана з нормою успішності/статусу (розміром його доходу та успішністю у професійній діяльності). Норма розумової твердості має на увазі, що чоловік має бути компетентним і управляти будь-якою ситуацією.

Теорія гендерної схеми виходить з ідей теорії соціального навчання та теорії когнітивного розвитку. Відповідно до неї, необхідно застосовувати гендерні схеми таким чином, щоб вийти за рамки стереотипних уявлень та самооцінки. Ступінь гендерної схематизації кожного залежить від його особливостей розвитку та від конкретної ситуації, але кожен тією чи іншою мірою піддається нормативному тиску в питанні статевоспецифічної поведінки [10].

Деяким чоловікам і жінкам не вдається уникнути цього тиску, тому всередині них загострюються протиріччя між нереалізованими особистими бажаннями та невідповідністю очікуванням. Відчуття тривоги і стиснення вимагають висловлювання, в силу гендерних забобонів вони можуть висловитися вчинках, пов'язаних з порушенням прав осіб протилежної статі.

Для вирішення внутрішньоособистісного гендерного конфлікту важливо зосередитися на відновленні гармонії у внутрішньому світі особистості та зниженні напруги внутрішніх протиріч. Це можна досягти, спрямовуючись на власні цінності та надаючи менше значення зовнішнім оцінкам гендерних ролей, які виконуємо. Інший шлях полягає у трансформації очікувань оточуючих щодо виконання ролей. Для цього можуть знадобитися значні зусилля, але це може сприяти розв'язанню конфлікту.

Крім того, важливо працювати з гендерними стереотипами та переборювати їх. Це може включати протидію антипатії, дискримінації, уникненню спілкування та застосуванню сили, а також формування гендерної компетентності у представників обох статей. Це означає надання знань про гендер та сприяння розвитку навичок гендерно-коректної поведінки. Шляхи досягнення гендерної гармонії можуть варіюватися для кожної особи, і важливо враховувати унікальні потреби та контекст кожної ситуації [32].

Таким чином, запобігання та вирішення внутрішньоособистісних гендерних конфліктів можливе через перетворення гендерних стереотипів, що закріплюють сімейні ролі та розподіл професійних ролей.

#### **1.4. Психологічні чинники та наслідки внутрішньоособистісного конфлікту**

Наукова література, в якій розкриваються питання чинників, причин та наслідків внутрішньоособистісних конфліктів, містить ґрунтовні пояснення цих характеристик. На появу внутрішньоособистісних конфліктів впливають зовнішні та внутрішні чинники. До зовнішніх вона віднесла ті, що є пов'язаними з особливостями соціально-економічного розвитку країни. До внутрішніх віднесено індивідуально-психологічні особливості, а також рівень розвитку духовного та інтелектуального розвитку людини [9].

Внутрішні конфлікти виникають як результат зіткнення бажань особистості та реальності, що не задовольняє людину. Чим вищими є претензії особистості, більш значущими та є недосяжними цінності, тим з великою ймовірністю виникне внутрішній конфлікт.

Внутрішньоособистісні конфлікти виникають внаслідок різних протиріч, які можуть бути класифіковані наступним чином:

а) Протиріччя між особистими бажаннями та об'єктивними можливостями особистості, які включають боротьбу між різними мотивами, сумнівами та упередженнями.

б) Невідповідність між зовнішніми вимогами та внутрішніми можливостями людини в умовах складних ситуацій. Автори особливо акцентують увагу на відсутності певних якостей, знань і навичок, невизначеності, невідповідності або неінформованості суб'єкта, ризику, раптовості, інформаційному перевантаженні та неправильній самооцінці [26].

Взаємовідносини людей є складною взаємодією людей з різними індивідуальними особливостями, характером, уявленнями про оточуючий світ, тому вони також часто стають причинами виникнення внутрішніх

конфліктів. Різноманітні відносини, в які людина вступає в дійсності, є суперечливими., через їхнє протиріччя і виникають конфлікти, що за певних умов фіксуються і входять в структуру особистості [16].

Зазначимо, що внутрішні причини внутрішньоособистісних конфліктів знаходяться в суперечностях між різними мотивами особистості, в неузгодженості її внутрішньої структури. При цьому, чим складнішим є внутрішній світ людини, тим більше розвиненими є її почуття, цінності та домагання. Чим вищим є її здатність до самоаналізу, то в більшій мірі особистість є схильною до конфлікту.

В загальному всі причини виникнення внутрішніх конфліктів розділяють на три види:

- 1) внутрішні причини, що кореняться в суперечностях самої особистості;
- 2) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в соціальній групі;
- 3) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в суспільстві.

Всі ці види причин конфлікту взаємопов'язані, а сама їх диференціація досить умовна. Йдеться, по суті, про поодинокі, особливі і загальні причини, між якими, як і між категоріями, що їх відображають, існує діалектичний взаємозв'язок [9]. Тим не менш, внутрішні фактори, а не зовнішні, відіграють вирішальну роль при виникненні внутрішньоособистісного конфлікту.

Для того, щоб конфлікт виник, цьому сприяє ряд особистісних умов:

- 1) складний внутрішній світ людини та актуалізація цих складнощів;
- 2) складна та розвинута ієрархія потреб та мотивів особистості;
- 3) високий рівень розвитку цінностей та почуттів;
- 4) складні та розвинені внутрішня організація та когнітивний апарат, схильність людини до самоаналізу.

Рідше поява внутрішнього конфлікту може бути зумовлена зовнішніми (або ситуативними) факторами. Як правило, під ними розуміють явища

природи, феномени, пов'язані з впливом суспільства, або процес виникнення нових потреб у результаті задоволення старих [9].

Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути конструктивними, функціональними та продуктивними. І, навпаки, деструктивними, дисфункціональними, непродуктивними із негативними наслідками. Хоча внутрішня конфліктність зазвичай усвідомлюється людиною, вирішення цієї проблеми викликає певні труднощі та завжди супроводжується емоційними реакціями. Конструктивні конфлікти, як правило, роблять більш складним та напруженим психічне життя людини, але сприяють її переходу на нові рівні функціонування.

Позитивними наслідками внутрішньоособистісних конфліктів вважають таке:

– Мобілізація ресурсів: Вони стимулюють людину використовувати свої внутрішні потенціали для подолання перешкод і досягнення особистого розвитку.

– Самопізнання: Конфлікти допомагають людині краще пізнати себе, розвинути адекватну самооцінку та зрозуміти свої мотивації та цінності.

– Зміцнення волі та психіки: Ці конфлікти сприяють формуванню сильної волі та стійкості психіки, оскільки людина змушена знаходити рішення та протистояти внутрішнім суперечностям.

– Саморозвиток та самоактуалізація: Внутрішні конфлікти можуть стати засобом саморозвитку та досягнення особистої самоактуалізації, допомагаючи людині наблизитися до своїх потенцій та цілей.

– Почуття повноти життя: Подолання конфліктів надає людині відчуття повноти життя, робить її внутрішньо багатшою та більш яскравою. Вона радується перемозі над самою собою, коли наближається до реалізації свого реального та ідеального «Я» [9].

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть також мати деструктивний характер, коли особистість не може знайти конструктивний вихід зі суперечливої ситуації та вирішити протиріччя, що існують у її внутрішній

структурі. Деструктивні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів можуть включати зупинення розвитку особистості та початок деградації.

У найгірших випадках, при тривалому ігноруванні внутрішньоособистісних конфліктів, можуть спостерігатися важкі негативні переживання, тривога, апатія, стрес, фрустрація, втрата віри у власні сили, комплекс неповноцінності, втрата життєвого сенсу та навіть суїцидальні думки. Люди можуть використовувати різні психологічні захисти, такі як істерія, симуляція, сублімація, компенсація, уникання реальності та регресія, у спробі вирішити ці конфлікти у позаочікуваний спосіб.

Негативні наслідки внутрішніх конфліктів можуть проявлятися у розладі як на психічному, так і на фізіологічному рівні. Вони можуть знизити активність та ефективність особистості в її діяльності, призвести до зупинки росту та початку деградації. Внаслідок конфлікту можуть виникнути агресивні або покірні реакції як захисний механізм. Психологічні стани, такі як сумнів, пригніченість, тривожність та депресія, можуть виникнути. Втрата сенсу життя та руйнування життєвих цінностей також можуть бути наслідком внутрішнього конфлікту. Крім того, він може призвести до почуття невпевненості у своїх силах та почуття неповноцінності [9].

Негативні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів можуть стосуватися не тільки стану самої особистості, але і її взаємодії з іншими людьми, може бути у групі, в школі, сім'ї, на роботі. На побутовому рівні такими негативними наслідками можуть бути деструкція існуючих міжособистісних відносин, несподіване відокремлення особистості в групі, мовчання, дратівливість, підвищена агресивність, відсутність захопленості, підвищена чутливість до критики або, навпаки, критиканство, лайки, демонстрація своєї переваги, девіантна поведінка і неадекватна реакція на поведінку інших, несподівані, нелогічні питання, відповіді невпопад, що приводять співрозмовника в замішання, жорсткий формалізм (буквоїдство), формальна ввічливість, стеження за іншими, пошук винних та ін.

Якщо внутрішньоособистісний конфлікт не розв'язується, це може призвести до деструктивних наслідків, таких як стрес, фрустрація та невроз. Стрес – це стан, що виникає у людини внаслідок реакції на різноманітні емоційні та психологічні труднощі. Фрустрація – це психічний стан, який виникає внаслідок перешкод, які стають непереборними на шляху до досягнення мети або розв'язання завдання.

Невирішений внутрішньоособистісний конфлікт може мати широкий спектр негативних наслідків. Він може призвести до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я людини. Фізичний дисбаланс може проявлятися у формі зниження імунітету, проблем зі сном, збільшеного втомлюваності та інших симптомів, що негативно впливають на загальний стан організму [6].

Психологічні наслідки невирішеного конфлікту можуть проявлятися в зниженні продуктивності та задоволеності в роботі і повсякденному житті. Людина може відчувати розподіленість уваги, затруднення в прийнятті рішень і виконанні завдань, що може призвести до незадоволення результатами своєї діяльності. Крім того, невирішений конфлікт може спричинити появу тривожності, стресу, депресії та втрати сенсу життя.

Такий конфлікт також може вплинути на міжособистісні відносини. Він може порушити гармонію і згуртованість в сімейному житті, дружбі та інших соціальних зв'язках. Невирішений конфлікт може викликати роздратування, суперечки, відчуття неповноцінності і незадоволення у взаєминах з іншими людьми .

### **Висновки до розділу 1**

Внутрішньоособистісний конфлікт один із найскладніших конфліктів, який відбувається безпосередньо у внутрішньому світі людини. Життя нормальної людини – це внутрішній конфлікт, від якого нікуди не дітися. Для психічно здорової людини внутрішньоконфліктна ситуація, яка не виходить за рамки норми вважається природною. Ситуація внутрішньої напруги і протиріч

не тільки природна, але й необхідна для розвитку і самовдосконалення особистості.

Будь-який розвиток особистості не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там де є протиріччя, там є конфлікт. Якщо такий конфлікт в рамках норми, то він є дійсно необхідним, тому що незадоволення собою, критичне відношення до власного «Я», як важливий внутрішній двигун, заставляє людину йти по шляху самовдосконалення тим самим наповнюючи змістом не тільки своє власне життя, але й вдосконалюючи світ в цілому.

Внутрішньоособистісним конфліктам властиві деякі особливості, які варто враховувати при його виявленні. До таких особливостей належать

– невідповідність структурі конфлікту (немає суб'єктів конфлікту в лиці окремих особистостей чи груп).

– специфічність форм протікання і прояву (протікає у формі тяжких переживань, супроводжується страхом, депресією, стресом, спричиняє невроз);

– латентність (його не завжди легко визначити, часто людина навіть сама не знає, що перебуває в стані конфлікту).

Виділяють наступні характеристики внутрішньоособистісного конфлікту:

1. Внутрішньоособистісний конфлікт проявляється в результаті взаємодії елементів внутрішньої структури особистості;

2. Сторонами внутрішньоособистісного конфлікту виступають різнопланові інтереси, цілі, мотиви і бажання які одночасно існують в структурі особистості;

3. Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тільки тоді, коли сили, які діють на особистість, є рівновеликі. В іншому випадку людина із двох бід вибере меншу, із двох благ – більше, надасть перевагу винагороді перед покаранням.

4. Будь-який внутрішній конфлікт супроводжується негативними емоціями.

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт всередині психологічного світу особистості, який представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

Внутрішньоособистісний гендерний конфлікт в певній мірі вказує на дисбаланс статевої ролі структури особистості, який є чинником формування неврозів, психосоматичних розладів, кримінальної поведінки, девіантної поведінки.

Важливу роль тут відіграє і процес гендерної адаптації індивіда. Ефективність статевої ролі адаптації залежить від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе і своє оточення. Якщо виникає інтенсивна потреба в перебудові або адаптації до нових умов взаємодії з оточенням, може виникати гендерно-рольовий конфлікт, який характеризується тривожністю, неприйняттям себе, емоційним дискомфортом, дезадаптивністю в цілому.

В загальному всі причини виникнення внутрішніх конфліктів розділяють на три види: внутрішні причини, що кореняться в суперечностях самої особистості; зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в соціальній групі; зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в суспільстві.

Наслідки внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути конструктивними, функціональними та продуктивними. І, навпаки, деструктивними, дисфункціональними, непродуктивними із негативними наслідками. Хоча внутрішня конфліктність зазвичай усвідомлюється людиною, вирішення цієї проблеми викликає певні труднощі та завжди супроводжується емоційними реакціями.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Організація та методики дослідження

Студентська молодь є об'єктом широких психологічних досліджень як за кордоном, так і в нашій країні. Головна причина інтересу дослідників до студентства пов'язана із зростанням соціально зумовлених вимог до якості підготовки фахівців.

Проведене нами дослідження ми поділили на 4 етапи.

На першому етапі ми сформували вибірку.

*В нашому дослідженні брали участь студенти 1-4 курсу, Університету «КРОК», в кількості 60 чоловік. 36 дівчат та 24 хлопці.*

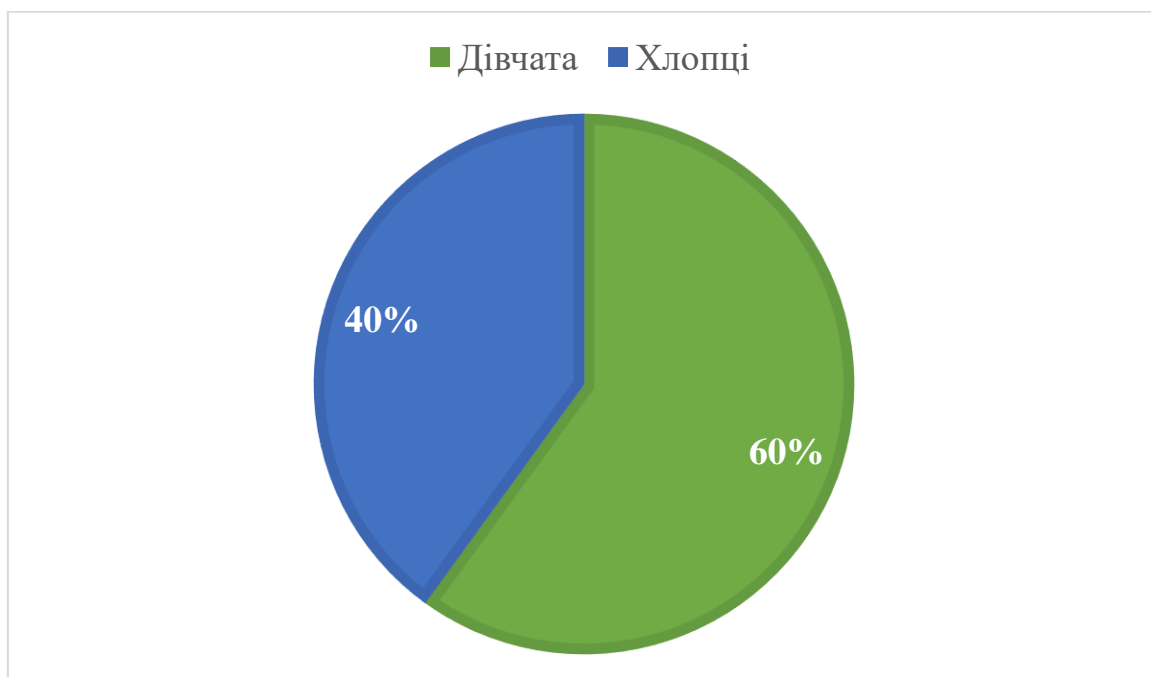
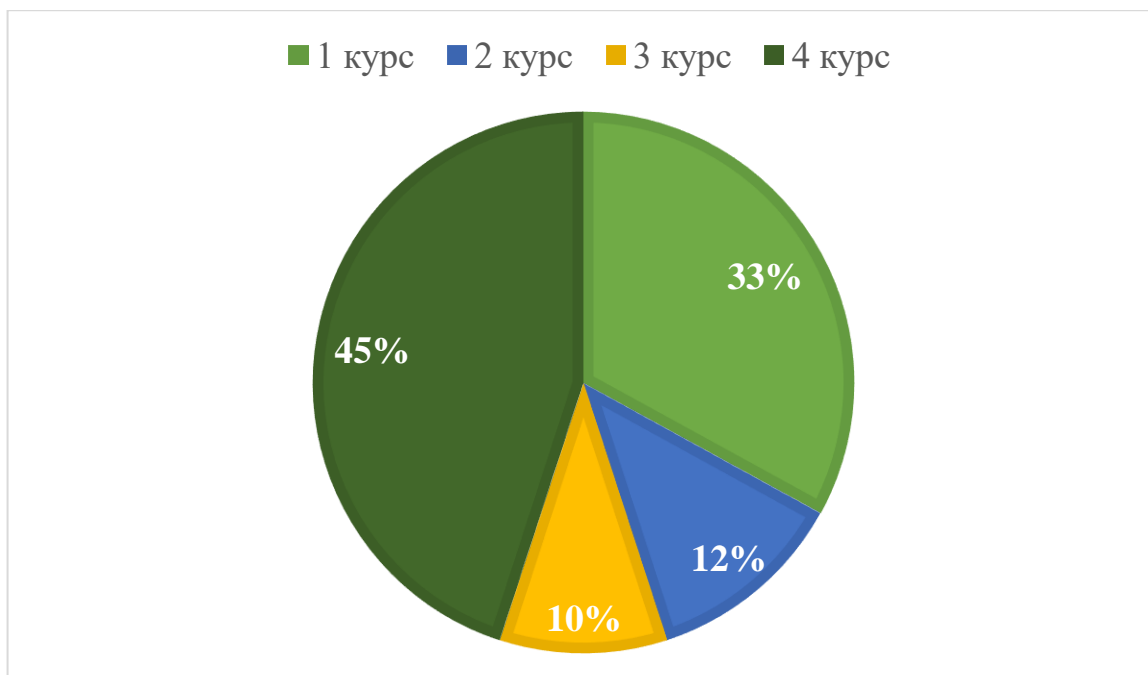


Рис. 2.1 Процентне співвідношення вибірки по статі



**Рис. 2.2** Процентне співвідношення вибірки по курсам навчання

У складних умовах нашого сьогодення студенти часто не впевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани та внутрішньоособисті конфлікти.

Внутрішньоособистісний конфлікт тлумачиться як конфлікт всередині психологічного світу особистості, який представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

**На другому етапі** ми підбирали методики для нашого дослідження. Нами було обрано:

**Методика А. І. Шипілова «Тест з виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності» (Додаток А).**

У 1997 році А. І. Шипілова розробила методику, яка дозволяє визначати рівень внутрішньоособистісної конфліктності. Ця методика базується на розумінні внутрішніх конфліктів і їх різновидів.

В основі цієї методики лежать шість видів внутрішньоособистісних конфліктів, які виділяє автор: мотиваційний конфлікт (між «хочу» і «хочу»), моральний конфлікт (між «хочу» і «повинен»), рольовий конфлікт (між

«треба» і «треба»), адаптаційний конфлікт (між «треба» і «можу»), конфлікт нереалізованого бажання (між «хочу» і «можу») та неадекватна самооцінка (між «можу» і «можу»).

Ця методика має наступні можливості: визначати рівень внутрішньоособистісної конфліктності у людини, виявляти найбільш переживані типи внутрішньоособистісних конфліктів та визначати основні сфери актуальної внутрішньоособистісної конфліктності у людини.

Таким чином, за допомогою цієї методики можна встановити рівень внутрішньоособистісної конфліктності у людини.

**Методологія дослідження самовідношення, МІС (Столін, Пантелеєв) (Додаток Б)** – побудована на основі ієрархічної моделі структур самоатрибуції, розробленої Століним В. В. Багатовимірний опитувальник дослідження самоствавлення, створений С. Р. Пантілеєвим у 1989 р., містить 110 тверджень, згрупованих у 9 шкал. Цей варіант опитувальника дозволяє виділити три рівні самовідносин, що відрізняються за узагальненням:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) ставлення до себе, диференційоване за самоповазі, аутсімпатії, Самоінтерес і очікуванням ставлення до себе;
- 3) Рівень конкретної дії (готовності), пов'язаної зі своїм «Я».

Вихідним пунктом була різниця між змістом «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі у вигляді оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення. У процесі життя людина знайомиться з собою і накопичує знання про себе, які є значущою частиною її уявлень про себе. Але знання про себе, звичайно, не байдужі для нього: те, що відкривається в ньому, стає предметом його прихильностей, його оцінок, предметом його більш-менш стійкого ставлення до себе.

**Опитувальник С. Бем Маскуліність-фемінність, BSRI (Додаток В)** цей опитувальник складається з 60 прикметників, і суб'єкт повинен звернути увагу на те, які є його характеристиками, а які ні. 20 прикметників у цьому

списку утворюють шкалу маскулінності, а інші 20 прикметників утворюють шкалу фемінності. Решта двадцять нейтральні.

Люди, які отримують найвищі бали на шкалі маскулінності та фемінності, вважаються андрогінними. Це означає, що вони поєднують у собі як чоловічі, так і жіночі характеристики. Люди, які мають високий бал за фемінністю, але низький за маскулінністю, вважаються фемінними. З іншого боку, якщо бал маскулінності значно перевищує бал фемінності, то людина вважається мужньою [47].

Андрогінність є важливою психологічною характеристикою особистості, оскільки вона впливає на здатність людини адаптуватися до різних ситуацій та сприяє її успіху у різних сферах життя. Бути андрогінним означає мати можливість виявляти як чоловічі, так і жіночі якості, що дозволяє особистості бути гнучкою та адаптивною. Розуміння андрогінності допомагає оцінити значення традиційно чоловічих та жіночих рис у формуванні ідентичності та поведінки людини.

Маскулінність відповідає типовим чоловічим характеристикам, які включають незалежність, наполегливість, домінування, агресивність, авантюрний дух, впевненість у собі та інші риси. У процесі професійної адаптації, яка є коротким процесом соціалізації, хлопчики зазвичай стикаються з більшими труднощами порівняно з дівчатками. Їхні вчителі часто є жінками, що може призвести до недостатньої кількості прикладів для ідентифікації з чоловічими ролями. Незважаючи на те, що набір статево-рольових характеристик «чоловіка» є обмеженим і жорстким, а традиційне виховання, яке застосовується в сучасному світі, не завжди підтримує виявлення характеристик чоловічої рольової поведінки, таких як самостійність, ініціативність, рішучість тощо.

Проте варто зазначити, що концепція маскулінності є динамічною і суспільно залежною. У сучасному суспільстві з'являються нові уявлення про чоловічі ролі, де акцент зміщується з традиційних рис на більш гнучкі та емоційно виражені якості. Розуміння та визначення маскулінності стає більш

відкритим та включає широкий спектр виразів і варіацій. Особистість може вибирати індивідуальний шлях розвитку, комбінуючи як традиційні, так і непереконливі чоловічі риси, що дозволяє бути самовизначеним та вільним у прояві своєї маскулінності.

Фемінінність. Як правило, традиційні жіночі риси включають гнучкість, м'якість, чутливість, сором'язливість, ніжність, прихильність, емпатію, співчуття тощо. Суспільні стереотипи щодо жінок мають мало спільного з успіхом особи в бізнес-кар'єрі, але в той же час вони приділяють велику увагу емоційному стану. Також зазначається, що конструювання жіночої ідентичності безпосередньо пов'язане з унікальним «жіночим досвідом» жінки [47].

Він виникає внаслідок особливостей соціалізації, які зумовлені стереотипним мисленням батьків. У дитинстві батьки створюють гендерно нормалізовані образи для своїх новонароджених ( довге волосся, елегантний одяг тощо) і заохочують нормалізовану поведінку (нерішуча, більш покірна тощо).

Після завершення перших етапів соціалізації, надалі «стати дівчиною» будуть «допомагати» соціальні організації, серед яких найважливішими промоутерами є – однолітки та засоби масової інформації, які найбільш рішуче виступали за гендерні стереотипи. Як і у випадку з маскулінними групами, це може призвести до низької самооцінки, невпевненості у своїх силах і нездатності відстоювати свою точку зору.

Андрогінність. Відповідно до існуючих уявлень, індивіди не обов'язково є носіями артикульованої психологічної маскулінності чи фемінності. В людині нарівні можуть бути представлені основні характеристики чоловічого і жіночого типів. При цьому передбачається, що ці характеристики гармонійно представлені у андрогінів і доповнюють одна одну. Вважається, що це гармонійне поєднання чоловічих і жіночих рис підвищує адаптивні можливості андрогінних типів.

**Методика вивчення гендерної ідентичності (МВГИ)**, яка описана в Додатку Г [28], надає можливість досліджувати рівні розвитку гендерної ідентичності у людей.

Ідентичність визначається як результат активного рефлексивного процесу, в якому суб'єкт формує своє уявлення про себе, власний шлях розвитку, і це відображається в його особистісній впевненості, почутті ідентичності та цілісності. Цей процес дозволяє людині бачити своє життя як тривалий і неперервний ряд свідомих дій, взаємозв'язку мети життя, щоденних вчинків та їх значення, а також надає можливість діяти послідовно.

Самоідентичність можна описати як здатність самостійно визначати відповідність індивіда своїм цілям та приналежність до певної системи, зберігаючи уявлення про цілісність та унікальність власного «Я».

Гендерна ідентичність відображає єдність поведінки та самосвідомості особистості, яка ідентифікує себе з певною статтю та керується вимогами відповідної гендерної ролі.

Опитувальник складається з 138 слів-асоціацій, і учасник має виділити ті слова, які асоціюються з ним. Методика передбачає п'ять рівнів формування гендерної ідентичності:

– Передчасні ідентичності виникають у ситуаціях, коли людина взагалі не зробила самостійного життєвого вибору, і ідентичність не усвідомлюється, а нав'язуються варіанти ідентичності.

– Дифузна ідентичність – це стан ідентичності, в якому немає сильних цілей, цінностей і переконань, а також спроби активно їх формувати.

– Мораторій – це стан ідентичності, в якому людина перебуває в стані кризи ідентичності та активно намагається її вирішити, пробуючи різні варіанти.

– Досягнута ідентичність – це статус ідентичності, яка розвинула набір цілей, цінностей і переконань, які є для неї особисто важливими, яка сприймає їх як особистісно важливі, які дають їй відчуття напрямку та сенсу життя.

– Псевдоідентичність – постійне заперечення унікальності особистості, або, навпаки, амбітне підкреслення її з переходом до стереотипів, порушення механізмів ідентифікації та відокремлення в бік гіпертрофії, часової пов'язаності життя, ригідність «Я концепції», хвороблива відмова від самокритики, низька рефлексія [28].

Для пошуку кореляційних зв'язків ми будемо використовувати коефіцієнт Пірсона (Pearson's correlation coefficient), який буде обчислений у програмі Excel за допомогою функції «CORREL». Ця функція вимагає – діапазони даних, для яких потрібно обчислити кореляцію.

Синтаксис функції CORREL:

=CORREL(діапазон\_даних1, діапазон\_даних2)

Де «діапазон\_даних1» і «діапазон\_даних2» – це діапазони, які містять відповідні значення змінних, для яких потрібно обчислити кореляцію.

Коефіцієнт Пірсона є мірою лінійної залежності між двома змінними. Він вимірює ступінь, в якій зміна однієї змінної відповідає зміні іншої змінної. Коефіцієнт Пірсона лежить в діапазоні від -1 до 1. Чим більше значення коефіцієнта Пірсона відхиляється від нуля, тим більш впевненіше можна стверджувати, що зв'язок між змінними є статистично значущим.

**На третьому етапі** здійснювалося дослідження за вище вказаними методиками, виконувалось через опитування в онлайн формі.

**Четвертий етап** полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів**

На початку емпіричного дослідження ми розглянемо результати за методикою А. І. Шипілова, яка дозволяє визначити рівень внутрішньоособистісної конфліктності людини. Результати цієї методики можуть важливі для дослідження взаємозв'язку між внутрішньоособистісним конфліктом та гендерною ідентичністю.

Таблиця 2.1

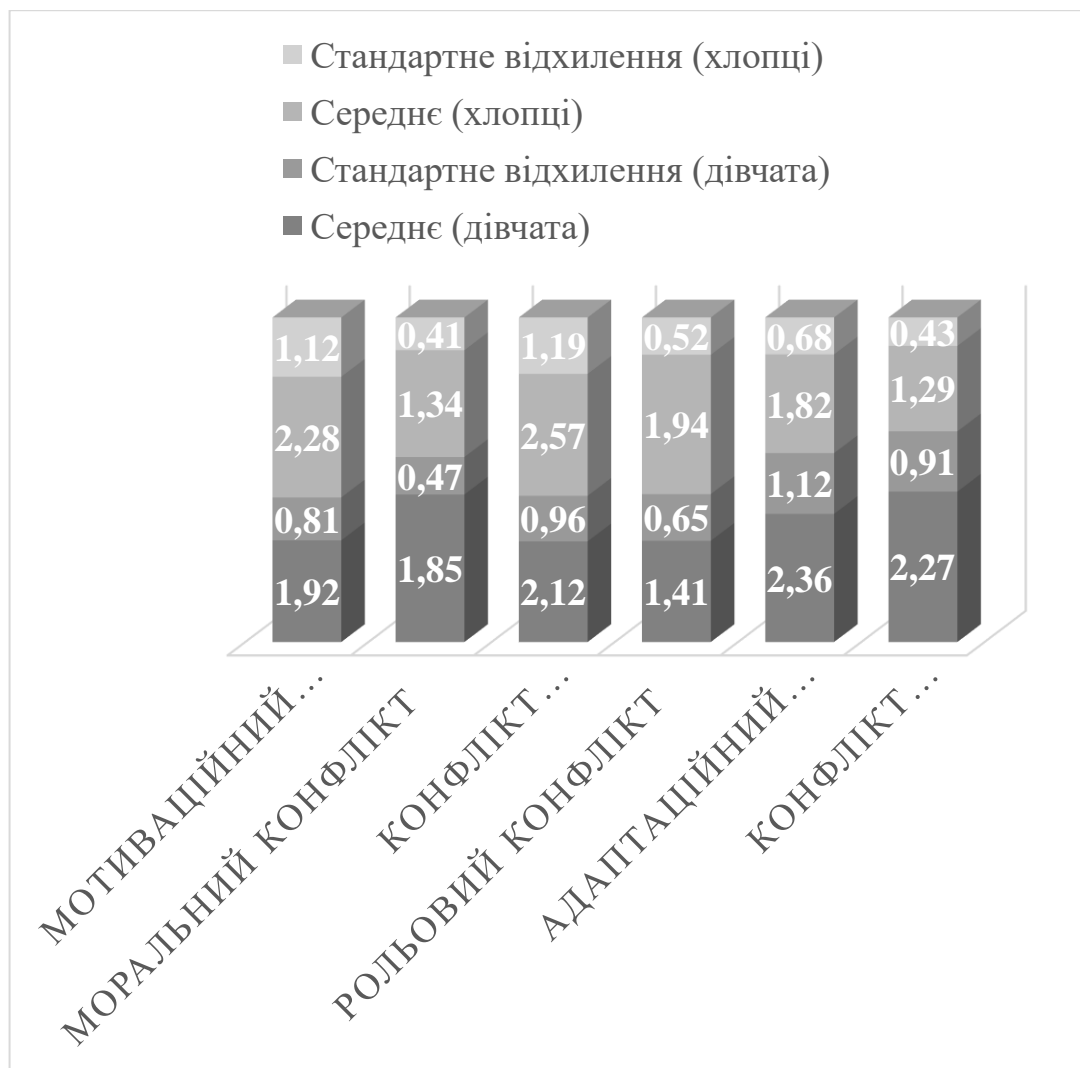
**Описові статистики досліджуваних параметрів за тестом  
виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності» А. І. Шипілова**

	Середнє (дівчата)	Стандартне відхилення (дівчата)	Середнє (хлопці)	Стандартне відхилення (хлопці)
Мотиваційний конфлікт	1,92	0,81	2,28	1,12
Моральний конфлікт	1,85	0,47	1,34	0,41
Конфлікт нереалізованого бажання	2,12	0,96	2,57	1,19
Рольовий конфлікт	1,41	0,65	1,94	0,52
Адаптаційний конфлікт	2,36	1,12	1,82	0,68
Конфлікт неадекватної самооцінки	2,27	0,91	1,29	0,43

Хлопці виявили вищий середній рівень мотиваційного конфлікту (2,28) порівняно з дівчатами (1,92), що може свідчити про більшу схильність хлопців до конфлікту між своїми мотиваціями. Дівчата, зі свого боку, показали більший рівень морального конфлікту (1,85), ніж хлопці (1,34), що може вказувати на більшу чутливість до моральних дилем у дівчат.

У хлопців також спостерігається вищий середній рівень конфлікту нереалізованого бажання (2,57) порівняно з дівчатами (2,12), що може свідчити про більшу незадоволеність хлопців невиконанням їхніх бажань.

У рольовому конфлікті дівчата виявили нижчий середній рівень (1,41) порівняно з хлопцями (1,94), що може свідчити про більшу згоду дівчат зі своїми ролями та меншу внутрішню напругу у цьому аспекті.



**Рис. 2.3 Дані середніх показників за тестом виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності» А. І. Шипілова**

Стосовно адаптаційного конфлікту, дівчата показали вищий середній рівень (2,36) порівняно з хлопцями (1,82), що може вказувати на більшу складність адаптації дівчат у різних ситуаціях.

Дівчата виявили вищий рівень конфлікту неадекватної самооцінки (2,27) порівняно з хлопцями (1,29), що може свідчити про більшу нахильність дівчат до самокритики та неадекватного сприйняття себе.

Для дослідження самосвідомості особистості, її сприйняття себе та власних характеристик, ми обрали методикау дослідження самовідносин, МІС, автори Столін, Пантелєєв.

Таблиця 2.2

**Описові статистики досліджуваних параметрів за методикою  
дослідження самовідносин, МІС (Столін, Пантелєєв)**

Показник	Середнє (дівчата)	Стандартне відхилення (дівчата)	Середнє (хлопці)	Стандартне відхилення (хлопці)
Внутрішньоособистісний конфлікт	6,48	1,74	5,64	1,31
Загальне самоствавлення	4,37	0,82	6,18	1,36
Самоповага	4,82	0,48	5,42	0,91
Аутосимпатія	3,73	0,65	5,29	0,77
Ставлення від інших	5,29	1,11	4,13	0,53

Внутрішньоособистісний конфлікт: Дівчата (середнє – 6,48 стандартне відхилення – 1,74) мають вищий рівень внутрішньоособистісного конфлікту порівняно з хлопцями (середнє – 5,64 стандартне відхилення – 1,31). Дівчата можуть бути більш схильними до переживання у своєму внутрішньому світі.

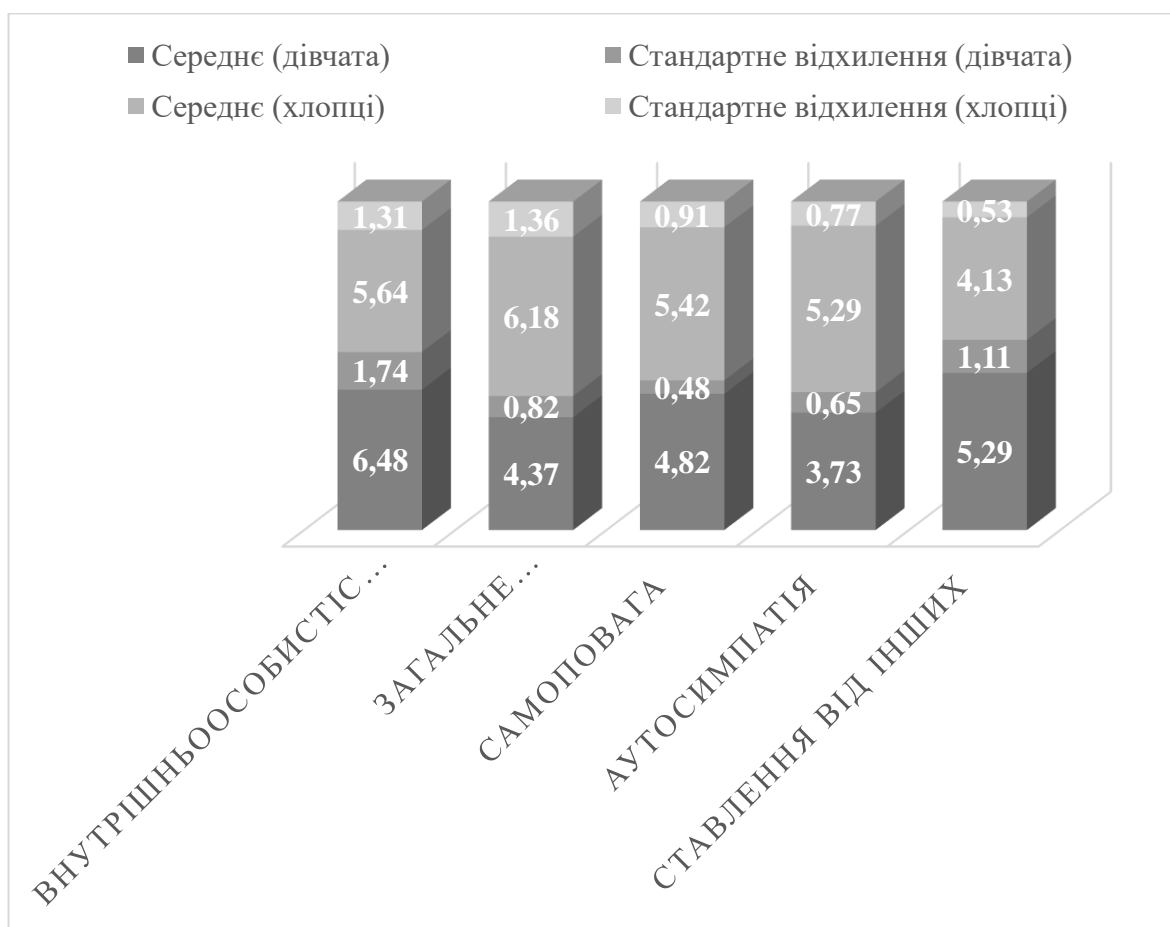
Загальне самоствавлення: Хлопці (середнє – 6,18 стандартне відхилення – 1,36) мають вищий рівень загального самоствавлення порівняно з дівчатами (середнє – 4,37 стандартне відхилення – 0,82). Це може свідчити про більшу впевненість у себе та позитивне ставлення до власного «Я» у хлопців.

Самоповага: Хлопці (середнє – 5,42 стандартне відхилення – 0,91) також мають вищий рівень самоповаги порівняно з дівчатами (середнє – 4,82 стандартне відхилення – 0,48). Що свідчить про більшу впевненість та позитивне оцінювання власних цінностей у хлопців.

Аутосимпатія: Дівчата (середнє – 3,73 стандартне відхилення – 0,65) мають нижчий рівень аутосимпатії порівняно з хлопцями (середнє – 5,29 стандартне відхилення – 0,77). Дівчата менше схильні до прояву співчуття та піклування про себе самотійно.

Ставлення від інших: Дівчата (середнє – 5,29 стандартне відхилення – 1,11) мають вищий рівень ставлення до інших порівняно з хлопцями (середнє

– 4,13 стандартне відхилення – 0,53). Це може вказувати на більшу емоційну чутливість та здатність до співпереживання у дівчат.



**Рис. 2.4 Дані середніх показників за методикою дослідження самовідносин, МІС (Столін, Пантелєєв)**

Загальною тенденцією є те, що дівчата та хлопці виявляють різні патерни у способах виявлення та досвідування конфліктів. Дівчата мають вищі показники внутрішньоособистісного конфлікту, ставлення до інших, а також виявляють меншу самоповагу та аутосимпатію порівняно з хлопцями. З іншого боку, хлопці мають вищі показники загального самоствавлення, самоповаги та аутосимпатії порівняно з дівчатами.

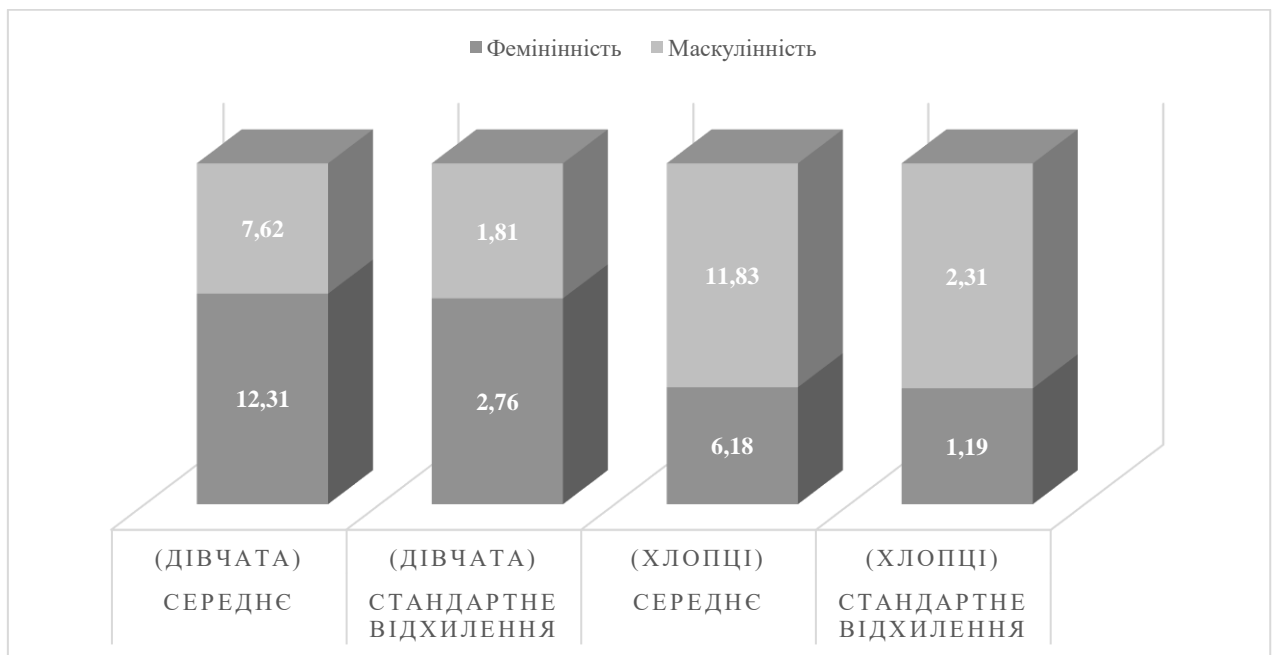
Для виявлення ступеня вираженості маскулінних і фемінінних характеристик, було використано опитувальник С. Бем Маскуліність-фемініність, BSRI.

Таблиця 2.3

**Описові статистики досліджуваних параметрів за методикою  
Маскулінність-фемінність С. Бем**

Показник	Середнє (дівчата)	Стандартне відхилення (дівчата)	Середнє (хлопці)	Стандартне відхилення (хлопці)
Фемінінність	12,31	2,76	6,18	1,19
Маскулінність	7,62	1,81	11,83	2,31

Дослідження показує, що дівчата мають вищий рівень фемінінності (середнє 12,31) порівняно з хлопцями (середнє 6,18). Це може свідчити про більшу ідентифікацію дівчат зі стереотипно жіночими ролями, особливостями і цінностями.



**Рис. 2.5 Дані середніх показників за методикою Маскулінність-фемінність С. Бем**

З іншого боку, хлопці мають вищий рівень маскулінності (середнє 11,83) порівняно з дівчатами (середнє 7,62). Це може вказувати на більшу ідентифікацію хлопців зі стереотипно чоловічими ролями, особливостями і цінностями.

Результати дослідження свідчать про наявність різних гендерних ідентичностей між дівчатами і хлопцями, що може впливати на їхнє сприйняття та вираження гендерної самоідентифікації та пов'язаних з нею ролей та характеристик.

Остання наша методика на вивчення гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдер – для вимірювання гендерної ідентичності особистості.

**Таблиця 2.4**

**Результати за методикою вивчення гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера**

	Дівчата (n=36),%	Хлопці (n=24),%
Дифузна ідентичність	27,7	25
Мораторій	41,6	29,1
Сформована ідентичність	25	33,3
Псевдоідентичність	5,5	12,5

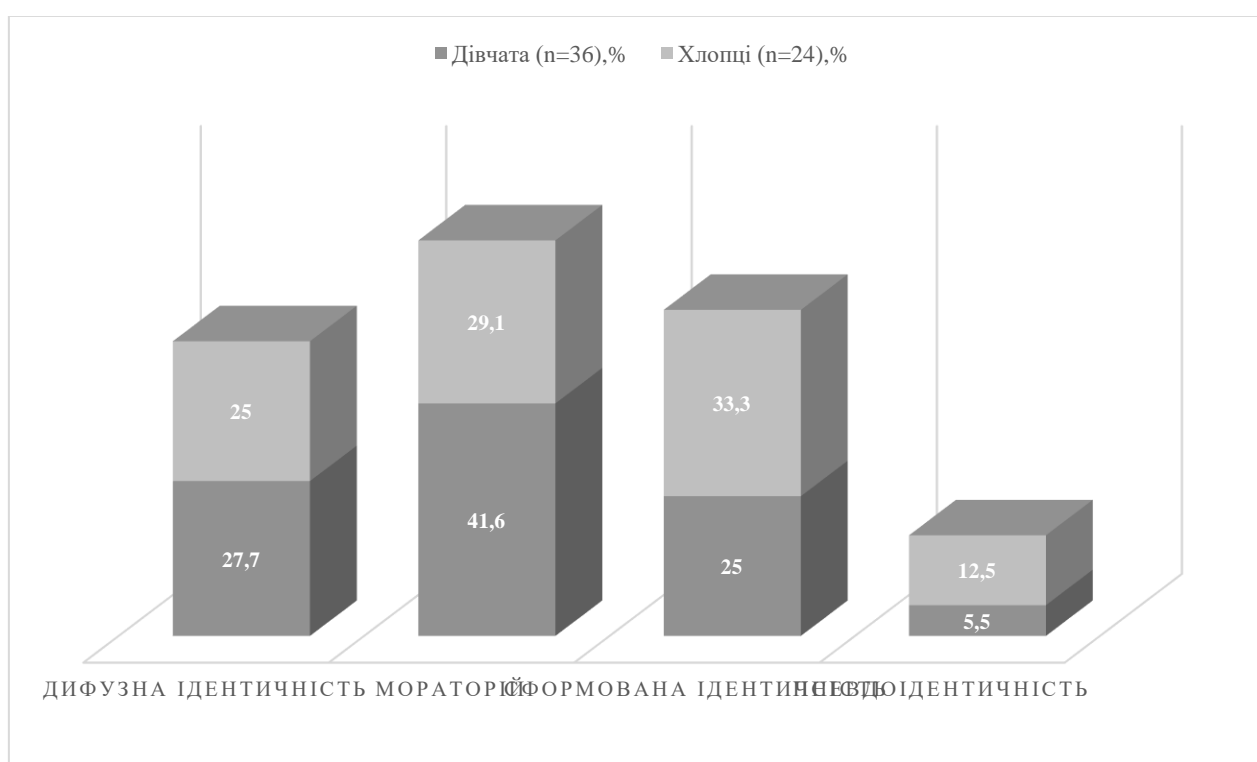
У групі дівчат – спостерігається різноманітність у рівнях гендерної ідентичності. Значна частина, а саме 27,7%, мають дифузну ідентичність, що свідчить про незрілість та невизначеність у визначенні своєї гендерної самоідентифікації. Додатково, 41,6% дівчат перебувають у стані мораторію, що означає, що вони знаходяться у процесі активного пошуку та роздумів щодо своєї гендерної ідентичності. 25% дівчат мають сформовану ідентичність, що вказує на те, що вони вже встановили чітке розуміння своєї гендерної самоідентифікації. Нарешті, 5,5% дівчат мають псевдоідентичність, що може вказувати на неспівпадання між їхньою статевою приналежністю і внутрішньою ідентифікацією.

Серед хлопців спостерігається різноманітність у рівнях гендерної ідентичності. 25% хлопців мають дифузну ідентичність, що свідчить про невизначеність своєї гендерної самоідентифікації. Значна частина, а саме

29,1%, перебувають у стані мораторію, вони знаходяться у процесі активного пошуку та роздумів щодо своєї гендерної ідентичності.

33,3% хлопців мають сформовану ідентичність, що вказує на те, що вони вже встановили чітке розуміння своєї гендерної самоідентифікації. Вони усвідомлюють свою статеву приналежність та відповідні рольові очікування, пов'язані з цією ідентичністю.

Нарешті, 12,5% хлопців мають псевдоідентичність, що вказує на неспівпадання між їхньою статевою приналежністю і внутрішньою ідентифікацією.



**Рис. 2.6** Процентне співвідношення результатів за методикою вивчення гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера

Результати дослідження свідчать про різноманітність процесу формування гендерної ідентичності у студентів. Як у дівчат, так і у хлопців, виявлено різні рівні гендерної ідентичності, від дифузної і незрілої до сформованої і чіткої. Більшість студентів перебувають у стані мораторію, що свідчить про активну пошукову діяльність і роздуми щодо власної гендерної самоідентифікації.

Отже, в цьому підрозділі ми дослідили гендерні особливості, внутрішньоособистісних конфліктів студентів психологів, та за допомогою даних можемо зробити кореляційний аналіз.

### **2.3. Кореляційний аналіз гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів**

В даному дослідженні ми будемо досліджувати наступні кореляційні зв'язки:

1. Кореляція між рівнем внутрішньоособистісної конфліктності та гендерними особливостями, вимірними за допомогою опитувальника С. Бем Маскуліність-фемінність (BSRI) та методики вивчення гендерної ідентичності (МВГІ). Це може допомогти визначити, чи існують різниці в рівні внутрішньоособистісної конфліктності між особами різної гендерної ідентичності та вираженості маскуліності/фемінності.

**Таблиця 2.5**

#### **Кореляційні зв'язки між внутрішньоособистісним конфліктом, мускуліністю/фемінністю та гендерною ідентичністю**

		Мускуліність/ Фемінність	Гендерна ідентичність
Внутрішньоособистісний конфлікт	Кореляція Пірсона	0,78**	-0,06
	Знач. (двостороння)	( $p \leq 0.01$ )	0,63

*Примітка: \* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ;*

Згідно з проведеним аналізом, була виявлена статистично значуща кореляція ( $p \leq 0.01$ ) між показниками «Мускуліність/Фемінність» і «Внутрішньоособистісний конфлікт». Це означає, що існує зв'язок між цими двома змінними. Конкретно, коли в чоловіків переважає більш виражена

фемінність, а в жінок – більш виражена мускулінність, може виникнути внутрішньоособистісний конфлікт.

Між «Гендерною ідентичністю» та «Внутрішньоособистісним конфліктом», існує досить слабкий зв'язок, а саме обернена кореляція (-0,06), означає, що люди з високим рівнем гендерної ідентичності можуть мати менше внутрішньоособистісних конфліктів, але цей зв'язок не є статистично значущим, тому не можна зробити однозначних висновків про цей зв'язок.

2. Кореляція між рівнем внутрішньоособистісної конфліктності та самовідносною студентів-психологів, виміряною за допомогою методики дослідження самовідносини МІС (Столін, Пантелєєв). Це може допомогти визначити, чи існує зв'язок між внутрішніми конфліктами та самоприйняттям учасників дослідження.

**Таблиця 2.6**

**Кореляційні зв'язки між внутрішньоособистісним конфліктом та самоствавленням**

		S	I	II	III	IV
Внутрішньо-особистісний конфлікт	Кореляція Пірсона	-0, 88**	-0, 88**	-0, 55*	-0, 69**	-0, 25*
	Знач. (двостороння)	( $p \leq 0.01$ )	( $p \leq 0.01$ )	( $p \leq 0.05$ )	( $p \leq 0.01$ )	0, 47

*Примітка: S – Загальне самоствавлення, I – Самоповага, II – Аутосимпатія, III – Ставлення, яке очікується від інших, IV – Самоінтерес, \* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ;*

Значення кореляції між «Внутрішньоособистісним конфліктом» і «Загальним самоствавленням» дорівнює -0,88, що є значимим ( $p \leq 0.01$ ) та оберненим зв'язком. Це означає, що люди з вищим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту мають нижчий рівень загального самоствавлення, тобто менше задоволені своїм життям, своїми досягненнями

та собою в цілому. Цей зв'язок є значимим статистично і може бути корисним при розробці програм для поліпшення психічного здоров'я людей з внутрішньоособистісними конфліктами.

Встановлено обернені значущі зв'язки між «Внутрішньоособистісним конфліктом» та «Самоповагою»  $-0,88^{**}$  ( $p \leq 0,01$ ), це означає, що люди з вищим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту мають нижчу самоповагу, тобто менше поважають і цінують себе як особистість.

Також існує обернені значущі зв'язки між «Внутрішньоособистісним конфліктом» та «Аутосимпатією»  $-0,55^*$  з рівнем статистичної значущості ( $p \leq 0,05$ ). Це означає, що люди з вищим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту мають меншу аутосимпатію, тобто меншу здатність до співпереживання і співчуття до себе.

Значення кореляції між «Внутрішньоособистісним конфліктом» і «Ставленням, яке очікується від інших» дорівнює  $-0,69^{**}$ , що є значимим ( $p \leq 0,01$ ) та оберненим зв'язком, що значить, що люди з вищим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту можуть мати менш позитивне ставлення до очікувань, що стосуються їхньої поведінки, від інших людей.

Встановлено слабкі обернені значущі зв'язки між «Внутрішньоособистісним конфліктом» та «Самоінтересом»  $-0,25^*$ , це вказує на те, що зі збільшенням рівня «Внутрішньоособистісного конфлікту» може зменшуватись рівень «Самоінтересу». Однак, потрібно зазначити, що дана кореляція не є дуже сильною, тому не можна зробити однозначний висновок про зв'язок між цими двома конструктами.

3. Кореляція між гендерними особливостями, виміряними за допомогою опитувальника С. Бем Маскулінність-фемінність (BSRI), та самовідносною студентів-психологів, виміряною за допомогою методики дослідження самовідносини МІС (Столін, Пантелєєв). Це може допомогти визначити, чи є зв'язок між гендерними особливостями та самовідносинами студентів-психологів.

Таблиця 2.7

**Кореляційні зв'язки між маскулінністю/фемінністю та  
самостваленням**

		S	I	II	III	IV
Маскулінність/ Фемінність	Кореляція Пірсона	-0,71**	-0,71**	-0,49*	-0,59**	-0,21
	Знач. (двостороння)	( $p \leq 0.01$ )	( $p \leq 0.01$ )	( $p \leq 0.05$ )	( $p \leq 0.01$ )	0,96

*Примітка: S – Загальне самоствалення, I – Самоповага, II – Аутосимпатія, III – Ставлення, яке очікується від інших, IV – Самоінтерес,  
Примітка: \* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ .*

Значення кореляції між «Маскулінністю/Фемінністю», «Загальним самостваленням», «Самоповагою» дорівнює -0,71\*\* що є значимим ( $p \leq 0.01$ ) та оберненим зв'язком. Це означає, що люди, які мають більш виражену маскулінну орієнтацію, можуть бути менш розвинені аспекти загального самоствалення та самоповаги.

Також існує обернені значущі зв'язки між «Маскулінністю/Фемінністю» та «Аутосимпатією» -0,49\* що є значимим ( $p \leq 0.01$ ). Від'ємне значення кореляції говорить про те, що коли рівень «Маскулінність» збільшується, рівень «Аутосимпатії» зменшується, і навпаки – коли рівень «Маскулінність» зменшується, рівень «Аутосимпатії» збільшується.

Кореляція між «Маскулінністю/Фемінністю» та «Ставленням, яке очікується від інших» дорівнює -0,59\*\*, що є значимим ( $p \leq 0.01$ ) та оберненим зв'язком. Це означає, що чим вище рівень маскулінності у людини, тим менше вона очікує позитивних оцінок від інших людей і навпаки – чим вищий рівень фемінності, тим більше він/вона очікує позитивних оцінок від інших.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі ми емпірично дослідили гендерні особливості внутрішньоособистісного конфлікту студентів психологів 1-4 курсів, в кількості 60 студентів, 36 дівчат та 24 хлопці. Було обрано такі методики, як: Методика А. І. Шипілова «Тест з виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності» яка дозволяє оцінити рівень конфліктності в особистості та визначити причини інтраперсональних конфліктів. Методика дослідження самовідносини, МІС (Столін, Пантелєєв) дозволяє вивчити ставлення особистості до самої себе, оцінити рівень самоповаги та самооцінки.

Виявлено, що у дівчат середнє значення мотиваційного, морального, конфлікту нереалізованого бажання та конфлікту неадекватної самооцінки було вище порівняно з хлопцями. З іншого боку, хлопці мали вище середнє значення рольового конфлікту, але нижче середнє значення адаптаційного конфлікту порівняно з дівчатами.

Дівчата мають вищі середні значення внутрішньоособистісного конфлікту порівняно з хлопцями. Також, дівчата мали нижчі середні значення загального самоствавлення, самоповаги, аутосимпатії та ставлення від інших порівняно з хлопцями. Вимірювалися параметри фемінінності та маскулінності. Результати показали, що дівчата мають вищі середні значення фемінінності, тоді як хлопці отримали вищі середні значення маскулінності.

Також спостерігаються різниці в гендерній ідентичності студентів-психологів. Дівчата частіше перебувають у стані мораторію і мають нижчий рівень сформованої ідентичності, тоді як хлопці частіше мають сформовану ідентичність та псевдоідентичність.

Спостерігається статистично значуща кореляція між «Маскулінністю/Фемініністю» і «Внутрішньоособистісним конфліктом». Також встановлено обернені значущі зв'язки між «Внутрішньоособистісним конфліктом» і «Загальним самоствавленням», «Самоповагою», «Аутосимпатією» та «Ставленням, яке очікується від інших».

Отримані результати свідчать про те, що психологічні проблеми, пов'язані зі статевою ідентичністю, можуть впливати на рівень внутрішньоособистісного конфлікту. Крім того, рівень внутрішньоособистісного конфлікту має значимий зв'язок з рівнем самоствалення, самоповаги, аутосимпатії та ставленням, яке очікується від інших.

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

#### **3.1. Стратегії розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів в особистості**

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути однією з основних психологічних причин міжособистісних та інших конфліктів. Розуміючи причини, фактори, прояви та особистісні особливості, що спричиняють виникнення внутрішніх конфліктів, можна визначити стратегії, тактики, шляхи, умови та способи для їх подолання. Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту може мати конструктивний або деструктивний характер.

Конструктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів сприяє кращому розумінню власного життя, відчуттю цінності та досягненню більшої гармонії. Для вирішення таких конфліктів використовуються спеціальні стратегії. Наприклад, компроміс дозволяє зробити вибір на користь одного варіанту, при цьому особа може поступитися іншим аспектам своїх потреб чи бажань [17].

Уникання є стратегією, яку людина використовує для ухилення від вирішення проблем, з якими вона зіштовхується. Репозиціонування передбачає здійснення неприємних змін щодо об'єктів, які мають значення та створюють внутрішні проблеми. Сублімація полягає в перенесенні духовної енергії на різноманітні види творчості, спорт, музику та інші сфери діяльності. Ідеалізація є формою мрій, фантазій та відчуття відокремлення від реальності. Витіснення включає пригнічення особистісних почуттів, бажань та прагнень.

Крім того, існують інші латентні способи вирішення внутрішніх конфліктів, такі як раціоналізація (пошуки раціональних пояснень), регресія (повернення до ранніших стадій розвитку), компенсація (заміна недоліків або втрати іншими якостями), упередження (заслонка від неприйнятних думок або

почуттів) та інші. Кожна з цих стратегій має свої особливості та наслідки, і їх вибір залежить від особистості та контексту ситуації [7].

Отже, стратегії розв'язання внутрішньоособистісного конфлікту включають компроміс, уникнення, переорієнтацію, сублімацію, ідеалізацію та витіснення.

Згідно з теорією З. Фрейда, внутрішні конфлікти можуть бути подолані за допомогою використання психологічних захистів і особистісного виховання. Психологічний захист – це налагоджений психологічний механізм, який використовується людиною щодня. Він є результатом людського розвитку і навчання [37].

Проте деякі вчені стверджують, що механізми психологічного захисту можуть обмежувати розвиток та діяльність особистості, тому вони можуть не бути ефективними для вирішення внутрішніх конфліктів. Ці механізми включають заміщення, раціоналізацію, заперечення, сепарацію, компенсацію, проєкцію, деградацію, придушення, ізоляцію, інтродекцію, інтелектуалізацію, сублімацію, компенсацію, ідентифікацію та інші.

Важливо розуміти, що використання механізмів психологічного захисту може бути як конструктивним, так і деструктивним. Деякі механізми можуть допомогти людині заспокоїтися і знайти певну рівновагу, тоді як інші можуть перешкоджати розвитку особистості та належному вирішенню конфліктів. Подолання внутрішніх конфліктів вимагає розуміння і свідомого використання цих механізмів, а також працю над особистісним зростанням та самовдосконаленням.

Люди, в яких є внутрішньособистісний конфлікт, через свою поведінкою, ставленням та стосунками провокують виникнення інших конфліктів. Складено певну послідовність дій, які допомагають розв'язувати внутрішні конфлікти.

Перший крок: необхідно визначити, чи є у людини внутрішні конфлікти. Крок другий: визначте, який тип конфлікту у людини. Крок третій:

Використовуйте найбільш ефективні та конструктивні засоби вирішення конфліктної ситуації в даній ситуації [21].

У процесі вирішення внутрішніх конфліктів необхідно з'ясувати, яка роль таких конфліктів. Цей негативний стан свідомості може виникнути, коли розривається неконструктивний конфлікт, наприклад: дистрес, висока тривожність, стрес, можуть сформуватися негативні стереотипи поведінки тощо.

Що стосується самооцінки, то її часто не вистачає у внутрішніх конфліктах. Тому необхідно працювати над корекцією самооцінки, тобто її оптимізацією. Якщо вона занижена, підвищте її, якщо завищена, постарайтеся привести її в гармонію з оцінкою соціального оточення, найближчого оточення, значущих осіб.

Існують різні способи розв'язання внутрішніх конфліктів. Ці способи можна поділити на відкриті та латентні (приховані) [7].

Відкриті способи розв'язання внутрішніх конфліктів передбачають:

- Особистість самостійно приймає рішення, без коливань і сумнівів.
- Особистість зосереджується на вирішенні проблеми і активно працює над ним.

- Відсутність сумнівів і коливань дозволяє особистості ефективно діяти.

- Латентні або приховані способи розв'язання внутрішніх конфліктів включають:

- Симулювання страждання для отримання підтримки і уваги.

- Перетворення психічної енергії в іншу сферу діяльності, таку як творчість або спорт (сублімація).

- Заміщення втраченого або невірноваженого шляхом встановлення нових цілей та досягнення результатів (компенсація).

- Утопічне втеча від реальності шляхом занурення у фантазії та мрії.

- Зміна зовнішнього середовища, така як зміна місця проживання, роботи або сім'ї (номадизм).

- Виправдання себе через логічні міркування та пошук раціональних аргументів (раціоналізація).
- Ідеалізація, коли особистість створює уявний ідеальний світ.
- Придушення своїх відчуттів та уникання відповідальності (рагресія).
- Відчуття радості та ейфорії як спосіб уникнути негативних емоцій.

Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів використовуються певні принципи і методи. Вони можуть бути використані та ефективні в різних ситуаціях, враховуючи особливості особистості [21].

До них належать наступні дії.

1. Адекватно оцінити ситуацію, щоб виявити протиріччя, які стали причиною внутрішнього конфлікту та основою для виникнення почуттів страху, тривоги та гніву.
2. Зрозуміти значення внутрішнього конфлікту, проаналізувати його важливість, оцінити його статус і роль з точки зору наслідків конфлікту.
3. Локалізувати причини внутрішнього конфлікту, розкрити його природу.
4. Проаналізувати причини виникнення внутрішньоособистісного конфлікту.
5. Пропрацювати емоції: випустити накопичений гнів, емоції, тривогу, для цього виконати фізичні вправи або творчі заняття.
6. Рекомендується провести індивідуальний тренінг, що дозволить розслабитися.
7. Змінити умови та стиль своєї роботи, у випадку коли внутрішній конфлікт виникає через умови діяльності, що є несприятливим.
8. Можна знизити рівень домагань у випадку коли здібності людини та її можливості не можуть задовольнити прагнення та інтереси.
9. Навчитися прощати інших та себе.
10. Вміти плакати, адже зі сльозами знижується рівень негативних емоцій. Розуміння психологічних аспектів виникнення та подолання міжособистісного конфлікту є невід'ємною частиною подальшого розвитку

навичок спілкування, медіації та вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісному та індивідуально-груповому спілкуванні.

Отже, під розв'язанням внутрішньо особистісних конфліктів розуміється, у першу чергу, набуття узгодженості компонентів внутрішнього світу людини, встановлення єдності психіки та її складових, зниження гостроти протиріч життєвих стосунків та відношень.

Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів використовуються різні механізми, такі як механізми рефлексії, самосвідомості та саморозвитку, а також механізми психологічного захисту. Важливо формувати «психологічний імунітет», тобто психічне здоров'я особистості, яке допомагає впоратися з внутрішніми конфліктами.

Внутрішньоособистісні конфлікти – це конфлікти між різними прагненнями, цінностями, переконаннями та бажаннями, які є в особистості. Ці конфлікти можуть призводити до психологічних проблем, але вони можуть бути вирішені шляхом застосування певних стратегій [3].

Ось кілька стратегій розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів [29]:

1. Аналіз конфлікту. Для того, щоб вирішити внутрішній конфлікт, необхідно спочатку зрозуміти, які саме прагнення, цінності та переконання конфліктують між собою. Після аналізу конфлікту можна знайти способи, якими можна задовольнити потреби, які конфліктують між собою, так, щоб вони не були взаємно виключними.

2. Релаксаційні вправи. Релаксаційні вправи можуть допомогти зняти напругу і тривогу, що супроводжує внутрішній конфлікт. Такі вправи включають медитацію, глибоке дихання, йогу та інші.

3. Прояв самоспостереження. Самоспостереження може допомогти виявити ті моменти, коли виникає внутрішній конфлікт. Наприклад, звернення уваги на думки та емоції, які супроводжують такий конфлікт, може допомогти розібратися з ним.

4. Звернення за підтримкою. Для вирішення внутрішніх конфліктів може знадобитися підтримка інших людей. Звернення за підтримкою до близьких людей, друзів або професійних психологів може допомогти знайти новий погляд на ситуацію.

5. Переформулювання поглядів. Переформулювання поглядів полягає в зміні способу розуміння проблеми. Наприклад, замість вважання, що внутрішній конфлікт виникає із-за взаємно виключних прагнень, можна подивитися на ситуацію з іншого ракурсу, наприклад, замість цього можна зосередитися на тому, що ці прагнення мають спільні корені, які можуть бути задоволені без конфлікту.

6. Пошук альтернатив. Пошук альтернатив включає в себе знаходження інших способів вирішення проблеми. Наприклад, якщо виникає конфлікт між роботою та особистим життям, можна подумати про зміну робочого графіка, збільшення кількості відпусток або шукати можливість працювати здалеку.

7. Пошук компромісу. Пошук компромісу означає знаходження шляху, щоб задовольнити потреби, які конфліктують між собою, в рамках зручного для вас часу та зусиль. Наприклад, якщо виникає конфлікт між заняттями та спілкуванням з друзями, можна знайти спосіб, яким можна поєднати ці дві дії, наприклад, домовляючись з друзями про спільні заняття або плануючи заняття після того, як встигнете зустрітися з ними.

8. Рішення пріоритетів. Рішення пріоритетів означає встановлення того, що є найбільш важливим для вас.

9. Розуміння коренів конфлікту. Іноді корінь конфлікту може бути засланий багатьма різними чинниками. Розуміння причин, що лежать в основі конфлікту, може допомогти знайти більш ефективні способи його розв'язання.

10. Розробка плану дій. Вироблення конкретного плану дій може допомогти зробити перші кроки у напрямку розв'язання конфлікту. План повинен включати кроки, які можна здійснити для зменшення конфлікту та досягнення бажаного результату.

11. Використання позитивних мантр. Позитивні мантри можуть допомогти заспокоїти розум та зменшити напруження. Наприклад, можна повторювати фразу «Я можу впоратися з цим» або «Я заслуговую на щастя та задоволення».

12. Релаксаційні техніки. Релаксаційні техніки, такі як глибоке дихання, медитація або йога, можуть допомогти зменшити стрес та зосередитися на внутрішніх почуттях.

13. Пошук допомоги у фахівців. Іноді внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути настільки складними, що потребують додаткової допомоги. Психолог, консультант або терапевт можуть допомогти розв'язати конфлікт та знайти ефективні способи подолання труднощів.

У кожної людини є власний спосіб розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів, але важливо пам'ятати, що здорова самооцінка та вміння вирішувати конфлікти є ключовими чинниками для успішної реалізації життєвих цілей і збереження психічного здоров'я.

### **3.2. Рекомендації, що забезпечують подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів**

Наслідки внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути як конструктивними (функціональними, продуктивними), так і деструктивними (дисфункціональними, непродуктивними). Перший результат – позитивний, другий – негативний.

Загалом можна виділити наступні негативні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів, що стосуються стану самої особистості [29]:

- припинення розвитку особистості;
- психічна і фізіологічна дезорганізація особистості;
- зниження активності і ефективності діяльності;
- стан сумніву, психічної пригніченості, тривожності і залежності людини від інших людей і обставин, депресія;

- поява агресії або, навпаки, покірності в поведінці людини в якості захисних реакцій на внутрішньоособистісний конфлікт;
- поява невпевненості в своїх силах, почуття неповноцінності;
- руйнування змістотворних життєвих цінностей і втрата самого сенсу життя [3].

Негативні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту стосуються не тільки власного стану індивіда, його внутрішньої структури, а й його взаємодії з іншими людьми в групі – сім'єю, школою, університетом, організацією тощо. Такими негативними наслідками можуть бути:

- деструкція існуючих міжособистісних відносин;
- Раптове відокремлення окремих осіб у групі, мовчання, відсутність ентузіазму, взагалі все, що психологічно називається «відстороненням»;
- надмірна чутливість до критики;
- девіантна поведінка і неадекватна реакція на поведінку інших;
- Несподівані, нелогічні питання, з випадковими відповідями, які вводять співрозмовника в замішання;
- жорсткий формалізм – формальна ввічливість, стеження за іншими;
- пошук винних – звинувачення інших у всьому або, навпаки, самозвинувачення.

Якщо внутрішньоособистісний конфлікт вчасно не дозволяється, то він може привести до більш серйозних наслідків, найважчими з яких є стрес, фрустрація і невроз.

Тому ми підготували кілька пропозицій, які допоможуть подолати негативні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів. Вирішення міжособистісного конфлікту може бути конструктивним або деструктивним.

У результаті конструктивного подолання внутрішньоособистісних конфліктів досягається рівновага на психологічному рівні, поглиблюється розуміння суті життя та виникає нове почуття власної цінності. Вирішення внутрішньоособистісних конфліктів досягається шляхом усунення дистресових станів, що пов'язані з конфліктом, зниження негативних

психологічних і психосоціальних факторів, що спричиняють конфлікт, і підвищення якості та результативності професійної діяльності.

Подолання внутрішньоособистісного конфлікту передбачає відновлення гармонії внутрішнього світу, встановлення єдності свідомості та зниження ступеня конфліктності у взаєминах з іншими людьми. Цей процес також дозволяє розвивати нові якості та здібності. Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту може бути двояким – конструктивним або деструктивним. Конструктивний підхід включає пошук збалансованих рішень, розвиток самосвідомості та використання позитивних стратегій для врегулювання конфлікту. З іншого боку, деструктивний підхід може призвести до подальшого заглиблення конфлікту та негативних наслідків для особистості. Тому важливо спрямовувати зусилля на побудову конструктивних рішень та розвиток внутрішньої гармонії.

Індивідуальні особливості впливають на процес вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Зі зростанням та дорослішанням, ми здатні знаходити власний унікальний шлях вирішення конфліктів, який відповідає саме нам. З періодичним оглядом минулих подій, ми переосмислюємо ключові моменти, що колись порушували наше існування, і проникаємо все глибше у вирішення конфліктів, які можуть здаватися непереборними. Цей процес аналізу та рефлексії допомагає нам знайти нові підходи та засоби для подолання проблем, що виникають у нашому внутрішньому світі. Кожна людина має свою унікальну спроможність до розв'язання внутрішніх конфліктів, і важливо розуміти, що шлях до гармонії і розвитку може бути індивідуальним для кожного з нас.

Озираючись на своє минуле та аналізуючи власний досвід, це один із природних шляхів розвитку внутрішньої стабільності, цілісності та гармонії. Чоловіки та жінки по-різному виходять із конфлікту. Чоловіки більш раціональні, і вони збагачують свій підхід до вирішення проблем з кожним новим особистим досвідом [6].

Жінки, порівняно з чоловіками, демонструють більшу різноманітність у своїх особистих характеристиках. Вони частіше досліджують нові емоційні переживання та стикаються з різними внутрішніми конфліктами. Жінки мають більше можливостей для переосмислення та редагування свого накопиченого досвіду, що дозволяє їм активніше оновлювати свої взаємини з навколишнім світом.

З іншого боку, чоловіки виявляють більшу різноманітність у своїх ролях і соціальних функціях. Вони здатні швидко переключатися між різними ролями і знаходити ефективні способи виходу з конфлікту. Чоловіки, зокрема, володіють вмінням швидко адаптуватися до нових ситуацій і шукати практичні рішення для вирішення проблем.

Перший крок полягає в чіткій ідентифікації та розрізненні різних частин, які конфліктують між собою. Кожна з цих частин може відображати власні потреби, цінності і переконання, і мати унікальну цінність, яка впливає на їхні вимоги.

Другим кроком є отримання чіткого уявлення про кожну частину, включаючи їх зовнішній вигляд, почуття та голос. Візуалізація цих частин за допомогою образу або символу може допомогти краще розуміти їх характеристики і особливості.

Після цього важливо розкрити призначення кожної частини і зрозуміти їх позитивні наміри. У ролі нейтрального посередника можна розпочати переговори між цими частинами з метою досягнення взаємовигідного рішення, в якому обидві сторони будуть згодні.

Під час переговорів важливо виявити, які ресурси однієї частини можуть бути корисними для іншої і які спільні елементи або компроміси можна знайти. Потрібно врахувати, що кожна частина має свої власні потреби і бажання, і спробувати знайти спосіб задовольнити їх усіх.

Нарешті, створення образу співробітництва та співпраці між цими частинами, візуалізація цієї ідеї і спокійне сидіння з фокусуванням на цьому

образі можуть сприяти зміцненню внутрішньої єдності та згоди між частинами [6].

Такі «переговори» є хорошим інструментом для вирішення конфліктів. Насправді, ви можете ніколи не позбутися цих суперечливих частин (і вам може не знадобитися). Але ви їх краще зрозумієте, засвоїте в кризовій ситуації і вони не викличуть крайніх невротичних реакцій, тому що тут головне не те, що в межах розумного, не домовленість, яку ви досягли, а ті звукові, візуальні або кінестетичні образи, які ви створили.

Одним із основних шляхів виходу з внутрішньоособистісних конфліктів є адекватна оцінка ситуації, в якій опинилася особистість. Вона включає самооцінку особистості та оцінку складності існуючих проблем. У соціальній психології існує поняття рефлексії – здатності індивіда дивитися на свою ситуацію з позиції стороннього спостерігача, при цьому усвідомлювати себе в цій ситуації і те, як її сприймають інші люди.

Рефлексія допомагає людині виявити справжні причини свого внутрішнього напруження, хвилювань і тривог, правильно оцінити ситуацію і знайти розумний вихід із конфлікту [21].

Відомий психотерапевт Максуелл Мольц у книзі «Я – це Я», або «Як стати щасливим» пропонує багато корисних порад, здатних допомогти людині вирішити особистісні конфлікти. Більшість із цих порад засновані на феномені саморефлексії. Розглянемо деякі з них:

- Створювати правильний образ «Я»;
- Вміти дивитися правді у вічі;
- Реагувати на факти;
- Не приділяти підвищеної уваги тому, що люди думають про вас;
- Не реагувати занадто емоційно на зовнішні подразники, вміти відтягувати свою реакцію на них («я хвилюватимуся тільки завтра»);
- Не плекати в собі почуття образи чи жалю до себе;
- Вміти прощати себе та інших;
- Вміти спрямовувати свою агресію у правильне русло.

Для надлишків емоційного «пару» потрібно мати запобіжний клапан (фізичні навантаження, творчість, тощо):

- Емоційно реагувати тільки те, що реально існує тут і зараз;
- Не перебільшувати, реально оцінювати ситуацію з усіма наслідками;
- Мати чітко виражену мету і прагнути її досягнення.

Рекомендується встановлювати реалістичні цілі і діяти рішуче та обдуманно, активно вступати в боротьбу, замість захисту. Під час конфлікту емоції можуть переповнювати людину і перешкоджати розумним діям. Для уникнення несвоєчасного та надмірного емоційного навантаження важливо навчитися контролювати свої емоції та періодично «очищати» себе від негативних почуттів, таких як образа, гнів, страх або ненависть.

Існує декілька методів, які можна використовувати для досягнення цього, наприклад, знайти спосіб висловити себе серед друзів, знайти спортивну активність, де можна «випустити пар», або навіть символічно розірвати на шматки старі журнали. Ці методи допоможуть позбутися від негативних емоцій і сприятимуть збереженню внутрішньої гармонії.

### **Висновки до розділу 3**

Внутрішньоособистісні конфлікти є нормальною частиною життя багатьох людей і їх можна успішно розв'язати шляхом використання різних стратегій. Для подолання таких конфліктів можна використовувати самоаналіз, діалог з самим собою, релаксаційні техніки та навички розв'язування конфліктів.

Негативні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути різними і включати зупинення розвитку особистості, психічну та фізіологічну дезорганізацію, зниження ефективності діяльності, почуття сумніву, пригніченості, тривожності та залежності від інших людей і обставин, а також загальну депресію. Тому важливо навчитися ефективно впоратися з ними.

Для успішного подолання внутрішньоособистісних конфліктів важливо розуміти їх причини, розвивати емоційну та інтелектуальну інтелігентність, а

також вести постійну рефлексію. Вміння аналізувати свої почуття, думки і потреби допомагає зрозуміти корені конфлікту і знайти шляхи його розв'язання.

Особистісний розвиток, самоаналіз та уміння керувати своїми емоціями і внутрішніми протиріччями є важливими компонентами для досягнення внутрішньої гармонії і позитивного стану психіки. Практикування рекомендованих стратегій та використання підтримки професіоналів може сприяти успішному подоланню внутрішньоособистісних конфліктів

Важливо зазначити, що кожна людина має унікальний спосіб виявлення і подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Тому рекомендації та стратегії повинні бути індивідуалізованими, враховуючи особисті особливості та контекст. Усвідомлення і активна робота над внутрішніми конфліктами сприяють особистісному росту і розвитку. Цей процес може бути викликом, але при належній підтримці і використанні адекватних стратегій, він відкриває можливості для глибокого самопізнання, зміни негативних паттернів поведінки та досягнення психологічної гармонії.

Отже, подолання внутрішньоособистісних конфліктів є процесом, який вимагає свідомості, саморозвитку і волі.

## ВИСНОВКИ

1. Внутрішньоособистісний конфлікт є станом протиріччя в особистості, який може виникнути через різні причини. Внутрішньоособистісний конфлікт відбувається, коли в структурі особистості виникають протилежні мотиви, цінності та цілі, які взаємовиключають один одного, і це не дає можливості людині прийняти рішення щодо своєї поведінки. Внутрішньоособистісні конфлікти мають специфічні форми прояву, такі як стрес, депресія, невроз, і можуть бути латентними, що означає, що людина може не усвідомлювати їх наявність.

Ці конфлікти можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості. Позитивні наслідки полягають в тому, що вони можуть допомогти особистості зрозуміти свої потреби та бажання, удосконалювати свої цінності та вдосконалювати своє життя. Негативні наслідки полягають в тому, що вони можуть привести до стресу, тривоги, депресії та низької самооцінки.

Розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів може бути складним завданням, оскільки вони часто пов'язані зі складними психологічними процесами та вимагають уваги та часу для вирішення.

2. Внутрішньоособистісні конфлікти можуть виникати з різних причин, таких як розвиток особистості, різні цінності та бажання, емоційні фактори, неспроможність прийняти рішення та соціальні фактори. Необхідно зрозуміти, що ці конфлікти можуть виникати із внутрішньої боротьби між різними потребами, цінностями, переконаннями та ідеалами, які є важливими для людини. Ці фактори можуть бути взаємопов'язані і заважати досягненню гармонії в житті. Розуміння причин внутрішньоособистісних конфліктів може допомогти людині вирішувати їх та досягати позитивних результатів у житті.

Гендерні причини внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути досить складними та багатограними. Соціальні очікування щодо ролей чоловіків та жінок можуть призводити до напруження та конфліктів, особливо

якщо людина не відповідає цим очікуванням. Стереотипи щодо гендерних ролей також можуть призводити до внутрішньої боротьби між власними переконаннями та очікуваннями суспільства.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів вказує на наявність різниць між дівчатами і хлопцями в деяких параметрах. Дівчатам було властиве вище середнє значення мотиваційного, морального, конфлікту нереалізованого бажання та конфлікту неадекватної самооцінки порівняно з хлопцями. З іншого боку, хлопці мали вище середнє значення рольового конфлікту, але нижче середнє значення адаптаційного конфлікту порівняно з дівчатами.

Дослідження також виявило, що дівчата мали вищі середні значення внутрішньоособистісного конфлікту порівняно з хлопцями. Крім того, дівчата мали нижчі середні значення загального самоствавлення, самоповаги, аутосимпатії та ставлення від інших порівняно з хлопцями. Вимірювалися також параметри фемінінності та маскулінності, і результати показали, що дівчата мають вищі середні значення фемінінності, тоді як хлопці отримали вищі середні значення маскулінності.

Дослідження підтвердило наявність кореляційних зв'язків між різними параметрами. Зокрема, спостерігається статистично значуща кореляція між «Маскулінністю/Фемініністю» і «Внутрішньоособистісним конфліктом». Також встановлено обернені значущі зв'язки між «Внутрішньоособистісним конфліктом» і «Загальним самоствавленням», «Самоповагою», «Аутосимпатією» та «Ставленням, яке очікується від інших». Це свідчить про те, що рівень внутрішньоособистісного конфлікту може впливати на рівень самоствавлення, самоповаги, аутосимпатії та ставлення, яке очікується від інших.

Отримані результати дослідження також вказують на різницю в гендерній ідентичності студентів-психологів. Дівчата частіше перебувають у

стані мораторію і мають нижчий рівень сформованої ідентичності, тоді як хлопці частіше мають сформовану ідентичність та псевдоідентичність.

Узагальнюючи, отримані результати свідчать про те, що психологічні проблеми, пов'язані зі статевою ідентичністю, можуть впливати на рівень внутрішньоособистісного конфлікту. Також виявлено, що рівень внутрішньоособистісного конфлікту має значимий зв'язок з рівнем самоствалення, самоповаги, аутосимпатії та ставленням, яке очікується від інших.

Отже, дані результати підкреслюють важливість урахування гендерних особливостей при аналізі внутрішньоособистісних конфліктів та розробці відповідних психологічних стратегій та підходів для розв'язання цих конфліктів.

4. Вирішення внутрішнього конфлікту – це процес відновлення узгодженості внутрішнього світу особистості, встановлення єдності психіки, зниження гостроти суперечностей життєвих відносин. На вирішення внутрішніх конфліктів впливають світоглядні установки, вольові якості, темперамент, статевовікові особливості особистості.

Під час конструктивного подолання внутрішньоособистісного конфлікту досягається душевна рівновага, поглиблюється розуміння життя, виникає нова ціннісна свідомість. Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту усвідомлюється через відсутність хворобливих станів, пов'язаних із конфліктом; зниження проявів негативних психологічних і соціально-психологічних чинників внутрішньоособистісного конфлікту; підвищення якості й ефективності професійної діяльності.

Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів важливо ідентифікувати та відокремити конфліктуючі частини, отримати ясну репрезентацію кожної з них, з'ясувати їх наміри та переговорити про можливості співпраці. Після цього важливо зробити паузу та ретельно перевірити свої думки та переживання. Рефлексія допомагає зрозуміти справжні причини напруги та знайти розумний вихід із конфлікту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупова А. «Міжособистісні конфлікти підлітків як соціально-педагогічна проблема. УДК 37.034, 2019, 96 с.
2. Булах І. С. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах: Міжнар. наук. форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2010. Вип. 2. 108-118 с.
3. Бобченко Т. Р. Психологічні тренінги. Основи тренінгової роботи. Навчальний посібник. М: Юрайт. 2020. 132 с.
4. Бойко, М. Л. Психологічні аспекти взаємодії психотерапевта з пацієнтом: Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том II: Психологія особистості: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2017. С. 54-64.
5. Варій, М. Й. «Внутрішньоособистісний конфлікт, дисгармонія і розвиток особистості.» Захист прав і свобод людини та громадянина в умовах формування правової держави: збірник тез VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Видавництво Львівської політехніки, 2019, 2с.
6. Гонина О. О. Психология. Учебное пособие. М.: КноРус. 2019. 320 с.
7. Головчук, О. В. «Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів.» Збірник наукових праць, 2019, 148 с.
8. Герасимчук, М. В. Психологічні особливості прояву експресії емоцій підлітків: Наукові записки. Серія «Психологія». Вип. 41, т. 2. 2018, 37-44 с.
9. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
10. Глуханюк, Н. С. Загальна психологія. М.: Academia, 2016. 608 с.
11. Дьяченко, І. С. Формування комунікативних умінь студентів засобами дистанційної освіти: Наукові записки. Серія «Психологія». Вип. 41, т. 2. 2018, 45-50 с.
12. Драниця, О. В. Номофобія серед студентів як прояв

- внутрішньоособистісних конфліктів. К.: НАУ, 2019. 291-293 с.
13. Жданова, І. В., Рева. І. А. «Гендерні особливості внутрішньоособистісних конфліктів підлітків. Харків, 2020, 46-49 с.
  14. Захарова Л. Ю. Внутрішньоособистісні конфлікти та їх вплив на психічне здоров'я студентів психології: Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Психологія. 2020. Вип. 39. С. 29-35.
  15. Качалина, Т. В. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії на різних етапах подружнього життя: Наукові записки. Серія «Психологія». Вип. 42, т. 2. 2019, 31-36 с.
  16. Кучеренко, Є. В., Решетняк, Ю. В. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту у динамічній психології та психосинтезі, 2018, 1-12 с.
  17. Кузнецова Ю. О. Внутрішньоособистісні конфлікти у студентів психологічного профілю: причини та способи подолання: Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 4. С. 120-124.
  18. Корнієнко, О. О. Внутрішньоособистісні конфлікти як фактор розвитку професійної самоосвіти майбутніх психологів. Наукові записки кафедри психології, 1(36), 2018, 47-52 с.
  19. Кравченко, Т. І. Внутрішньоособистісні конфлікти та їх вплив на мотивацію студентів-психологів. Науковий вісник Полісся, 4(16), 2019, 69-74 с.
  20. Крячок, Г. В. Внутрішньоособистісний конфлікт як проблема вибору майбутньої професії. Diss. К.: НАУ, 2019. 300-301 с.
  21. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
  22. Ліщук, Н. І. Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до вищого навчального закладу: Наукові записки. Серія «Психологія». Вип. 39, т. 1. 2016, 45-51 с.
  23. Ликова, М. В. «Внутрішньоособистісний конфлікт як один із чинників розвитку лідерських якостей студентів.» Організаційна психологія.

Економічна психологія 2-3, 2020, 83-92 с.

24. Мотозюк, Л. М., Мельничук С. Л. «Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на професійне становлення студента»: Випуск 23, 2021, 150-156 с.
25. Мельничук, С. Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів: Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (1), 2022, 81-86 с.
26. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. «Вид. дім «Персонал», 2014. 360 с.
27. Пінчук, М. І. Самореалізація особистості як прояв здатності до вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-психологів. Наукові записки кафедри психології, 2(40), 2020, 89-94 с.
28. Праченко, Олена Костянтинівна. «Розвиток гендерної толерантності при вирішенні міжособистісних конфліктів у юнацькому віці.» :Автореферат, 2021, 23 с.
29. Письмиченко, О. С. Запобігання та вирішення міжособистісних конфліктів в установах соціальної сфери: ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2019, 18 с.
30. Стрілець, Г. Теоретичні аспекти дослідження проблеми емоційного інтелекту, 2020, 3 с.
31. Смирнова О. О., Маєвський В. Ю. Прояви внутрішньоособистісних конфліктів у студентів психологічного факультету: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2019. Вип. 44. 112-119 с.
32. Станішевська, В. І., Третьякова, Т. М. Психологічні маркери особистості, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт, 2019, 14 с.
33. Тимофієва М. П. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості: Психологічний часопис. No2(6). 2017. С. 111-121.
34. Тучкова С. М. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник виникнення панічних атак: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053

- «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 81 с.
35. Фірманюк, О. П. Гендерні особливості агресивності підлітків як прояву їхніх внутрішньоособистісних конфліктів К.: Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2017, 17 с.
  36. Файчук, О. Л. «Регулювання соціальних конфліктів.». Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020, 44 с
  37. Фрейд, З. «Вступ до психоаналізу». К.: Основи, 1998, 524-547.
  38. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія, 2007, 12 с.
  39. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник деструктивних форм поведінки юнаків: Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. пр. 2008. Т. X, Ч. 8. С. 621-626.
  40. Шапран, Т. М. «Внутрішній конфлікт особистісного зростання в юнацькому віці.». Монографія: 2020, 20 с.
  41. Шаповаленко, І. В. Психологія розвитку та вікова психологія: Підручник та практикум для академічного бакалавріату. Люберці: Юрайт, 2016. 576 с.
  42. Шевченко, З. В. До поняття внутрішньоособистісного гендерного конфлікту. Харків: ХНМУ, 2021, 145-147 с.
  43. Baumeister, R. F., Tierney, J. Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin, 2018.
  44. Berezina, I., Kostetska, I., Kostetskyi, Y. Intrapersonal conflict in the professional training of psychologists. Journal of Education, Health and Sport, 8(5), 2018, 497-507.
  45. Bortolon C., Gargiulo F., El Haj M., Luminet O. Personality traits and internal conflicts among psychology students: The role of emotional intelligence. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. 2019. Vol. 6, № 2. P. 15-21.

46. Duckworth, A. L. *Grit: The power of passion and perseverance*. Simon and Schuster, 2016.
47. Frankl, Viktor E. «*Man's Search for Meaning: Gift Edition*» Gift edition. Beacon, 1946.
48. Horney, Karen. *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. Vol. 10. WW Norton Company, 1950.
49. Pitulko, Kseniia, et al. «Students' Coping with Mental States Caused by Intrapersonal Conflict.» *Polish Psychological Bulletin* 2022: 8-14.
50. RAVIL'EVNA, Sagitova Victoria, and Zalyaev Rustem Ilkhamovich. «Intrapersonal conflicts as the basis for the professional development of university students (by the example of a non-state university).» *Revista on line de Política e Gestão Educacional* 2021, 482-489.
51. Rogers, K. M. (1961). Fatal Inconsistency: Wycherley and the Plain-Dealer. *ELH*, 28(2), 1961, 148-162.
52. Tavis, C., Aronson, E. *Mistakes were made (but not by me): Why we justify foolish beliefs, bad decisions, and hurtful acts*. HMH, 2018.
53. Thaler, R. H., Sunstein, C. R. *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press, 2009.
54. Tilman, Robert O. «*Politics in a Plural Society: A Study of Non-Communal Political Parties in West Malaysia*. By RK Vasil. Kuala Lumpur: Oxford University Press, ix. 338 pp. Tables. Bibliography. Index. \$13.50.» *The Journal of Asian Studies* 32.1 1972, 212-213.
55. Yang, Huadong, Evert Van de Vliert, and Karen Jehn. «A psychological approach to third-party side-taking in interpersonal conflicts.» *Organizational Psychology Review* 8.2-3, 2018, 174-191.
56. Kwak, Y. S., Kim, Y. S., Kim, M. J. The effects of self-reflection and mindfulness on college students' self-esteem and interpersonal relationships. *Personality and Individual Differences*, 151, 2019, 109505.
57. Kleiman, Tali, and Maya Enisman. «The conflict mindset: How internal conflicts affect self-regulation.» *Social and Personality Psychology*

*Compass* 12.5, 2018, e12387.

58. Kostetska, I., Liakhovych, N. Features of intrapersonal conflicts of future psychologists. *Topical Problems of Science and Education*, (2), 2021, 123-128.
59. Kahneman, D. *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux, 2011.
60. Levitin, D. J. *The organized mind: Thinking straight in the age of information overload*. Penguin, 2015.
61. Levin, S. Social dominance theory and the dynamics of intergroup relations: Taking stock and looking forward. *European review of social psychology*, 17(1), 2006, 271-320.
62. Maslow, Abraham H. «The instinctoid nature of basic needs.» *Journal of personality*, (22), 1954, 326-347.
63. Gigol, Tomasz. «Approach to Interpersonal Conflicts in Workplace and Work Engagement.» *Organizacja i Kierowanie* 185.2, 2019, 25-41.
64. Hussein, Abdul Fattah Farea, and Yaser Hasan Salem Al-Mamary. «Conflicts: Their types, and their negative and positive effects on organizations.» *International Journal of Scientific, Technology Research* 8.8, 2019, 10-12.
65. Carapeto, M. J., Feixas, G. Self-knowledge and depressive symptoms in late adolescence: A study using the repertory grid technique. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(1), 2019, 81-97.
66. Sanchez-Reilly, S., Morrison, L. J., Carey, E., Bernacki, R. E., O'Neill, L., Kapo, J., Periyakoil, V. S. Caring for oneself to care for others: physicians and their self-care. *Journal of Supportive Oncology*, 17(1), 2019, 11-18.
67. Selezneva, A. V. Intrapersonal conflict in psychology students. *European Journal of Contemporary Education*, 8(1), 2019, 105-111.
68. Sinek, S. *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action*. Penguin, 2017.
69. McClelland, Kent, and Warren Mansell. «Resolving Interpersonal and intrapersonal conflicts: A comparison of the practice of mediation with method-of-levels psychotherapy.» *Journal of Integrated Social Sciences* 9.1, 2019, 1-

38.

70. Zaretskaya, O. Intrapersonal conflicts of students-psychologists: nature, causes, ways of resolution. *Modern Problems of Science and Education*, (2), 2020, 84-88.

**Всього джерел – 70**

**Джерел за останні п'ять років – 46** (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 40, 42, 43, 44, 45, 49, 50, 52, 55, 56, 57, 58, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70).

**Джерел українських авторів за останні п'ять років – 29** (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 40).

**Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 17** (43, 44, 45, 49, 50, 52, 55, 56, 57, 58, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика А. І. Шипілова «Тест з виявлення рівня внутрішньоособистісної конфліктності»

Вам пропонується анкета з питаннями ситуаціями і на окремому листі реєстраційний бланк з номерами питань і варіантами відповідей. Уважно прочитайте нижченаведені питання і ситуації вибору. Визначте, як ви звичайно реагуєте на необхідність такого вибору. Проти кожного номера питання в графі «Варіанти відповідей» виберіть найбільш характерну для вас реакцію на пропонувану ситуацію і позначте її будь-яким знаком («крестиком», «птичкою»)

1. Якщо ви прийшли в гості, а там виявився чоловік, зустріч з яким вам неприємна, то ви ...?
2. Якщо ви програли в лотерею велику суму грошей (а до цього часто вигравали), то ви ...?
3. Якщо ви стали свідком вуличного происшествія і треба залишитися і дати показання, але у вас серйозна (делова) зустріч, то ви ...?
4. Якщо ви хотіли досягти високих результатів, а вашу роботу і зусилля не оцінили відповідним чином, то ви ...?
5. Якщо вам дзвонить милий чоловік протилежного статі, який вам симпатичен і з яким ви давно чекаєте зустрічі, але повинні завершити дуже важливу роботу, то ви ...?
6. Якщо по телевізору йде фільм, який ви давно хотіли подивитися, а у вас на руках квиток на останній концерт вашої улюбленої групи (співака і др.), то ви ...?
7. Якщо ви сподіялися на підтримку впливових людей, а виявилось, що вони допомогли комусь іншому, то ви ...?

8. Если вы видите ссорящихся подростков, но по какой-то причине не вмешиваетесь, то вы ...?
9. Если, готовясь к соревнованиям, вы должны работать на высокий результат, но у вас плохое самочувствие, надо позаботиться о своем здоровье, то вы ...?
10. Если вы хотите познакомиться с человеком, но не можете из-за своей скромности, то вы ...?
11. Если вам не нравится какое-либо установленное правило, а хочется его нарушить, то вы ...?
12. Если вам предстоит длительная поездка, хочется взять побольше вещей, но все взять вы не сможете, то вы ...?
13. Если работа или должность, к которым вы стремились, досталась другому, то вы ...?
14. Если вам поручено выступать перед аудиторией, но ваш внешний облик вас не удовлетворяет, то вы ...?
15. Если вы обещали помочь другу, но это может отрицательно повлиять на ваш служебный престиж, то вы ...?
16. Если вы хотите убедить в чем-то собеседника, но недостаточно осведомлены, то вы ...?
17. Если к вам кто-нибудь неоднократно и бесцеремонно обращается с неуместными вопросами, и вы хотите ответить грубостью, но должны сдерживать себя, то вы ...?
18. Чтобы купить необходимую вещь, вам придется отстоять очень длинную очередь. Вы можете отказаться от своего намерения о покупке и ли можете встать в хвост очереди и томиться в ожидании. Что вы чувствуете при этом?
19. Если противник, которого вы считали слабым, не оставил вам никаких шансов на победу, то вы ...?
20. Если вы были грубы с близким вам человеком, но по какой-то причине не хотите извиняться, то вы ...?

21. Если вы выполняете срочную работу, а отец (мать, жена и т. п.) отвлекают вас важным для себя вопросом, то вы ...?
22. Если вы торопитесь домой, ждете автобус, но его нет, то вы ...?
23. Если вы едете за рулем автомобиля и вам «показали хвост» (обогнали), а вы хотите догнать «обидчика», но нарушать правила дорожного движения нельзя, то вы ...?
24. В столовой вам подали недоброкачественное блюдо. Вы можете промолчать и остаться голодным или потребовать новое блюдо. Что вы чувствуете в этой ситуации?
25. Если вы обещали близкому человеку отказаться от вредной привычки, но не сдержали слово, то вы ...?
26. Если вы опаздываете на работу, то вы...?
27. Если, задерживаясь на службе, вы знаете, что дома будет выслушивать упреки со стороны близких, то вы ...?
28. Если в компании вы хотите рассказать интересную, на ваш взгляд, историю (анекдот), но вас никто не слушает, то вы ...?
29. Если вас отправляют в командировку, а вы не хотите ехать, то вы ...?
30. Если вы хотите пораньше уйти с работы, но могут быть из-за этого неприятности, то вы ...?
31. Если человек, казавшийся вам надежным, не оправдал ваших ожиданий, подвел вас, то вы ...?
32. Если вас оскорбил начальник, а вы не можете ответить тем же по какой-либо причине, то вы ...?
33. Если вы пообещали проводить друга на поезд, но у вас дома кто-то заболел, и вы должны остаться с ним, то вы ...?
34. Если вы хотите понравиться кому-то значимому для вас, но это у вас не получается, то вы ...?

35. Если вам хочется съесть какое-то вкусное блюдо (выпить напиток), но вы знаете, что от него у вас могут быть проблемы со здоровьем, то вы ...?

36. Если в соответствии со своими должностными обязанностями вы должны помочь (оказать услугу) человеку, который ранее доставил вам неприятности, то вы ...?

### Бланк

№	Варианты ответов					
	Не переживаю	Слегка переживаю	Переживаю	В отчаянии	Открыто выражаю свои эмоции	Другое
1						
2						
3						
4						

**Методика дослідження самовідносини, МІС (Столін, Пантелєєв)****Інструкція до методики МІС:**

Уважно прочитайте пропозиції і поставте на окремому бланку поруч з номером кожного твердження плюс, якщо ви згодні з цим твердженням, або мінус, якщо Ви не згодні з цим твердженням.

Тестовий матеріал (питання).

1. Мої слова досить рідко розходяться з ділом.
2. Випадковій людині я швидше за все здамся людиною приємним.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає почуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, - мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власної долі.
7. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдавати душевний біль самим рідним і коханим людям.
10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.
12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Чи можна сказати, що я ціную себе досить високо.

17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені то, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені нестерпно боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
25. Якщо я ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
26. Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без глузування жартують над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені здається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. У цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. На жаль, занадто багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіше і багатше, ніж це може здатися на перший погляд.

40. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.

41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.

44. Якщо я сперечаюся з собою, то впевнений, що знайду єдино правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».

46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене нерідко виникає сумнів, а чи такий я насправді, яким собі представляюся.

48. Я не здатний на зраду навіть в думках.

49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої.

54. Яким би я не здавався навколишнім, я-то знаю, що в глибині душі я краще, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишатися таким, який я є.

56. Я завжди радий критики на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало того, що навряд чи викликає симпатію.
61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе, - малоприємне і досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.
66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що і мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Довгі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний.
72. Можна сказати, що я собі подобаюся.
73. Я - людина ненадійна.
74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я широко звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень в свою адресу.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна - це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.
94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, що я за людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене особливих труднощів.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміють мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мене немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.

107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.

110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

## Опитувальник С. Бем Маскулінність-фемінність, BSRI

*Інструкція:* оцініть наявність (або відсутність) у себе названих нижче якостей. Можна відповідати тільки «Так, якість присутня» або «Ні, якість відсутня».

*Текст опитувальника.*

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Віра в себе.                      | 37.Владність.                     |
| 2. Уміння поступатися.               | 38.Тихий голос.                   |
| 3. Здатність допомогти.              | 39.Привабливість.                 |
| 4. Схильність захищати свої погляди. | 40.Мужність.                      |
| 5. Життєрадісність.                  | 41.Теплота, сердечність.          |
| 6. Похмурість.                       | 42.Урочистість, важливість.       |
| 7. Незалежність.                     | 43.Власна позиція.                |
| 8. Сором'язливість.                  | 44.М'якість.                      |
| 9. Совісність.                       | 45.Уміння дружити.                |
| 10.Атлетичний.                       | 46.Агресивність.                  |
| 11.Ніжність.                         | 47.Довірливість.                  |
| 12.Театральність.                    | 48.Малорезультативність.          |
| 13.Наполегливість.                   | 49.Схильність вести за собою.     |
| 14.Піддатливість лестоцям.           | 50.Інфантильність.                |
| 15.Успішність.                       | 51.Адаптивність, пристосованість. |
| 16.Сильна особистість.               | 52.Індивідуалізм.                 |
| 17.Відданість.                       | 53.Нелюбов до лайок.              |
| 18.Непередбачуваність.               | 54.Несистематичність.             |
| 19.Сила.                             | 55.Дух змагання.                  |
| 20.Жіночність.                       | 56.Любов до дітей.                |
| 21.Надійність.                       | 57.Тактовність.                   |
| 22.Аналітичність.                    | 58.Амбіційність,<br>честолюбство. |
| 23.Уміння співчувати.                | 59.Спокійність.                   |
| 24.Ревнивий.                         | 60.Традиційність.                 |
| 25. Здатність до лідерства.          |                                   |
| 26.Турбота про людей.                |                                   |
| 27.Прямота, правдивість.             |                                   |
| 28.Схильність до ризику.             |                                   |
| 29.Розуміння інших.                  |                                   |
| 30.Скритність.                       |                                   |
| 31.Швидкість у прийнятті рішень.     |                                   |
| 32.Співчуття.                        |                                   |
| 33.Щирість.                          |                                   |
| 34.Самодостатність                   |                                   |
| 35. Здатність втішити.               |                                   |
| 36.Марнославство.                    |                                   |

*Обробка опитувальника С. Бем.*

Ключ:

Маскулінність (відповідь «так»): 1,4,7, 10,13, 16, 19, 22, 25, 28,31,34, 37,40,43,46,49, 52,55,58.

Фемінність (відповідь «так»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38,41,44,47,50,53,56,59.

За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал. Потім визначається показник фемінності (F) та маскулінності (Af) за формулою:

F= (сума баллів за фемінністю): 20

M = (сума баллів за маскулінністю) : 20

Основний індекс IS визначається як  $IS = (F-M) * 2,322$ .

Якщо величина індекса у межах від -1 до +1, то робиться висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1, то – маскулінність, якщо індекс більший +1 – про фемінність. Якщо індекс більший за +2,025, говорять про яскраво виражену фемінність, а якщо індекс менший -2,025, говорять про яскраво виражену маскулінність.

## Додаток Г

## Методика вивчення гендерної ідентичності (Л. Б. Шнейдер)

*Інформація для користувачів.* Для вивчення гендерної ідентичності використовується методика, побудована на принципах прямого і ланцюгового асоціативного тесту. Спочатку піддослідним пред'являлося два слова-стимулу: «жінка» і «чоловік», на які кожен випробовуваний записував по 10 асоціативних реакцій. Потім вже на ці 10 слів-стимулів знову пропонувалося записати 10 будь-яких слів, що прийшли в голову. Усі асоціативні реакції (первинні і вторинні) випробовуваних зводилися воедино. Потім по кожному початкового слову-стимулу «Жінка» і «чоловік» проводилася наступна обробка: групи слів, що утворюють «гніздо асоціацій», замінялися одним словом. Слова, що зустрічаються по обом стимулам, виключалися, явні (відверті) асоціації вилучалися, випадкові асоціації також віддалялися із загального набору. В результаті залишені ключові асоціації зі словами-стимулами, які наведені в таблиці.

*Інструкція.* Будь ласка, прочитай і підкресли серед слів асоціативного ряду ті слова, які, на твій погляд, мають відношення до тебе і твого повсякденного життя:

*Текст опитувальника.*

Азарт Інтерес Образ Уют

Активність Інтуиція Общество Фигура

Барьер Импозантность Отвага Характер

Бесстрашие Кара Отчаяние Хлопоты

Бизнес Качество Основа Храбрость

Боль Красота Объятия Ценность

Брак Карьера Обман Четкость

Бумажник Квалификация Поведение Чувства

Вещь Компетентность Подчинение Чуткость

Власть Кризис Покой Юмор  
Влюбленность Лень Привлекательность Дуб  
Внешность Ловкость Праздность Колесо  
Воля Лидерство Радость Коса  
Внимательность Логика Разлука Костер  
Гармония Ласка Рациональность Нервы  
Гибкость Мода Родина Дача  
Глава Мужество Роль Гимн  
Глаза Мысль Руки Необходимость  
Государство Мастерство Строгость Очаг  
Гиря Медлительность Святое Политика  
Дерзать Навязчивость Секс Рынок  
Дети Надежда Сила Стена  
Джинсы Наслаждение Симпатия Страна  
Диван Настроение Собственность Страсть  
Доверие Независимость Совесть Пушок  
Дразнить Ненависть Статус Птичка  
Дисциплина Нереализованность Стиль Погода  
Жизнь Наивность Тайна  
Забота Надежность Тепло  
Знания Неопытность Точность  
Защита Образованность Тяжесть  
Земля Обеспеченность Ткань  
Злоба Обаяние Уверенность  
Игра Очарование Удовольствие  
Измена Офис Улыбка  
Имидж Отзывчивость Усталость  
Иллюзии Опора Ухоженность

## РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ «ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»

**Виконала: Чемерицька Єлизавета Олександрівна**  
**Науковий керівник: Васильченко Ольга Миколаївна**

Конфлікти є складними соціальними явищами, в яких беруть участь різні сторони з різними цілями та інтересами. Вивчення внутрішньоособистісних конфліктів сприяє кращому розумінню та ефективному вирішенню конфліктних ситуацій.

Необхідність проведення цього дослідження пояснюється зростанням потреби суспільства в професійних психологах, які можуть ефективно вирішувати різноманітні завдання в різних сферах суспільного життя, таких як освіта, бізнес, медицина, правоохоронна діяльність, соціальна робота та багато інших. Дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів може мати практичне значення для психологічної науки та практики.

Актуальність і недостатня розробленість зазначеної проблеми зумовили вибір дипломної роботи «Гендерні особливості, внутрішньоособистісних конфліктів студентів психологів». Актуальність дослідження сформульовано

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити гендерні аспекти внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів.

Для досягнення мети було визначено такі завдання:

1. Теоретично дослідити поняття та загальну характеристику внутрішньоособистісних конфліктів.
2. Проаналізувати причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.
3. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів.
4. Розробити рекомендації, що забезпечуть подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.

Об'єкт дослідження – внутрішньоособистісні конфлікти.

Предмет дослідження – Гендерні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів психологів.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення

кваліфікаційної роботи, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретичний аналіз внутрішньоособистісних конфліктів»** висвітлено поняття та загальну характеристику внутрішньоособистісних конфліктів, проаналізовано гендерні причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, психологічні чинники та наслідки внутрішньоособистісного конфлікту.

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть виникати з різних причин, таких як розвиток особистості, різні цінності та бажання, емоційні фактори, неспроможність прийняти рішення та соціальні фактори. Необхідно зрозуміти, що ці конфлікти можуть виникати із внутрішньої боротьби між різними потребами, цінностями, переконаннями та ідеалами, які є важливими для людини. Ці фактори можуть бути взаємопов'язані і заважати досягненню гармонії в житті. Розуміння причин внутрішньоособистісних конфліктів може допомогти людині вирішувати їх та досягати позитивних результатів у житті.

Гендерні причини внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути досить складними та багатогранними. Соціальні очікування щодо ролей чоловіків та жінок можуть призводити до напруження та конфліктів, особливо якщо людина не відповідає цим очікуванням. Стереотипи щодо гендерних ролей також можуть призводити до внутрішньої боротьби між власними переконаннями та очікуваннями суспільства.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів»** обґрунтовано підбір методик та висвітлено результати дослідження.

Аналіз результатів емпіричного дослідження вказує на наявність різниць між дівчатами і хлопцями в деяких параметрах. Дівчатам було властиве вище середнє значення мотиваційного, морального, конфлікту нереалізованого бажання та конфлікту неадекватної самооцінки порівняно з хлопцями. З іншого боку, хлопці мають вище середнє значення рольового конфлікту, але нижче середнє значення адаптаційного конфлікту порівняно з дівчатами.

Дослідження також виявило, що дівчата мали вищі середні значення внутрішньоособистісного конфлікту порівняно з хлопцями. Крім того, дівчата отримали нижчі середні значення загального самоствалення, самоповаги, аутосимпатії та ставлення від інших порівняно з хлопцями. Вимірювалися також параметри фемінінності та маскулінності, і результати показали, що дівчата мають вищі середні значення фемінінності, тоді як хлопці отримали вищі середні значення маскулінності.

Дослідження підтвердило наявність кореляційних зв'язків між різними параметрами. Зокрема, спостерігається статистично значуща кореляція між

«Мускулінністю/Фемінністю» і «Внутрішньоособистісним конфліктом». Також встановлено обернені значущі зв'язки між «Внутрішньоособистісним конфліктом» і «Загальним самостваленням», «Самоповагою», «Аутосимпатією» та «Ставленим, яке очікується від інших». Це свідчить про те, що рівень внутрішньоособистісного конфлікту може впливати на рівень самоствалення, самоповаги, аутосимпатії та ставлення, яке очікується від інших.

Отримані результати дослідження вказують на різницю в гендерній ідентичності студентів-психологів. Дівчата частіше перебувають у стані мораторію і мають нижчий рівень сформованої ідентичності, тоді як хлопці частіше мають сформовану ідентичність та псевдоідентичність.

Узагальнюючи, отримані результати свідчать про те, що психологічні проблеми, пов'язані зі статевою ідентичністю, можуть впливати на рівень внутрішньоособистісного конфлікту.

У третьому розділі **«Рекомендації з подолання внутрішньоособистісних конфліктів»** висвітлено стратегії розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів в особистості. Для подолання таких конфліктів можна використовувати самоаналіз, діалог з самим собою, релаксаційні техніки та навички розв'язування конфліктів.

Підсумком кваліфікаційного дослідження стала розробка рекомендації, що забезпечують подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.

## РЕЦЕНЗІЯ

На кваліфікаційну роботу студентки 4 курсу спеціальності  
053 «Психологія»

Університету економіки і права «КРОК»

Чемерицької Єлизавети Олександрівни, на тему:

**«Гендерні особливості внутрішньоособистісних конфліктів  
студентів- психологів»**

Тема роботи актуальна, оскільки дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів може мати практичне значення для психологічної науки та практики.

Зміст кваліфікаційної роботи повністю відповідає затвердженій темі та поставленим завданням. В роботі детально розглядається характеристика внутрішньоособистісних конфліктів та гендерні причини внутрішньоособистісних конфліктів. Кваліфікаційна робота, яку подано на рецензію, виконана у повному обсязі у встановлений термін.

У першому розділі Чемерицька Єлизавета теоретично дослідила поняття, види та психологічні наслідки внутрішньоособистісного конфлікту.

У другому розділі студенткою описані методики, обрані для дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів студентів-психологів. Також представлено отримані результати дослідження та їх інтерпретація. Встановлено, що психологічні проблеми, пов'язані зі статевою ідентичністю, можуть впливати на рівень внутрішньоособистісного конфлікту.

У третьому розділі, для подолання внутрішньоособистісних конфліктів, Чемерицька Єлизавета, розробила рекомендації, що забезпечують подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.

Результати кваліфікаційної роботи є практично значущими та можуть бути цікавим для широкого кола осіб, які цікавляться питаннями внутрішньоособистісних конфліктів, включаючи психологів, психотерапевтів та інших фахівців у галузі психології.

Кваліфікаційна робота заслуговує на високу оцінку, а Чемерицька Єлизавета присудження освітнього ступеня бакалавра.

Рецензент:

канд. психол.наук

доцент кафедри психології

02.06.2023

Склярова О.Г.

## **ВІДГУК**

на кваліфікаційну роботу студентки 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»  
Університету економіки і права «КРОК»

Чемерицька Єлизавета Олександрівна, виконану на тему:  
**«Гендерні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів-  
психологів»**

Студентом було обрано та затверджено тему дослідження.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням потреби суспільства в професійних психологах, які можуть ефективно вирішувати різноманітні завдання в різних сферах суспільного життя, таких як освіта, бізнес, медицина, правоохоронна діяльність, соціальна робота та багато інших. Тема роботи актуальна, оскільки дослідження гендерних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів може мати практичне значення для психологічної науки та практики.

Кваліфікаційна робота виконана студенткою повністю самостійно з дотриманням всіх зауважень та правок.

Зміст кваліфікаційної роботи повністю відповідає темі. Використані джерела відповідають стандартним вимогам оформлення, в роботі присутня достатня кількість наукової літератури за останні 5 років від українських авторів та зарубіжних авторів. Аналіз наукової літератури виконано якісно.

У роботі використано статистичну обробку, визначення кореляції К. Пірсона з наведеними матричними гістограмами та рівняннями до них, психодіагностичні тести та методики, зокрема, опитувальники. Правильність розрахунків підтверджена шляхом детального опису та використання перевірених й валідизованих інструкцій.

За результатами емпіричного дослідження було розроблено психологічні рекомендації стосовно подолання негативних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів.

У роботі присутні пунктуаційні та орфографічні помилки, але незважаючи на це робота заслуговує на високу оцінку.

Робота виконана якісно та структуровано, відповідно методичним рекомендаціям та стандартними вимогами. За роботу можна поставити 90 балів (за шкалою ECTS A) та присвоїти освітній ступень бакалавра.

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології

Васильченко Ольга Миколаївна