

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Спес Гіппократа: основи психології спілкування для медичних працівників. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. К., 2017. 208 с.
3. Німченко Н. М. Категорія соціально-психологічного впливу в лікувальному процесі як система засобів медичної деонтології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 26. С. 98–102.
4. Чайкіна Н. О. Особливості професіоналізації медичних працівників. *Virtus: Scientific Journal*. 2017. March. № 12. P. 66–69.

## **ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ**

**Тимків Л. С.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
(м. Івано-Франківськ)  
lidiia.tymkiv@pnu.edu.ua*

Починаючи з другої половини ХХ ст. значно зріс інтерес до проблематики психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості, досягнення стану внутрішньої узгодженості та щастя. Людині властива наявність широкого спектру прагнень та бажань: добра, фінансової незалежності, щасливого родинного життя, реалізації власного потенціалу та самовдосконалення, принесення користі своїй країні та багато інших. Але в сучасних реаліях військового стану, коли відбуваються бурхливі трансформаційні процеси в усіх сферах життя суспільства, людям, на жаль, доводиться утримуватися, жертвувати своїми інтересами та відкладати досягнення цілей на потім. І, як наслідок, виникають внутрішньо-особистісні конфлікти, неузгодженість, дисбаланс, у боротьбі з якими неефективний вибір ресурсів подолання та/або інгібіції їх функціонування часто призводить лише до посилення проблеми й погіршення психічного стану.

В умовах російської агресії спостерігається підвищений інтерес психологів до проблеми ефективного подолання людиною важких життєвих ситуацій. Причиною неефективного подолання проблем, що виникають, може бути переживання внутрішнього конфлікту, яке супроводжується особистісною невизначеністю та емоційною нестабільністю. Внутрішньо особистісний конфлікт – один із найскладніших психологічних конфліктів, що розвивається у внутрішньому світі людини. У зв'язку з цим питання подолання внутрішньоособистого конфлікту особистості є на сьогоднішній день дуже актуальним.

Проблема внутрішньо-особистісного конфлікту активно розроблялася в зарубіжній (А. Адлер, К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні й вітчизняній психології (Н. Чепелєва, Г. Ложкін, Т. Левченко, Н. Пов'якель, І. Ващенко, М. Пірен, Г. Дубчак) та багато інших науковців.

Проблематику психологічного благополуччя досліджували відомі зарубіжні психологи – А. Адлер, Н. Бредберн, Ш. Бюлер, В. Вілсон, Е. Дінер, Е. Десі, В. Духневич, Е. Еріксон, А. Маслоу, Р. Райан, К. Ріфф, К. Роджерс, В. Франкл, К. Хорні, К. Г. Юнг та ін. Науковий доробок вітчизняних психологів розкриває психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. Титаренко); особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності, в тому числі діяльності психологів, соціальних працівників та соціальних педагогів (Н. Волинець); його специфіки в учасників антитерористичної операції (І. Ващенко, А. Коваленко); значення чинників та внутрішніх ресурсів для психологічного благополуччя особистості (Н. Каргіна, Л. Сердюк) тощо.

Отже, актуальність пошуку особистісних конструктів, які сприяють досягненню внутрішнього балансу та особистісної гармонії, зняття стану внутрішнього конфлікту в студентській молоді, набуває високої значимості та практичної цінності. Такі дослідження і складають проблемне поле нашої дослідницької роботи.

Методами дослідження є: тест життєстійкості С. Мадді; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика «Виявлення внутрішньо особистісних конфліктів» (М. Міріманова).

На думку вітчизняної вченої Т. Титаренко, індивідуальний стиль подолання внутрішніх конфліктів з усіма його стратегіями складається у юнацькому віці. Відтак, важливим є розгляд проблеми впливу внутрішньоособистісних конфліктів на рівень психічного благополуччя студентів. Дослідження в галузі вікової психології свідчать про складність внутрішнього життя студентів, яке супроводжується хвилюваннями, тривожністю та наявністю протиріч: дружба-самотність; критичність – самокритичність; сором'язливість – самовихваляння; самовідданість – егоїзм тощо.

Психологиня С. Мельничук зазначає, що внутрішньо-особистісний конфлікт проявляється як «дисонанс внутрішніх очікувань і бажань із можливостями їх реалізувати» [3, с. 82]. Досліджуючи особливості виникнення внутрішньо особистісного конфлікту в студентів, вона акцентує увагу на доцільності розглядати його в одній із сфер психічної діяльності: когнітивній, мотиваційній, поведінковій чи емоційній. При виявленні таких вторинних ознак або наслідків цього конфлікту як тривожний стан,

фрустрація, апатія, агресія та інші негативні емоційні стани студентам необхідно звертатися за допомогою до психологів [3, с. 85]. Значущим індикатором внутрішніх конфліктів студентів, на думку Г. Дубчак, є протиріччя між «Я-реальним і «Я-ідеальним», високий рівень тривожності, прояв агресивності і фрустрації [1, с. 36].

Психологічне благополуччя є одним з проявів позитивного функціонування людини, це збалансованість емоційних процесів, розвинена здатність до вольового саморегулювання та оцінювання своїх можливостей. Л.Сердюк вважає, що психологічне благополуччя залежить «від реалістичності, структурованості, цілісності системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення» [4, с. 99]. Ресурсами психологічного благополуччя визначено часову перспективу, самодостатність, віру в справедливий світ, довіру, екзистенційну сповненість, почуття зв'язності, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, оптимізм, життєстійкість, самоконтроль тощо [2, с. 23].

У сучасній дослідницькій практиці широкого застосування набула багатовимірна модель психологічного благополуччя Керол Ріфф. Вона включає в структуру психологічного благополуччя самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, цілеспрямованість, уміння досягати успіху в середовищі функціонування, автономію [5, с. 721].

Для визначення впливу внутрішньоособистісного конфлікту на стан психологічного благополуччя особистості, нами було проведено діагностику студентів педагогічного факультету нашого університету. В дослідженні брали участь 53 студенти спеціальностей «Соціальна робота» та «Соціальна педагогіка».

Результати дослідження, проведеного за допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф і методики «Виявлення внутрішньоособистісних конфліктів» (М. Міріманова), показали існування взаємозв'язку між типами внутрішньоособистісного конфлікту та складовими психологічного благополуччя у студентів. Так, за допомогою кореляційного аналізу нами виявлено статистично значущі взаємозв'язки між компонентами психологічного благополуччя «Особистісне зростання», «Самоприйняття», «Мета в житті», «Управління середовищем», «Автономія», показником загального психологічного благополуччя та такими типами внутрішньоособистісних конфліктів як конфлікт між: потребою швидких досягнень та відсутністю здатності до зусилля та наполегливості; потребою в досягненнях і страхом невдачі; власними вчинками та нормами; потребою у досягненнях та страхом невдачі; потребами до домінування та підпорядкування;

власними вчинками та нормами; потребами до незалежності та отримання допомоги; прагненням до задоволення власних потреб та вимогами довкілля; рівнем домагань та рівнем досягнень.

У результаті первинної діагностики ми з'ясували, що 40% респондентів внутрішньоособистісні конфлікти не притаманні; а для 60% діагностованих студентів властиві ознаки різних типів внутрішньоособистісного конфлікту; 38,5% студентів оцінюють власне психологічне благополуччя на середньому рівні, у 16,5% респондентів виявлено високий рівень психологічного добробуту; у 45% студентів рівень психологічного благополуччя низький.

Виходячи з результатів діагностики, нами було складено програму тренінгу, спрямованого на розвиток психологічного благополуччя в студентів та корекції їх внутрішньоособистісних конфліктів. Програма перебуває на стадії реалізації, а після її завершення буде проведено повторне діагностування респондентів.

Проблема пошуку шляхів сприяння психологічному благополуччю студентської молоді набула особливої актуальності в умовах воєнного стану. Серед ефективних умов можна виокремити корекцію їх внутрішньо-особистісних конфліктів, вчасне надання психологічної допомоги, визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і повноцінного функціонування молодшої людини, за якого вона матиме можливість реалізувати свій особистісний потенціал, успішно долати труднощі та плідно продовжувати навчально-професійну діяльність.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак Г. Психоаналітичне трактування сутності внутрішніх конфліктів особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. Київ: Україна, 2016. Т.2, ч.1. С. 34–37.
2. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2018.
3. Мельничук С. Теоретичний аналіз основ внутрішньо особистісних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 1, 2022. С. 81–89.
4. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Психологія. Економічна психологія*. 2021. №2-3(23), С.91–99.
5. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. URL: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>