Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий гуманітарний інститут
(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології
(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри психології
_____ Карсканова С.В.
“_10__” _____12_____2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: **«Вибір стратегій поведінки особистістю при внутрішньоособистісному конфлікті»**

Виконав: студент групи 6559м
_____ Ніязов Р.В.
(підпис)
Керівник роботи:
к. психол. н., доцент
_____ Карсканова С.В.
(підпис)

Миколаїв – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
_____Литвиненко І.С.
(підпис)
«_5_» __09_____ 2025 р

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

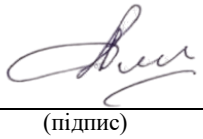
Студенту Ніязову Рустаму Володимировичу
1. Тема роботи: «Вибір стратегій поведінки особистістю при внутрішньоособистісному конфлікті»
Керівник роботи: к. психол. н., доцент Карсканова С.В.
затверджені наказом ректора вищого навчального закладу від № 967-уч від «5» вересня 2025 року
2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ; ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 10 слайдів, з висвітленням таких питань як об’єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (2 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація, аналіз та інтерпретація (3 слайдів), висновки (1 слайд).
7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формувальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент **Ніязов Р.В.**

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)  **Карсканова С.В.**

(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Ніязов Р. В. Вибір стратегій особистістю поведінки при внутрішньоособистісному конфлікті. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, 2025. 124 сторінки. 92 сторінки.

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних чинників вибору стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах. Актуальність дослідження зумовлена високою поширеністю внутрішніх суперечностей серед молодих дорослих та необхідністю розробки ефективних програм психологічної допомоги щодо їх конструктивного подолання.

Мета роботи – виявити психологічні чинники вибору стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах та розробити програму розвитку ефективних стратегій їх подолання.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену внутрішньоособистісного конфлікту, систематизовано підходи різних психологічних шкіл до розуміння його природи, розглянуто типологію та структуру внутрішніх конфліктів, проаналізовано конструктивні та деструктивні стратегії поведінки особистості.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 45 осіб віком 20-35 років. Використано методики Brief-COPE (українська адаптація), Індикатор копінг-стратегій Амірхана, методику діагностики рефлексивності Карпова-Пономарьової та методику самооцінки Дембо-Рубінштейн. Виявлено, що найбільш поширеними є стратегії активного копінгу, планування та позитивного переформулювання. Встановлено, що рефлексивність та адекватна самооцінка є ключовими психологічними чинниками вибору конструктивних стратегій поведінки.

У третьому розділі розроблено систему рекомендацій щодо психологічного супроводу особистості в ситуації внутрішнього конфлікту та

створено комплексну програму розвитку ефективних стратегій поведінки, що складається з трьох модулів і розрахована на 12 занять.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, стратегії поведінки, копінг-стратегії, рефлексивність, самооцінка, психологічний супровід, конструктивні стратегії, деструктивні стратегії, особистість, молоді дорослі.

SUMMARY

Niyazov Rustam. Choice of personality behavior strategies in intrapersonal conflict. Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 "Psychology" of the Admiral Makarov National Shipbuilding University in 2025. 92 pages.

The Master's thesis is devoted to the study of psychological factors in choosing personality behavior strategies in intrapersonal conflicts. The research relevance is determined by the high prevalence of internal contradictions among young adults and the need to develop effective psychological assistance programs for their constructive resolution.

The aim of the work is to identify psychological factors in choosing personality behavior strategies in intrapersonal conflicts and to develop a program for developing effective strategies for overcoming them.

The first chapter provides a theoretical analysis of the intrapersonal conflict phenomenon, systematizes approaches of different psychological schools to understanding its nature, considers the typology and structure of internal conflicts, and analyzes constructive and destructive personality behavior strategies.

The second chapter presents the results of an empirical study conducted on a sample of 45 people aged 20-35 years. The Brief-COPE questionnaire (Ukrainian adaptation), Amirkhan's Coping Strategy Indicator, Karpov-Ponomareva's reflexivity diagnostic method, and Dembo-Rubinstein's self-esteem method were used. It was found that the most common strategies are active coping, planning, and positive reframing. It was established that reflexivity and adequate self-esteem are key psychological factors in choosing constructive behavior strategies.

The third chapter develops a system of recommendations for psychological support of the individual in a situation of internal conflict and creates a comprehensive program for developing effective behavior strategies, consisting of three modules and designed for 12 sessions.

Keywords: intrapersonal conflict, behavior strategies, coping strategies, reflexivity, self-esteem, psychological support, constructive strategies, destructive strategies, personality, young adults.

ЗМІСТ

ВСТУП 9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ 12

1.1 Поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психологічній науці 12

1.2 Види та структура внутрішньоособистісних конфліктів особистості 17

1.3 Стратегії поведінки особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту 23

Висновки до розділу 1 31

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ 33

2.1 Організація та методи дослідження стратегій поведінки особистості 33

2.2 Аналіз результатів дослідження домінуючих стратегій поведінки 39

2.3 Психологічні чинники вибору стратегій поведінки при внутрішньоособистісному конфлікті 47

Висновки до розділу 2 54

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ 57

3.1 Конструктивні та деструктивні стратегії подолання внутрішньоособистісних конфліктів 57

3.2 Психологічний супровід особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту 65

3.3 Програма розвитку ефективних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах 71

Висновки до розділу 3 78

ВИСНОВКИ 80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 84

ДОДАТКИ 89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема внутрішньоособистісних конфліктів набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, що характеризується високим темпом життя, множинністю соціальних ролей та часто суперечливими вимогами до особистості. Молоді дорослі стикаються з необхідністю приймати важливі життєві рішення щодо професійної самореалізації, особистих стосунків та життєвих пріоритетів, що часто супроводжується виникненням внутрішніх суперечностей між різними потребами, цінностями та мотивами. Хронічні внутрішні конфлікти можуть призводити до емоційного виснаження, зниження самооцінки, втрати життєвих орієнтирів та формування невротичних симптомів, що робить питання їх конструктивного подолання надзвичайно важливим для психологічного здоров'я особистості.

Вибір стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах значною мірою визначає не лише спосіб розв'язання конкретної суперечності, але й загальний напрямок особистісного розвитку людини. Дослідження психологічних чинників, що впливають на вибір конструктивних або деструктивних стратегій поведінки, дозволяє виявити ключові особистісні характеристики, які можуть стати мішенями психологічного впливу для оптимізації способів подолання внутрішніх конфліктів. Розуміння механізмів детермінації копінг-поведінки особистості створює основу для розробки ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток здатності до конструктивного розв'язання внутрішніх суперечностей.

Незважаючи на значну кількість досліджень внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжній та вітчизняній психології, питання психологічних чинників вибору стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах потребує подальшого емпіричного вивчення. Особливо актуальним є дослідження ролі рефлексивності та самооцінки як потенційних детермінант копінг-поведінки, а також розробка практичних програм розвитку ефективних стратегій подолання

внутрішніх суперечностей на основі виявлених закономірностей. Це зумовлює актуальність даного дослідження та його практичну значущість для психологічного консультування та психотерапевтичної практики.

Мета дослідження – виявити психологічні чинники вибору стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах та розробити програму розвитку ефективних стратегій їх подолання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену внутрішньоособистісного конфлікту, його видів та структури.
2. Дослідити домінуючі стратегії поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах у вибірці молодих дорослих.
3. Виявити психологічні чинники, що детермінують вибір конструктивних або деструктивних стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах.
4. Розробити систему рекомендацій щодо психологічного супроводу особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту.
5. Створити програму розвитку ефективних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах.

Об'єкт дослідження – внутрішньоособистісні конфлікти та стратегії поведінки особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники вибору стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми внутрішньоособистісних конфліктів та стратегій їх подолання.

Емпіричні методи: опитувальник Brief-COPE в українській адаптації Яблонської, Верник та Гайворонського для діагностики копінг-стратегій; Індикатор копінг-стратегій Амірхана для виявлення базових поведінкових стратегій; методика діагностики рівня рефлексивності Карпова-Пономарьової для оцінки здатності до самоаналізу; методика самооцінки Дембо-Рубінштейн для визначення особливостей самосприйняття.

Методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, побудова розподілів частот), кореляційний аналіз за методом Пірсона для встановлення взаємозв'язків між змінними, t-критерій Стьюдента для порівняння груп респондентів.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі представлено теоретичний аналіз феномену внутрішньоособистісного конфлікту, його видів, структури та стратегій поведінки особистості. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах та виявленню психологічних чинників їх вибору. Третій розділ містить практичні рекомендації щодо психологічного супроводу та програму розвитку ефективних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

1.1 Поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психологічній науці

Внутрішньоособистісний конфлікт є одним із найскладніших феноменів психологічної науки, оскільки відображає суперечності, що виникають у свідомості людини між різними аспектами її внутрішнього світу. На відміну від міжособистісних конфліктів, які розгортаються у взаємодії з іншими людьми, внутрішні суперечності відбуваються в межах психічного простору однієї особистості. Ці конфлікти супроводжують людину протягом усього життя і виникають у ситуаціях, коли необхідно робити вибір між різними цінностями, потребами чи мотивами, що мають для неї однакову значущість. Внутрішньоособистісний конфлікт проявляється через переживання емоційного напруження, тривожності, невпевненості у правильності прийнятих рішень та відчуття розщепленості власного Я.

Перші спроби осмислення природи внутрішніх суперечностей особистості знаходимо ще у філософських працях античних мислителів, які розглядали конфлікт між розумом і почуттями, між моральним обов'язком і особистими бажаннями. Проте системний психологічний аналіз цього феномену розпочався лише на початку двадцятого століття з появою глибинної психології. З того часу внутрішньоособистісний конфлікт став предметом дослідження різних психологічних шкіл і напрямів, кожен з яких пропонував власне бачення його сутності, механізмів виникнення та шляхів розв'язання. Сучасна психологічна наука розглядає внутрішні конфлікти не лише як джерело страждань, але й як потужний стимул особистісного зростання та самопізнання[1, с. 93–96].

У вітчизняній психології поняття внутрішньоособистісного конфлікту тісно пов'язане з розумінням особистості як складної системи психічних утворень, що перебувають у постійній взаємодії та не завжди узгоджуються між собою. Внутрішній конфлікт виникає тоді, коли різні компоненти особистісної структури пред'являють суперечливі вимоги до поведінки людини. Це можуть

бути суперечності між усвідомленими цілями та несвідомими бажаннями, між соціальними нормами та власними потребами, між образом ідеального Я та реальними можливостями особистості. Внутрішньоособистісний конфлікт характеризується тим, що людина одночасно відчуває тяжіння до протилежних варіантів вибору, кожен з яких має свої переваги та недоліки[2, с. 108–118].

Сутність внутрішньоособистісного конфлікту полягає у зіткненні рівнозначних за силою, але протилежних за спрямованістю мотивів, потреб, цінностей чи інтересів однієї людини. Такі суперечності викликають гостре переживання необхідності вибору між альтернативами, жодна з яких не може бути реалізована без відмови від іншої. Конфлікт стає особливо болісним, коли обидва полюси суперечності мають високу суб'єктивну значущість для особистості і відмова від будь-якого з них загрожує втратою важливої частини власного Я. У процесі внутрішньої боротьби людина може відчувати розгубленість, страх помилитися, провину за свій вибір та сумніви щодо власної ідентичності[3, с. 54–60].

Американський психолог Курт Левін запропонував одну з перших класифікацій внутрішніх конфліктів, виділивши три основні типи конфліктних ситуацій залежно від валентності цілей. Конфлікт типу "наближення-наближення" виникає, коли людина повинна обирати між двома привабливими альтернативами, конфлікт "уникнення-уникнення" передбачає вибір між двома неприємними варіантами, а конфлікт "наближення-уникнення" проявляється у ситуації, коли одна ціль одночасно приваблює і лякає особистість. Ця типологія стала основою для подальших досліджень внутрішніх суперечностей у гештальт-психології та когнітивній психології, демонструючи складність процесу прийняття рішень у конфліктних ситуаціях[4].

Психодинамічний підхід розглядає внутрішньоособистісний конфлікт як результат протиріччя між різними інстанціями психічного апарату особистості. Згідно з цією концепцією, психіка людини структурована на три основні компоненти, які часто висувають несумісні вимоги до поведінки. Одна інстанція представляє біологічні потяги та примітивні бажання, друга втілює засвоєні

моральні норми та ідеали, а третя намагається знайти компроміс між ними з урахуванням реальності. Внутрішній конфлікт виникає, коли ці структури не можуть досягти узгодження, що призводить до витіснення неприйнятних імпульсів у несвідоме та формування психологічних захистів[5, с. 205].

Гуманістична психологія пропонує інше розуміння внутрішньоособистісного конфлікту, пов'язуючи його з розбіжністю між реальним Я та ідеальним Я особистості. Коли людина сприймає значну дистанцію між тим, ким вона є насправді, і тим, ким хотіла б бути, виникає внутрішнє напруження та незадоволеність собою. Цей конфлікт може бути спричинений нереалістичними очікуваннями щодо себе, інтроекцією чужих цінностей замість формування власних або втратою контакту з автентичними потребами через надмірну орієнтацію на зовнішні оцінки. Розв'язання такого конфлікту передбачає зростання самоприйняття та інтеграцію різних аспектів власної особистості[6, с. 164–175].

Когнітивний напрям психології аналізує внутрішньоособистісний конфлікт через призму суперечностей у системі переконань, уявлень та установок людини. Коли особистість одночасно підтримує дві взаємовиключні думки або коли її поведінка суперечить її переконанням, виникає стан когнітивного дисонансу. Це некомфортне психічне переживання мотивує людину до зміни або своїх установок, або своєї поведінки, щоб відновити внутрішню узгодженість. Внутрішній конфлікт у цьому контексті розглядається як результат порушення логічної несуперечності когнітивної структури особистості та стимул до її реорганізації.

Екзистенційна психологія трактує внутрішньоособистісний конфлікт як неминучий аспект людського буття, пов'язаний із необхідністю робити екзистенційні вибори в умовах невизначеності. Людина постійно стикається з фундаментальними життєвими суперечностями між прагненням до свободи та страхом відповідальності, між бажанням близькості та збереженням автономії, між усвідомленням власної смертності та прагненням до безсмертя через творчість чи продовження роду. Ці базові екзистенційні конфлікти не можуть

бути остаточно розв'язані, але можуть стати джерелом глибокого самопізнання та особистісного зростання через усвідомлення і прийняття неминучості життєвих суперечностей.

Польський психолог Казимир Обуховський розглядав внутрішньоособистісний конфлікт як порушення рівноваги у структурі особистості, що виникає внаслідок неможливості реалізації значущих потреб або цінностей. Він наголошував, що конфлікт стає патогенним тоді, коли особистість не має адекватних засобів для його розв'язання і вдається до захисних механізмів, які лише поглиблюють суперечності. Конструктивне подолання внутрішніх конфліктів, на його думку, передбачає розвиток здатності до рефлексії, усвідомлення справжніх причин суперечностей та активний пошук шляхів інтеграції конфліктуючих аспектів особистості через творчу самореалізацію[7, p. 21–38].

Сучасні дослідження внутрішньоособистісного конфлікту підкреслюють його багатовимірність та множинність факторів, що впливають на його виникнення та перебіг. Внутрішній конфлікт може бути зумовлений як особистісними характеристиками людини, зокрема особливостями її ціннісної системи, рівнем розвитку самосвідомості, здатністю до рефлексії, так і зовнішніми обставинами життя, що ставлять перед нею складні завдання вибору. Соціокультурний контекст також відіграє значну роль у формуванні внутрішніх суперечностей, оскільки сучасне суспільство часто пропонує людині суперечливі цінності та очікування щодо різних сфер її життя[8, с. 247–251].

Феноменологія внутрішньоособистісного конфлікту включає широкий спектр психологічних переживань та поведінкових проявів. Емоційними супутниками конфлікту зазвичай стають тривога, роздратування, відчуття безпорадності, провина або сором за свої бажання чи вчинки. На когнітивному рівні конфлікт проявляється через нав'язливі думки про проблемну ситуацію, труднощі з концентрацією уваги, постійне прокручування в свідомості різних варіантів вибору. Поведінкові прояви можуть включати уникнення прийняття

рішень, імпульсивні дії без попереднього обдумування або, навпаки, хронічну нерішучість та відкладання важливих справ.

Внутрішньоособистісний конфлікт виконує подвійну функцію в житті особистості, виступаючи одночасно як фактор ризику психологічного неблагополуччя та як потенційний ресурс розвитку. З одного боку, хронічні внутрішні суперечності можуть призводити до емоційного виснаження, зниження самооцінки, втрати життєвих орієнтирів та формування невротичних симптомів. З іншого боку, усвідомлення та конструктивне розв'язання внутрішніх конфліктів сприяє поглибленню самопізнання, уточненню власних цінностей і пріоритетів, розвитку здатності до рефлексії та формуванню більш зрілої і інтегрованої особистості.

Діагностика внутрішньоособистісного конфлікту становить певну складність через його суб'єктивний характер та часткову неусвідомленість для самої особистості. Людина може не розуміти справжніх причин свого емоційного дискомфорту або раціоналізувати внутрішні суперечності, приписуючи їх зовнішнім обставинам. Психологічна наука розробила різноманітні методи виявлення внутрішніх конфліктів, включаючи проєктивні техніки, спеціалізовані опитувальники, аналіз життєвих сценаріїв та ціннo-смислової сфери особистості. Ефективна діагностика передбачає комплексний підхід, що поєднує об'єктивні методики з глибоким якісним аналізом суб'єктивного досвіду людини[9].

Розуміння природи внутрішньоособистісного конфлікту є фундаментальним для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях. Різні психологічні школи пропонують відмінні підходи до роботи з внутрішніми суперечностями, але всі вони визнають важливість усвідомлення конфлікту, прийняття відповідальності за вибір та інтеграції конфліктуючих аспектів особистості в нову, більш гармонійну структуру. Сучасна психологічна практика орієнтується на розвиток у людини навичок конструктивного подолання внутрішніх конфліктів через рефлексію,

діалог з різними частинами свого Я та пошук творчих рішень, що враховують всі значущі потреби та цінності особистості.

1.2 Види та структура внутрішньоособистісних конфліктів особистості

Типологія внутрішньоособистісних конфліктів є важливим аспектом їх психологічного аналізу, оскільки дозволяє систематизувати різноманітні форми внутрішніх суперечностей та визначити специфічні підходи до роботи з кожним типом конфлікту. Психологічна наука пропонує декілька класифікацій внутрішніх конфліктів, що базуються на різних критеріях їх виділення. Одні дослідники класифікують конфлікти за змістом суперечностей, інші за ступенем їх усвідомленості, треті за сферою життєдіяльності, де вони виникають. Кожна типологія розкриває певну грань складного феномену внутрішньоособистісного конфлікту та має своє практичне значення для психодіагностики та психологічного консультування.

Мотиваційні конфлікти належать до найпоширеніших форм внутрішніх суперечностей і виникають у ситуаціях, коли особистість стикається з необхідністю вибору між різними спонуками до діяльності. Такий конфлікт розгортається між мотивами, що мають однакову силу, але спрямовані на різні або взаємовиключні цілі. Людина може переживати суперечність між прагненням до професійної самореалізації та бажанням приділяти більше часу сім'ї, між потребою у безпеці та прагненням до нових вражень, між матеріальними інтересами та моральними принципами. Гострота мотиваційного конфлікту залежить від значущості кожного з конфліктуючих мотивів для особистості та від можливості їх одночасного задоволення[10, с. 5–13].

Конфлікт нереалізованого бажання виникає тоді, коли між потребами особистості та можливостями їх задоволення існує значна розбіжність. Цей тип конфлікту особливо болісний, оскільки людина чітко усвідомлює свої прагнення, але стикається з непереборними перешкодами на шляху їх реалізації. Перешкоди можуть бути як зовнішніми, пов'язаними з об'єктивними

обставинами життя, так і внутрішніми, зумовленими власними страхами, невпевненістю чи відсутністю необхідних здібностей. Тривале перебування в стані нереалізованого бажання призводить до фрустрації, зниження самооцінки та може стати причиною формування невротичних симптомів або депресивних станів[11, с. 161–164].

Рольовий конфлікт проявляється через суперечність між різними соціальними ролями, які виконує одна людина, або між зовнішніми вимогами ролі та внутрішніми цінностями особистості. Сучасна людина одночасно виконує безліч соціальних ролей, кожна з яких передбачає певні норми поведінки, обов'язки та очікування. Жінка може переживати конфлікт між роллю успішного професіонала та роллю турботливої матері, чоловік між роллю керівника на роботі та роллю рівноправного партнера вдома. Рольовий конфлікт загострюється в ситуаціях, коли вимоги різних ролей є несумісними або коли виконання певної ролі суперечить глибинним переконанням особистості[12, с. 52].

Моральний конфлікт є одним із найскладніших типів внутрішніх суперечностей, оскільки торкається фундаментальних цінностей та етичних принципів особистості. Такий конфлікт виникає у ситуаціях морального вибору, коли людина повинна обирати між різними цінностями або коли її бажання суперечать моральним нормам. Особистість може переживати суперечність між прагненням до особистого щастя та почуттям обов'язку перед іншими людьми, між чесністю та вигодою, між справедливістю та милосердям. Моральні конфлікти часто супроводжуються інтенсивними переживаннями провини, сорому або страху перед власним засудженням, що робить їх особливо травматичними для психіки[13, с. 46].

Конфлікт неадекватної самооцінки базується на розбіжності між реальними можливостями особистості та її уявленнями про себе. Завищена самооцінка призводить до постановки нереалістичних цілей та постійних розчарувань від невдач, а занижена самооцінка блокує реалізацію наявного потенціалу через невіру у власні сили. Цей тип конфлікту тісно пов'язаний із

рівнем домагань особистості, тобто з тим рівнем складності завдань, які людина вважає для себе прийнятними. Хронічна невідповідність між самооцінкою та реальними досягненнями призводить до втрати впевненості у собі, тривожності та уникнення ситуацій, що вимагають самореалізації[14, с. 63–69].

Адаптаційний конфлікт виникає у процесі пристосування особистості до нових життєвих обставин, коли старі способи поведінки виявляються неефективними, а нові ще не сформовані. Людина може переживати суперечність між звичними патернами реагування та вимогами нової ситуації, між бажанням зберегти стабільність та необхідністю змінюватися. Такі конфлікти особливо гостро проявляються в кризові періоди життя, під час зміни соціального статусу, переїзду в інше культурне середовище або при зіткненні з травматичними подіями. Успішне подолання адаптаційного конфлікту передбачає розвиток психологічної гнучкості та здатності до перебудови власної поведінки відповідно до нових умов.

Невротичний конфлікт характеризується високою інтенсивністю переживань, тривалістю перебігу та ірраціональністю вимог, що пред'являються до себе або до оточення. На відміну від нормативних життєвих конфліктів, невротичний конфлікт базується на суперечностях, що не можуть бути розв'язані через застосування звичайних механізмів прийняття рішень. Особистість потрапляє в замкнене коло взаємовиключних прагнень, кожне з яких сприймається як життєво необхідне. Невротичний конфлікт часто має глибоке коріння в дитячому досвіді та пов'язаний із порушеннями у формуванні базової довіри до світу, автономії або ініціативності на ранніх стадіях розвитку особистості[15, с. 54–59].

Структура внутрішньоособистісного конфлікту включає декілька взаємопов'язаних компонентів, розуміння яких є необхідним для ефективної психологічної роботи з конфліктною ситуацією. Когнітивний компонент структури охоплює усвідомлення суперечності, розуміння її причин, уявлення про можливі варіанти розв'язання та очікувані наслідки кожного вибору. Емоційний компонент включає весь спектр переживань, що супроводжують

конфлікт, від легкої тривоги до глибокого відчаю. Мотиваційний компонент представлений конфліктуючими спонуками, потребами або цінностями, а поведінковий компонент проявляється через конкретні дії чи бездіяльність особистості у відповідь на конфліктну ситуацію[16].

Динаміка розвитку внутрішньоособистісного конфлікту має певну закономірність, що дозволяє виділити послідовні стадії його перебігу. Початкова стадія характеризується виникненням суперечності між різними тенденціями в психіці особистості, що спочатку може не усвідомлюватися повністю. На стадії усвідомлення людина починає розуміти наявність внутрішньої суперечності та намагається знайти способи її розв'язання через раціональний аналіз ситуації. Стадія загострення конфлікту настає тоді, коли особистості не вдається знайти прийнятне рішення, що супроводжується посиленням емоційного напруження та можливою дезорганізацією поведінки. Завершальна стадія може відбуватися як через конструктивне розв'язання конфлікту з виходом на новий рівень особистісного розвитку, так і через деструктивні форми зняття напруження[17, с. 201].

Глибина внутрішньоособистісного конфлікту визначається мірою залученості різних рівнів психіки у конфліктну взаємодію та ступенем загрози базовим потребам особистості. Поверхневі конфлікти торкаються ситуативних суперечностей і легко піддаються усвідомленню та розв'язанню без значних емоційних потрясінь. Глибинні конфлікти проникають на рівень базових цінностей, фундаментальних переконань та ідентичності особистості, часто мають несвідомі корені та потребують тривалої психологічної роботи для їх конструктивного подолання. Ступінь глибини конфлікту визначає як інтенсивність страждань особистості, так і потенціал трансформаційних змін, що можуть відбутися в результаті його розв'язання.

Часовий параметр внутрішньоособистісних конфліктів дозволяє розрізняти гострі та хронічні форми їх протікання. Гострі конфлікти виникають раптово у відповідь на конкретну життєву ситуацію, характеризуються високою інтенсивністю переживань та відносно швидким розв'язанням через прийняття

рішення або зміну обставин. Хронічні конфлікти можуть тривати роками, періодично загострюючись під впливом зовнішніх подразників, але ніколи не досягаючи повного розв'язання. Такі конфлікти часто стають частиною особистісної структури, визначають звичні патерни реагування та можуть призводити до формування стійких характерологічних особливостей або психосоматичних розладів.

Усвідомленість внутрішньоособистісного конфлікту є важливою характеристикою, що впливає на можливості його розв'язання та вибір стратегій психологічної допомоги. Усвідомлені конфлікти характеризуються тим, що людина чітко розуміє суть суперечності, може вербалізувати свої переживання та аналізувати причини їх виникнення. Частково усвідомлені конфлікти проявляються через відчуття дискомфорту, тривожності або незадоволеності, причини яких не до кінця зрозумілі самій особистості. Неусвідомлені конфлікти перебувають поза межами свідомого контролю та проявляються опосередковано через невротичні симптоми, психосоматичні реакції або деструктивні патерни поведінки, що здаються ірраціональними[18, с. 112].

Таблиця 1.1

Основні типи внутрішньоособистісних конфліктів та їх характеристики

Тип конфлікту	Суть суперечності	Типові прояви	Наслідки для особистості
Мотиваційний	Зіткнення рівнозначних мотивів	Нерішучість, коливання у виборі	Відкладання рішень, емоційне напруження
Конфлікт нереалізованого бажання	Розбіжність між потребами та можливостями	Фрустрація, роздратування	Зниження самооцінки, депресивні реакції
Рольовий	Несумісність вимог різних соціальних ролей	Перевантаження, розірваність	Емоційне виснаження, втрата цілісності Я
Моральний	Суперечність між бажаннями та етичними нормами	Провина, сором, внутрішні докори	Порушення самоповаги, самозасудження
Неадекватної самооцінки	Невідповідність між Я-реальним та Я-ідеальним	Невпевненість або зарозумілість	Деформація самосприйняття, дезадаптація

Адаптаційний	Суперечність між звичками та новими вимогами	Розгубленість, опір змінам	Труднощі пристосування, стрес
Невротичний	Ірраціональні взаємовиключні вимоги	Тривога, нав'язливості, страхи	Невротичні розлади, психосоматика

Представлена типологія внутрішньоособистісних конфліктів демонструє різноманітність форм внутрішніх суперечностей, з якими стикається особистість протягом життя. Кожен тип конфлікту має специфічні причини виникнення, характерні прояви та потребує відповідних стратегій подолання. Розуміння структурних компонентів конфлікту та динаміки його розгортання дозволяє психологу більш точно діагностувати конфліктну ситуацію та обирати адекватні методи психологічної допомоги. Важливо також враховувати, що в реальному житті різні типи конфліктів часто переплітаються між собою, утворюючи складні конфліктні комплекси, що вимагає інтегративного підходу до їх аналізу та розв'язання.

Системний характер внутрішньоособистісного конфлікту передбачає, що порушення в одній сфері психіки неминуче впливає на функціонування інших сфер. Конфлікт у ціннісній сфері може призводити до дезорганізації поведінки, емоційні суперечності впливають на когнітивні процеси, а мотиваційні конфлікти відображаються на міжособистісних відносинах. Така системна природа внутрішніх конфліктів пояснює їхній значний вплив на загальне психологічне благополуччя особистості та необхідність комплексного підходу до їх діагностики. Ефективна робота з внутрішньоособистісними конфліктами передбачає не лише розв'язання конкретної суперечності, але й зміцнення загальної психологічної стійкості особистості, розвиток її рефлексивних здібностей та формування конструктивних копінг-стратегій[19, с. 192–195].

Таким чином, види та структура внутрішньоособистісних конфліктів становлять складну систему взаємопов'язаних феноменів, що відображають різні аспекти внутрішнього світу особистості. Розуміння типології конфліктів дозволяє диференційовано підходити до їх аналізу та розв'язання, враховуючи

специфіку кожного виду суперечностей. Структурний аналіз конфлікту розкриває механізми його виникнення та розгортання, що є необхідною основою для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Знання про динаміку, глибину та рівень усвідомленості конфліктів допомагає прогнозувати їхній перебіг та вибирати оптимальні способи психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях, сприяючи трансформації деструктивних конфліктів у ресурс особистісного зростання та самопізнання.

1.3 Стратегії поведінки особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту

Стратегії поведінки особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту являють собою відносно стійкі способи реагування на внутрішні суперечності, що визначають напрямок і характер дій людини у процесі подолання конфліктної ситуації. Вибір конкретної стратегії залежить від безлічі факторів, включаючи особистісні характеристики людини, її життєвий досвід, рівень психологічної зрілості, актуальний емоційний стан та об'єктивні особливості конфліктної ситуації. Стратегії поведінки можуть бути як свідомо обраними способами дії, так і автоматичними реакціями, що сформувалися протягом життя. Ефективність обраної стратегії визначається не лише її відповідністю ситуації, але й тим, наскільки вона сприяє розв'язанню конфлікту або принаймні зменшенню його деструктивного впливу на особистість.

Психологічна наука виділяє два основні напрями поведінки особистості при внутрішньоособистісному конфлікті, що принципово відрізняються за своїми наслідками для розвитку особистості. Конструктивні стратегії орієнтовані на активне розв'язання суперечності через усвідомлення її причин, пошук компромісних рішень або трансформацію самої конфліктної ситуації. Деструктивні стратегії спрямовані на уникнення зіткнення з конфліктом, його витіснення з свідомості або на пасивне примирення з існуючою суперечністю без спроб її розв'язання. Вибір між конструктивним та деструктивним шляхом

подолання конфлікту має довгострокові наслідки для психологічного здоров'я особистості, її здатності до самореалізації та загального життєвого благополуччя[20, с. 220–222].

Стратегія усвідомлення та аналізу конфлікту є базовою конструктивною стратегією, що передбачає активну рефлексивну роботу особистості над розумінням суті внутрішньої суперечності. Людина намагається чітко визначити, які саме потреби, цінності чи мотиви вступили у протиріччя, що стало причиною виникнення конфлікту та які можливі шляхи його розв'язання існують. Ця стратегія вимагає високого рівня розвитку самосвідомості, здатності до критичного мислення та готовності зустрітися з неприємними аспектами власної особистості. Усвідомлення конфлікту дозволяє вивести його з площини емоційних переживань у сферу раціонального аналізу, що створює передумови для пошуку ефективних способів його подолання[21, p. 65–78].

Активне вирішення проблеми як стратегія поведінки характеризується цілеспрямованими діями особистості, спрямованими на зміну конфліктної ситуації або на трансформацію власного ставлення до неї. Людина не просто усвідомлює наявність конфлікту, але й активно шукає способи його розв'язання через конкретні кроки у зовнішньому світі або через внутрішню психологічну роботу. Це може бути реальна зміна життєвих обставин, перегляд власних цілей та пріоритетів, робота над розвитком нових навичок або звернення за професійною психологічною допомогою. Стратегія активного вирішення проблеми передбачає відповідальність особистості за свій вибір та готовність докладати зусиль для досягнення бажаного результату[22, p. 135–154].

Компромісна стратегія полягає у пошуку балансу між конфліктуючими тенденціями через часткове задоволення кожної з них. Особистість визнає обидві сторони конфлікту як значущі для себе і намагається знайти рішення, що хоча б частково враховує всі суперечливі потреби чи цінності. Така стратегія може проявлятися через чергування різних видів діяльності, розподіл часу між конкуруючими сферами життя або пошук творчих рішень, що дозволяють поєднати несумісне на перший погляд. Компроміс не завжди призводить до

повного розв'язання конфлікту, але допомагає знизити його гостроту та зберегти відносну психологічну рівновагу, поки не буде знайдено більш радикальне рішення.

Корекція рівня домагань являє собою стратегію, за якої особистість переглядає свої очікування та вимоги до себе або до життєвих обставин відповідно до реальних можливостей. Якщо конфлікт виникає через розбіжність між бажаним та можливим, людина може знизити свої вимоги до рівня, що може бути реально досягнутий, або, навпаки, підвищити їх, якщо виявляється, що вона здатна на більше. Ця стратегія передбачає реалістичну оцінку власних ресурсів, здібностей та життєвих обставин, що дозволяє уникнути хронічної фрустрації через нереалістичні очікування. Корекція рівня домагань сприяє формуванню адекватної самооцінки та допомагає узгодити Я-ідеальне з Я-реальним.

Стратегія переоцінки цінностей передбачає глибоку трансформацію ціннісно-смислової сфери особистості, коли людина усвідомлено змінює ієрархію своїх життєвих пріоритетів. У процесі переоцінки раніше значущі цінності можуть втрачати свою важливість, а другорядні, навпаки, виходити на перший план. Така стратегія часто виникає в результаті глибоких життєвих криз, екзистенційних роздумів або зустрічей з граничними ситуаціями, що змушують людину переосмислити сенс власного існування. Переоцінка цінностей є складним і тривалим процесом, що вимагає мужності відмовитися від старих переконань та готовності будувати життя на новому ціннісному фундаменті[23, p. 19].

На думку психологів, усвідомлення та прийняття неминучості смерті, свободи вибору та відповідальності за власне життя, екзистенційної самотності та необхідності створення власного сенсу дозволяє особистості трансформувати деструктивні конфлікти у джерело автентичного існування. Ця стратегія вимагає екзистенційної мужності зустрітися з тривогою, що виникає при зіткненні з фундаментальними життєвими суперечностями, але саме така зустріч відкриває можливість для справжнього особистісного зростання та формування зрілої ідентичності[24, p. 177–208].

Витіснення конфлікту є класичною деструктивною стратегією, що полягає у несвідомому виключенні травматичної інформації про внутрішню суперечність зі сфери усвідомлюваного досвіду. Особистість ніби забуває про існування конфлікту, не дозволяючи собі думати про суперечливі бажання чи почуття, що викликають тривогу або провину. Проте витіснений конфлікт не зникає, а продовжує впливати на поведінку та самопочуття людини опосередковано, через невротичні симптоми, психосоматичні розлади або несподівані емоційні спалахи. Хоча витіснення дозволяє зберегти психологічну рівновагу в короткостроковій перспективі, в довгостроковій воно призводить до накопичення психологічного напруження та може стати причиною серйозних психічних порушень.

Раціоналізація як стратегія поведінки проявляється через пошук псевдологічних пояснень власних вчинків або переживань, що дозволяє зняти внутрішню напругу без справжнього розв'язання конфлікту. Людина створює переконливі для себе обґрунтування того, чому вона діє певним чином або чому відмовляється від важливих для неї цілей, приховуючи справжні мотиви своєї поведінки навіть від самої себе. Раціоналізація допомагає зберегти самоповагу та захистити Я-концепцію від руйнівного усвідомлення внутрішніх суперечностей, але перешкоджає справжньому самопізнанню та особистісному зростанню. Ця стратегія часто поєднується з проєкцією відповідальності за конфлікт на зовнішні обставини або інших людей[25, с. 108–117].

Уникнення та відхід від конфлікту являє собою поведінкову стратегію, за якої особистість намагається фізично або психологічно дистанціюватися від ситуацій, що актуалізують внутрішню суперечність. Людина може відмовлятися від діяльності, що викликає конфлікт, уникати роздумів на болісні теми, відкладати прийняття важливих рішень або занурюватися в інші справи, щоб не думати про проблему. Така стратегія дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги, але не розв'язує конфлікт, а лише відтерміновує необхідність зіткнення з ним. Хронічне уникнення може призводити до звуження сфери життєдіяльності

особистості, втрати можливостей для самореалізації та формування патернів прокрастинації[26, с. 562].

Фіксація на конфлікті є деструктивною стратегією, за якої особистість потрапляє в замкнене коло нав'язливих роздумів про свою суперечність без просування до її розв'язання. Людина постійно прокручує в голові різні варіанти вибору, аналізує можливі наслідки кожного рішення, переживає інтенсивні емоції, але не може зробити жодного кроку у напрямку реального розв'язання проблеми. Така руміація виснажує психічні ресурси особистості, підсилює тривожність та депресивні переживання, знижує здатність до концентрації уваги на інших аспектах життя. Фіксація на конфлікті часто пов'язана з перфекціонізмом та страхом зробити неправильний вибір, що паралізує вольову активність людини.

Регресивна стратегія поведінки характеризується поверненням до більш примітивних, дитячих способів реагування на складні життєві ситуації. Під впливом внутрішнього конфлікту особистість може втрачати здатність до зрілого аналізу проблеми, вдаватися до імпульсивних дій, шукати зовнішньої підтримки та керівництва замість прийняття власної відповідальності за вибір. Регресія може проявлятися через посилену залежність від інших людей, капризність, відмову від самостійності або втечу в світ фантазій. Хоча регресивна поведінка дозволяє тимчасово зняти тягар відповідальності за розв'язання конфлікту, вона перешкоджає особистісному зростанню та закріплює інфантильні патерни поведінки[27, p. 122–124].

Сублімація внутрішнього конфлікту представляє собою одну з найбільш зрілих та конструктивних стратегій, що передбачає переведення енергії нерозв'язаних суперечностей у соціально прийнятні та творчі форми діяльності. Замість того щоб безпосередньо стикатися з болісним конфліктом, людина знаходить способи його опосередкованого вираження через мистецтво, наукову діяльність, соціальну активність або інші продуктивні заняття. Творчість стає каналом для вивільнення психічного напруження та способом символічного розв'язання внутрішніх суперечностей. Сублімація не лише допомагає

справитися з конфліктом, але й збагачує особистість новим досвідом та сприяє її самореалізації у суспільно значущих формах[28, с. 93–96].

Компенсаторна стратегія полягає у зміщенні активності з конфліктної сфери, де особистість зазнає труднощів або невдач, у сферу, де вона може досягти успіху та визнання. Людина, що переживає конфлікт у професійній діяльності, може компенсувати його через досягнення в особистому житті, або навпаки. Така стратегія дозволяє зберегти загальну самооцінку та життєву мотивацію, незважаючи на наявність нерозв'язаних суперечностей в окремих сферах життя. Проте компенсація не вирішує вихідний конфлікт і може призводити до односторонності розвитку особистості, якщо проблемні сфери повністю ігноруються на користь більш успішних.

Вибір стратегії поведінки при внутрішньоособистісному конфлікті значною мірою зумовлений індивідуально-психологічними особливостями людини, її захисними механізмами, рівнем психологічної стійкості та копінг-ресурсами. Особистості з високим рівнем рефлексії, розвиненою емоційною інтелектуальністю та внутрішнім локусом контролю частіше обирають конструктивні стратегії активного розв'язання конфлікту. Натомість люди з низькою стресостійкістю, слабким розвитком вольових якостей або зовнішнім локусом контролю схильні вдаватися до деструктивних стратегій уникнення або захисту. Важливу роль у виборі стратегії відіграє також соціальна підтримка, наявність позитивного досвіду подолання попередніх криз та загальний рівень психологічного благополуччя особистості на момент виникнення конфлікту[29, p. 111–121].

Ефективність застосування різних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах може оцінюватися за декількома критеріями, що дозволяють визначити їхню конструктивність або деструктивність для особистості. До основних критеріїв відносяться міра розв'язання самого конфлікту, вплив на психологічне здоров'я та емоційне благополуччя особистості, наслідки для її соціального функціонування та міжособистісних стосунків, а також довгострокові ефекти для особистісного

розвитку та самореалізації. Конструктивні стратегії зазвичай призводять до реального розв'язання або принаймні зменшення гостроти конфлікту, сприяють особистісному зростанню та розширенню адаптивних можливостей людини[30, с. 416]. Деструктивні стратегії можуть давати тимчасове полегшення, але не вирішують суть проблеми і в довгостроковій перспективі призводять до накопичення психологічних проблем, зниження якості життя та можливих психічних розладів.

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах

Стратегія	Механізм дії	Короткострокові наслідки	Довгострокові наслідки	Тип стратегії
Усвідомлення та аналіз	Рефлексія причин конфлікту	Підвищення тривоги	Особистісне зростання	Конструктивна
Активне вирішення	Цілеспрямовані дії	Мобілізація ресурсів	Розв'язання конфлікту	Конструктивна
Компроміс	Баланс суперечностей	Зниження напруження	Відносна стабільність	Конструктивна
Корекція домагань	Перегляд очікувань	Адаптація до реальності	Адекватна самооцінка	Конструктивна
Переоцінка цінностей	Зміна пріоритетів	Дезорієнтація	Нова ціннісна система	Конструктивна
Сублімація	Творча трансформація	Продуктивність	Самореалізація	Конструктивна
Витіснення	Виключення з свідомості	Зниження тривоги	Невротизація	Деструктивна
Раціоналізація	Псевдологічне пояснення	Збереження самоповаги	Самообман	Деструктивна
Уникнення	Відхід від ситуації	Тимчасове полегшення	Звуження життя	Деструктивна
Фіксація	Нав'язливі роздуми	Виснаження	Хронічний стрес	Деструктивна
Регресія	Примітивні реакції	Зняття відповідальності	Інфантилізація	Деструктивна
Компенсація	Зміщення активності	Часткова підтримка Я	Одностороннің розвиток	Умовно-конструктивна

Представлена таблиця систематизує основні стратегії поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах за ключовими параметрами їхнього функціонування та наслідків для особистості. Порівняльний аналіз дозволяє побачити принципову відмінність між конструктивними стратегіями, що сприяють справжньому розв'язанню конфліктів та особистісному розвитку, і деструктивними стратегіями, що лише маскують проблему та призводять до накопичення психологічного неблагополуччя. Особливу групу становлять умовно-конструктивні стратегії, що можуть бути корисними в певних ситуаціях, але не забезпечують повноцінного розв'язання конфлікту. Розуміння механізмів дії та наслідків різних стратегій є важливим для усвідомленого вибору оптимального способу поведінки в конфліктній ситуації та для планування психологічної роботи з клієнтами, що переживають внутрішні суперечності.

Таким чином, стратегії поведінки особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту являють собою складну систему способів реагування на внутрішні суперечності, що істотно відрізняються за своєю спрямованістю, механізмами реалізації та наслідками для психологічного благополуччя людини. Конструктивні стратегії передбачають активну позицію особистості щодо розв'язання конфлікту через усвідомлення, аналіз, пошук компромісів або трансформацію ціннісних пріоритетів, що в довгостроковій перспективі сприяє особистісному зростанню та психологічній зрілості. Деструктивні стратегії, хоча й дозволяють тимчасово знизити рівень психологічного дискомфорту, не вирішують суті проблеми і можуть призводити до хронічного стресу, невротичних розладів та обмеження життєвих можливостей особистості. Вибір стратегії поведінки визначається комплексом індивідуально-психологічних характеристик людини, особливостями конфліктної ситуації та наявними ресурсами подолання, що підкреслює необхідність індивідуального підходу до психологічної роботи з внутрішньоособистісними конфліктами.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що внутрішньоособистісний конфлікт є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок зіткнення рівнозначних за силою, але протилежних за спрямованістю мотивів, потреб, цінностей чи інтересів однієї особистості. Різні психологічні школи пропонують власне бачення природи цих конфліктів: психодинамічний підхід розглядає їх як результат протиріччя між інстанціями психіки, гуманістична психологія акцентує розбіжність між реальним та ідеальним Я, когнітивний напрям аналізує когнітивний дисонанс, а екзистенційна психологія трактує внутрішні конфлікти як неминучий аспект людського буття.

Систематизація наукових підходів до типології внутрішньоособистісних конфліктів показала існування різноманітних класифікацій за змістом суперечностей, ступенем усвідомленості, глибиною та тривалістю перебігу. Основними типами конфліктів є мотиваційні, рольові, моральні, конфлікти нереалізованого бажання, неадекватної самооцінки, адаптаційні та невротичні конфлікти. Структура внутрішньоособистісного конфлікту включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісній взаємодії та визначають динаміку розгортання конфліктної ситуації від виникнення суперечності до її розв'язання або хронічного перебігу.

Аналіз стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах дозволив виділити два основні напрями подолання суперечностей: конструктивний та деструктивний. До конструктивних стратегій належать усвідомлення та аналіз конфлікту, активне вирішення проблеми, пошук компромісу, корекція рівня домагань, переоцінка цінностей та сублімація. Деструктивні стратегії включають витіснення, раціоналізацію, уникнення, фіксацію на конфлікті та регресію. Вибір стратегії поведінки визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем розвитку рефлексії, психологічної стійкості та наявними копінг-ресурсами, що є важливим

для розробки програм психологічного супроводу осіб у ситуаціях внутрішніх суперечностей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ

2.1 Організація та методи дослідження стратегій поведінки особистості

Емпіричне дослідження стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах проводилося з метою виявлення домінуючих способів реагування на внутрішні суперечності та встановлення психологічних чинників, що впливають на вибір конкретних стратегій поведінки. Дослідження мало комплексний характер і передбачало використання кількох психодіагностичних методик, що дозволило отримати багатовимірну картину особливостей поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Організація дослідження включала декілька послідовних етапів: підготовчий етап з підбором методик та формуванням вибірки, основний етап збору емпіричних даних та заключний етап обробки й інтерпретації результатів. Такий підхід забезпечив систематичність дослідження та достовірність отриманих результатів.

Вибірку дослідження склали 45 осіб віком від 20 до 35 років, серед яких 28 жінок та 17 чоловіків. Вибір саме цієї вікової категорії обумовлений тим, що період ранньої та середньої дорослості характеризується активним становленням особистості, прийняттям важливих життєвих рішень та високою ймовірністю виникнення різноманітних внутрішньоособистісних конфліктів. Респонденти мали різний освітній рівень та соціальний статус, що дозволило отримати репрезентативні дані про стратегії поведінки в різних соціальних групах. До дослідження залучалися особи, які не мали діагностованих психічних розладів, оскільки метою роботи було вивчення нормативних варіантів реагування на внутрішні конфлікти, а не патологічних форм їх прояву.

Підготовчий етап дослідження тривав протягом двох тижнів і включав теоретичний аналіз проблеми, підбір адекватних психодіагностичних методик та розробку процедури проведення дослідження. На цьому етапі було

сформульовано гіпотези дослідження, визначено критерії відбору респондентів та підготовлено необхідні матеріали для діагностики. Особлива увага приділялася забезпеченню етичних норм психологічного дослідження, зокрема інформуванню учасників про мету та процедуру дослідження, отриманню їхньої добровільної згоди на участь та гарантуванню конфіденційності персональних даних. Також на підготовчому етапі була створена онлайн-форма для збору даних через Google Forms, що забезпечило зручність заповнення методик респондентами та автоматизацію первинної обробки результатів.

Основний етап збору емпіричних даних здійснювався протягом трьох тижнів, що дозволило охопити достатню кількість респондентів та забезпечити комфортні умови для проходження діагностики. Респонденти отримували посилання на опитування через соціальні мережі та месенджери, що супроводжувалося стислою інструкцією щодо заповнення методик. Перед початком діагностики учасники дослідження ознайомлювалися з інформованою згодою, де зазначалися мета дослідження, гарантії анонімності та право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Процес заповнення всього комплексу методик займав приблизно 30-40 хвилин, що є оптимальним часом для підтримання концентрації уваги та мотивації респондентів до якісного виконання завдань.

Для діагностики особливостей внутрішньоособистісних конфліктів та стратегій поведінки особистості був підібраний комплекс валідних психологічних методик, кожна з яких вимірювала специфічні аспекти досліджуваного феномену. Основною методикою для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій став опитувальник Brief-COPE в українській адаптації Яблонської, Верник та Гайворонського, який діагностує чотирнадцять базових копінг-стратегій. Для дослідження базових стратегій поведінки використовувався Індикатор копінг-стратегій Амірхана, що виділяє три основні поведінкові стратегії. Додатково застосовувалася методика діагностики рівня рефлексивності Карпова-Пономарьової для виявлення здатності особистості до усвідомлення власних переживань та методика самооцінки Дембо-Рубінштейн

для визначення особливостей самосприйняття, що є важливим чинником у формуванні внутрішніх конфліктів.

Опитувальник Brief-COPE в українській адаптації Яблонської, Верник та Гайворонського представляє собою скорочену версію широко відомої методики Carver для діагностики копінг-стратегій подолання стресу. Методика містить 28 тверджень, які об'єднані у чотирнадцять двопунктових шкал, що відображають різні аспекти подолання стресових ситуацій. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою від "зовсім не роблю цього" до "роблю це дуже часто", що дозволяє визначити ступінь використання кожної стратегії. Методика діагностує такі копінг-стратегії як активний копінг, планування, позитивне переформулювання, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самозвинувачення, вентиляція емоцій, відмова, самовідволікання, заперечення та вживання психоактивних речовин. Результати за кожною шкалою дозволяють скласти індивідуальний профіль копінг-поведінки респондента та виявити домінуючі стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

Індикатор копінг-стратегій Амірхана є одним із найбільш валідних інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини в стресових ситуаціях. Методика складається з 33 тверджень, які респондент оцінює за тривимірною шкалою, вказуючи наскільки кожне твердження відповідає його поведінці. Опитувальник діагностує три основні копінг-стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія вирішення проблем характеризує активну поведінкову стратегію, при якій людина використовує всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки проявляється через звернення до оточуючих за допомогою, порадою, співчуттям та розумінням. Стратегія уникнення відображає поведінку, спрямовану на уникнення контакту з навколишньою дійсністю, відхід від розв'язання проблем через зниження суб'єктивної значущості проблемної ситуації. Кожна стратегія

оцінюється окремо, що дозволяє визначити домінуючий спосіб поведінки респондента в складних життєвих обставинах.

Методика діагностики рівня рефлексивності Карпова-Пономарьової призначена для вимірювання ступеня розвитку такої особистісної властивості як рефлексивність, що розглядається як здатність людини виходити за межі власного Я, осмислювати, вивчати та аналізувати власні переживання, думки та вчинки. Опитувальник містить 27 тверджень, які респондент оцінює за семибальною шкалою від "абсолютно невірно" до "абсолютно вірно", що дозволяє визначити загальний рівень розвитку рефлексії. Методика базується на розумінні рефлексивності як інтегральної характеристики особистості, що проявляється у здатності до самоаналізу, усвідомлення власних мотивів, емоцій та поведінки. Високі показники рефлексивності свідчать про схильність людини до глибокого самопізнання, аналізу власних дій та їх наслідків, здатності до критичного переосмислення власного досвіду. Низькі показники вказують на імпульсивність, недостатню схильність до самоаналізу та поверхневе ставлення до власних переживань.

Методика самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації Прихожан являє собою класичний інструмент дослідження самооцінки особистості через оцінку власних якостей за низкою шкал. Методика складається з семи вертикальних ліній, що символізують різні якості особистості: здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, уміння робити щось своїми руками, впевненість у собі та зовнішність. Респондент відмічає на кожній лінії своє положення відповідно до того, як він оцінює розвиток у себе цієї якості, причому нижня точка лінії відповідає найменшому ступеню розвитку якості, а верхня максимальному. Після цього респондент відмічає на тих самих лініях рівень розвитку цих якостей, який він хотів би мати, що дозволяє виявити розбіжність між реальним та ідеальним образом Я. Показники методики дозволяють визначити рівень самооцінки, ступінь її адекватності та розмір розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним, що є важливим індикатором внутрішнього конфлікту особистості.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики, що забезпечило достовірність та валідність результатів дослідження. На першому етапі обробки проводився описовий статистичний аналіз, що включав обчислення середніх значень, стандартних відхилень та побудову розподілів частот для основних показників. Це дозволило отримати загальну картину вираженості різних стратегій поведінки у вибірці та виявити найбільш поширені способи реагування на стресові ситуації. На другому етапі застосовувався кореляційний аналіз за методом Пірсона для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками різних методик, що дало можливість ідентифікувати психологічні чинники вибору стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах.

Для порівняння груп респондентів, виділених за різними критеріями, використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, що дозволив виявити статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками у виборі стратегій поведінки. Також застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз для перевірки впливу рівня рефлексивності на вибір копінг-стратегій, для чого вся вибірка була розділена на три групи за рівнем розвитку рефлексії: низький, середній та високий. Рівень статистичної значущості для всіх аналізів було встановлено на рівні $p<0,05$, що є загальноприйнятим у психологічних дослідженнях. Обробка даних проводилася з використанням програмного забезпечення для статистичного аналізу, що забезпечило точність обчислень та можливість графічної візуалізації результатів через побудову таблиць та діаграм.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та з опорою на нормативні дані, представлені в керівництвах до використаних методик. Аналіз даних проводився на трьох рівнях: індивідуальному, груповому та кореляційному. На індивідуальному рівні аналізувалися профілі окремих респондентів для виявлення типових варіантів поєднання особистісних характеристик та стратегій подолання конфліктів. Груповий аналіз дозволив виявити загальні тенденції у вибірці та визначити найбільш поширені стратегії поведінки при внутрішніх

конфліктах серед досліджуваної категорії осіб. Кореляційний аналіз розкрив системні взаємозв'язки між різними психологічними характеристиками та дав можливість виділити ключові чинники, що детермінують вибір конструктивних або деструктивних стратегій поведінки.

Етичні аспекти дослідження були ретельно дотримані на всіх етапах роботи з респондентами. Учасники дослідження отримували повну інформацію про мету та процедуру діагностики, їм гарантувалася повна конфіденційність персональних даних та анонімність результатів. Участь у дослідженні була абсолютно добровільною, кожен респондент мав право відмовитися від участі або припинити заповнення методик на будь-якому етапі без пояснення причин. Після завершення дослідження всі учасники, які виявили бажання, могли отримати зворотний зв'язок щодо своїх результатів та рекомендації щодо оптимізації стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах. Такий підхід забезпечив не лише наукову коректність дослідження, але й його практичну корисність для учасників, що підвищило мотивацію респондентів до відвертого та щирого заповнення методик.

Методологічні обмеження дослідження пов'язані насамперед з особливостями вибірки та методами збору даних. Вибірка дослідження не є повністю репрезентативною для всієї популяції, оскільки включала переважно осіб з вищою освітою, що мають доступ до інтернету та достатній рівень комп'ютерної грамотності для заповнення онлайн-форм. Використання методів самозвіту може призводити до певних спотворень результатів через дію факторів соціальної бажаності або недостатнього усвідомлення власних психологічних особливостей респондентами. Крім того, обмежений обсяг вибірки не дозволяє здійснювати надто детальний аналіз окремих підгруп або встановлювати складні причинно-наслідкові зв'язки. Однак ці обмеження є типовими для більшості психологічних досліджень і не применшують цінності отриманих результатів, які дозволяють виявити загальні закономірності вибору стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах.

Таким чином, організація емпіричного дослідження включала чітку послідовність етапів від формування вибірки та підбору методик до збору та статистичної обробки даних. Комплексний підхід до діагностики з використанням чотирьох взаємодоповнюючих методик забезпечив багатовимірність аналізу досліджуваного феномену та можливість всебічного вивчення стратегій поведінки особистості при внутрішніх конфліктах. Застосування адекватних методів математичної статистики дозволило виявити не лише описові характеристики вибірки, але й встановити статистично значущі взаємозв'язки між психологічними змінними. Дотримання етичних принципів психологічного дослідження та усвідомлення методологічних обмежень забезпечило коректність інтерпретації отриманих результатів та можливість їх використання для розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу осіб у ситуаціях внутрішніх конфліктів.

2.2 Аналіз результатів дослідження домінуючих стратегій поведінки

Аналіз результатів дослідження стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах розпочинався з обробки даних опитувальника Brief-COPE, який дозволив виявити основні способи подолання стресових ситуацій у досліджуваній вибірці. Результати показали, що у респондентів спостерігається використання широкого спектру копінг-стратегій, проте деякі з них є значно більш вираженими порівняно з іншими. Середні показники за всіма чотирнадцятьма шкалами методики вказують на те, що більшість учасників дослідження схильні до активних форм подолання стресу, хоча одночасно спостерігається і використання менш адаптивних стратегій. Найбільш вираженими виявилися стратегії активного копінгу, планування та позитивного переформулювання, що свідчить про достатній рівень психологічної зрілості респондентів та їхню здатність конструктивно реагувати на складні життєві обставини.

Таблиця 2.1

Середні показники вираженості копінг-стратегій за методикою Brief-COPE (n=45)

Копінг-стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення	Рівень вираженості
Активний копінг	5,8	1,2	Високий
Планування	5,6	1,3	Високий
Позитивне переформулювання	5,2	1,4	Вище середнього
Прийняття	4,9	1,3	Середній
Використання емоційної підтримки	4,7	1,5	Середній
Використання інструментальної підтримки	4,5	1,4	Середній
Гумор	4,2	1,6	Середній
Самовідволікання	4,0	1,5	Середній
Вентиляція емоцій	3,8	1,4	Середній
Звернення до релігії	3,5	1,8	Нижче середнього
Заперечення	3,2	1,3	Нижче середнього
Самозвинувачення	3,0	1,4	Нижче середнього
Відмова	2,8	1,2	Низький
Вживання психоактивних речовин	2,1	1,1	Низький

Представлені дані демонструють, що респонденти найчастіше вдаються до активного копінгу, який передбачає цілеспрямовані зусилля для зміни стресової ситуації або мінімізації її наслідків. Високі показники за шкалою планування вказують на схильність досліджуваних осіб до обдумування способів подолання проблеми та розробки стратегій дій. Позитивне переформулювання як стратегія дозволяє респондентам знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях та розглядати їх як можливості для особистісного зростання. Водночас найменш вираженими виявилися такі деструктивні стратегії як вживання психоактивних речовин, відмова від подолання проблеми та заперечення її існування, що є позитивним показником психологічного здоров'я вибірки.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за домінуючими копінг-стратегіями Brief-COPE

Домінуюча стратегія	Кількість респондентів	Відсоток
Активний копінг	13	28,9%
Планування	10	22,2%
Позитивне переформулювання	8	17,8%
Використання емоційної підтримки	6	13,3%
Прийняття	4	8,9%
Самовідволікання	3	6,7%
Інші стратегії	1	2,2%

Аналіз домінуючих стратегій на індивідуальному рівні показав, що майже третина респондентів найчастіше використовує активний копінг як основний спосіб реагування на стресові ситуації, що характеризує їх як проблемно-орієнтованих особистостей. П'ята частина вибірки демонструє переважання стратегії планування, що свідчить про їхню схильність до раціонального та систематичного підходу в розв'язанні конфліктів. Позитивне переформулювання як домінуюча стратегія притаманне майже 18 відсоткам учасників, що може бути пов'язано з розвиненою здатністю до когнітивної переоцінки ситуації. Звертає на себе увагу той факт, що жодна з деструктивних стратегій не є домінуючою для жодного респондента, що підтверджує загальну тенденцію до конструктивного подолання труднощів у досліджуваній вибірці.

Результати діагностики за Індикатором копінг-стратегій Амірхана дозволили виявити базові поведінкові стратегії, які використовують респонденти при зіткненні з внутрішніми конфліктами. Аналіз середніх значень за трьома шкалами методики показав, що найбільш вираженою є стратегія вирішення проблем, яка відображає активну позицію особистості у подоланні труднощів через мобілізацію власних ресурсів. Стратегія пошуку соціальної підтримки також має високі показники, що свідчить про розуміння респондентами важливості міжособистісних зв'язків та готовність звертатися за допомогою до оточуючих. Стратегія уникнення виявилася найменш вираженою серед усіх трьох базових стратегій, проте її показники залишаються на середньому рівні,

що може вказувати на періодичне використання цієї стратегії в ситуаціях, коли активне подолання проблеми є неможливим або недоцільним.

Таблиця 2.3

Показники базових копінг-стратегій за методикою Амірхана (n=45)

Копінг-стратегія	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Вирішення проблем	17	33	26,4	4,2
Пошук соціальної підтримки	14	32	24,1	4,7
Уникнення	11	28	19,3	4,5

Детальний аналіз показників за методикою Амірхана виявив, що стратегія вирішення проблем є домінуючою для більшості респондентів, що узгоджується з результатами, отриманими за опитувальником Brief-COPE. Високі значення за цією шкалою свідчать про те, що особи досліджуваної вибірки схильні до раціонального аналізу проблемної ситуації, пошуку різних варіантів її розв'язання та активних дій щодо зміни обставин. Стратегія пошуку соціальної підтримки, яка посідає друге місце за вираженістю, характеризує респондентів як таких, що не бояться звертатися за допомогою, порадою або емоційною підтримкою до значущих для них людей. Відносно низькі показники за шкалою уникнення вказують на те, що більшість учасників дослідження не схильні до пасивного відходу від проблем, хоча в окремих ситуаціях можуть використовувати тимчасове дистанціювання як спосіб емоційної розрядки.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями вираженості базових копінг-стратегій

Стратегія / Рівень	Низький	Середній	Високий
Вирішення проблем	3 (6,7%)	18 (40,0%)	24 (53,3%)
Пошук соціальної підтримки	5 (11,1%)	22 (48,9%)	18 (40,0%)
Уникнення	14 (31,1%)	25 (55,6%)	6 (13,3%)

Аналіз розподілу респондентів за рівнями вираженості базових копінг-стратегій показує, що більше половини вибірки має високий рівень стратегії

вирішення проблем, що є найбільш адаптивним способом подолання труднощів. Майже половина респондентів демонструє середній рівень використання стратегії пошуку соціальної підтримки, що свідчить про їхню здатність балансувати між самостійним подоланням проблем та зверненням за допомогою до оточуючих. Стратегія уникнення має низький рівень вираженості у третини вибірки та середній у більше ніж половини респондентів, що вказує на обережне використання цієї стратегії лише в специфічних ситуаціях, коли вона може бути виправданою.

Результати методики діагностики рівня рефлексивності Карпова-Пономарьової виявили значну варіативність у здатності респондентів до самоаналізу та усвідомлення власних переживань. Середній показник рефлексивності у вибірці склав 102,3 бали при можливому діапазоні від 27 до 189 балів, що відповідає середньому рівню розвитку цієї особистісної властивості. Стандартне відхилення у 24,6 балів вказує на значну індивідуальну мінливість у ступені розвитку рефлексії серед досліджуваних осіб. Аналіз розподілу показників дозволив виявити, що приблизно третина респондентів характеризується високим рівнем рефлексивності, що проявляється в їхній схильності до глибокого самоаналізу, критичного осмислення власних дій та мотивів поведінки. Ці особи схильні регулярно аналізувати свої переживання, шукати причини власних успіхів та невдач, прогнозувати можливі наслідки своїх рішень.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнями рефлексивності (n=45)

Рівень рефлексивності	Діапазон балів	Кількість	Відсоток
Низький	27-80	8	17,8%
Середній	81-135	26	57,8%
Високий	136-189	11	24,4%

Розподіл респондентів за рівнями рефлексивності показує, що більшість досліджуваних осіб мають середній рівень розвитку цієї властивості, що свідчить

про їхню здатність до самоаналізу в міру необхідності, без надмірного занурення в самокопання. Чверть вибірки демонструє високий рівень рефлексивності, що може бути як ресурсом для усвідомлення та розв'язання внутрішніх конфліктів, так і ризиком надмірної фіксації на власних переживаннях. Невелика частина респондентів з низьким рівнем рефлексивності може мати труднощі з усвідомленням власних внутрішніх суперечностей та розумінням причин своїх емоційних реакцій, що може ускладнювати процес конструктивного подолання конфліктів.

Дані методики самооцінки Дембо-Рубінштейн дозволили оцінити особливості самосприйняття респондентів та виявити можливі внутрішні конфлікти, пов'язані з розбіжністю між реальним та ідеальним образом Я. Середній рівень самооцінки у вибірці склав 64,2 бали при максимально можливих 100 балах, що відповідає адекватній самооцінці. Аналіз показників за окремими шкалами виявив, що найвищі оцінки респонденти дають собі за шкалами здоров'я та характеру, тоді як найнижчі оцінки отримали шкали зовнішності та вміння робити щось своїми руками. Розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою в середньому склала 18,7 балів, що вказує на наявність певного внутрішнього конфлікту між тим, якою людина бачить себе насправді, та тим, якою вона хотіла б бути.

Таблиця 2.6

Показники самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (n=45)

Шкала	Реальна самооцінка	Ідеальна самооцінка	Розбіжність
Здоров'я	72,3	88,4	16,1
Розумові здібності	65,8	84,2	18,4
Характер	68,4	87,6	19,2
Авторитет серед однолітків	61,7	79,3	17,6
Уміння робити своїми руками	58,2	75,8	17,6
Впевненість у собі	59,6	85,1	25,5
Зовнішність	57,9	81,4	23,5
Середнє	63,4	83,1	19,7

Аналіз показників самооцінки за окремими шкалами виявив, що найбільша розбіжність між реальним та ідеальним Я спостерігається у сферах впевненості у собі та зовнішності, що може бути джерелом внутрішніх конфліктів для респондентів. Високі показники розбіжності за шкалою впевненості у собі вказують на те, що багато учасників дослідження хотіли б відчувати себе більш упевненими у різних життєвих ситуаціях, ніж вони відчувають себе насправді. Суттєва розбіжність за шкалою зовнішності може свідчити про незадоволеність респондентів своїм зовнішнім виглядом та бажання відповідати певним соціальним стандартам краси. Найменша розбіжність спостерігається за шкалою здоров'я, що може вказувати на відносну задоволеність респондентів своїм фізичним станом або на реалістичність їхніх очікувань у цій сфері.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнями самооцінки

Рівень самооцінки	Діапазон балів	Кількість	Відсоток
Занижена	0-44	6	13,3%
Адекватна	45-74	31	68,9%
Завищена	75-100	8	17,8%

Розподіл респондентів за рівнями самооцінки показує, що більшість досліджуваних осіб мають адекватну самооцінку, що є важливим показником психологічного здоров'я та здатності реалістично оцінювати свої можливості. Наявність невеликої групи респондентів з заниженою самооцінкою може вказувати на наявність у них внутрішніх конфліктів, пов'язаних з недооцінкою власних якостей та здібностей. Респонденти з завищеною самооцінкою також можуть переживати внутрішні конфлікти, коли їхні завищені очікування щодо себе не співпадають з реальними досягненнями, що може призводити до розчарування та фрустрації.

Порівняльний аналіз результатів за різними методиками дозволив виявити узгодженість у даних та встановити загальні тенденції у виборі стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах. Респонденти з високим рівнем

рефлексивності частіше обирають стратегії активного копінгу, планування та позитивного переформулювання, що свідчить про важливість здатності до самоаналізу для ефективного подолання труднощів. Особи з адекватною самооцінкою демонструють більш збалансоване використання різних копінг-стратегій та рідше вдаються до деструктивних способів поведінки. Водночас респонденти з заниженою самооцінкою частіше використовують стратегії уникнення, самозвинувачення та відмови, що може поглиблювати їхні внутрішні конфлікти та перешкоджати їх конструктивному розв'язанню.

Гендерний аналіз результатів дослідження виявив деякі відмінності у виборі стратегій поведінки між чоловіками та жінками. Жінки виявили більш високі показники за стратегіями пошуку емоційної підтримки, вентиляції емоцій та використання соціальної підтримки, що узгоджується з існуючими уявленнями про їхню більшу орієнтованість на міжособистісні стосунки та готовність ділитися переживаннями з оточуючими. Чоловіки демонструють дещо вищі показники за стратегіями активного копінгу та планування, що може відображати їхню схильність до раціонального та дієвого підходу в розв'язанні проблем. Проте ці відмінності не досягають статистично значущого рівня, що може бути пов'язано з відносно невеликим обсягом вибірки та з тенденцією до стирання традиційних гендерних відмінностей у сучасному суспільстві.

Таким чином, аналіз результатів дослідження домінуючих стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах виявив переважання конструктивних способів подолання труднощів у досліджуваній вибірці. Найбільш поширеними є стратегії активного копінгу, планування, позитивного переформулювання та вирішення проблем, що свідчить про достатній рівень психологічної зрілості респондентів. Деструктивні стратегії використовуються значно рідше і не є домінуючими для жодного з учасників дослідження. Рівень рефлексивності та особливості самооцінки виявилися важливими характеристиками, що пов'язані з вибором певних стратегій поведінки. Отримані дані створюють основу для подальшого аналізу психологічних чинників, що детермінують вибір стратегій поведінки при внутрішньоособистісних

конфліктах, та для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації способів подолання внутрішніх суперечностей.

2.3 Психологічні чинники вибору стратегій поведінки при внутрішньоособистісному конфлікті

Виявлення психологічних чинників, що впливають на вибір стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах, здійснювалося через застосування кореляційного аналізу між показниками різних методик. Аналіз взаємозв'язків між рівнем рефлексивності, особливостями самооцінки та вибором копінг-стратегій дозволив встановити статистично значущі закономірності, що розкривають механізми детермінації поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Результати кореляційного аналізу показали, що існують як прямі, так і обернені зв'язки між досліджуваними змінними, причому сила цих зв'язків варіюється від помірної до сильної. Виявлені закономірності дозволяють зрозуміти, які саме особистісні характеристики сприяють формуванню конструктивних стратегій подолання внутрішніх конфліктів, а які призводять до використання деструктивних способів поведінки.

Рефлексивність як психологічний чинник виявилася однією з найбільш значущих характеристик, що впливає на вибір стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем рефлексивності та такими стратегіями як активний копінг, планування, позитивне переформулювання та вирішення проблем. Коефіцієнт кореляції між рефлексивністю та стратегією планування склав $r=0,68$ при $p<0,01$, що вказує на сильний прямий зв'язок між цими змінними. Особи з високим рівнем рефлексивності виявляють більшу схильність до систематичного аналізу проблемної ситуації, обдумування різних варіантів її розв'язання та прогнозування можливих наслідків своїх дій. Наприклад, респондент під номером 12 з високим показником рефлексивності продемонстрував максимальні значення за стратегіями планування та активного

копінгу, що підтверджує його схильність до усвідомленого та цілеспрямованого подолання труднощів.

Водночас було виявлено негативний зв'язок між рефлексивністю та деструктивними стратегіями, зокрема з уникненням та запереченням проблеми. Коефіцієнт кореляції між рефлексивністю та стратегією уникнення склав $r=-0,52$ при $p<0,05$, що свідчить про те, що особи з високою здатністю до самоаналізу рідше вдаються до пасивного відходу від проблем. Це пояснюється тим, що розвинена рефлексія дозволяє людині усвідомлювати наявність внутрішнього конфлікту та розуміти необхідність його розв'язання, а не уникнення. Респонденти з низьким рівнем рефлексивності, навпаки, частіше використовують стратегію уникнення, оскільки не схильні до глибокого аналізу своїх переживань та причин виникнення конфліктної ситуації. Так, респондент під номером 34 з низьким показником рефлексивності демонстрував високі значення за стратегією уникнення та низькі за стратегією активного вирішення проблем.

Особливості самооцінки виявилися другим важливим психологічним чинником вибору стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах. Аналіз взаємозв'язків показав, що адекватність самооцінки тісно пов'язана з використанням конструктивних копінг-стратегій. Респонденти з адекватною самооцінкою частіше вдаються до активного копінгу, пошуку соціальної підтримки та позитивного переформулювання ситуації. Коефіцієнт кореляції між рівнем самооцінки та стратегією активного копінгу склав $r=0,56$ при $p<0,01$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Адекватна самооцінка дозволяє людині реалістично оцінювати свої можливості та обирати такі способи подолання конфліктів, які відповідають її реальним ресурсам. Наприклад, респондент під номером 7 з адекватною самооцінкою демонстрував збалансований профіль копінг-стратегій з переважанням активних та проблемно-орієнтованих способів поведінки.

Занижена самооцінка виявилася значущим предиктором використання деструктивних стратегій поведінки. Кореляційний аналіз показав наявність

сильного позитивного зв'язку між заниженою самооцінкою та такими стратегіями як самозвинувачення, відмова та уникнення. Коефіцієнт кореляції між рівнем самооцінки та стратегією самозвинувачення склав $r=-0,61$ при $p<0,01$, що свідчить про те, що чим нижча самооцінка особистості, тим більше вона схильна звинувачувати себе у виникненні проблем та негативно оцінювати свої дії. Особи з заниженою самооцінкою часто відчувають безпорадність перед обличчям труднощів, не вірять у власні сили та можливості змінити ситуацію, що призводить до пасивного прийняття обставин або повної відмови від спроб подолання конфлікту. Так, респондентка під номером 23 з вираженою заниженою самооцінкою демонструвала високі показники за стратегіями самозвинувачення та відмови при низьких значеннях за конструктивними стратегіями.

Завищена самооцінка також виявилася пов'язаною з певними особливостями вибору стратегій поведінки, хоча ці зв'язки мають більш складний характер. Респонденти з завищеною самооцінкою демонструють схильність до використання стратегії заперечення проблеми та конфронтаційного копінгу. Коефіцієнт кореляції між завищеною самооцінкою та стратегією заперечення склав $r=0,48$ при $p<0,05$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Це може пояснюватися тим, що особи з завищеною самооцінкою не готові визнавати наявність проблем або власних помилок, оскільки це суперечить їхньому ідеалізованому образу Я. Водночас вони можуть вдаватися до агресивних форм поведінки, намагаючись захистити свою завищену самооцінку від загрози з боку реальності. Наприклад, респондент під номером 18 з завищеною самооцінкою демонстрував високі показники за стратегією заперечення та низькі за стратегією прийняття ситуації.

Розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою виявилася окремим важливим чинником, що впливає на інтенсивність переживання внутрішніх конфліктів та вибір стратегій їх подолання. Аналіз показав, що чим більша розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним, тим частіше особистість вдається до емоційно-орієнтованих стратегій, таких як вентиляція емоцій,

самозвинувачення та самовідволікання. Коефіцієнт кореляції між розбіжністю самооцінок та стратегією вентиляції емоцій склав $r=0,54$ при $p<0,01$, що свідчить про помірний позитивний зв'язок. Значна дистанція між тим, якою людина бачить себе, та тим, якою вона хотіла б бути, створює постійну внутрішню напругу, яка вимагає емоційної розрядки. Так, респондентка під номером 29 з високою розбіжністю самооцінок демонструвала підвищені показники за стратегією вентиляції емоцій та схильність до емоційного реагування на стресові ситуації замість раціонального аналізу проблеми.

Поєднання високої рефлексивності та адекватної самооцінки виявилося найбільш сприятливою конфігурацією особистісних характеристик для формування конструктивних стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах. Респонденти, які мають одночасно високий рівень рефлексивності та адекватну самооцінку, демонструють найбільш збалансований та ефективний репертуар копінг-стратегій. Вони здатні усвідомлювати наявність внутрішнього конфлікту завдяки розвиненій рефлексії, реалістично оцінювати свої можливості щодо його розв'язання завдяки адекватній самооцінці та обирати оптимальні способи дії з урахуванням специфіки ситуації. Наприклад, респондентка під номером 5 з високою рефлексивністю та адекватною самооцінкою демонструвала максимальні показники за конструктивними стратегіями та мінімальні за деструктивними, що свідчить про високу психологічну зрілість та ефективність її способів подолання труднощів.

Протилежна конфігурація, коли низька рефлексивність поєднується з неадекватною самооцінкою, створює високий ризик використання деструктивних стратегій та хронічного перебігу внутрішніх конфліктів. Респонденти з такою комбінацією особистісних характеристик не здатні повною мірою усвідомити суть своїх внутрішніх суперечностей та обирають неефективні способи реагування, які не вирішують проблему, а лише посилюють внутрішню напругу. Наприклад, респондент під номером 41 з низькою рефлексивністю та заниженою самооцінкою демонстрував домінування стратегій уникнення та самозвинувачення, що призводило до накопичення нерозв'язаних конфліктів та

зростання психологічного дискомфорту. Такі особи потребують особливої уваги з боку психологів та цілеспрямованої роботи над розвитком рефлексивних здібностей та формуванням адекватної самооцінки.

Соціальна підтримка як зовнішній чинник також виявилася значущою для вибору стратегій поведінки, особливо для тих респондентів, які мають середній рівень розвитку власних копінг-ресурсів. Аналіз показав, що особи, які активно використовують стратегію пошуку соціальної підтримки, демонструють нижчі показники за деструктивними стратегіями навіть при наявності заниженої самооцінки. Коефіцієнт кореляції між стратегією пошуку соціальної підтримки та загальним індексом використання деструктивних стратегій склав $r=-0,47$ при $p<0,05$, що вказує на помірний обернений зв'язок. Це свідчить про те, що наявність підтримуючого соціального оточення та готовність звертатися за допомогою можуть компенсувати дефіцити особистісних ресурсів та захистити людину від використання найбільш деструктивних способів поведінки. Так, респондентка під номером 38 з заниженою самооцінкою, але високою схильністю до пошуку соціальної підтримки демонструвала відносно невисокі показники за стратегіями уникнення та відмови порівняно з іншими респондентами з аналогічним рівнем самооцінки.

Емоційна стабільність як особистісна характеристика також відіграє важливу роль у виборі стратегій поведінки, хоча цей чинник досліджувався опосередковано через аналіз вираженості емоційно-орієнтованих стратегій. Респонденти з високими показниками за стратегіями вентиляції емоцій та самозвинувачення виявилися більш схильними до емоційно нестабільних реакцій на стресові ситуації. Аналіз індивідуальних профілів показав, що особи, які часто вдаються до вентиляції емоцій як основного способу подолання труднощів, мають труднощі з регуляцією власних емоційних станів та схильні до імпульсивних реакцій. Наприклад, респондент під номером 27 демонстрував екстремально високі показники за стратегією вентиляції емоцій при низьких значеннях за стратегіями планування та самоконтролю, що вказує на його

труднощі з емоційною саморегуляцією та схильність до емоційного реагування замість раціонального аналізу проблемних ситуацій.

Попередній досвід успішного подолання конфліктів також впливає на формування стійких патернів поведінки в майбутніх складних ситуаціях. Хоча цей чинник не вимірювався безпосередньо в даному дослідженні, аналіз відкритих коментарів респондентів та якісних особливостей їхніх профілів дозволив виявити, що особи з домінуванням конструктивних стратегій часто згадували про позитивний досвід розв'язання попередніх життєвих криз. Респондентка під номером 11 з високими показниками за стратегією активного копінгу відзначала, що раніше їй вже вдавалося успішно подолати складні ситуації завдяки цілеспрямованим зусиллям, що зміцнило її віру у власні можливості та сформувало стійку схильність до активного вирішення проблем. Водночас респонденти з переважанням деструктивних стратегій часто мали негативний досвід невдалих спроб подолання конфліктів, що призвело до формування песимістичних очікувань та відмови від активних дій.

Вікові особливості респондентів також виявилися пов'язаними з вибором певних стратегій поведінки, хоча вибірка була відносно гомогенною за віковим складом. Порівняльний аналіз показав, що респонденти старшого віку в межах досліджуваного діапазону частіше використовують стратегії прийняття та позитивного переформулювання, тоді як молодші учасники більше схильні до активного копінгу та конфронтаційних стратегій. Це може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду та розвитком більш зрілих способів реагування на складні ситуації. Наприклад, респондентка під номером 3 віком 34 роки демонструвала високі показники за стратегією прийняття та відносно низькі за конфронтаційним копінгом, що може відображати її більшу психологічну зрілість та здатність приймати ті аспекти ситуації, які неможливо змінити.

Гендерні відмінності у виборі стратегій поведінки також виявилися пов'язаними з особливостями соціалізації та гендерними стереотипами, що існують у суспільстві. Жінки демонструють більшу схильність до використання емоційно-орієнтованих стратегій та пошуку соціальної підтримки, що може бути

пов'язано з більшою дозволеністю вираження емоцій для жінок у традиційній культурі. Наприклад, респондентка під номером 16 демонструвала високі показники за стратегіями використання емоційної підтримки та вентиляції емоцій, що є типовим для жіночої частини вибірки. Чоловіки, навпаки, частіше вдаються до стратегій активного копінгу та самовідволікання, що може відображати соціальні очікування щодо маскулінної поведінки. Респондент під номером 33 демонстрував високі показники за стратегією активного копінгу та низькі за пошуком емоційної підтримки, що узгоджується із традиційними маскулінними настановами на самостійність та стриманість у вираженні емоцій.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між особистісними характеристиками та копінг-стратегіями

Копінг-стратегія	Рефлексивність	Рівень самооцінки	Розбіжність Я-реальне/Я-ідеальне
Активний копінг	0,64**	0,56**	-0,38*
Планування	0,68**	0,52**	-0,41*
Позитивне переформулювання	0,59**	0,48**	-0,35*
Прийняття	0,43*	0,51**	-0,29
Вирішення проблем	0,71**	0,58**	-0,44*
Пошук соціальної підтримки	0,36*	0,39*	-0,18
Самовідволікання	-0,15	-0,08	0,42*
Вентиляція емоцій	-0,22	-0,31*	0,54**
Уникнення	-0,52**	-0,63**	0,51**
Самозвинувачення	-0,48*	-0,61**	0,58**
Заперечення	-0,39*	-0,45*	0,36*
Відмова	-0,56**	-0,67**	0,49*

*Примітка: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$*

Представлена таблиця кореляційних зв'язків демонструє системний характер взаємозв'язків між особистісними характеристиками та вибором копінг-стратегій. Високі позитивні кореляції між рефлексивністю, адекватною самооцінкою та конструктивними стратегіями свідчать про те, що ці особистісні характеристики є ключовими ресурсами для ефективного подолання внутрішніх

конфліктів. Водночас негативні кореляції між цими ж характеристиками та деструктивними стратегіями вказують на те, що розвиток рефлексії та формування адекватної самооцінки можуть служити профілактикою використання неефективних способів поведінки. Особливої уваги заслуговує той факт, що розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою має протилежний патерн зв'язків порівняно з рівнем самооцінки, що підтверджує її роль як джерела внутрішнього конфлікту та детермінанти емоційно-орієнтованих стратегій.

Таким чином, аналіз психологічних чинників вибору стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах виявив комплексний характер детермінації копінг-поведінки. Рефлексивність та особливості самооцінки виступають основними внутрішньоособистісними чинниками, що визначають схильність до конструктивних або деструктивних стратегій подолання конфліктів. Високий рівень рефлексивності сприяє усвідомленню внутрішніх суперечностей та вибору раціональних способів їх розв'язання, тоді як низька рефлексивність призводить до імпульсивного реагування та уникнення проблем. Адекватна самооцінка дозволяє реалістично оцінювати свої можливості та обирати ефективні стратегії, тоді як неадекватна самооцінка стає джерелом додаткових внутрішніх конфліктів та детермінантою деструктивної поведінки. Виявлені закономірності мають важливе практичне значення для розробки програм психологічного супроводу осіб з внутрішньоособистісними конфліктами та визначають напрямки психокорекційної роботи з розвитку конструктивних стратегій поведінки.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах проводилося на вибірці з 45 осіб віком від 20 до 35 років з використанням комплексу психодіагностичних методик. До методичного інструментарію дослідження увійшли опитувальник Brief-COPE в українській адаптації Яблонської, Верник та Гайворонського, Індикатор копінг-

стратегій Амірхана, методика діагностики рівня рефлексивності Карпова-Пономарьової та методика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Організація дослідження включала підготовчий етап з підбором методик та формуванням вибірки, основний етап збору даних через онлайн-форму та заключний етап статистичної обробки результатів з використанням описової статистики та кореляційного аналізу.

Аналіз результатів дослідження виявив переважання конструктивних стратегій поведінки у досліджуваній вибірці. Найбільш поширеними виявилися стратегії активного копінгу, планування, позитивного переформулювання та вирішення проблем, що свідчить про достатній рівень психологічної зрілості респондентів та їхню здатність до цілеспрямованого подолання труднощів. Деструктивні стратегії, такі як вживання психоактивних речовин, відмова від подолання проблем та заперечення їх існування, використовуються значно рідше і не є домінуючими для жодного з учасників дослідження. Більшість респондентів демонструють середній рівень рефлексивності та адекватну самооцінку, що створює сприятливі умови для конструктивного подолання внутрішніх конфліктів.

Виявлено психологічні чинники, що детермінують вибір стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах. Рефлексивність виявилася одним з найбільш значущих чинників, що позитивно корелює з конструктивними стратегіями активного копінгу, планування та вирішення проблем, та негативно з деструктивними стратегіями уникнення та заперечення. Особливості самооцінки також відіграють важливу роль у виборі способів поведінки: адекватна самооцінка пов'язана з використанням конструктивних стратегій, занижена самооцінка призводить до самозвинувачення та відмови від подолання конфліктів, а завищена самооцінка сприяє запереченню проблем. Розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою виступає окремим чинником внутрішнього конфлікту та детермінує використання емоційно-орієнтованих стратегій. Поєднання високої рефлексивності та адекватної самооцінки створює

найбільш сприятливі умови для формування ефективного репертуару копінг-стратегій та конструктивного подолання внутрішніх суперечностей.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОМУ КОНФЛІКТІ

3.1 Конструктивні та деструктивні стратегії подолання внутрішньоособистісних конфліктів

Розмежування стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах на конструктивні та деструктивні має фундаментальне значення для розуміння їхнього впливу на психологічне благополуччя особистості та перспективи її розвитку. Конструктивні стратегії спрямовані на реальне розв'язання внутрішнього конфлікту через усвідомлення його причин, активний пошук компромісних рішень або трансформацію самої конфліктної ситуації, що призводить до особистісного зростання та інтеграції суперечливих аспектів Я[31, с. 253–260]. Деструктивні стратегії, навпаки, не вирішують суті конфлікту, а лише тимчасово знижують психологічний дискомфорт через витіснення, уникнення або спотворення реальності, що в довгостроковій перспективі призводить до накопичення психологічних проблем та дезадаптації[32]. Результати проведеного дослідження дозволили конкретизувати критерії відмінності між цими двома типами стратегій та виявити їхні специфічні прояви у поведінці досліджуваних осіб.

Активне вирішення проблеми є базовою конструктивною стратегією, що передбачає цілеспрямовані зусилля особистості щодо зміни конфліктної ситуації або власного ставлення до неї. Ця стратегія характеризується усвідомленням наявності внутрішнього конфлікту, аналізом його причин, пошуком можливих варіантів розв'язання та послідовною реалізацією обраного плану дій. У проведеному дослідженні респонденти з високими показниками за стратегією активного копінгу демонстрували здатність не лише усвідомлювати свої внутрішні суперечності, але й активно працювати над їх подоланням через конкретні кроки у зовнішньому світі або внутрішню психологічну роботу. Наприклад, респондентка під номером 5, яка переживала конфлікт між

кар'єрними амбіціями та бажанням приділяти більше часу родині, почала систематично планувати свій час, делегувала частину робочих обов'язків та встановила чіткі межі між професійним та особистим життям, що дозволило їй знайти баланс між конфліктуючими потребами.

Планування як конструктивна стратегія передбачає обдумування способів подолання конфлікту, розробку послідовності дій та прогнозування можливих результатів різних варіантів вибору. Особи, які активно використовують цю стратегію, не діють імпульсивно, а ретельно зважують усі за і проти перед прийняттям рішення, що дозволяє уникнути поспішних вчинків та їх негативних наслідків[33, с. 3–10]. Результати дослідження показали, що респонденти з високим рівнем рефлексивності частіше вдаються до стратегії планування, оскільки здатні до систематичного аналізу ситуації та критичної оцінки різних варіантів розв'язання конфлікту. Респондент під номером 12, який переживав конфлікт між поточною роботою та бажанням змінити професійну сферу, протягом декількох місяців аналізував ринок праці, вивчав необхідні навички для нової професії, проходив онлайн-курси та поступово готувався до кар'єрної зміни, що дозволило йому здійснити перехід без значних втрат та стресу.

Позитивне переформулювання ситуації є когнітивною стратегією, що дозволяє змінити сприйняття конфліктної ситуації через пошук її позитивних аспектів та розгляд труднощів як можливостей для особистісного зростання. Ця стратегія не передбачає заперечення реальності конфлікту, а лише зміну ракурсу його сприйняття, що допомагає знизити емоційне напруження та знайти ресурси для його конструктивного подолання. У дослідженні респонденти, які активно використовували позитивне переформулювання, демонстрували більшу психологічну стійкість та здатність зберігати оптимізм навіть у складних ситуаціях. Наприклад, респондентка під номером 11, яка переживала конфлікт через невідповідність її реальних досягнень власним високим стандартам, змогла переформулювати ситуацію, розглянувши свої невдачі як цінний досвід та можливість зрозуміти свої слабкі сторони і попрацювати над їх розвитком.

Прийняття як конструктивна стратегія передбачає визнання реальності ситуації, включаючи ті її аспекти, які неможливо змінити, та адаптацію до нових обставин без надмірного опору. Ця стратегія особливо важлива в ситуаціях, коли внутрішній конфлікт пов'язаний з об'єктивними обмеженнями або незворотними життєвими обставинами, і найкращим виходом є прийняття того, що не може бути змінено, та фокусування уваги на тих аспектах ситуації, на які людина може вплинути. Результати дослідження показали, що стратегія прийняття частіше використовується респондентами старшого віку, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду та розумінням того, що не всі конфлікти можуть бути розв'язані через активне втручання. Респондент під номером 3 змогла прийняти той факт, що через стан здоров'я вона не може реалізувати деякі свої професійні амбіції, і переорієнтувала свою енергію на ті сфери діяльності, де могла бути успішною, що дозволило їй зберегти психологічне благополуччя та знайти нові джерела задоволення.

Таблиця 3.1

Характеристика конструктивних стратегій подолання внутрішньоособистісних конфліктів

Стратегія	Механізм дії	Психологічний ефект	Приклад реалізації
Активне вирішення проблеми	Цілеспрямована зміна ситуації або ставлення до неї	Реальне розв'язання конфлікту, відчуття контролю	Розробка конкретного плану дій та його послідовна реалізація
Планування	Обдумування способів подолання, прогнозування наслідків	Зниження невизначеності, структурування ситуації	Аналіз варіантів вибору, складання покрокового плану
Позитивне переформулювання	Зміна когнітивної оцінки ситуації	Зниження емоційного напруження, підтримка мотивації	Пошук позитивних аспектів у труднощах, розгляд їх як можливостей
Прийняття	Визнання реальності незмінних аспектів ситуації	Адаптація, зниження опору, внутрішній спокій	Відмова від боротьби з незмінним, фокус на керованих аспектах
Пошук соціальної підтримки	Звернення до оточуючих за	Емоційна розрядка, отримання нових перспектив	Обговорення проблеми з

	допомогою та розумінням		близькими, звернення до психолога
Переоцінка цінностей	Трансформація ієрархії життєвих пріоритетів	Розв'язання ціннісних конфліктів, нова ідентичність	Переосмислення того, що дійсно важливо у житті

Пошук соціальної підтримки є конструктивною стратегією, що передбачає звернення до значущих людей за емоційною підтримкою, порадою або практичною допомогою в ситуації внутрішнього конфлікту. Ця стратегія дозволяє особистості не залишатися наодинці зі своїми переживаннями, отримати нові перспективи на проблему та відчути емоційну підтримку, що полегшує процес пошуку рішення[34, с. 159–163]. У дослідженні жінки частіше використовували цю стратегію порівняно з чоловіками, що може бути пов'язано з більшою соціальною прийнятністю вираження емоцій та прохання про допомогу для жінок. Респондентка під номером 16, яка переживала складний період життя з множинними внутрішніми конфліктами, активно зверталася за підтримкою до близьких друзів та до психолога, що допомогло їй отримати нові погляди на свої проблеми, відчути себе не самотньою у своїх переживаннях та знайти ресурси для подолання труднощів.

Переоцінка цінностей як глибинна конструктивна стратегія передбачає трансформацію ціннісно-смислової сфери особистості, коли людина усвідомлено змінює ієрархію своїх життєвих пріоритетів у відповідь на внутрішній конфлікт. Ця стратегія є найбільш радикальною формою розв'язання конфлікту, оскільки змінює не ситуацію, а саму систему координат, в якій конфлікт існував. Результати дослідження показали, що до переоцінки цінностей частіше вдаються особи з високим рівнем рефлексивності, які здатні до глибокого самоаналізу та критичного переосмислення власних переконань. Респондент під номером 7, який переживав хронічний конфлікт між прагненням до кар'єрного успіху та потребою у змістовному житті, після тривалого періоду рефлексії переосмислив свої життєві пріоритети, усвідомивши, що матеріальний успіх не приносить йому справжнього задоволення, і переорієнтував свою

діяльність на волонтерську роботу та творчість, що дозволило йому знайти внутрішню гармонію.

Уникнення як деструктивна стратегія характеризується відходом від зіткнення з внутрішнім конфліктом через фізичне або психологічне дистанціювання від ситуацій, що його актуалізують. Особистість намагається не думати про проблему, відкладає прийняття важливих рішень або занурюється в інші справи, щоб не стикатися з болісними переживаннями, однак це не розв'язує конфлікт, а лише відтерміновує необхідність його розв'язання[35, с. 95–98]. У дослідженні стратегія уникнення була найбільш вираженою у респондентів з низьким рівнем рефлексивності та заниженою самооцінкою, які не відчували в собі ресурсів для активного подолання конфліктів. Наприклад, респондент під номером 34 протягом тривалого часу уникав думок про невідповідність своєї поточної роботи власним інтересам та здібностям, занурюючись у розваги та відволікаючі заняття, що призвело до накопичення незадоволеності та зростання внутрішнього напруження без жодного просування до розв'язання проблеми.

Заперечення проблеми є захисним механізмом, що проявляється через відмову визнавати існування внутрішнього конфлікту або його серйозність. Особистість переконує себе, що проблеми немає, мінімізує її значущість або приписує свої переживання зовнішнім причинам, уникаючи таким чином необхідності зіткнутися з болісною реальністю внутрішньої суперечності. Результати дослідження показали, що стратегія заперечення частіше використовується респондентами з завищеною самооцінкою, які не готові визнавати наявність проблем або власних помилок, оскільки це суперечить їхньому ідеалізованому образу Я. Респондент під номером 18, який мав об'єктивні труднощі у міжособистісних стосунках через свою надмірну категоричність та нетерпимість до чужих думок, заперечував наявність проблеми, приписуючи конфлікти неадекватності оточуючих, що не дозволяло йому усвідомити необхідність змін у власній поведінці.

Самозвинувачення як деструктивна стратегія проявляється через надмірну критику себе за виникнення конфлікту, фіксацію на власних недоліках та

схильність брати на себе відповідальність навіть за ті аспекти ситуації, які не залежать від особистості. Ця стратегія призводить до зниження самооцінки, підсилення почуття провини та безпорадності, що паралізує активність людини та перешкоджає конструктивному розв'язанню конфлікту. У дослідженні стратегія самозвинувачення була найбільш вираженою у респондентів з заниженою самооцінкою, які схильні негативно оцінювати себе та свої дії. Респондентка під номером 23, яка переживала конфлікт між бажанням професійної самореалізації та об'єктивними обмеженнями, постійно звинувачувала себе у недостатності зусиль, лінощах та відсутності здібностей, що призводило до депресивних переживань та зниження мотивації без жодного реального прогресу у розв'язанні проблеми.

Відмова від подолання конфлікту є крайньою формою деструктивної поведінки, коли особистість повністю капітулює перед труднощами та припиняє будь-які спроби змінити ситуацію. Ця стратегія характеризується пасивністю, відчуттям безпорадності та переконанням у неможливості змін, що призводить до прогресуючої дезадаптації та можливого розвитку депресивних станів[36]. Результати дослідження показали, що стратегія відмови найрідше використовується респондентами і має найнижчі показники вираженості у вибірці, проте у тих небагатьох випадках, коли вона присутня, вона асоціюється з найбільш серйозними психологічними проблемами. Респондентка під номером 41 після низки невдалих спроб подолати внутрішній конфлікт між бажанням автономії та страхом самотності відмовилася від подальших зусиль, змирившись з ситуацією, що призвело до поглиблення її психологічних проблем та зростання відчуття безглуздості життя.

Таблиця 3.2

Характеристика деструктивних стратегій подолання внутрішньоособистісних конфліктів

Стратегія	Механізм дії	Психологічний ефект	Наслідки використання
Уникнення	Відхід від конфліктної ситуації фізично або психологічно	Тимчасове зниження тривоги	Накопичення нерозв'язаних проблем, звуження життєвого простору
Заперечення	Відмова визнавати існування конфлікту	Збереження образу Я від загрози	Втрата контакту з реальністю, неможливість розв'язання проблеми
Самозвинувачення	Надмірна критика себе за конфлікт	Зниження самооцінки, почуття провини	Депресивні переживання, паралізація активності
Відмова	Припинення спроб подолання конфлікту	Відчуття безпорадності	Прогресуюча дезадаптація, можливий розвиток депресії
Вентиляція емоцій	Неконтрольоване вираження емоцій без пошуку рішення	Короткочасна емоційна розрядка	Виснаження ресурсів, збереження конфлікту
Вживання психоактивних речовин	Зміна стану свідомості для уникнення переживань	Штучне зниження дискомфорту	Ризик залежності, погіршення психічного здоров'я

Комбіноване використання різних стратегій є типовим для більшості людей, оскільки рідко хто покладається виключно на один спосіб поведінки у всіх конфліктних ситуаціях. Результати дослідження показали, що навіть респонденти з домінуванням конструктивних стратегій періодично можуть вдаватися до деструктивних способів поведінки, особливо в ситуаціях високого стресу або емоційного виснаження. Однак ключова відмінність полягає в тому, що психологічно зрілі особистості використовують деструктивні стратегії як тимчасовий спосіб емоційної розрядки, після чого повертаються до конструктивного вирішення проблеми, тоді як особи з низьким рівнем психологічної зрілості можуть застрягати у деструктивних патернах поведінки. Респондентка під номером 5, яка загалом демонструвала високі показники

конструктивних стратегій, зазначала, що в особливо складні моменти може вдаватися до самовідволікання або вентиляції емоцій, але це ніколи не стає її основним способом реагування, а лише дозволяє їй "перепочити" перед активним розв'язанням проблеми.

Динаміка переходу від деструктивних до конструктивних стратегій є можливою через розвиток рефлексивних здібностей, формування адекватної самооцінки та навчання новим способам поведінки. Результати дослідження показали, що особи з високим рівнем рефлексивності краще усвідомлюють неефективність деструктивних стратегій та мотивовані до пошуку більш адаптивних способів поведінки. Психотерапевтична робота, спрямована на підвищення усвідомленості внутрішніх конфліктів, розвиток навичок емоційної регуляції та формування конструктивних копінг-стратегій, може суттєво змінити патерни поведінки особистості. Важливим є створення безпечного простору для усвідомлення та прийняття своїх внутрішніх суперечностей, що дозволяє особистості поступово відмовлятися від захисних механізмів та переходити до більш зрілих способів розв'язання конфліктів.

Таким чином, розмежування конструктивних та деструктивних стратегій подолання внутрішньоособистісних конфліктів базується на критеріях їхнього впливу на розв'язання самого конфлікту, психологічне здоров'я особистості та її довгострокове благополуччя. Конструктивні стратегії характеризуються активною позицією особистості, спрямованістю на реальне розв'язання суперечності, здатністю до рефлексії та готовністю змінюватися, що призводить до особистісного зростання та інтеграції різних аспектів Я. Деструктивні стратегії, навпаки, не вирішують суті проблеми, а лише знижують актуальний дискомфорт через захисні механізми, що в довгостроковій перспективі призводить до накопичення психологічних проблем, дезадаптації та можливого розвитку психічних розладів. Розуміння механізмів дії різних стратегій та їхніх наслідків є необхідною основою для розробки ефективних програм психологічної допомоги особистості в ситуаціях внутрішніх конфліктів та для

формування у людей здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

3.2 Психологічний супровід особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження, яке виявило основні психологічні чинники вибору стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах, можна визначити ключові напрями психологічного супроводу особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту. Дослідження показало, що рефлексивність та особливості самооцінки є центральними чинниками, що детермінують вибір конструктивних або деструктивних стратегій поведінки, тому психологічна робота має бути спрямована саме на розвиток цих особистісних характеристик. Психологічний супровід розглядається як комплексна система заходів, що включає діагностику внутрішніх конфліктів, психологічне консультування, психотерапевтичну роботу та навчання ефективним стратегіям подолання труднощів, адаптовану до індивідуальних особливостей кожної конкретної особистості.

Діагностичний етап психологічного супроводу є фундаментальним для розуміння специфіки внутрішнього конфлікту конкретної особистості та визначення оптимальних шляхів психологічної роботи. Комплексна психологічна діагностика має включати не лише виявлення типу та глибини внутрішнього конфлікту, але й оцінку особистісних ресурсів людини, її звичних стратегій поведінки, рівня рефлексивності та особливостей самооцінки[37, с. 229]. Використання стандартизованих методик, таких як Brief-COPE, Індикатор копінг-стратегій Амірхана та методика діагностики рефлексивності Карпова-Пономарьової, дозволяє отримати об'єктивну інформацію про психологічні особливості клієнта. Водночас важливим є проведення глибинної бесіди, що дозволяє зрозуміти суб'єктивний досвід переживання конфлікту, історію його

виникнення та попередні спроби його розв'язання, оскільки кількісні показники методик не завжди розкривають унікальність індивідуального випадку.

Встановлення довірливих терапевтичних стосунків є необхідною умовою ефективного психологічного супроводу, оскільки внутрішні конфлікти часто пов'язані з глибоко особистісними переживаннями, про які людина соромиться говорити або які вона не повністю усвідомлює. Психолог має створити безпечний простір, де клієнт може відкрито говорити про свої суперечливі бажання, страхи та сумніви без страху осуду або критики. Результати дослідження показали, що особи з заниженою самооцінкою особливо потребують емпатійного та підтримуючого ставлення, оскільки схильні до самозвинувачення та негативної оцінки власних переживань. Психолог має демонструвати безумовне прийняття клієнта, визнавати легітимність його почуттів та підкреслювати нормальність переживання внутрішніх суперечностей як частини людського досвіду, що допомагає клієнту зняти додаткове напруження від почуття провини за наявність конфлікту.

Розвиток рефлексивних здібностей клієнта є центральним напрямом психологічної роботи, оскільки дослідження виявило сильний позитивний зв'язок між рефлексивністю та використанням конструктивних стратегій поведінки. Психолог допомагає клієнту навчитися зупинятися та усвідомлювати свої переживання, аналізувати причини та наслідки своїх дій, розуміти зв'язки між своїми думками, емоціями та поведінкою. Техніки рефлексивного слухання, коли психолог перефразовує висловлювання клієнта та запитує про його почуття, допомагають клієнту глибше зрозуміти власні переживання. Ведення щоденника самоспостереження може бути корисним інструментом для розвитку рефлексії, коли клієнт регулярно записує свої думки, емоції та реакції на різні ситуації, а потім аналізує ці записи разом з психологом для виявлення патернів та усвідомлення автоматичних реакцій[38, с. 515].

Усвідомлення та прийняття внутрішнього конфлікту є важливим етапом психологічної роботи, оскільки багато людей витрачають значну енергію на витіснення або заперечення своїх внутрішніх суперечностей. Результати

дослідження показали, що стратегія заперечення перешкоджає конструктивному розв'язанню конфлікту, тому психолог має допомогти клієнту визнати наявність суперечності та прийняти її як реальність, що потребує уваги. Техніка "двох стільців" з гештальт-терапії може бути ефективним інструментом для усвідомлення конфлікту, коли клієнт по черзі сідає на різні стільці, що символізують конфліктуючі частини його особистості, і веде діалог між ними, що дозволяє виявити справжні потреби та мотиви кожної сторони конфлікту. Ця техніка допомагає клієнту побачити, що обидві сторони конфлікту мають свою легітимність та прагнуть до задоволення важливих потреб особистості.

Робота з самооцінкою є критично важливою для клієнтів з неадекватною самооцінкою, оскільки дослідження виявило, що як занижена, так і завищена самооцінка пов'язані з використанням деструктивних стратегій поведінки. Для клієнтів з заниженою самооцінкою психолог працює над формуванням більш реалістичного та позитивного образу Я через усвідомлення власних сильних сторін, досягнень та цінності як особистості. Техніка збору доказів власної компетентності, коли клієнт систематично записує свої успіхи та позитивні якості, допомагає зламати звичку фокусуватися лише на недоліках та невдачах. Для клієнтів з завищеною самооцінкою важливою є робота над розвитком здатності до реалістичної оцінки своїх можливостей, визнання помилок та прийняття власної вразливості без загрози для базового відчуття власної цінності[39, с. 379–381].

Когнітивна реструктуризація як метод психологічної роботи спрямована на зміну дисфункціональних переконань та ірраціональних думок, що підтримують внутрішній конфлікт та деструктивні стратегії поведінки. Психолог допомагає клієнту виявити автоматичні думки, що виникають у конфліктних ситуаціях, оцінити їх реалістичність та замінити на більш адаптивні когніції. Результати дослідження показали, що особи з високими показниками самозвинувачення часто мають когнітивні спотворення типу катастрофізації, персоналізації та чорно-білого мислення, тому робота з цими патернами мислення може суттєво знизити інтенсивність внутрішнього конфлікту. Техніка

сократівського діалогу, коли психолог через запитання допомагає клієнту самостійно виявити нелогічність або нереалістичність своїх переконань, є ефективним інструментом когнітивної реструктуризації.

Навчання навичкам емоційної регуляції є важливим компонентом психологічного супроводу, оскільки внутрішні конфлікти часто супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями, які можуть заважати раціональному аналізу ситуації та прийняттю виважених рішень. Дослідження показало, що стратегія вентиляції емоцій без пошуку конструктивного рішення є неефективною, тому клієнта потрібно навчити способам усвідомлення та модуляції своїх емоційних станів. Техніки майндфулнес, що передбачають неоціночне спостереження за своїми думками та почуттями, допомагають клієнту не потрапляти під владу емоцій, а зберігати позицію спостерігача, що дозволяє зробити усвідомлений вибір щодо своєї поведінки. Навчання техніці "зупинка-подих-дія" допомагає клієнту в моменти емоційного збудження зупинитися, зробити декілька глибоких вдихів та лише потім діяти, що знижує імпульсивність реакцій[40, с. 242–250].

Розвиток навичок прийняття рішень та планування є практичним аспектом психологічної роботи, що безпосередньо впливає на здатність клієнта конструктивно розв'язувати внутрішні конфлікти. Результати дослідження показали, що стратегії планування та активного копінгу є найбільш ефективними способами подолання внутрішніх конфліктів, тому психолог має навчити клієнта систематичному підходу до аналізу проблемної ситуації. Техніка складання таблиці "за і проти" для різних варіантів вибору допомагає структурувати аналіз та прийняти більш виважене рішення[41, с. 137–145].

Робота з ціннісною сферою особистості є глибинним рівнем психологічного супроводу, особливо важливим у випадках ціннісних конфліктів, коли внутрішня суперечність пов'язана з несумісністю різних життєвих цінностей. Психолог допомагає клієнту прояснити свою систему цінностей, усвідомити, які цінності є справді його власними, а які інтроектовані з зовнішнього середовища, та встановити ієрархію пріоритетів. Техніка написання

власного некролога або уявлення себе в кінці життя допомагає клієнту зрозуміти, що дійсно важливо для нього в довгостроковій перспективі та чи відповідає його поточна поведінка цим глибинним цінностям. Усвідомлення та прийняття своїх справжніх цінностей дозволяє клієнту приймати більш автентичні рішення та розв'язувати внутрішні конфлікти через переоцінку пріоритетів.

Фасилітація пошуку творчих рішень є важливим аспектом психологічної роботи, оскільки багато внутрішніх конфліктів здаються нерозв'язними через дихотомічне мислення типу "або-або", коли людина бачить лише два взаємовиключні варіанти. Психолог допомагає клієнту вийти за межі полярного мислення та знайти третій, інтегративний варіант, що дозволяє частково задовольнити обидві конфліктуючі потреби. Техніка брейнстормінгу, коли клієнт генерує якомога більше варіантів вирішення конфлікту без їх критичної оцінки на першому етапі, розширює простір можливостей та допомагає побачити нестандартні рішення. Аналіз того, як інші люди розв'язують подібні конфлікти, може надати клієнту нові ідеї та перспективи[42, p. 78–91].

Робота з опором змінам є неминучою частиною психологічного супроводу, оскільки навіть усвідомлення необхідності змін не завжди призводить до реальних дій через страх невідомого, вторинні вигоди від збереження конфлікту або звичку до певного способу життя. Психолог має допомогти клієнту усвідомити джерела опору та дослідити страхи, що стоять за небажанням змінюватися. Техніка аналізу вторинних вигод, коли клієнт досліджує, які приховані переваги він отримує від збереження конфлікту, допомагає зробити опір більш усвідомленим та керованим. Поступовість змін через метод малих кроків знижує тривожність, пов'язану зі змінами, та дозволяє клієнту адаптуватися до нових способів поведінки без надмірного стресу.

Розвиток навичок саморегуляції та самопідтримки є важливим для забезпечення довгострокової ефективності психологічного супроводу, оскільки клієнт має навчитися самостійно справлятися з внутрішніми конфліктами після завершення роботи з психологом. Психолог навчає клієнта технікам самозаспокоєння, методам аналізу власних переживань та способам пошуку

ресурсів для подолання труднощів. Створення індивідуального набору інструментів для самодопомоги, що включає техніки релаксації, позитивні афірмації, стратегії відволікання та контакти підтримуючих людей, дає клієнту відчуття контролю та впевненості у власних силах. Регулярна практика техніки "внутрішній діалог з підтримуючою фігурою", коли клієнт уявляє, що б йому сказала людина, яка його любить та підтримує, допомагає розвинути здатність до самопідтримки.

Залучення соціальної підтримки є додатковим ресурсом у процесі подолання внутрішніх конфліктів, оскільки дослідження показало, що стратегія пошуку соціальної підтримки може компенсувати дефіцити особистісних ресурсів. Психолог має допомогти клієнту ідентифікувати людей у своєму оточенні, які можуть надати емоційну підтримку, практичну допомогу або цінні поради, та навчити його ефективно звертатися за підтримкою. Для деяких клієнтів може бути корисною участь у групах підтримки, де вони можуть поділитися своїм досвідом з людьми, що переживають подібні труднощі, та отримати нові перспективи на свої проблеми. Робота з розширенням соціальної мережі клієнта через залучення до нових видів діяльності або спільнот за інтересами може створити додаткові джерела підтримки та позитивного досвіду[43, p. 416].

Таким чином, психологічний супровід особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту являє собою комплексну систему взаємопов'язаних заходів, що спрямована на усвідомлення конфлікту, розвиток особистісних ресурсів для його подолання та формування конструктивних стратегій поведінки. Центральними напрямами роботи є розвиток рефлексивних здібностей, формування адекватної самооцінки, навчання навичкам емоційної регуляції та прийняття рішень, що базується на результатах емпіричного дослідження, яке виявило ці чинники як ключові детермінанти вибору стратегій поведінки. Ефективний психологічний супровід має бути індивідуалізованим, враховувати специфіку конкретного конфлікту та особистісні особливості клієнта, поєднувати різні психологічні підходи та методи залежно від ситуації,

та бути спрямованим не лише на розв'язання актуального конфлікту, але й на розвиток загальної здатності особистості конструктивно справлятися з життєвими труднощами та внутрішніми суперечностями у майбутньому.

3.3 Програма розвитку ефективних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, яке виявило рефлексивність та адекватну самооцінку як ключові психологічні чинники вибору конструктивних стратегій поведінки, а також на основі теоретичного аналізу сучасних підходів до психологічної роботи з внутрішньоособистісними конфліктами, було розроблено комплексну програму розвитку ефективних стратегій поведінки. Програма інтегрує елементи когнітивно-поведінкового підходу, гештальт-терапії, методів розвитку рефлексії та технік емоційної регуляції, що забезпечує комплексний вплив на різні аспекти особистості. Дослідження показало, що особи з високою рефлексивністю та адекватною самооцінкою демонструють найбільш збалансований репертуар копінг-стратегій, тому програма спрямована саме на розвиток цих особистісних характеристик. Тривалість програми становить дванадцять занять по дві академічні години кожне, що проводяться один-два рази на тиждень, що дозволяє учасникам засвоювати новий матеріал та практикувати набуті навички між зустрічами.

Мета програми полягає у формуванні у учасників здатності до усвідомленого вибору конструктивних стратегій поведінки при зіткненні з внутрішньоособистісними конфліктами через розвиток рефлексивних здібностей, формування адекватної самооцінки та навчання ефективним способам емоційної регуляції та прийняття рішень. Основними завданнями програми є підвищення усвідомленості учасників щодо власних внутрішніх конфліктів та звичних патернів реагування на них, розвиток здатності до самоаналізу та критичного осмислення власних переживань, формування

реалістичного уявлення про свої можливості та обмеження, навчання конкретним технікам подолання внутрішніх суперечностей та розширення репертуару поведінкових стратегій. Цільову групу програми складають молоді дорослі віком від двадцяти до тридцяти п'яти років, які переживають труднощі у прийнятті життєвих рішень, відчувають внутрішню роздвоєність або незадоволеність собою, що відповідає характеристикам вибірки проведеного дослідження.

Структура програми

Програма складається з трьох взаємопов'язаних модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певних аспектів особистісного функціонування. Перший модуль "Усвідомлення та прийняття" включає чотири заняття, спрямовані на розвиток рефлексивних здібностей, усвідомлення власних внутрішніх конфліктів та формування готовності працювати над їх подоланням. Другий модуль "Самопізнання та самооцінка" також включає чотири заняття, присвячені роботі з самооцінкою, виявленню автоматичних думок та переконань, що підтримують внутрішні конфлікти, та формуванню більш реалістичного образу Я. Третій модуль "Конструктивне подолання" складається з чотирьох занять, на яких учасники навчаються конкретним технікам розв'язання внутрішніх конфліктів, прийняття рішень та планування змін у своєму житті.

Перший модуль: Усвідомлення та прийняття

Заняття 1. Знайомство з феноменом внутрішньоособистісного конфлікту. На першому занятті учасники знайомляться один з одним, обговорюють свої очікування від програми та отримують теоретичну інформацію про природу внутрішніх конфліктів, їх типи та прояви. Ведучий пропонує учасникам вправу "Лінія життя", де кожен малює символічну лінію свого життя з відміткою ключових подій та моментів внутрішніх суперечностей, що допомагає усвідомити повторювані патерни конфліктів у своєму житті. Обговорення в колі дозволяє учасникам побачити, що внутрішні конфлікти є нормальною частиною

людського досвіду та що багато людей переживають подібні труднощі, що знижує почуття ізольованості та самозвинувачення.

Заняття 2. Розвиток рефлексивних здібностей. Це заняття присвячене навчанню техніками рефлексії та самоспостереження. Учасники виконують вправу "Внутрішній спостерігач", де навчаються спостерігати за своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями без оцінювання та намагання їх змінити. Ведучий знайомить учасників з технікою ведення рефлексивного щоденника, де потрібно щодня записувати ситуації, що викликали внутрішнє напруження, свої думки та почуття в цих ситуаціях, та аналізувати, які потреби чи цінності вступили в конфлікт. Практика техніки "П'ять чому", коли людина послідовно запитує себе "Чому це важливо для мене?", допомагає дійти до глибинних мотивів своєї поведінки та усвідомити справжні причини внутрішніх суперечностей.

Заняття 3. Усвідомлення звичних стратегій поведінки. На третьому занятті учасники досліджують свої типові способи реагування на внутрішні конфлікти та оцінюють їх ефективність. Ведучий пропонує вправу "Мій репертуар копінгу", де учасники складають список своїх звичних стратегій та аналізують, коли кожна з них є ефективною, а коли ні. Обговорення результатів дослідження щодо зв'язку між особистісними характеристиками та вибором стратегій допомагає учасникам зрозуміти психологічні механізми власної поведінки. Вправа "Вартість стратегії", де учасники аналізують короткострокові та довгострокові наслідки різних способів поведінки, допомагає усвідомити ціну використання деструктивних стратегій та мотивує до пошуку більш адаптивних способів подолання конфліктів.

Заняття 4. Прийняття внутрішнього конфлікту. Четверте заняття спрямоване на формування здатності приймати наявність внутрішніх суперечностей без надмірного опору або самозвинувачення. Учасники виконують вправу "Діалог двох частин", адаптовану з гештальт-терапії, де кожен учасник веде діалог між конфліктуючими аспектами своєї особистості, що допомагає зрозуміти логіку кожної сторони конфлікту та визнати легітимність

обох позицій. Наприклад, учасниця програми Олена вела діалог між частиною себе, що прагне кар'єрного успіху, та частиною, що хоче більше часу для родини, що допомогло їй усвідомити, що обидві потреби є важливими та заслуговують на задоволення. Медитація на прийняття допомагає учасникам розвинути внутрішнє ставлення співчуття до себе та своїх суперечностей замість самокритики та боротьби з собою.

Другий модуль: Самопізнання та самооцінка

Заняття 5. Дослідження образу Я. П'яте заняття присвячене поглибленому дослідженню самосприйняття учасників та виявленню розбіжностей між реальним та ідеальним Я. Учасники виконують вправу "Я реальне, Я ідеальне, Я в очах інших", де малюють три кола з характеристиками себе в кожній з цих іпостасей та аналізують зони перетину та розбіжності. Обговорення того, як формувався їхній ідеальний образ Я та чи відповідає він їхнім справжнім бажанням чи є інтроектом зовнішніх очікувань, допомагає учасникам відокремити автентичні цілі від нав'язаних. Вправа "Звідки це взялося" допомагає простежити джерела своїх уявлень про те, якими вони "повинні" бути, що часто виявляє батьківські настанови або соціальні стереотипи.

Заняття 6. Робота з самооцінкою. Шосте заняття спрямоване на формування адекватної самооцінки через усвідомлення власних сильних сторін та прийняття обмежень. Учасники складають "Карту ресурсів", де фіксують свої досягнення, таланти, позитивні якості, підтримуючі стосунки та інші внутрішні та зовнішні ресурси. Вправа "Докази моєї компетентності" допомагає учасникам з заниженою самооцінкою зібрати конкретні факти своїх успіхів та спростувати переконання про власну неспроможність. Для учасників з завищеною самооцінкою корисною є вправа "Прийняття недосконалості", де вони практикують визнання своїх помилок без загрози для базового відчуття власної цінності, усвідомлюючи, що бути недосконалим нормально і не применшує їхньої людської гідності.

Заняття 7. Виявлення дисфункціональних переконань. Сьоме заняття присвячене роботі з автоматичними думками та глибинними переконаннями, що

підтримують внутрішні конфлікти та деструктивні стратегії. Ведучий знайомить учасників з поняттям когнітивних спотворень та навчає їх виявляти типові помилки мислення у власних думках. Вправа "Полювання на спотворення" допомагає учасникам аналізувати свої думки в стресових ситуаціях та визначати, які когнітивні спотворення вони використовують. Техніка "Сократівські запитання", коли учасники навчаються ставити собі запитання типу "Які докази підтверджують цю думку?", "Чи є альтернативні пояснення?", "Що б я сказав другу в подібній ситуації?", допомагає розвинути навичку критичного аналізу власних переконань.

Заняття 8. Формування реалістичних стандартів. Восьме заняття спрямоване на перегляд нереалістичних очікувань щодо себе та формування більш досяжних стандартів. Учасники виконують вправу "Континуум досконалості", де розміщують себе на шкалі між абсолютною недосконалістю та нереалістичною досконалістю, що допомагає усвідомити, що існує широкий діапазон "достатньо хорошого", і не обов'язково досягати абсолютної досконалості у всьому. Обговорення концепції "достатньо хорошої" людини допомагає учасникам зняти тиск неможливих стандартів. Вправа "Ревізія вимог" передбачає аналіз кожної вимоги до себе за критеріями реалістичності, досяжності та дійсної важливості, що дозволяє відмовитися від надмірних самообмежень.

Третій модуль: Конструктивне подолання

Заняття 9. Навчання навичкам прийняття рішень. Дев'яте заняття присвячене розвитку систематичного підходу до аналізу проблемних ситуацій та прийняття рішень. Учасники навчаються методу "Матриця рішень", де аналізують різні варіанти вибору за критеріями відповідності їхнім цінностям, реалістичності реалізації, короткострокових та довгострокових наслідків. Вправа "Проекція у майбутнє" допомагає оцінити можливі наслідки різних рішень через уявлення себе через рік, п'ять та десять років після кожного вибору. Техніка "Диявольський адвокат", коли учасники навмисно шукають аргументи

проти свого улюбленого варіанту, допомагає подолати підтверджуюче упередження та прийняти більш збалансоване рішення.

Заняття 10. Розвиток навичок планування та цілепокладання. Десяте заняття спрямоване на навчання учасників переводити прийняті рішення у конкретні плани дій. Ведучий знайомить учасників з методом SMART для формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей. Вправа "Від мети до кроків" допомагає декомпозувати велику ціль на послідовність малих, керованих дій, що робить процес змін менш overwhelming. Учасники складають індивідуальні плани розв'язання своїх актуальних конфліктів з визначенням конкретних кроків, термінів та критеріїв успіху. Обговорення потенційних перешкод та способів їх подолання допомагає підготуватися до труднощів на шляху реалізації плану.

Заняття 11. Навчання технікам емоційної регуляції. Одинадцяте заняття присвячене розвитку здатності керувати своїми емоційними станами без використання деструктивних стратегій. Учасники навчаються техніці "Зупинка-подих-спостереження-дія", що допомагає не діяти імпульсивно під впливом сильних емоцій. Практика майндфулнес-медитації на усвідомлення емоцій допомагає учасникам розвинути здатність спостерігати за своїми почуттями без негайної реакції на них. Вправа "Шкала інтенсивності емоцій" навчає оцінювати силу своїх переживань від нуля до десяти, що дає відчуття контролю та можливість застосовувати відповідні стратегії регуляції залежно від інтенсивності емоції. Складання індивідуального "Набору інструментів емоційної регуляції" з технік, що працюють саме для цієї людини, створює персоналізований ресурс для самодопомоги.

Заняття 12. Інтеграція та планування подальших змін. Заключне заняття присвячене підведенню підсумків програми, інтеграції отриманого досвіду та плануванню подальших кроків особистісного розвитку. Учасники виконують вправу "Подорож програмою", де відзначають найбільш значущі інсайти, набуті навички та зміни, що відбулися за час участі у програмі. Складання індивідуального "Плану підтримки змін" допомагає визначити, як учасники

продовжуватимуть практикувати набуті навички у повсякденному житті, які ситуації можуть стати викликом та які ресурси підтримки вони можуть використати. Наприклад, учасник програми Максим на заключному занятті поділився, що найбільш цінним для нього стало усвідомлення того, що його прагнення до досконалості у всьому насправді заважає йому досягати результатів, і він вирішив практикувати принцип "достатньо хорошого" у неприоритетних сферах життя.

Методи та форми роботи

Програма використовує різноманітні методи групової роботи, що забезпечує активну участь учасників та сприяє глибокому засвоєнню матеріалу. Міні-лекції надають теоретичну основу для розуміння психологічних механізмів внутрішніх конфліктів та стратегій їх подолання. Групові дискусії дозволяють учасникам обмінюватися досвідом, отримувати різні перспективи на свої проблеми та вчитися один у одного. Індивідуальні вправи з подальшим обговоренням у парах або малих групах створюють безпечний простір для самодослідження та отримання зворотного зв'язку. Рольові ігри та психодраматичні техніки допомагають учасникам експериментувати з новими способами поведінки у захищеному середовищі групи. Домашні завдання між заняттями забезпечують перенесення набутих навичок у реальне життя та закріплення нового досвіду.

Очікувані результати програми

Після завершення програми учасники матимуть сформовані навички рефлексії та самоспостереження, що дозволить їм своєчасно усвідомлювати виникнення внутрішніх конфліктів та аналізувати їх причини. Розвинута адекватна самооцінка сприятиме реалістичній оцінці своїх можливостей та обмежень, що є основою для ефективного подолання конфліктів. Учасники засвоять конкретні техніки емоційної регуляції, прийняття рішень та планування, що розширить їхній репертуар конструктивних стратегій поведінки. Усвідомлення власної ціннісної системи та готовність діяти відповідно до своїх справжніх цінностей підвищить автентичність та задоволеність життям.

Розширення соціальної підтримки через встановлення довірливих зв'язків з іншими учасниками групи створить додатковий ресурс для подолання майбутніх труднощів.

Таким чином, розроблена програма розвитку ефективних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах базується на результатах емпіричного дослідження та інтегрує сучасні психологічні підходи до роботи з внутрішніми суперечностями особистості. Структурована послідовність занять забезпечує поступовий розвиток ключових навичок від усвідомлення конфлікту до оволодіння конкретними техніками його подолання. Комбінація різноманітних методів роботи сприяє активному залученню учасників та глибокому засвоєнню матеріалу через власний досвід. Програма може бути адаптована до специфічних потреб різних цільових груп через модифікацію окремих вправ або акцентів у роботі, зберігаючи при цьому загальну логіку та структуру, що робить її гнучким інструментом психологічної роботи з внутрішньоособистісними конфліктами у різних контекстах.

Висновки до розділу 3

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах. Встановлено критерії розмежування конструктивних та деструктивних стратегій подолання внутрішніх конфліктів за їхнім впливом на розв'язання суперечності, психологічне здоров'я особистості та довгострокове благополуччя. До конструктивних стратегій належать активне вирішення проблеми, планування, позитивне переформулювання, прийняття та пошук соціальної підтримки, які спрямовані на реальне розв'язання конфлікту через усвідомлення його причин, активний пошук рішень або трансформацію ситуації. Деструктивні стратегії, такі як уникнення, заперечення, самозвинувачення та відмова, не вирішують суті проблеми, а лише тимчасово

знижують психологічний дискомфорт, що в довгостроковій перспективі призводить до накопичення психологічних проблем та дезадаптації.

Визначено ключові напрями психологічного супроводу особистості в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту, що базуються на результатах дослідження психологічних чинників вибору стратегій поведінки. Ефективний психологічний супровід включає комплексну діагностику внутрішніх конфліктів та особистісних ресурсів, встановлення довірливих терапевтичних стосунків, розвиток рефлексивних здібностей клієнта, формування адекватної самооцінки, когнітивну реструктуризацію дисфункціональних переконань, навчання навичкам емоційної регуляції та прийняття рішень. Центральними напрямами роботи є розвиток рефлексивності та корекція самооцінки, оскільки емпіричне дослідження виявило ці характеристики як основні детермінанти вибору конструктивних або деструктивних стратегій поведінки.

Розроблено комплексну програму розвитку ефективних стратегій поведінки при внутрішньоособистісних конфліктах, що інтегрує сучасні психологічні підходи та базується на результатах емпіричного дослідження. Програма розрахована на дванадцять занять та складається з трьох модулів: "Усвідомлення та прийняття", "Самопізнання та самооцінка" та "Конструктивне подолання". Перший модуль спрямований на розвиток рефлексивних здібностей та усвідомлення власних внутрішніх конфліктів, другий модуль присвячений роботі з самооцінкою та дисфункціональними переконаннями, третій модуль фокусується на навчанні конкретним технікам розв'язання конфліктів, прийняття рішень та емоційної регуляції. Програма використовує різноманітні методи групової роботи, включаючи міні-лекції, групові дискусії, індивідуальні вправи, рольові ігри та домашні завдання, що забезпечує активну участь учасників та перенесення набутих навичок у реальне життя.

ВИСНОВКИ

За першим завданням встановлено, що внутрішньоособистісний конфлікт є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок зіткнення рівнозначних за силою, але протилежних за спрямованістю мотивів, потреб, цінностей чи інтересів однієї особистості. Різні психологічні школи пропонують власне бачення природи цих конфліктів: психодинамічний підхід розглядає їх як результат протиріччя між інстанціями психіки, гуманістична психологія акцентує розбіжність між реальним та ідеальним Я, когнітивний напрям аналізує когнітивний дисонанс, а екзистенційна психологія трактує внутрішні конфлікти як неминучий аспект людського буття.

Систематизація наукових підходів до типології внутрішньоособистісних конфліктів показала існування різноманітних класифікацій за змістом суперечностей, ступенем усвідомленості, глибиною та тривалістю перебігу. Основними типами конфліктів є мотиваційні, рольові, моральні, конфлікти нереалізованого бажання, неадекватної самооцінки, адаптаційні та невротичні конфлікти. Структура внутрішньоособистісного конфлікту включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісній взаємодії та визначають динаміку розгортання конфліктної ситуації. Стратегії поведінки особистості при внутрішніх конфліктах поділяються на конструктивні, що спрямовані на реальне розв'язання суперечності, та деструктивні, що лише тимчасово знижують психологічний дискомфорт без вирішення суті проблеми.

За другим завданням (дослідити домінуючі стратегії поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах у вибірці молодих дорослих) проведено емпіричне дослідження на вибірці з 45 осіб віком від 20 до 35 років з використанням комплексу валідних психодіагностичних методик. Аналіз результатів показав переважання конструктивних стратегій поведінки у досліджуваній вибірці, зокрема найбільш поширеними виявилися стратегії активного копінгу, планування, позитивного переформулювання та вирішення

проблем. Майже третина респондентів найчастіше використовує активний копінг як основний спосіб реагування на стресові ситуації, що характеризує їх як проблемно-орієнтованих особистостей, схильних до систематичного підходу в розв'язанні конфліктів.

Деструктивні стратегії, такі як вживання психоактивних речовин, відмова від подолання проблем та заперечення їх існування, використовуються значно рідше і не є домінуючими для жодного з учасників дослідження. Більшість респондентів демонструють середній рівень рефлексивності та адекватну самооцінку, що створює сприятливі умови для конструктивного подолання внутрішніх конфліктів. Водночас виявлено невелику групу респондентів з заниженою самооцінкою, які схильні до використання деструктивних стратегій самозвинувачення, уникнення та відмови, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з цією категорією осіб.

Експерементально встановлено, що рефлексивність та особливості самооцінки є основними внутрішньоособистісними чинниками вибору стратегій поведінки. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем рефлексивності та конструктивними стратегіями активного копінгу, планування та вирішення проблем, а також негативні зв'язки з деструктивними стратегіями уникнення та заперечення. Високий рівень рефлексивності сприяє усвідомленню внутрішніх суперечностей та вибору раціональних способів їх розв'язання, тоді як низька рефлексивність призводить до імпульсивного реагування та пасивного відходу від проблем.

Адекватна самооцінка виявилася важливим предиктором використання конструктивних копінг-стратегій, оскільки дозволяє реалістично оцінювати свої можливості та обирати ефективні способи поведінки. Занижена самооцінка сильно корелює з деструктивними стратегіями самозвинувачення, уникнення та відмови, тоді як завищена самооцінка пов'язана з запереченням проблем та конфронтаційним копінгом. Розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою виступає окремим чинником внутрішнього конфлікту та детермінує використання емоційно-орієнтованих стратегій. Поєднання високої

рефлексивності та адекватної самооцінки створює найбільш сприятливі умови для формування ефективного репертуару копінг-стратегій та конструктивного подолання внутрішніх суперечностей.

За четвертим завданням визначено ключові напрями психологічної роботи, що базуються на результатах емпіричного дослідження психологічних чинників вибору стратегій поведінки. Ефективний психологічний супровід має включати комплексну діагностику внутрішніх конфліктів та особистісних ресурсів, встановлення довірливих терапевтичних стосунків, розвиток рефлексивних здібностей клієнта через техніки самоспостереження та ведення рефлексивного щоденника, формування адекватної самооцінки через усвідомлення власних сильних сторін та прийняття обмежень.

Центральними напрямами психологічної роботи є когнітивна реструктуризація дисфункціональних переконань, навчання навичкам емоційної регуляції через техніки майндфулнес та методи саморегуляції, розвиток навичок прийняття рішень та планування через систематичний аналіз проблемних ситуацій, робота з ціннісною сферою особистості для прояснення справжніх життєвих пріоритетів. Психологічний супровід має бути індивідуалізованим, враховувати специфіку конкретного конфлікту та особистісні особливості клієнта, поєднувати різні психологічні підходи та методи залежно від ситуації, та бути спрямованим не лише на розв'язання актуального конфлікту, але й на розвиток загальної здатності особистості конструктивно справлятися з життєвими труднощами у майбутньому.

За п'ятим розроблено комплексну програму, що інтегрує сучасні психологічні підходи та базується на результатах емпіричного дослідження, яке виявило рефлексивність та адекватну самооцінку як ключові детермінанти вибору конструктивних стратегій. Програма розрахована на дванадцять занять по дві академічні години та складається з трьох взаємопов'язаних модулів: "Усвідомлення та прийняття", "Самопізнання та самооцінка" та "Конструктивне подолання". Перший модуль спрямований на розвиток рефлексивних здібностей та усвідомлення власних внутрішніх конфліктів, другий модуль присвячений

роботі з самооцінкою та дисфункціональними переконаннями, третій модуль фокусується на навчанні конкретним технікам розв'язання конфліктів та прийняття рішень.

Програма використовує різноманітні методи групової роботи, включаючи міні-лекції для надання теоретичної основи, групові дискусії для обміну досвідом, індивідуальні вправи для самодослідження, рольові ігри для експериментування з новими способами поведінки та домашні завдання для перенесення набутих навичок у реальне життя. Очікуваними результатами програми є формування навичок рефлексії та самоспостереження, розвиток адекватної самооцінки, засвоєння конкретних технік емоційної регуляції та прийняття рішень, усвідомлення власної ціннісної системи та розширення репертуару конструктивних стратегій поведінки. Програма може бути адаптована до специфічних потреб різних цільових груп, зберігаючи загальну логіку та структуру, що робить її гнучким інструментом психологічної роботи з внутрішньоособистісними конфліктами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кучеренко Є. В., Решетняк Ю. В. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту у динамічній психології та психосинтезі. *Гуманітарний корпус*. 2018. С. 93–96.

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

3. Герасімова Н. Є. Соціально-психологічний аналіз внутрішньоособистісного конфлікту. *Психологія: збірник наукових праць*. 2000. № 1. С. 54–60.

4. Lewin K. *Resolving social conflicts and field theory in social science*. American Psychological Association, 1997.

5. Русинка І. І. *Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами* : навч. посіб. Київ : Слово, 2017. 205 с.

6. Турбан В. В. Суспільний конфлікт і дискурс зміни парадигм. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3 (2). С. 164–175.

7. Obuchowski K., Łęcki M. The individual's autonomy and personality. *Dialectics and Humanism*. 1976. Vol. 3, No. 1. P. 21–38.

8. Браніцька Т. Р. Вивчення поняття конфлікт у працях вітчизняних та зарубіжних авторів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. № 33. С. 247–251.

9. Власенко І. А. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. № 21.

10. Балушок М. В. Наукові підходи до діагностики внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. № 46 (1). С. 5–13.

11. Шапран Т. Психологічна модель внутрішнього конфлікту особистості. *Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. № 1–2. С. 161–164.

12. Денесюк А. В. Рольовий конфлікт в системі поведінки особистості. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 13 від «25» червня 2021 року)*. 2021. С. 52.

13. Турбан В. В. Етика та мораль особистості: конфлікт, когнітивний дисонанс і толерантність. *Психологія обдарованості*. 2019. С. 46.

14. Герасімова Н. Є. Сучасні погляди на проблему дослідження внутрішньоособистісного конфлікту. *Психологія: збірник наукових праць*. 2001. С. 63–69.

15. Pisna Y. Філософські аспекти внутрішньоособистісного конфлікту в дослідженнях К. Хорні. *Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках*. 2020. № 3.2. С. 54–59.

16. Хомуленко Т. Б., Балушок М. В. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2015. № 27.

17. Березовська Л. І., Юрков О. С. *Психологія конфлікту* : навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

18. Котлова Л. О. *Психологія конфлікту : курс лекцій* : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

19. Шнурова О. Г. Аналіз причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Хмельницького інституту регіонального управління та права*. 2002. № 4. С. 192–195.

20. Матієнко Т. В. Поведінкові реакції особистості при переживанні внутрішньоособистісних конфліктів. *Роль та місце правоохоронних органів у розбудові демократичної правової держави*. 2016. С. 220–222.

21. Harré R., Moghaddam F. M. Intrapersonal conflict. *Global conflict resolution through positioning analysis*. New York, NY : Springer New York, 2008. P. 65–78.

22. Brown J. S. Principles of intrapersonal conflict. *Conflict resolution*. 1957. Vol. 1, No. 2. P. 135–154.

23. Mosak H. H., LeFevre C. The Resolution of "Intrapersonal Conflict". *Journal of individual psychology*. 1976. Vol. 32, No. 1. P. 19.

24. He X. D., Zhou X. Y. Who are I: Time inconsistency and intrapersonal conflict and reconciliation. *Stochastic Analysis, Filtering, and Stochastic Optimization: A Commemorative Volume to Honor Mark HA Davis's Contributions*. Cham : Springer International Publishing, 2022. P. 177–208.

25. Гоян І. М., Петранюк А. І. Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2024. № 96. С. 108–117.

26. Шостак А. С., Шитікова Л. В. Управління конфліктом та загальні принципи вирішення конфліктів. *Рекомендовано до видання Вченою радою Національного університету «Запорізька політехніка» (Протокол № 3 від 06.11.2023 р.)*. 2023. С. 562.

27. Biduchak A. S. Development of conflictology as a science. *Клінічна та експериментальна патологія*. 2017. Vol. 16, No. 4. P. 122–124.

28. Кучеренко Є. В., Решетняк Ю. В. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту у динамічній психології та психосинтезі. *Гуманітарний корпус*. 2018. С. 93–96.

29. Tymofiieva M., Liubina L. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. *Psychological Journal*. 2017. Vol. 3, No. 2. P. 111–121.

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

31. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1 (69). С. 253–260.

32. Герасімова Н. Є. Концепції внутрішньоособистісного конфлікту. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. 2017. № 7.

33. Агарков О. А., Буканов Г. М. Конструктивна психологічна взаємодія: теоретичний аспект. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2024. № 1. С. 3–10.

34. Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості в трансформаціях суспільних відносин. *Габітус*. 2022. № 33. С. 159–163.

35. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2010. № 2. С. 95–98.

36. Deutsch M. Conflicts: Productive and destructive. *Journal of social issues*. 1969. Vol. 25, No. 1.

37. Гавриловська К. Психологічний супровід у складних життєвих обставинах. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08.2023 року)*. 2023. С. 229.

38. Корольов М. Г. Особливості розвитку самооцінки та рефлексивних здібностей у підлітковому віці. *Editorial Board*. 2022. С. 515.

39. Зінченко С. В. та ін. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.

40. Ковалькова Т. О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 242–250.

41. Коляда Н. М., Кравченко О. О. Практичний досвід формування «soft-skills» в умовах закладу вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2020. Т. 6, № 27. С. 137–145.

42. Al-Samarraie H., Hurmuzan S. A review of brainstorming techniques in higher education. *Thinking Skills and Creativity*. 2018. Vol. 27. P. 78–91.

43. Thoits P. A. Social support as coping assistance. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1986. Vol. 54, No. 4. P. 416.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Шановний респонденте!

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистісних конфліктах. Ваші відповіді є анонімними та конфіденційними. Результати дослідження будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Просимо Вас уважно прочитати інструкції до кожної методики та відповісти на всі запитання максимально щиро. Немає правильних чи неправильних відповідей – нас цікавить саме Ваша думка.

Дякуємо за участь у дослідженні!

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Вік: _____ років

Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча

Освіта: ☐ Середня ☐ Незакінчена вища ☐ Вища

МЕТОДИКА 1. Опитувальник Brief-COPE (скорочена версія)

Інструкція: Нижче наведені твердження про різні способи реагування на стресові ситуації. Оцініть, як часто Ви використовуєте кожен із цих способів за шкалою від 1 до 4:

1 – зовсім не роблю цього

2 – роблю це рідко

3 – роблю це часто

4 – роблю це дуже часто

№	Твердження	Бал
1	Я концентруюся на вирішенні проблеми та роблю все можливе для цього	
2	Я намагаюся придумати стратегію дій щодо того, що робити	
3	Я шукаю щось позитивне в тому, що відбувається	
4	Я намагаюся переосмислити ситуацію у більш позитивному ключі	
5	Я приймаю реальність того, що це сталося	
6	Я навчаюся жити з цим	
7	Я використовую гумор, щоб впоратися з ситуацією	
8	Я жартую з приводу цього	
9	Я отримую емоційну підтримку від інших	
10	Я шукаю втіхи та розуміння у когось	
11	Я намагаюся отримати пораду чи допомогу від інших людей	
12	Я звертаюся до людей за інформацією	
13	Я відволікаю себе іншими справами або думками	
14	Я роблю щось інше, щоб менше думати про це	
15	Я висловлюю свої негативні почуття	
16	Я даю вихід своїм неприємним емоціям	
17	Я звертаюся до релігії/духовності	
18	Я знаходжу втіху у своїй вірі чи духовності	
19	Я критикую себе	
20	Я звинувачую себе в тому, що сталося	
21	Я відмовляюся вірити, що це відбувається	
22	Я кажу собі: "це не реальність"	
23	Я здаюся і припиняю спроби впоратися з цим	
24	Я відмовляюся від спроб подолати це	

МЕТОДИКА 2. Індикатор копінг-стратегій Амірхана (скорочена версія)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження описує Вашу поведінку у складних життєвих ситуаціях:

1 – повністю не згодна/ний

2 – скоріше не згодна/ний

3 – скоріше згодна/ний

4 – повністю згодна/ний

№	Твердження	Бал
1	Я намагаюся розв'язати проблему, аналізуючи ситуацію	
2	Я концентруюся на вирішенні проблеми	
3	Я працюю над розв'язанням проблеми	
4	Я намагаюся побачити проблему під іншим кутом	
5	Я розробляю план дій	
6	Я змінюю свою поведінку, щоб вирішити проблему	
7	Я обговорюю свої почуття з друзями	

8	Я ділюся своїми переживаннями з близькими	
9	Я звертаюся до інших за підтримкою	
10	Я прошу поради у людей, яким довіряю	
11	Я дозволяю іншим знати, що я відчуваю	
12	Я приймаю співчуття від когось	
13	Я намагаюся не думати про проблему	
14	Я йду спати	
15	Я намагаюся відволіктися від проблеми	
16	Я дивлюся телевізор більше, ніж зазвичай	
17	Я уникаю перебування з людьми	
18	Я відмовляюся думати про проблему	

МЕТОДИКА 3. Діагностика рівня рефлексивності Карпова-Пономарьової (скорочена версія)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам:

1 – абсолютно невірно

2 – невірно

3 – скоріше невірно

4 – не знаю

5 – скоріше вірно

6 – вірно

7 – абсолютно вірно

№	Твердження	Бал
1	Прийнявши рішення, я довго сумніваюся, наскільки воно було правильним	
2	Коли я роблю щось не так, мене надовго турбує це	
3	Я часто замислююся над тим, чому я поводжуся так, а не інакше	
4	Після завершення справи я ще довго думаю про те, що можна було зробити краще	
5	Я схильний аналізувати свою поведінку	
6	Я часто аналізую свої вчинки	
7	Іноді я сам собі здаюся загадкою	
8	Мені цікаво, що я думаю про себе	
9	Я намагаюся зрозуміти причини своїх невдач	
10	Після розмови я аналізую своє враження про співрозмовника	
11	Перед важливою справою я намагаюся уявити всі можливі варіанти розвитку подій	
12	Я часто думаю про те, що зі мною буде в майбутньому	
13	Я ретельно обмірковую свої плани	
14	Мені цікаво, як інші люди сприймають мене	

15	Я намагаюся зрозуміти, що думають про мене інші	

МЕТОДИКА 4. Методика самооцінки Дембо-Рубінштейн (скорочена версія)

Інструкція: Оцініть рівень розвитку кожної якості у Вас за шкалою від 0 до 10 балів, де:

0 балів – якість розвинена мінімально

10 балів – якість розвинена максимально

Завдання 1: У колонці "Зараз" поставте оцінку, яка відображає рівень розвитку цієї якості у Вас ЗАРАЗ

Завдання 2: У колонці "Хотів би" поставте оцінку, яка відображає рівень, який Ви ХОТІЛИ Б МАТИ

Якість	Зараз (0-10)	Хотів би (0-10)
1. Здоров'я		
2. Розумові здібності		
3. Характер		
4. Впевненість у собі		
5. Авторитет серед однолітків		
6. Уміння робити щось своїми руками		
7. Зовнішність		

Дякуємо за участь у дослідженні!

Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти психологічні механізми вибору стратегій поведінки при внутрішніх конфліктах та розробити ефективні програми психологічної допомоги.