

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно–педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

**Завідувача кафедри
психології**

_____ Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У
СТУДЕНТІВ ВИПУСКНИХ КУРСІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ РИНКУ
ПРАЦІ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – Психологія

Гарант освітньої програми

кандидат психол. наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психол. наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Олена ШЕВЦОВА

Виконала

(підпис)

Вікторія САРНАВСЬКА

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТУДЕНТІВ.....	8
1.1. Внутрішньоособистісний конфлікт: поняття, причини та види.....	8
1.2. Психологічні особливості студентів випускних курсів: вплив на виникнення конфліктів.....	17
1.3. Ринок праці як фактор невизначеності та його вплив на внутрішньоособистісні конфлікти у студентів.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТІВ.....	26
2.1. Методи емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТРЕНІНГІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТУДЕНТІВ.....	43
3.1. Методологія проведення психотренінгу для студентів випускних курсів	43
3.2. Рекомендації щодо подолання внутрішньоособистісного конфлікту для студентів випускних курсів.....	50
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя та соціально-економічні фактори, такі як швидкі зміни на ринку праці, високий рівень конкуренції та нестабільність економіки, значно впливають на психологічний стан молоді, особливо студентів, які стоять на порозі професійного та життєвого вибору. Студенти випускних курсів часто стикаються з важкими питаннями щодо свого майбутнього, вибору кар'єри, формування власної ідентичності та ролі у суспільстві. Невизначеність на ринку праці, складність адаптації до нових вимог, а також необхідність прийняття важливих рішень щодо професійної діяльності можуть спричиняти стрес, тривогу та внутрішні конфлікти. Це, у свою чергу, може призвести до зниження психологічного благополуччя студентів, а також до виникнення труднощів у соціальній та професійній адаптації. Важливою проблемою є те, що внутрішньоособистісні конфлікти, які переживають студенти, можуть стати перешкодою на шляху їхнього професійного розвитку та досягнення життєвих цілей. Зважаючи на це, психотренінг як метод психотерапевтичної та психологічної підтримки, орієнтований на подолання внутрішніх конфліктів, стає необхідним інструментом для зниження стресу та тривожності серед студентів, а також для допомоги у вирішенні проблем самоідентифікації та професійного визначення. Актуальність даного дослідження полягає в тому, що воно дозволяє розробити ефективні методи та стратегії психотренінгу, які сприятимуть підвищенню психологічної стійкості студентів, зменшенню впливу невизначеності ринку праці та сприятимуть успішному входу молоді у професійне життя. Таким чином, дослідження цієї теми є важливим кроком до розробки психологічної підтримки для студентів випускних курсів, що допоможе їм впоратися з внутрішньоособистісними конфліктами та стресами, пов'язаними з невизначеністю на ринку праці, а також ефективно адаптуватися до умов сучасного професійного середовища.

Дослідження внутрішньоособистісних конфліктів розвивалося на основі різних психологічних підходів, серед яких глибинна психологія, біхевіоризм, гештальтпідхід, когнітивна та гуманістична психологія, а також інтеракційна теорія. Зокрема, у рамках глибинної психології значний внесок у розуміння природи конфліктів зробили такі дослідники, як З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, К. Юнг та Е. Фромм. Біхевіоризм, зокрема у роботах Б. Скінера, К. Міллера та Д. Долларда, намагався пояснити конфлікти через взаємодію стимулів та реакцій. У гештальтпідході, якого дотримувались К. Левін і Ф. Перлз, внутрішні конфлікти розглядалися у контексті цілісного сприйняття та досвіду людини. Когнітивна психологія, представлена дослідженнями Л. Фестінгера, акцентувала увагу на ролі пізнавальних процесів у виникненні внутрішніх конфліктів. Гуманістичні психологи, зокрема А. Маслоу, К. Роджерс і Г. Олпорт, досліджували конфлікти в контексті самореалізації та особистісного розвитку. Інтеракційна психологія, представлена роботами Д. Міда, Т. Шибутані та Г. Томпсона, наголошувала на впливі соціальних взаємодій на виникнення та подолання внутрішніх конфліктів.

У сучасній психології значний внесок у вивчення внутрішньоособистісних конфліктів зробили такі науковці, як А. Лурія, В. Мясіщев, С. Мерлін, Є. Кузьмін, В. Семенов та О. Донченко. Українські дослідники, серед яких Л. Березовська, Л. Боброва, Л. Вербицька, І. Власенко, Н. Волошко, Н. Герасімова, О. Голощук, О. Іванашко, А. Кунцевська та Т. Маланьїна, також приділили значну увагу питанням розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів у своїх працях.

Об'єкт дослідження: внутрішньоособистісні конфлікти у студентів випускних курсів.

Предмет дослідження: особливості перебігу внутрішньоособистісного конфлікту у студентів випускних курсів в умовах невизначеності ринку праці.

Мета дослідження: дослідити Особливості перебігу внутрішньоособистісного конфлікту у студентів випускних курсів в умовах невизначеності ринку праці.

Гіпотеза дослідження: у студентів випускних курсів, які перебувають в умовах невизначеності ринку праці, внутрішньоособистісний конфлікт буде проявлятися у вигляді підвищеного рівня тривожності, невизначеності в самоідентифікації та професійному виборі, що призведе до зниження рівня самореалізації та впевненості в собі. При цьому рівень внутрішньоособистісного конфлікту буде корелювати з рівнем стресу, труднощами у прийнятті важливих рішень щодо кар'єрного розвитку, а також з недостатньою адаптацією до змін на ринку праці. Розробка і впровадження психотренінгових програм, орієнтованих на подолання цих конфліктів, сприятиме зниженню психологічного навантаження та підвищенню рівня професійної готовності студентів до вступу на ринок праці.

Завдання дослідження:

1. Дослідити внутрішньоособистісний конфлікт: поняття, причини та види.
2. Окреслити психологічні особливості студентів випускних курсів: вплив на виникнення конфліктів.
3. Дослідити ринок праці як фактор невизначеності та його вплив на внутрішньоособистісні конфлікти у студентів випускних курсів.
4. Охарактеризувати методи емпіричного дослідження.
5. Здійснити аналіз результатів дослідження.
6. Розглянути методологію проведення психотренінгу для студентів випускних курсів
7. Запропонувати рекомендації щодо подолання внутрішньоособистісного конфлікту для студентів випускних курсів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз, узагальнення.
2. Практичні методи: психодіагностика із використанням шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, спостереження за поведінковими реакціями студентів у стресових ситуаціях, інтерв'ювання з метою глибшого розуміння внутрішніх переживань, психотренінги для

зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості, а також тестування для отримання об'єктивних даних і порівняння результатів до і після корекційного впливу.. Експериментальна база дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що воно дозволяє глибше зрозуміти механізми внутрішньоособистісного конфлікту, який виникає у студентів випускних курсів в умовах невизначеності ринку праці. Це дослідження розкриває важливі аспекти психологічного стану молодих людей, які перебувають на етапі переходу від навчання до професійної діяльності. У рамках дослідження планується з'ясувати, як зміни на ринку праці, зокрема нестабільність та відсутність чітких гарантій, можуть впливати на самоусвідомлення, професійні орієнтації та рішення, що стосуються кар'єри у студентів.

Практична значущість полягає в розробці та впровадженні психотренінгових програм, які допоможуть студентам випускних курсів ефективно долати внутрішньоособистісні конфлікти, покращувати свою емоційну стійкість та підвищувати рівень готовності до входження на ринок праці.

Структура і зміст роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. В першому розділі розглянуто теоретичні аспекти подолання внутрішньоособистісного конфлікту у студентів, проаналізовано основні поняття, причини виникнення та психологічні механізми конфліктів. У другому розділі проаналізовано емпіричне визначення особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів випускних курсів на основі результатів досліджень. У третьому розділі висвітлено практичне застосування психотренінгів для подолання внутрішньоособистісного конфлікту у студентів, а також рекомендації щодо їх проведення і вплив на психоемоційний стан молоді. Робота містить 73 сторінок основного тексту, 9 таблиць, 2 рисунків, 3 додатків, містить 60 позицій списку використаних джерел літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТУДЕНТІВ

1.1. Внутрішньоособистісний конфлікт: поняття, причини та види

Внутрішньоособистісний конфлікт є одним із найскладніших і найглибших видів конфліктів, оскільки він відбувається всередині особистості та впливає на її поведінку, емоційний стан і загальну якість життя. Це зіткнення протилежних бажань, потреб, цінностей або мотивів, яке призводить до внутрішньої напруги, сумнівів і труднощів у прийнятті рішень. Такі конфлікти можуть мати як короткочасний, так і довготривалий характер, залежно від їхньої природи та глибини.

Актуальність вивчення внутрішньоособистісного конфлікту зумовлена його широким впливом на психологічний стан людини, її соціальні взаємодії та професійну діяльність. У сучасному світі, де люди стикаються з високими вимогами, складними моральними виборами та постійним стресом, внутрішньоособистісні конфлікти стають дедалі поширенішими. Вони можуть проявлятися у вигляді тривожності, емоційного вигорання, незадоволеності життям або навіть психосоматичних захворювань.

Причини внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути різними. Вони часто виникають через невідповідність між реальними можливостями людини та її очікуваннями, через суперечності між особистими цінностями та соціальними нормами, а також через необхідність робити вибір між двома або більше взаємовиключними варіантами. Часто внутрішні конфлікти загострюються через вплив зовнішніх чинників, таких як тиск суспільства, сімейні зобов'язання, професійні виклики або складні життєві ситуації.

Існує кілька основних видів внутрішньоособистісного конфлікту. Одним із найпоширеніших є мотиваційний конфлікт, який виникає при зіткненні

суперечливих мотивів чи бажань. Людина може одночасно прагнути двох протилежних цілей, що створює відчуття невизначеності та стресу. Етичний конфлікт пов'язаний із внутрішньою боротьбою між моральними переконаннями та реальними діями, що може викликати почуття провини та внутрішньої напруги. Рольовий конфлікт виникає, коли людина стикається з несумісністю соціальних ролей, які вона виконує, наприклад, коли потрібно поєднувати сімейні обов'язки з професійними.

Розуміння внутрішньоособистісного конфлікту, його причин і видів є важливим не лише з точки зору психології, а й для особистісного розвитку та ефективного управління власним життям. Аналіз цих аспектів допомагає знаходити шляхи гармонізації внутрішнього стану, приймати зважені рішення та зменшувати негативний вплив конфліктів на повсякденне життя. Вирішення внутрішніх суперечностей сприяє емоційній стабільності, покращенню взаємодії з іншими людьми та досягненню особистісної гармонії.

Внутрішньоособистісний конфлікт є однією з ключових тем у психології, оскільки він безпосередньо впливає на емоційний стан, поведінку та якість життя людини. Це явище виникає, коли особистість стикається з суперечливими мотивами, цінностями або очікуваннями, що ускладнює прийняття рішень і може викликати психологічну напругу. Вивчення внутрішньоособистісних конфліктів має велике значення для розуміння механізмів формування особистості, розвитку стратегій подолання стресу та самореалізації індивіда.

У сучасному світі люди часто стикаються з високим рівнем стресу через професійні, соціальні та особисті фактори. Це загострює внутрішні протиріччя, які можуть призводити до депресивних станів, емоційного вигорання та інших психологічних проблем. Саме тому дослідження внутрішньоособистісних конфліктів є важливим для розвитку ефективних методів психологічної допомоги, профілактики емоційних розладів та підвищення загального рівня благополуччя людини.

У психології аналіз внутрішніх конфліктів допомагає зрозуміти, як формуються особистісні установки, які чинники впливають на емоційну стійкість та які механізми сприяють адаптації людини до складних життєвих ситуацій. Це дослідження є актуальним для різних сфер діяльності – від психотерапії та коучингу до управління персоналом і освіти.

Аспекти важливості дослідження внутрішньоособистісних конфліктів відображено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Аспекти важливості дослідження внутрішньоособистісних конфліктів

Аспект	Опис
Розвиток особистості	Вивчення внутрішніх конфліктів допомагає зрозуміти, як формується особистість, її установки, переконання та цінності. Це дозволяє розробляти методи саморозвитку та самопізнання.
Психологічна стійкість	Дослідження конфліктів сприяє розумінню механізмів подолання стресу та виробленню стратегії психологічної адаптації, що допомагає особистості залишатися емоційно стійкою в складних ситуаціях.
Профілактика психоемоційних розладів	Вивчення внутрішніх суперечностей допомагає виявити причини депресій, тривожних розладів та емоційного вигорання, що сприяє ефективній профілактиці та лікуванню психологічних проблем.
Формування ефективної поведінки	Аналіз конфліктів дає змогу краще зрозуміти мотивацію людини, що дозволяє розробляти ефективні методи управління поведінкою та прийняття рішень.
Покращення міжособистісних стосунків	Внутрішні конфлікти часто впливають на стосунки з іншими людьми. Дослідження допомагає зрозуміти, як особисті суперечності можуть перешкоджати гармонійній комунікації та як їх подолати.
Розвиток методів психологічної допомоги	Важливість дослідження полягає у створенні ефективних методів психотерапії, коучингу та консультативної підтримки для людей, які стикаються з внутрішніми суперечностями.
Адаптація до соціального середовища	Вивчення внутрішньоособистісних конфліктів допомагає зрозуміти, як людина реагує на соціальні норми та очікування, що є важливим для її інтеграції в суспільство.
Взаємозв'язок із професійною діяльністю	Розуміння внутрішніх конфліктів важливе для підвищення ефективності роботи, запобігання емоційному вигоранню та розвитку професійної мотивації.

Таким чином, дослідження внутрішньоособистісних конфліктів є надзвичайно важливим для різних аспектів психології. Воно допомагає не лише глибше зрозуміти природу людської поведінки, а й розробити ефективні стратегії подолання внутрішніх протиріч, що сприяє особистісному зростанню, професійній реалізації та гармонійному соціальному життю.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це глибоке психологічне явище, яке виникає внаслідок зіткнення протилежних бажань, цінностей, мотивів або цілей всередині людини. Такі конфлікти викликають сильні емоційні переживання та можуть суттєво вплинути на поведінку, мислення і емоційний стан особистості. Вони заважають приймати рішення та впливають на здатність до ефективного функціонування в соціумі.

Розгляд внутрішньоособистісного конфлікту має тривалу історію у психології. З. Фрейд вбачав його причини у боротьбі між біологічними інстинктами та соціальними нормами, тоді як неофрейдисти, зокрема К. Хорні, акцентували увагу на ролі культурних чинників. К. Роджерс підкреслював важливість розбіжності між реальним «Я» і уявленням про ідеальне «Я», а В. Франкл вказував на втрату сенсу життя як ключовий фактор виникнення внутрішньоособистісного конфлікту [6, с. 33-37].

Причини внутрішньоособистісного конфлікту є різноманітними та можуть бути пов'язані як з особистісними особливостями людини, так і з впливом соціального середовища. Однією з головних причин є суперечність між реальними можливостями та бажаннями людини. Це може проявлятися у ситуаціях, коли індивід прагне досягти високих цілей, але стикається з обмеженнями – як внутрішніми (недостатні навички, страхи, сумніви), так і зовнішніми (відсутність підтримки, фінансові труднощі, соціальні норми).

Іншою поширеною причиною є конфлікт між особистими переконаннями та суспільними очікуваннями. Людина може відчувати тиск з боку соціального середовища, яке нав'язує певні стандарти поведінки, і водночас мати власні уявлення про правильне і неправильне. Такий конфлікт часто спостерігається в питаннях морального вибору, кар'єрного розвитку та особистих відносин.

Ще однією причиною може бути невідповідність між раціональними і емоційними аспектами прийняття рішень. Наприклад, людина може усвідомлювати, що певне рішення є логічно правильним, але водночас відчувати емоційний дискомфорт через страх втратити щось значуще або змінити звичний спосіб життя.

Крім того, внутрішньоособистісний конфлікт може виникати через невпевненість у собі, низьку самооцінку або невизначеність життєвих цінностей. У такому випадку людина стикається з труднощами у виборі життєвого шляху, відчуває сумніви щодо власних здібностей або переживає страх невдачі. Дослідження причин внутрішньоособистісних конфліктів є важливим для розуміння механізмів їх виникнення, а також для розробки ефективних стратегій подолання. У сучасній психології існує багато методів, що допомагають людині усвідомити природу свого конфлікту та знайти оптимальні шляхи його вирішення. Основні причини внутрішньоособистісного конфлікту відображено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Основні причини внутрішньоособистісного конфлікту

Причина	Опис
Суперечність між бажаннями та можливостями	Виникає, коли людина прагне досягти певних цілей, але стикається з обмеженнями (відсутність ресурсів, навичок, підтримки, часу тощо).
Конфлікт особистими переконаннями та соціальними нормами	Людина може відчувати тиск суспільства, яке диктує свої правила, що суперечать її особистим цінностям, переконанням або моральним принципам.
Розбіжність між емоціями та раціональним мисленням	Виникає, коли логічні аргументи вказують на необхідність певного рішення, але емоції викликають страх, сумніви або небажання змінювати ситуацію.
Внутрішня невпевненість та низька самооцінка	Людина може відчувати сумніви у власних силах, що призводить до невизначеності у виборі дій та внутрішньої боротьби між впевненістю та страхом.
Невизначеність життєвих цінностей та пріоритетів	Коли особистість не має чітко сформованих життєвих орієнтирів, вона стикається з труднощами у прийнятті важливих рішень та визначенні власного життєвого шляху.
Конфлікт обов'язками та особистими бажаннями	Часто спостерігається у професійній діяльності, коли людина відчуває відповідальність за певні обов'язки, але водночас має власні інтереси та мрії.
Вплив минулого досвіду та травм	Негативний досвід або емоційні травми можуть створювати внутрішні бар'єри, що заважають рухатися вперед та викликають конфлікт між прагненням до змін і страхом перед повторенням негативного досвіду.
Потреба у незалежності та страх змін	Людина може прагнути до самостійності, але одночасно боятися відповідальності та нових викликів, що створює внутрішню напругу.
Вибір між двома або більше важливими альтернативами	Виникає, коли особистість стоїть перед необхідністю зробити вибір між двома рівноцінними варіантами, кожен з яких має свої переваги та недоліки.

Дослідження причин внутрішньоособистісного конфлікту є важливим напрямом у психології, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення внутрішньої напруги та шляхи її подолання. Представлена таблиця демонструє, що внутрішньоособистісні конфлікти можуть виникати через суперечності між бажаннями та можливостями, особистими переконаннями та соціальними нормами, раціональним мисленням та емоціями, а також через невпевненість у собі, невизначеність життєвих цінностей і вплив минулого досвіду.

Важливість вивчення цих конфліктів полягає в тому, що вони можуть значно впливати на емоційний стан людини, її продуктивність, мотивацію та загальну якість життя. Крім того, розуміння причин внутрішньоособистісного конфлікту допомагає розробити ефективні стратегії саморегуляції та психологічної підтримки.

Наслідки внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути серйозними. Якщо конфлікт не вирішується вчасно, це може призвести до тривалого стресу, внутрішнього дисбалансу і навіть розвитку психічних проблем. Людина може відчувати емоційне виснаження, незадоволеність своїм життям та втрату мотивації до дій, табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Наслідки внутрішньоособистісного конфлікту

Категорія наслідків	Опис
Психологічні наслідки	Постійний стрес, тривожність, депресивні стани, емоційне виснаження, зниження самооцінки, почуття провини та незадоволеності собою.
Фізіологічні наслідки	Порушення сну, головний біль, підвищений тиск, проблеми з серцево-судинною системою, психосоматичні захворювання, зниження імунітету.
Поведінкові наслідки	Агресивність або, навпаки, замкнутість, уникання соціальних контактів, схильність до шкідливих звичок (паління, переїдання, алкоголь тощо), зниження працездатності.
Соціальні наслідки	Проблеми у взаєминах із близькими, друзями, колегами, зниження соціальної активності, труднощі у спілкуванні та конфлікти з оточенням.
Професійні наслідки	Зниження продуктивності праці, емоційне вигорання, втрата мотивації до кар'єрного росту, труднощі у прийнятті рішень та зниження творчого потенціалу.
Особистісні наслідки	Втрата життєвих орієнтирів, невпевненість у собі, відсутність внутрішньої гармонії, конфлікт між бажаним і реальним, розчарування у собі та своєму житті.

Наслідки внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути серйозними та впливати на різні сфери життя людини – від її психологічного стану до професійної діяльності та соціальних взаємин. Нерозв'язані внутрішні суперечності призводять до емоційного виснаження, зниження якості життя та погіршення фізичного здоров'я.

Особливо небезпечними є довготривалі внутрішні конфлікти, які можуть викликати депресивні стани, втрату інтересу до життя, проблеми у комунікації та навіть серйозні психосоматичні захворювання. Також вони можуть позначитися на кар'єрі, оскільки людина втрачає мотивацію, стає менш ефективною в роботі та схильною до професійного вигорання.

Важливо своєчасно розпізнавати внутрішньоособистісні конфлікти та вживати заходів для їх подолання. Методи саморегуляції, психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту та самопізнання допомагають мінімізувати негативні наслідки та сприяють особистісному зростанню та гармонійному розвитку.

Дослідивши наслідки внутрішньоособистісних конфліктів, перейдемо до аналізу їх різновидів. Види внутрішньоособистісного конфлікту охоплюють різні аспекти психологічного стану людини, впливаючи на її мотивацію, соціальні ролі, емоційний стан та ціннісні орієнтири. Кожен з цих видів має свої особливості та викликає специфічні переживання і труднощі, які важливо розуміти для ефективного розв'язання конфліктів [11, с 34-40].

Мотиваційний конфлікт виникає тоді, коли людина стикається з необхідністю вибору між кількома взаємовиключними цілями або бажаннями. Обидва варіанти можуть бути важливими, але через обмеженість ресурсів чи можливостей їх неможливо реалізувати одночасно. Наприклад, студент може бути змушений обирати між досягненням академічного успіху та проведенням часу з друзями, оскільки обидві мотивації важливі, але вимагають різних пріоритетів [11, с 34-40].

Рольовий конфлікт виникає тоді, коли людина виконує кілька соціальних ролей, вимоги яких суперечать одна одній. Наприклад, працівник, який

одночасно намагається досягти успіху в кар'єрі та виконувати сімейні обов'язки, може стикатися з конфліктом через брак часу чи ресурсів для повного виконання кожної ролі. Це може викликати почуття провини або незадоволення собою [11, с 34-40].

Емоційний конфлікт проявляється тоді, коли людина одночасно відчуває дві або більше суперечливі емоції. Наприклад, людина може відчувати любов і злість до одного й того ж близького, що створює емоційну нестабільність. Це призводить до труднощів у прийнятті рішень або до дій, оскільки емоції протидіють одна одній [11,с 34-40].

Ціннісний конфлікт виникає, коли поведінка чи зовнішні обставини суперечать особистим цінностям та переконанням людини. Такий конфлікт часто зустрічається у професійній діяльності, коли працівник змушений виконувати завдання, що суперечать його етичним або моральним принципам. Це може викликати значний внутрішній стрес і моральні сумніви [11,с 34-40].

Конфлікт між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» відбувається, коли реальні досягнення або можливості людини не відповідають її уявленню про себе. Така невідповідність може призводити до фрустрації, зниження самооцінки та внутрішнього дисбалансу, оскільки людина постійно порівнює себе з ідеальним образом, якого не може досягти [11, с. 34-40].

Види внутрішньоособистісного конфлікту відображено у табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Види внутрішньоособистісного конфлікту

Види внутрішньоособистісного конфлікту	Опис
Мотиваційний конфлікт	Зіткнення між кількома цілями або бажаннями, які неможливо реалізувати одночасно.
Рольовий конфлікт	Протиріччя між вимогами різних соціальних ролей (наприклад, між роботою та сім'єю).
Емоційний конфлікт	Людина одночасно відчуває суперечливі емоції, такі як любов і злість до однієї і тієї ж особи.
Ціннісний конфлікт	Розрив між особистими цінностями та зовнішніми вимогами або обставинами (робота, що суперечить етичним принципам).
Конфлікт між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»	Невідповідність між ідеальним образом себе та реальними досягненнями, що викликає фрустрацію.

Таким чином, мотиваційний конфлікт часто стає джерелом стресу, оскільки людина змушена обирати між рівноцінними або взаємовиключними цілями. Рольовий конфлікт виникає, коли очікування різних соціальних ролей входять у протиріччя, що може призводити до перевтоми та відчуття невідповідності. Емоційний конфлікт виражається у внутрішніх суперечливих почуттях, що можуть викликати емоційну нестабільність та труднощі у міжособистісному спілкуванні. Ціннісний конфлікт особливо небезпечний, оскільки він зачіпає фундаментальні переконання особистості. Коли реальність змушує людину діяти всупереч її моральним принципам, це може призводити до розчарування у собі, зниження самооцінки та навіть почуття провини. Конфлікт між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» є однією з найбільш поширених внутрішніх суперечностей, яка часто призводить до незадоволеності собою, перфекціонізму або, навпаки, втрати мотивації до саморозвитку. Важливо розуміти природу внутрішньоособистісних конфліктів та своєчасно знаходити способи їхнього подолання. Вирішення таких конфліктів сприяє особистісному зростанню, підвищенню психологічної стійкості та покращенню якості життя. Методи саморефлексії, емоційного інтелекту та професійна психологічна допомога можуть значно полегшити подолання внутрішніх суперечностей та допомогти людині досягти гармонії з собою.

Загалом, внутрішньоособистісні конфлікти є важливою частиною психологічного життя кожної людини. Вони можуть бути не тільки джерелом стресу та незадоволення, але й стимулом до особистісного росту та розвитку, якщо їх правильно усвідомлювати та вирішувати. Розв'язання таких конфліктів через рефлексію, саморозвиток і звернення до професіоналів може допомогти людині не лише позбутися внутрішнього напруження, але й побудувати гармонійні стосунки з іншими людьми, а також досягати високих результатів у своєму житті.

1.2. Психологічні особливості студентів випускних курсів: вплив на виникнення конфліктів

Психологічні особливості студентів випускних курсів мають великий вплив на їхнє емоційне та психологічне становище, що може безпосередньо впливати на виникнення різних видів конфліктів. Студентський період, зокрема випускний рік, є важливим етапом у житті кожної особистості, адже це час переходу від студентського життя до дорослого, професійного існування. Саме на цьому етапі багато молодих людей стикаються з численними викликами, які можуть викликати стрес, тривогу і внутрішні конфлікти.

Студенти випускних курсів часто переживають змішані емоції, оскільки перед ними стоять важливі питання щодо подальшого професійного шляху, кар'єрних перспектив, а також їхніх особистих планів на майбутнє. Крім того, цей період характеризується підвищеними вимогами до самостійності, відповідальності та самоорганізації. Психологічна напруга зростає через необхідність адаптуватися до реалій майбутнього професійного життя, часто не маючи достатнього досвіду і розуміння того, що саме чекає попереду.

У зв'язку з цими змінами та очікуваннями, студенти можуть зіткнутися з численними психологічними труднощами, які спричиняють емоційні коливання та інтелектуальні труднощі, що у свою чергу, збільшують ймовірність виникнення конфліктів. Ці конфлікти можуть бути як внутрішніми, так і міжособистісними, виникати на рівні самооцінки, взаємин з одногрупниками, викладачами або навіть із членами родини.

Особливості цього періоду, як правило, тісно пов'язані з переживаннями щодо майбутнього, тому питання психологічних аспектів студентського життя на випускних курсах є надзвичайно актуальним для досліджень, оскільки вони дозволяють краще зрозуміти, як допомогти студентам подолати труднощі цього етапу та уникнути можливих конфліктів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Розуміння психологічних факторів, які визначають поведінку студентів на

випускних курсах, є важливим кроком у покращенні їхнього психологічного благополуччя та створенні сприятливих умов для гармонійного переходу від навчання до професійної діяльності.

Основною психологічною особливістю є підвищений рівень тривожності. Вона виникає через невизначеність майбутнього, страх перед неспроможністю знайти роботу за спеціальністю, а також через невпевненість у власних професійних навичках. Тривога часто пов'язана з відчуттям недостатньої підготовленості до ринку праці, навіть після п'яти років навчання. Студенти відчувають тиск, оскільки від них очікується швидке входження в доросле життя та професійну діяльність [4,с .126].

Ще однією важливою психологічною особливістю є емоційна нестабільність. Студенти часто відчувають коливання між піднесеністю від успішного завершення навчання і страхом перед відповідальністю, яку приносить самостійне життя. Емоційна нестабільність підсилюється необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, таких як вибір між продовженням навчання або початком кар'єри, пошуком роботи за спеціальністю або зміною професійного напрямку. Страх зробити неправильний вибір стає джерелом постійної напруги, що може призводити до розвитку внутрішніх конфліктів.

Конфлікт між очікуваннями і реальністю також є поширеним серед студентів випускних курсів. Багато з них мають ідеалізоване уявлення про свій майбутній професійний шлях, але коли вони стикаються з реальними умовами ринку праці, це може призводити до розчарування. Вимоги роботодавців, конкуренція на ринку, а також часто занижені пропозиції зарплат можуть різко контрастувати з очікуваннями студентів. Це породжує почуття невідповідності між тим, ким вони хотіли стати, і тим, ким вони є насправді.

Ще однією особливістю є тенденція до соціального порівняння. Студенти випускних курсів схильні порівнювати свої досягнення з досягненнями однокурсників або друзів, які вже працевлаштувалися або мають чіткі кар'єрні плани. Якщо інші досягають успіху швидше, це може викликати у студентів

відчуття меншовартості та знижувати їхню самооцінку. Постійне порівняння своїх досягнень з досягненнями інших викликає занепокоєння і може стати причиною розвитку внутрішньоособистісних конфліктів [18, с.56].

Формування професійної ідентичності також є важливим аспектом. Студенти, що завершують навчання, намагаються визначити свою професійну роль, але багато з них не мають чіткого уявлення про те, ким вони хочуть бути у професійному житті. Відсутність професійної ідентичності може викликати відчуття неповноцінності та сумніви у власних здібностях. Це питання особливо загострюється, коли студенти не мають досвіду роботи або коли їхній вибір спеціальності не збігається з вимогами ринку праці.

Психологічні особливості студентів випускних курсів суттєво впливають на їхню поведінку та емоційний стан, що, в свою чергу, може призвести до виникнення як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних конфліктів. Студентський період, особливо на випускних курсах, є часом великих змін, викликів та відповідальності, що супроводжуються емоційною напругою. Молода людина, яка намагається вирішити питання професійної орієнтації, кар'єрних планів і підготовки до дорослого життя, часто переживає стрес, тривогу та невизначеність щодо майбутнього. Всі ці фактори можуть стати підґрунтям для виникнення конфліктів як всередині особистості, так і з іншими людьми.

Внутрішньоособистісні конфлікти можуть виникати через дисгармонію між бажаннями та реальними можливостями, а також через боротьбу між різними цілями й обов'язками, яким студенти мають задовольняти. Наприклад, з одного боку, вони можуть відчувати необхідність досягти високих академічних результатів, а з іншого – переживають стрес і сумніви щодо майбутньої кар'єри. Це внутрішнє протиріччя може викликати емоційну напругу, що в кінцевому підсумку може спричинити депресію, фрустрацію або інші психологічні проблеми.

Міжособистісні конфлікти на випускних курсах також є досить поширеними. Студенти можуть стикатися з проблемами у взаємодії з

одногорупниками, викладачами, родиною або друзями, через різні очікування, непорозуміння або тиск, що виникає внаслідок труднощів із завершенням навчання. Труднощі у пошуку роботи, проблема кар'єрного вибору або навіть соціальні чи економічні труднощі можуть створювати додаткові джерела стресу, що, в свою чергу, впливають на взаємини з оточенням.

Психологічні особливості, такі як недостатня самовпевненість, надмірне бажання досягти ідеалу або страх перед невдачею, можуть підвищити ймовірність конфліктних ситуацій, як з боку самого студента, так і з боку його оточення. Однак, розуміння цих факторів і вчасне надання підтримки у вигляді консультацій, тренінгів з управління стресом та розвитку комунікативних навичок можуть значно знизити ймовірність конфліктів та допомогти студентам ефективно адаптуватися до змін, що відбуваються в їхньому житті.

Отже, студенти випускних курсів перебувають у перехідному етапі, що супроводжується складними психологічними процесами. Знання психологічних особливостей та своєчасне реагування на можливі конфлікти можуть допомогти їм успішно впоратися з викликами цього періоду, зберігаючи психоемоційну стабільність та забезпечуючи плавний перехід до професійного життя.

1.3. Ринок праці як фактор невизначеності та його вплив на внутрішньоособистісні конфлікти у студентів випускних курсів

Ринок праці є важливим елементом економічної системи, що безпосередньо впливає на соціальний, психологічний та особистісний розвиток індивідів. Для молодих людей, зокрема для студентів випускних курсів або тих, хто тільки починає свою професійну діяльність, пошук роботи та адаптація до нових умов праці можуть стати джерелом значної напруги і стресу. Ринок праці, з його конкуренцією, вимогами до кваліфікації, умовами

працевлаштування і рівнем заробітної плати, створює численні труднощі, які часто викликають внутрішньоособистісні конфлікти.

Серед основних причин виникнення цих конфліктів можна виокремити невизначеність, яка виникає через змінні умови ринку праці. Постійні зміни в попиті на різні професії, економічні кризи, нестабільність політичної ситуації можуть створювати обстановку, в якій важко спрогнозувати майбутнє, що негативно позначається на психологічному стані індивідів. Для багатьох людей, особливо тих, хто тільки починає свою кар'єру, невизначеність ринку праці може призвести до сумнівів у власних силах, втрати мотивації або навіть до втручання в особисті цінності та життєві плани.

Іншими словами, складність і невизначеність ринку праці значною мірою впливають на внутрішньоособистісні конфлікти, адже індивід часто стикається з протиріччями між своїми бажаннями, сподіваннями і реальністю, що існує на ринку праці. Внутрішньоособистісні конфлікти можуть виникати через невизначеність щодо вибору кар'єри, страх невдачі, нерозуміння того, якими шляхами варто рухатися в умовах постійних змін. Крім того, зовнішні фактори, такі як соціальний тиск або очікування родини, також можуть посилювати внутрішню напругу, спричиняючи конфлікти всередині особистості.

В умовах сучасної глобалізації, швидких технологічних змін і економічної нестабільності, ринок праці стає непередбачуваним і постійно змінюваним. Це, в свою чергу, створює додатковий тиск на індивіда, адже виникає потреба не лише відповідати вимогам ринку, але й приймати рішення, які можуть суперечити його особистим переконанням, цінностям та життєвим цілям. Така ситуація посилює внутрішньоособистісні конфлікти, оскільки людина часто стикається з ситуацією, коли вибір між різними професійними та особистими альтернативами стає критичним.

Одним із найбільш очевидних джерел конфліктів є проблема професійної самореалізації в умовах невизначеності. Багато людей прагнуть знайти роботу, яка не лише забезпечить матеріальні потреби, але й відповідатиме їхнім внутрішнім інтересам, цінностям та життєвим цілям. Однак, сучасний ринок

праці часто не дає таких можливостей або ж ставить індивіда перед дилемою: обирати між роботою, яка приносить задоволення, але не гарантує фінансової стабільності, або роботою, яка забезпечує стабільний дохід, але не відповідає особистим інтересам і професійним прагненням. Наприклад, молодий спеціаліст, який щойно закінчив університет, може отримати кілька пропозицій: одна пропозиція обіцяє стабільну зарплату, але передбачає монотонну та нецікаву роботу, а інша – творчу та захоплюючу, але нестабільну і з низьким доходом. Такий вибір може стати джерелом сильного внутрішнього конфлікту, коли людина змушена зважувати цінність матеріальної стабільності проти прагнення до особистої самореалізації [20, с. 198].

Окрім того, ринок праці постійно вимагає від фахівців підвищення кваліфікації та адаптації до нових умов. Це призводить до конфліктів, коли людина усвідомлює необхідність додаткового навчання або зміни професійної орієнтації для відповідності ринковим вимогам. Такі ситуації часто викликають внутрішню боротьбу, особливо у тих, хто вже досяг певного рівня професійної майстерності, але змушений постійно оновлювати знання або опановувати нові навички. Наприклад, спеціаліст у сфері ІТ, який має успішний багаторічний досвід, може відчувати внутрішній спротив до необхідності навчатися нових технологій, що змінюються надзвичайно швидко. Це може викликати конфлікт між впевненістю в своїй кваліфікації та страхом втрати конкурентоспроможності на ринку праці.

Значний вплив на виникнення внутрішньоособистісних конфліктів також має соціальний тиск, що супроводжує кар'єрний ріст і очікування суспільства щодо успішності. Успіх на ринку праці часто вимірюється не лише особистими досягненнями, але й соціальним статусом, який визначається суспільними стандартами. Людина може відчувати внутрішній тиск через необхідність відповідати цим стандартам, навіть якщо це не відповідає її особистим цілям або життєвим орієнтирам. Наприклад, молода людина, яка прагне реалізувати себе у творчій сфері, може стикнутися з критикою від сім'ї або суспільства, яке вимагає обирати більш «стабільні» і «поважні» професії, такі як юриспруденція

чи медицина. Це породжує внутрішній конфлікт між особистим бажанням і зовнішнім тиском відповідати певним стандартам успішності [12].

Вплив ринку праці на внутрішньоособистісні конфлікти також посилюється невизначеністю щодо майбутнього та постійними змінами. Наприклад, у багатьох галузях сьогодні існує висока конкуренція, часті зміни в організаційній структурі компаній, зменшення тривалості контрактів і збільшення випадків тимчасової зайнятості. Це створює ситуацію постійної невпевненості, коли працівники не можуть бути впевнені у стабільності своєї кар'єри. Така невизначеність може викликати страх перед втратою роботи, зниження впевненості у власних можливостях та внутрішній конфлікт через необхідність постійно шукати нові можливості, навіть якщо людина хотіла б зосередитися на довготривалому розвитку в одній галузі.

Крім того, ринок праці часто створює ситуації, коли людина повинна обирати між професійними обов'язками і особистим життям, що також може стати причиною внутрішніх конфліктів. Баланс між роботою та особистими справами стає все важчим завданням, особливо у висококонкурентних галузях, де очікується повна відданість роботі. Людина може відчувати постійне протиріччя між бажанням досягти кар'єрних висот та необхідністю приділяти увагу сім'ї або особистим інтересам. Наприклад, успішний менеджер може відчувати внутрішній конфлікт через необхідність жертвувати часом з родиною заради кар'єрних досягнень, що поступово призводить до емоційного виснаження та втрати задоволення від досягнень на роботі [6, с. 97].

Отже, ринок праці як фактор невизначеності значно впливає на виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Постійні зміни, високі вимоги до кваліфікації, соціальний тиск та необхідність балансу між особистим життям і роботою створюють численні внутрішні протиріччя, які можуть призвести до стресу, зниження самооцінки та емоційного виснаження. У таких умовах важливо, щоб людина мала можливість адаптуватися до викликів ринку праці, не втрачаючи при цьому внутрішньої гармонії та здатності до самореалізації.

Висновки до розділу 1

Внутрішньоособистісний конфлікт є складним психоемоційним процесом, який виникає у людини через протиріччя між різними частинами її особистості, бажаннями, цілями або вимогами зовнішнього світу. Це явище є важливим для розуміння психологічного стану індивіда, адже внутрішній конфлікт може призвести до значних змін у поведінці, емоційному стані та самооцінці особистості. Причини таких конфліктів можуть бути різноманітними — від суперечливих внутрішніх переконань до соціальних чи емоційних впливів. Виділяють кілька видів внутрішньоособистісних конфліктів: мотиваційний, рольовий, емоційний, ціннісний та конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Кожен з них має свої специфічні характеристики та може мати серйозний вплив на психологічне здоров'я людини.

Студенти випускних курсів часто стикаються з низкою психологічних труднощів, пов'язаних з переходом до дорослого життя, вибором кар'єрного шляху та адаптацією до нових вимог суспільства. Ці процеси можуть бути джерелом внутрішньоособистісних конфліктів. Студенти переживають великі стреси через необхідність прийняття важливих рішень щодо майбутнього, що може викликати невизначеність, сумніви у власних силах і навіть внутрішній конфлікт між бажанням реалізувати свої мрії та соціальними чи сімейними очікуваннями. Психологічні особливості студентів випускних курсів включають схильність до високого рівня тривожності, потребу в самовизначенні і самоактуалізації, що часто стає фактором, який призводить до конфліктів із самими собою та оточуючими.

Ринок праці сьогодні є джерелом великої невизначеності для молодих людей, що вступають у професійне життя. Конкуренція, високі вимоги, нестабільність економіки та швидкі зміни можуть створювати сильний стрес і внутрішній конфлікт у тих, хто тільки починає свою кар'єру. Невизначеність, пов'язана з вибором професії, умовами праці та адаптацією до нових ролей у

суспільстві, часто викликає внутрішній конфлікт між бажанням знайти стабільну роботу і необхідністю слідувати своїм інтересам чи цінностям. Молоді люди стикаються з труднощами у виборі між амбіціями та реальними можливостями, що може посилювати почуття тривоги, невпевненості і навіть відчуття неспішності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІЙСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТІВ ВИПУСКНИХ КУРСІВ

2.1. Методи емпіричного дослідження

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом у формуванні особистості молодшої людини. Особливо напруженим та психологічно вразливим цей етап стає на завершальному етапі – у період випуску, коли студенти стикаються з новими викликами, зокрема необхідністю професійного самовизначення, підготовки до виходу на ринок праці, завершення освітньої програми, а також часто – з очікуваннями з боку батьків, викладачів та суспільства в цілому. Усе це створює передумови для виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, які можуть суттєво впливати на психологічний стан студентів, їхню поведінку, навчальну мотивацію та життєві орієнтири.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це зіткнення суперечливих потреб, цінностей, мотивів або уявлень у межах особистості. Він може проявлятися у формі сумнівів, тривоги, фрустрації або внутрішньої напруги, що ускладнює прийняття рішень, самореалізацію та адаптацію до змін. Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті дослідження психоемоційного стану студентів випускних курсів, які перебувають у транзитивному періоді між навчанням і дорослим професійним життям.

Емпіричне вивчення внутрішньоособистісних конфліктів дозволяє не лише виявити їхню поширеність і типові форми прояву серед студентської молоді, а й глибше зрозуміти їхню структуру, механізми виникнення, вплив на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та професійне становлення особистості. Такий підхід є необхідною основою для розробки ефективних психологічних

програм підтримки, профілактики емоційного вигорання, зміцнення стресостійкості та сприяння гармонійному розвитку особистості студента.

Отже, актуальність розгляду емпіричного визначення особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів випускних курсів зумовлена як потребами практичної психології освіти, так і необхідністю створення сприятливого середовища для формування психологічної зрілості майбутніх фахівців.

Анкетування є одним із ключових методів у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення внутрішньоособистісних конфліктів, зокрема у студентської молоді, яка перебуває на етапі завершення навчання. Цей метод вирізняється своєю простотою, доступністю та здатністю фіксувати суб'єктивні переживання особистості. У дослідженні внутрішньоособистісних конфліктів анкетування дозволяє отримати цінну інформацію про внутрішню напругу, джерела тривожності, особистісну самооцінку, соціальні орієнтації та очікування щодо майбутнього.

Анкетування передбачає процес збору емпіричних даних шляхом письмового або усного опитування, у межах якого респонденти відповідають на спеціально підготовлені запитання анкети. На відміну від тестів, які базуються на стандартизованих шкалах і показниках, анкета має більш гнучкий характер і дозволяє досліджуваним вільно виражати власні погляди, ставлення, емоції та переконання. Це особливо важливо при вивченні внутрішніх конфліктів, які часто мають унікальний, індивідуальний характер.

У дослідженнях, орієнтованих на студентів випускних курсів, анкета може бути сконцентрована на різних сферах психоемоційного життя. До основних тем, що становлять інтерес у такому контексті, належать ставлення до професійного майбутнього, емоційні стани, рівень тривожності, внутрішні суперечності, самооцінка, соціальні ролі, мотиваційні установки, конфлікти між особистими бажаннями та зовнішніми вимогами. Оскільки завершення навчання є переломним життєвим етапом, студенти нерідко переживають

невизначеність, фрустрацію, внутрішню боротьбу між прагненнями до незалежності та страхом перед відповідальністю.

Особливої уваги заслуговує методика К. В. Ковальова. Методика діагностики рівня внутрішньоособистісного конфлікту (автор — К. В. Ковальов) є одним із надійних психодіагностичних інструментів, який дає змогу кількісно оцінити рівень внутрішньої конфліктності особистості. Ця методика розроблена для виявлення ступеня прояву внутрішньоособистісних суперечностей, що можуть впливати на психоемоційний стан людини, її поведінку, соціальну адаптацію, професійну діяльність та загальне самопочуття. Вона базується на концептуальному розумінні внутрішнього конфлікту як стану напруги, викликаного несумісністю мотивів, цінностей, потреб чи цілей, які актуалізуються в одній і тій самій ситуації.

Методика має формалізовану структуру та оформлена як тестовий опитувальник, що складається з певної кількості тверджень, кожне з яких відображає окремі аспекти внутрішньоособистісного напруження. Респондент має дати відповідь на кожне з тверджень, орієнтуючись на власні відчуття, переживання, поведінкові реакції або життєвий досвід. Відповіді зазвичай кодуються у вигляді оцінок за шкалою, яка дозволяє кількісно оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним пунктом.

Оцінювання результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до визначеного ключа. Загальний бал, отриманий у результаті обробки відповідей, дозволяє класифікувати рівень внутрішньоособистісного конфлікту за трьома категоріями: низький, середній або високий. Кожен із цих рівнів має певне психологічне тлумачення, що відображає інтенсивність конфліктних переживань, рівень психоемоційної нестабільності та здатність особистості до інтеграції суперечливих потреб чи мотивів.

Методика оцінки тривожності, розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером і адаптована вітчизняним психологом Юрієм Ханіним, є однією з найбільш поширених психодіагностичних технік для вимірювання рівня тривожності в контексті індивідуально-психологічних особливостей

особистості. Ця методика дає змогу всебічно охарактеризувати емоційний стан особи та визначити рівень ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності, що особливо важливо при вивченні внутрішньоособистісних конфліктів, психоемоційної нестабільності та загального психічного благополуччя.

У психології тривожність розглядається як складна структура, яка має як ситуативну (стан), так і особистісну (риса) природу. Саме тому даний метод дозволяє розмежувати тимчасові переживання, пов'язані з конкретною ситуацією, і сталі схильності індивіда до тривожного реагування в повсякденному житті. Концепція Спілбергера ґрунтується на уявленні про те, що ситуативна тривожність виявляється у вигляді напруги, занепокоєння, нервозності, які залежать від зовнішніх обставин, тоді як особистісна тривожність визначає стабільну індивідуальну тенденцію сприймати багато ситуацій як загрозливі, незалежно від реального рівня небезпеки.

Методика складається з опитувальника, який включає 40 тверджень. З них 20 спрямовані на діагностику ситуативної тривожності, а ще 20 — на вивчення особистісної тривожності. Для кожного твердження респондент обирає одну з чотирьох відповідей, що відповідає інтенсивності його переживання: «майже ніколи», «інколи», «часто» або «майже завжди» — для блоку особистісної тривожності, та «ні, не зовсім так», «мабуть так», «вірно», «цілком вірно» — для блоку ситуативної. Такий формат дозволяє досить точно визначити рівень тривожності у конкретний момент часу та виявити загальні емоційно-особистісні характеристики індивіда.

Процедура застосування методики є достатньо простою і не потребує спеціальної психологічної підготовки з боку респондента. Вона може бути використана як у груповій, так і в індивідуальній формі. Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати відповідний варіант, орієнтуючись на власні відчуття та стан. Важливим є те, що відповіді мають бути інтуїтивними, без глибоких роздумів, оскільки це забезпечує достовірність результатів. Методика є стандартизованою, валідизованою і широко використовується як у наукових, так і в прикладних дослідженнях.

Після завершення опитування відповіді оцінюються за відповідними шкалами. Для кожного з блоків (ситуативного й особистісного) підраховується сумарна кількість балів, що відображає рівень тривожності. Існує певна шкала оцінювання: низький рівень, середній рівень і високий рівень тривожності. У загальноприйнятому інтерпретаційному підході вважається, що низький рівень ситуативної тривожності свідчить про емоційну стійкість у моменті, тоді як високий — про наявність напруги, внутрішнього конфлікту, страху чи невпевненості. Щодо особистісної тривожності, то високі показники можуть вказувати на хронічну схильність до тривожних переживань, що вимагає більш глибокого психологічного аналізу.

З методологічної точки зору, шкала Спілбергера–Ханіна базується на когнітивно-поведінковому підході, згідно з яким емоційні реакції людини є результатом інтерпретації ситуації, суб'єктивного сприйняття та внутрішньої оцінки загроз. Тривожність, у цьому контексті, є наслідком негативної оцінки подій, власних ресурсів або майбутніх очікувань. Завдяки такому теоретичному підґрунтю методика може бути використана не лише для діагностики, а й у процесі психологічного консультування, психотерапевтичної інтервенції, профілактики емоційного вигорання або як допоміжний інструмент у психокорекційній роботі.

Перевагами даного методу є його універсальність, валідність, простота використання, швидкість обробки результатів, можливість застосування у широкому колі дослідницьких і практичних ситуацій. Крім того, його можна адаптувати до різних вікових груп та соціальних контекстів, що робить шкалу гнучким інструментом у руках дослідника або практичного психолога. Варто зазначити, що результати за шкалою Спілбергера–Ханіна можуть бути ефективно поєднані з іншими методиками (наприклад, діагностикою акцентуацій характеру, самооцінки, стресостійкості, емоційної регуляції тощо), створюючи комплексне уявлення про психоемоційний стан особи.

Методика активно використовується у різних напрямках психологічних досліджень: у клінічній психології, педагогічній практиці, соціальній роботі,

організаційній психології та менеджменті персоналу. Вона також застосовується у спортивній психології для оцінки стану спортсменів перед відповідальними змаганнями, у військовій психології — для вивчення готовності до дії у критичних умовах, у медичній практиці — для оцінки психологічного стану пацієнтів перед хірургічними втручаннями.

У контексті дослідження внутрішньоособистісного конфлікту методика відіграє особливу роль, оскільки тривожність часто виступає одним із ключових індикаторів наявності внутрішнього напруження. Високий рівень ситуативної тривожності може свідчити про актуалізацію конфліктних переживань, а стабільно підвищений рівень особистісної тривожності — про глибинну конфліктність особистості, що потребує подальшого дослідження, психодіагностики й корекції.

Таким чином, методика Спілбергера–Ханіна є надійним інструментом емпіричного вимірювання тривожності, який дозволяє здійснити комплексний аналіз емоційного стану особистості, виявити психологічні проблеми на ранніх етапах та сформувати ефективні психопрофілактичні або корекційні програми. Висока психометрична якість, широке застосування та адаптаційний потенціал роблять її незамінним компонентом сучасного психологічного дослідження.

Шкала сприйманого стресу PSS-10 є психологічним інструментом, призначеним для вимірювання рівня стресу, який людина відчуває у своєму повсякденному житті. Вона розроблена для оцінки того, наскільки події останнього місяця сприймалися як напружені, неконтрольовані чи перевантажені. Методика складається з десяти тверджень, кожне з яких стосується типових думок і почуттів, що можуть виникати під впливом стресових факторів. Респонденти мають оцінити частоту появи цих відчуттів за шкалою від 0 до 4, де 0 — ніколи, а 4 — майже завжди.

PSS-10 є зручною та надійною методикою, що широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практиці соціальної роботи, психологічного консультування або освіти. Вона складається з 10 запитань, які допомагають оцінити рівень сприйманого стресу у людини за останній місяць. Після

підрахунку загального балу, який може коливатися від 0 до 40, визначають рівень стресу — низький, помірний або високий. Ця шкала дозволяє своєчасно виявити психологічне напруження, що може негативно впливати на емоційний стан, концентрацію, продуктивність, навчальну чи професійну діяльність. Методика універсальна, її легко адаптувати для різних вікових та соціальних груп, що робить її ефективним інструментом для широкого спектру користувачів. Результати PSS-10 можуть бути використані як основа для подальших інтервенцій, спрямованих на зниження рівня стресу та підтримку психічного здоров'я, включно з психологічним консультуванням, тренінгами з управління стресом і корекційними програмами.

Методика діагностики внутрішньоособистісного конфлікту, запропонована В.В. Бойком, є спеціальним інструментом, який допомагає виявити рівень і характер внутрішньої напруги, що виникає через суперечності у власних поглядах, цінностях, цілях, самооцінці чи переживаннях. Вона базується на самооцінці респондентом різних тверджень, що стосуються його емоційного стану, ставлення до себе, рівня задоволеності життям, внутрішньої гармонії чи конфліктності. Цей метод дозволяє не лише визначити наявність конфлікту, а й оцінити його інтенсивність та специфіку, що є важливим для розробки індивідуальних стратегій подолання внутрішніх суперечностей. Використання методики сприяє підвищенню усвідомленості особистості щодо своїх внутрішніх переживань, що є першим кроком до гармонізації психоемоційного стану. Разом із PSS-10 методика Бойка створює комплексний підхід до оцінки психоемоційного здоров'я, допомагаючи вчасно виявити та адресувати фактори, які впливають на загальний психологічний стан людини.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою виявлення рівня тривожності серед опитуваних було проведено психодіагностичне дослідження за допомогою шкали тривожності Ч.

Спілбергера – Ю.Ханіна, яка дає змогу оцінити рівень як ситуативної (реактивної), так і особистісної тривожності.

У дослідженні взяли участь 50 студентів, які навчаються на випускних курсах у двох закладах освіти. Частина респондентів є студентами Національного університету біоресурсів та природокористування України. Вони проходять завершальний етап навчання за програмою бакалаврату або магістратури.

Іншу частину вибірки склали студенти Ірпінського фахового коледжу НУБіП України, які також перебувають на завершальному етапі здобуття освіти. Таким чином, усі учасники дослідження знаходяться в періоді підвищеної навчальної та емоційної напруги, пов'язаної з підготовкою до державної атестації, пошуком роботи або вступом до наступного рівня освіти.

Вибірка є цілеспрямованою, сформованою за принципом наявності однакових освітніх умов (випускний курс), що дозволяє дослідити рівень тривожності саме у контексті переходу до нового життєвого етапу. Віковий діапазон респондентів становить приблизно від 19 до 24 років. До участі в опитуванні були залучені як юнаки, так і дівчата, що забезпечило гендерне різноманіття вибірки. Узагальнені відповіді респондентів подано у Додатку Б. Узагальнені результати опитування за методом Спілбергера – Ю. Ханіна відображено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Узагальнена таблиця результатів опитування за методом Спілбергера – Ю.

Ханіна

Показник	Категорія тривожності	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Характеристика рівня
Ситуативна тривожність (СТ)	Низький рівень	15	30%	Респонденти спокійні, не мають ознак сильного стресу в момент опитування
	Середній рівень	20	40%	Має помірну тривогу, але контрольована
	Високий рівень	15	30%	Висока тривожність, яка може впливати на поведінку і самопочуття

Продовження табл. 2.1.

Особистісна тривожність (ОТ)	Низький рівень	18	36%	Особи загалом врівноважені, емоційно стабільні
	Середній рівень	17	34%	Має схильність до тривожності, що проявляється періодично
	Високий рівень	15	30%	Постійна тривожність, схильність до занепокоєнь і стресу

На основі узагальненої таблиці результатів опитування 50 респондентів за методикою Спілбергера – Ю. Ханіна можна зробити глибокий висновок про наявні рівні тривожності у студентів, що взяли участь у дослідженні. Аналіз результатів дозволяє виявити особливості емоційного стану респондентів як у моменті (ситуативна тривожність), так і в довгостроковій перспективі (особистісна тривожність), що, в свою чергу, дає можливість глибше зрозуміти їхню психологічну стабільність, рівень стресостійкості та загальний емоційний добробут.

Отже, першим параметром дослідження є ситуативна тривожність, яка визначає реакцію особи на певну ситуацію в моменті опитування. Вона відображає, наскільки людина хвилюється, нервує, перебуває у стані напруження у відповідь на конкретні життєві події чи психологічне навантаження. В даному дослідженні було зафіксовано, що 30% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про їхню здатність залишатися врівноваженими навіть в умовах потенційно стресогенних факторів. Такі респонденти здатні адекватно реагувати на короткотривалі подразники, не втрачаючи контролю над своїми емоціями, що позитивно впливає на їхню поведінку у навчальному процесі, міжособистісному спілкуванні та щоденній активності.

Натомість найбільша частка опитаних (40%) продемонструвала середній рівень ситуативної тривожності. Це може означати, що дані респонденти мають помірну чутливість до змін у зовнішньому середовищі, вони здатні мобілізувати власні ресурси для подолання тимчасових труднощів, однак у разі перевищення навантаження можуть зіткнутися зі складнощами у сфері

емоційної регуляції. Такий стан не є критичним, але все ж потребує уваги, оскільки постійне накопичення ситуативної тривоги без адекватної розрядки може перерости у стійкі прояви особистісної тривожності або інші форми емоційних розладів.

Водночас 30% студентів виявили високий рівень ситуативної тривожності. Цей показник є тривожним сигналом, адже він вказує на надмірну емоційну реактивність, схильність до паніки, нервозності, внутрішнього напруження у відповідь навіть на відносно незначні події. Для таких студентів характерні ускладнення у прийнятті рішень, зниження концентрації, а також порушення психофізіологічного стану, включаючи порушення сну, зниження працездатності та навіть соматичні скарги. Це вказує на потребу у психологічній підтримці, профілактичній роботі та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Другим важливим компонентом методики є особистісна тривожність, яка характеризує стабільні особливості особистості — тобто наскільки особа схильна відчувати тривогу як постійний фон її існування.

За цим показником 36% респондентів мають низький рівень, що є позитивним маркером психологічного здоров'я. Ці респонденти демонструють загальну впевненість у собі, високу адаптивність, внутрішню стабільність, а також низький рівень психоемоційної вразливості. Такі характеристики позитивно впливають на академічну успішність, соціальні взаємодії та загальне самопочуття.

34% опитаних виявили середній рівень особистісної тривожності. Це свідчить про наявність помірної тривожної установки в структурі особистості. Ці респонденти мають потенціал до стресостійкості, але у несприятливих умовах можуть проявляти схильність до негативних емоційних переживань, не впливаючи однак суттєво на їхнє щоденне функціонування.

Для таких студентів важливо формувати навички самоконтролю, тайм-менеджменту, релаксаційних практик, що допоможе їм ефективніше долати виклики повсякденного життя.

Водночас 30% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. Це серйозний психологічний фактор ризику, що свідчить про тривожну модель поведінки, підвищену емоційну вразливість, знижену самооцінку та схильність до негативної когнітивної інтерпретації подій.

Студенти з таким профілем зазвичай перебувають у стані постійного очікування небезпеки або невдач, що впливає на якість їхнього життя, навчального процесу, професійної мотивації та міжособистісних стосунків. Це також може бути фактором, що сприяє розвитку психосоматичних розладів, депресії, емоційного вигорання.

Для таких студентів бажаною є індивідуальна або групова психологічна допомога, включаючи когнітивно-поведінкову терапію або тренінги стрес-менеджменту.

Загалом можна зробити висновок, що понад половина респондентів (60% за обома шкалами) мають середній або високий рівень тривожності, що не можна залишати поза увагою. Це свідчить про те, що студенти є вразливою групою, яка регулярно перебуває в умовах психологічного навантаження, пов'язаного з навчанням, соціальними змінами, невизначеністю майбутнього та іншими зовнішніми чинниками.

Підвищений рівень тривожності — це не лише індивідуальна проблема, а й системне питання, яке потребує відповідей на рівні освітнього середовища.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють актуальність впровадження програм психологічної підтримки студентів, розвитку служб студентського консультування, популяризації психоосвітніх заходів та інтеграції елементів психогієни у навчальний процес.

Зменшення рівня тривожності — це не лише крок до поліпшення індивідуального добробуту студентів, а й важливий чинник формування здорового, стійкого, ефективного академічного середовища.

Узагальнені результати опитування за методом К.В. Ковальова відображено у табл. 2.2.

Узагальнені результати опитування за методом К.В. Ковальова

№	Діагностичний параметр	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Домінуючий рівень
1	Тривожність	18%	38%	44%	Високий
2	Фрустрованість	20%	42%	38%	Середній
3	Ригідність	25%	47%	28%	Середній
4	Інтроверсія / Екстраверсія	36% (інтров.)	40% (середній тип)	24% (екстрав.)	Середній / Інтроверт
5	Емоційна стабільність	22%	40%	38%	Середній / Високий
6	Соціальна адаптованість	16%	48%	36%	Середній
7	Самоконтроль	30%	44%	26%	Середній
8	Напруження (загальний фон)	12%	38%	50%	Високий

Узагальнені результати дослідження, проведеного за методикою К.В. Ковальова серед 50 студентів, дозволяють зробити розгорнутий висновок щодо їхнього психоемоційного стану, рівня соціально-психологічної адаптації, особливостей поведінкових реакцій та емоційної регуляції. Отримані дані свідчать про наявність певних психологічних труднощів, які характерні для значної частини опитаних, зокрема в аспектах тривожності, напруження, соціальної адаптації та емоційної стабільності.

Одним із найбільш показових індикаторів емоційного благополуччя є рівень тривожності. Згідно з отриманими результатами, у 44% респондентів виявлено високий рівень тривожності, що може свідчити про наявність у студентів постійного внутрішнього напруження, очікування негативних подій, загальної нестабільності емоційного фону та підвищеної вразливості до стресових чинників. Це надзвичайно важливий результат, оскільки саме тривожність часто виступає фоном для формування інших психологічних порушень — від зниження мотивації до розвитку депресивних станів. При цьому середній рівень тривожності виявлено у 38%, а низький лише у 18% опитаних, що ще раз підтверджує тенденцію до домінування підвищеної тривожності серед студентської молоді.

Не менш значущим є показник фрустрованості, що відображає наявність внутрішніх конфліктів, відчуття незадоволеності потреб і прагнень. Середній рівень фрустрованості мають 42% опитаних, а високий — 38%. Це свідчить про те, що більшість студентів періодично стикаються з бар'єрами, які заважають реалізовувати їхні життєві плани та досягати поставлених цілей. Подібна ситуація часто призводить до емоційного виснаження, зниження впевненості в собі, а в деяких випадках — до агресивних реакцій або втрати інтересу до навчання.

Показник ригідності — ще один важливий критерій, який відображає рівень психологічної гнучкості особистості. У 47% студентів він перебуває на середньому рівні, що є позитивною ознакою, однак у 28% спостерігається високий рівень ригідності. Це може свідчити про труднощі у пристосуванні до нових умов, небажання змінювати звичні моделі поведінки, що у свою чергу ускладнює процес соціальної адаптації.

Щодо інтроверсії та екстраверсії, то у 36% респондентів домінує інтровертований тип особистості, тоді як 24% демонструють екстравертованість. У 40% спостерігається змішаний або середній тип. Ці дані свідчать про відносний баланс між схильністю до зосередженості на внутрішньому світі та відкритістю до зовнішнього середовища. Водночас переважання інтровертованих особистостей може бути чинником певної емоційної закритості, схильності до самоаналізу та самозаглиблення, що у поєднанні з високою тривожністю може призводити до внутрішнього емоційного напруження.

Емоційна стабільність — ще один показник, що відіграє ключову роль у загальному психологічному благополуччі студентів. Результати дослідження свідчать, що 38% опитаних мають високий рівень емоційної нестабільності, що свідчить про схильність до перепадів настрою, імпульсивності, емоційної вразливості. У поєднанні з тривожністю це створює підґрунтя для зниження ефективності навчальної діяльності та порушення міжособистісних стосунків.

Дані щодо соціальної адаптованості свідчать про те, що 48% мають середній рівень, а 36% — високий. Це говорить про здатність більшості студентів пристосовуватися до умов соціального середовища, будувати міжособистісні контакти, діяти відповідно до соціальних норм. Однак 16% мають низький рівень адаптованості, що може бути ознакою труднощів у спілкуванні, відчуття соціальної ізоляції, відчуження.

Показник самоконтролю має найбільш виражене середнє значення (44%), що характеризує студентів як осіб, які загалом здатні регулювати свою поведінку. Однак 30% мають низький рівень самоконтролю, що вказує на імпульсивність, слабкість вольових процесів і труднощі з реалізацією намірів. Це може бути пов'язано з браком навичок емоційної саморегуляції, що вкрай важливо в умовах навчального навантаження.

Найвищий показник високого рівня спостерігається за шкалою загального емоційного напруження — 50% студентів продемонстрували високий рівень. Це надзвичайно тривожний сигнал, оскільки свідчить про значну кількість осіб, які перебувають у стані хронічного емоційного напруження, що може призводити до психосоматичних проявів, емоційного вигорання та зниження загального життєвого тону.

Узагальнені результати за методикою В.В. Бойка відображено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Узагальнені результати за методикою В.В. Бойка

Рівень внутрішньоособистісного конфлікту	Інтервал балів	Кількість студентів	Відсоток (%)
Відсутній або дуже низький рівень	0–29	6	12%
Помірно виражений конфлікт	30–59	22	44%
Стійкий внутрішній конфлікт	60–89	17	34%
Високий рівень дезадаптації	90 і більше	5	10%
Усього	—	50	100%

На основі узагальнених результатів, отриманих за методикою діагностики внутрішньоособистісного конфлікту В.В. Бойка серед 50 студентів, можна зробити висновок, що проблема внутрішньої психологічної напруги є досить актуальною для молоді в період навчання у закладах вищої освіти. Найбільшу

частку опитаних (44%) становлять студенти з помірно вираженим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту. Це свідчить про наявність певного емоційного дискомфорту, внутрішніх суперечностей, однак загалом ці студенти здатні контролювати свій психоемоційний стан і зберігати адаптивність.

У 34% студентів виявлено стійкий конфлікт, що може вказувати на глибші психологічні труднощі, пов'язані з незадоволеністю собою, тривожністю, сумнівами у власних діях та рішеннях. Такий стан потребує більшої уваги з боку психологічної служби закладу. Водночас 10% студентів мають високий рівень внутрішньої дезадаптації, що є тривожним сигналом і потребує індивідуальної підтримки або психокорекційної роботи. Лише 12% учасників не демонструють вираженого конфлікту, що свідчить про їх емоційну стабільність та гармонійний внутрішній стан.

Узагальнені результати за шкалою PSS-10 відображено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Узагальнені результати за шкалою PSS-10

Категорія рівня стресу	Інтервал балів	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький рівень стресу	0–13	8	16%
Помірний рівень стресу	14–26	29	58%
Високий рівень стресу	27–40	13	26%
Усього	—	50	100%

Узагальнені результати за шкалою PSS-10 свідчать про наявність значного рівня психологічного навантаження серед студентської молоді. За результатами опитування, більшість студентів демонструють помірний (переважна частка) або високий рівень сприйманого стресу. Це свідчить про те, що навчальний процес, соціальні очікування, особисті проблеми та невизначеність майбутнього виступають основними джерелами психоемоційного напруження. Студенти з високим рівнем стресу часто відчують, що не контролюють ситуацію у своєму житті, втрачають здатність ефективно справлятися з особистими проблемами, відчують перенавантаження та втрату ресурсу.

Помірний рівень стресу, який також виявлено у значної частини респондентів, хоч і не є критичним, але вказує на наявність постійного

напруження, що може впливати на загальну успішність, мотивацію, концентрацію уваги та фізичне здоров'я. Низький рівень стресу зафіксовано лише у незначній частині опитаних, що може бути ознакою вищої адаптивності або використання ефективних методів саморегуляції.

Отримані дані підтверджують необхідність впровадження у вищих навчальних закладах заходів із профілактики стресу, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції серед студентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження, метою якого стало виявлення специфіки внутрішньоособистісних конфліктів і рівнів тривожності у студентів випускних курсів вищого навчального закладу. Для досягнення поставленої мети було використано валідні психодіагностичні методики — метод Спілбергера – Ю. Ханіна для виявлення рівнів ситуативної та особистісної тривожності, а також метод К.В. Ковальова для діагностики структури та інтенсивності внутрішньоособистісних конфліктів.

Отримані результати засвідчили високий рівень ситуативної тривожності у значної частини респондентів, що вказує на гостру емоційну реакцію на ситуації, пов'язані з майбутніми змінами, зокрема завершенням навчання, професійним самовизначенням та входженням у доросле життя. Водночас було виявлено підвищений рівень особистісної тривожності, що свідчить про наявність стійких емоційних установок, схильності до переживання та занепокоєння навіть у звичних ситуаціях. Такі показники свідчать про високий рівень психологічної вразливості та потребу у зовнішній підтримці, адаптаційних стратегіях та внутрішніх ресурсах подолання стресу.

Методика К.В. Ковальова дозволила більш глибоко проаналізувати характер внутрішньоособистісних конфліктів. Було встановлено, що домінуючими є конфлікти типу «хочу – треба», конфлікти з низькою

самооцінкою, суперечності у сфері цінностей і професійного самовизначення. Більшість студентів відчувають сильний тиск зовнішніх обставин, внутрішню невизначеність, невпевненість у правильності обраного життєвого шляху, що провокує психоемоційне напруження, емоційну нестабільність і зниження мотивації до діяльності.

У межах третього підпункту було запропоновано низку психологічних рекомендацій, що мають на меті зниження емоційної напруги, формування навичок саморегуляції, розвитку позитивної «Я-концепції» та підвищення адаптаційного потенціалу. Особлива увага була приділена застосуванню психотренінгових програм, таких як тренінги емоційної регуляції, тренінги зниження тривожності, тренінги самопізнання та життєстійкості. Такі методи дозволяють не лише поліпшити емоційний стан студентів, а й сприяють глибшому розумінню ними власних цінностей, цілей і ресурсів. Запропоновані психокорекційні стратегії носять практичний характер і можуть бути реалізовані у форматі групової або індивідуальної психологічної допомоги.

На основі результатів дослідження за методами PSS-10 та В.В. Бойка рекомендується впровадити тренінги з управління стресом і релаксації для студентів. Важливо забезпечити психологічну підтримку для осіб з високим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту. Слід заохочувати здоровий спосіб життя для підвищення стресостійкості. Необхідно створити сприятливе соціально-психологічне середовище для розвитку взаєморозуміння і підтримки.

Загалом результати емпіричного дослідження дозволили підтвердити гіпотезу про наявність виражених внутрішньоособистісних конфліктів і високого рівня тривожності у студентів випускних курсів, що зумовлено специфікою даного життєвого етапу. Отримані дані є основою для подальших науково-практичних розробок у галузі психології освіти та професійної орієнтації, а також для вдосконалення системи психологічного супроводу студентської молоді в умовах зростаючої соціальної нестабільності та вимог сучасного світу.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТРЕНІНГІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТУДЕНТІВ

3.1. Інформаційне забезпечення проведення психотренінгу для студентів випускних курсів

У сучасному суспільстві, яке характеризується високими темпами змін, зростаючими вимогами до молодих спеціалістів та жорсткою конкуренцією на ринку праці, питання психологічної підготовки студентів випускних курсів набуває особливої актуальності. Завершення навчання є важливим етапом у житті кожного студента, оскільки він вступає у новий, незвіданий період – період професійного становлення. Однак цей перехід часто супроводжується значним емоційним навантаженням, тривогою щодо майбутнього, страхом перед труднощами та невизначеністю. Саме тому психотренінг є важливим інструментом для формування впевненості, розвитку адаптивних навичок, зміцнення стресостійкості та підвищення мотивації студентів до професійного зростання.

Ефективне проведення психотренінгу неможливе без належного інформаційного забезпечення, яке охоплює широкий спектр ресурсів, зокрема науково-методичні матеріали, практичні інструменти для аналізу психологічного стану студентів, використання сучасних цифрових технологій, а також забезпечення ефективної комунікації між тренерами та учасниками тренінгу. Всі ці аспекти створюють комплексну систему інформаційного супроводу, яка дозволяє зробити психотренінг максимально ефективним і результативним.

Інформаційне забезпечення психотренінгу базується на наукових дослідженнях у галузі психології, педагогіки та соціології. Це дозволяє

розробити ефективні методики, які відповідають сучасним тенденціям та потребам молодих людей. Методична база психотренінгу включає навчальні посібники, наукові статті, результати досліджень у сфері когнітивно-поведінкової терапії, емоційного інтелекту, мотиваційної психології та інших напрямів, що мають значення для формування психологічної готовності випускників до дорослого життя.

Важливим компонентом є також спеціалізовані програми та сценарії тренінгових занять, які містять чітко визначені теми, завдання, вправи та алгоритми взаємодії між учасниками. Наприклад, серед ефективних технік використовуються рольові ігри, групові дискусії, техніки релаксації, арт-терапія, ситуаційний аналіз тощо. Усі ці методи дозволяють студентам глибше усвідомити свої страхи, навчитися справлятися зі стресом, покращити навички комунікації та взаємодії з колегами.

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології відіграють ключову роль у забезпеченні психотренінгу. Завдяки цифровим платформам студенти мають змогу отримувати доступ до інтерактивних навчальних матеріалів, відеолекцій, вебінарів та онлайн-тестів для самодіагностики емоційного стану. Використання таких ресурсів, як мобільні додатки для розвитку емоційного інтелекту, психологічні тренажери, віртуальні симуляції, допомагає зробити психотренінг більш цікавим, доступним та інтерактивним.

Значну роль відіграють також соціальні мережі та спеціалізовані онлайн-форуми, де студенти можуть спілкуватися з тренерами, ділитися власним досвідом та отримувати підтримку від однолітків. Така комунікація сприяє створенню довірчої атмосфери та мотивації до особистісного розвитку.

Не менш важливим аспектом інформаційного забезпечення є професійна підготовка тренерів, які проводять психотренінги. Вони повинні володіти сучасними знаннями у сфері психології особистісного розвитку, мати навички ефективного комунікування з молоддю, знати сучасні методики роботи з групами. Для цього необхідно організовувати семінари, тренінги та підвищення

кваліфікації для спеціалістів, що займаються психологічною підготовкою студентів.

Також важливим є обмін досвідом між тренерами як на національному, так і на міжнародному рівні. Вивчення кращих практик, адаптація міжнародних моделей психотренінгу до українських реалій дозволяє вдосконалювати підходи до роботи з молоддю та створювати ефективні програми.

Ефективна реалізація психотренінгу потребує продуманої організації інформаційних потоків. Це включає планування розкладу занять, підготовку необхідних матеріалів, забезпечення доступу до онлайн-ресурсів, створення зворотного зв'язку між тренерами та студентами.

Також важливим є психологічне тестування учасників перед початком тренінгу, що дозволяє визначити рівень їхньої готовності, сильні та слабкі сторони, можливі проблеми, які варто розглянути під час занять. Наприкінці курсу проводиться оцінка ефективності тренінгу, яка базується на аналізі змін у рівні впевненості, емоційної стійкості, комунікативних навичок студентів.

Якість та повнота інформаційного забезпечення безпосередньо впливають на успішність психотренінгу. Грамотно розроблена та структурована інформаційна база дозволяє студентам не лише отримати корисні знання, а й закріпити їх на практиці, що значно підвищує ефективність психологічної підготовки.

Завдяки правильному інформаційному супроводу психотренінг стає не просто серією занять, а цілісним процесом розвитку особистості, який допомагає студентам підготуватися до реальних викликів дорослого життя, сформувати позитивне ставлення до майбутнього та впевненість у власних силах.

Таким чином, інформаційне забезпечення проведення психотренінгу для студентів випускних курсів відіграє ключову роль у його ефективності та досягненні запланованих результатів. Наявність якісного та структурованого інформаційного супроводу дозволяє забезпечити системний підхід до організації тренінгових занять, підвищити їхню наукову обґрунтованість,

адаптувати методики під потреби цільової аудиторії та забезпечити максимальну залученість студентів у процес навчання та саморозвитку.

Головною складовою інформаційного забезпечення є використання теоретичних і практичних матеріалів, які допомагають студентам краще зрозуміти психологічні аспекти особистісного розвитку, механізми емоційної саморегуляції та техніки подолання стресових ситуацій. Це включає наукові публікації, навчальні посібники, психодіагностичні методики, відео- та аудіоматеріали, презентації, тематичні статті та аналітичні дослідження. Використання різноманітних джерел інформації дозволяє учасникам глибше зануритися в матеріал і застосовувати отримані знання в реальному житті.

Важливою складовою є також цифрові технології, які значно розширюють можливості психотренінгу. Онлайн-платформи, інтерактивні тести, мобільні додатки для самоконтролю емоційного стану, вебінари та відеоконференції сприяють більшій доступності інформації та підвищенню гнучкості навчального процесу. Крім того, цифрові ресурси дозволяють учасникам самостійно контролювати власний прогрес, взаємодіяти з тренерами та обмінюватися досвідом із колегами.

Не менш важливим аспектом є професійна підготовка тренерів, які проводять психотренінги. Вони повинні володіти актуальними знаннями з психології, педагогіки, комунікацій та менеджменту, а також мати доступ до оновлених інформаційних ресурсів для підготовки якісних тренінгових програм. Використання кейс-методів, рольових ігор, ситуаційного аналізу та групових дискусій допомагає підвищити ефективність тренінгу та забезпечити практичне засвоєння матеріалу.

Ще одним важливим фактором інформаційного забезпечення є зворотний зв'язок від учасників тренінгу. Анкетування, тестування, відкриті дискусії та інші форми оцінки ефективності допомагають коригувати програму психотренінгу відповідно до реальних потреб студентів, а також забезпечують можливість постійного вдосконалення методик.

Таким чином, інформаційне забезпечення психотренінгу для студентів випускних курсів є багатовимірним процесом, що включає наукову та методичну базу, сучасні технології, професіоналізм тренерів та ефективний зворотний зв'язок. Комплексний підхід до цього питання сприяє підвищенню рівня психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності, розвитку їхніх адаптаційних можливостей та формуванню стійкої мотивації до самовдосконалення.

Методологія проведення психотренінгу для студентів випускних курсів є надзвичайно важливим аспектом психологічної підготовки молоді до майбутнього професійного та особистісного розвитку.

Випускники, які знаходяться на етапі переходу від навчання до побудови кар'єри, стикаються з низкою викликів, серед яких — необхідність адаптації до змін, самостійність у прийнятті рішень, конкуренція на ринку праці, нові обов'язки та соціальні ролі. Саме тому ефективний психотренінг допомагає їм розвинути необхідні навички, покращити стресостійкість та підвищити рівень самопізнання.

Сучасні методики проведення психотренінгу базуються на багатьох наукових підходах, серед яких когнітивно-поведінковий підхід, гуманістична психологія, гештальт-терапія, психодинамічні методи та методи арт-терапії.

Вони спрямовані на формування адаптивних стратегій поведінки, емоційного інтелекту, розвитку комунікативних навичок та підвищення впевненості в собі. Застосування методологічних принципів психотренінгу дозволяє створити ефективне навчальне середовище, в якому студенти можуть практикувати нові навички, отримувати зворотний зв'язок та формувати конструктивний підхід до вирішення життєвих та професійних проблем.

Одним із ключових аспектів психотренінгу є його структурованість та системність. Як правило, психотренінг складається з декількох етапів: діагностичного, основного (тренінгового) та підсумкового.

На першому етапі визначаються основні психологічні проблеми та запити студентів, що дозволяє адаптувати програму тренінгу до конкретних потреб аудиторії.

Основний етап включає безпосереднє проведення тренінгових занять, які можуть містити різноманітні техніки: рольові ігри, групові дискусії, вправи на зниження стресу, методи активного слухання та саморефлексії. Завершальний етап передбачає аналіз результатів та рекомендації для подальшого розвитку особистості учасників.

Особливу увагу в методології психотренінгу слід приділити питанням мотивації учасників та створенню довірчої атмосфери. Важливими є принципи добровільності, інтерактивності, конфіденційності та підтримки. Це дозволяє студентам відкрито ділитися власним досвідом, отримувати допомогу та практикувати нові моделі поведінки без страху осуду чи критики.

Крім того, застосування гейміфікації та творчих методів, таких як моделювання життєвих ситуацій, медитативні техніки, малювання або використання музики, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та зниженню рівня психологічної напруги.

Методологія психотренінгу також передбачає використання індивідуального та групового підходу.

Групові тренінги сприяють розвитку навичок командної взаємодії, емпатії та ефективної комунікації, тоді як індивідуальні вправи дозволяють студентам краще усвідомити власні сильні та слабкі сторони, розібратися зі страхами та бар'єрами, що заважають їхньому особистісному та професійному зростанню.

Отже, розробка та проведення психотренінгу для студентів випускних курсів вимагає глибокого аналізу їхніх потреб, ретельного підбору методик і створення комфортного середовища для навчання.

Використання сучасних наукових підходів у психології допомагає зробити тренінг максимально ефективним, що в свою чергу сприяє підвищенню

рівня підготовленості молоді до майбутнього професійного життя, допомагає долати стресові ситуації та формує впевненість у власних силах.

Психотренінг "Подолання внутрішньоособистісного конфлікту у студентів випускних курсів в умовах невизначеності ринку праці", спрямований на допомогу студентам 4 курсу психологічного факультету, включає кілька етапів, кожен з яких має на меті розкрити специфіку внутрішніх конфліктів і надати практичні навички їх подолання.

Початковий етап передбачає вступну частину, в якій тренер представиться та пояснить важливість теми. Метою є встановлення довірливої атмосфери, щоб учасники відчували себе комфортно, ділячись своїми переживаннями.

Тренер звертає увагу на типові внутрішні конфлікти, які виникають на етапі переходу від навчання до самостійного життя, акцентуючи на проблемі невизначеності ринку праці. Це дозволить учасникам одразу зануритись в тему і підготуватись до подальшої роботи.

Далі розглядається теоретичний аспект внутрішньоособистісного конфлікту. Учасники ознайомлюються з його сутністю та найбільш розповсюдженими формами прояву, що дозволяє створити основу для подальшої роботи.

На цьому етапі використовуються спеціалізовані діагностичні методики, такі як тест Томаса-Кілмена та шкала диференційованих емоцій. Тести дозволяють виявити типи конфліктів і емоційні стани, що домінують у кожного студента, створюючи базу для аналізу та подальшої індивідуальної роботи.

Після цього учасники переходять до практичної частини, де ключовою вправою стає «Розмова з собою». Це глибока рефлексивна методика, що дозволяє студентам виявити протиріччя між своїми бажаннями та страхами, і через написання діалогів з різними частинами своєї свідомості, вони вчаться шукати компроміси. Цей підхід допомагає краще усвідомити суть свого внутрішнього конфлікту і знайти шляхи його розв'язання.

Далі пропонуються техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що допомагають змінювати негативні переконання та замінювати їх більш конструктивними установками.

Учасники вчаться ідентифікувати обмежуючі думки та трансформувати їх у такі, що підтримують позитивний настрій та допомагають у вирішенні проблем.

Завершальною вправою стає планування кар'єрних перспектив, що дозволяє студентам сформулювати конкретні кроки для досягнення своїх цілей. Це додає впевненості та структурує їхні подальші дії на ринку праці, знижуючи рівень тривожності через невизначеність.

Завершується тренінг підсумками та зворотнім зв'язком, що дає можливість учасникам обговорити свої враження та отримати індивідуальні рекомендації.

Методологія проведення психотренінгу для студентів випускних курсів спрямована на розвиток особистісних і професійних якостей, необхідних для успішної адаптації до змін у кар'єрі та житті після закінчення навчання. Використання інтерактивних методів, тренінгових вправ і психологічних технік допомагає студентам розвивати емоційну стійкість, навички стресостійкості, ефективного прийняття рішень та командної роботи.

Акцент на індивідуальне та групове навчання дозволяє врахувати різноманітні потреби учасників та досягти максимального ефекту від тренінгового процесу. Цей підхід допомагає студентам бути більш готовими до викликів, які можуть виникнути на початку їх професійного шляху.

3.2. Результати дослідження ефективності психотренінгу студентів випускних курсів

Ефективність психотренінгу для студентів випускних курсів є важливою темою для дослідження, оскільки саме цей етап життя супроводжується

значними психологічними навантаженнями, невизначеністю та необхідністю прийняття важливих рішень. Випускники стикаються з викликами, пов'язаними з пошуком роботи, адаптацією до нових умов, підвищеною відповідальністю та змінами в соціальному статусі. У такій ситуації психотренінг виступає дієвим інструментом для розвитку емоційної стійкості, формування адаптивних стратегій поведінки та підвищення впевненості в собі.

Дослідження ефективності психотренінгу дозволяє оцінити, наскільки запропоновані методики сприяють зниженню рівня стресу, покращенню міжособистісних комунікацій, формуванню позитивного мислення та розвитку навичок саморегуляції. Аналіз результатів дає можливість визначити ключові тенденції у зміні психологічного стану студентів до і після проходження тренінгу, а також виявити, які методи виявилися найбільш ефективними.

Після проведення тренінгу "Баланс: подолання внутрішніх конфліктів в умовах невизначеності", основна мета якого полягала у допомозі студентам подолати внутрішньоособистісні конфлікти та розвинути навички саморегуляції, було проведено діагностування для оцінки ефективності заходу. Учасниками тренінгу стали 15 студентів випускних курсів, які проходили тести для виявлення їх конфліктних стилів (за допомогою Тесту Томаса-Кілмена) та домінуючих емоцій (Шкала диференційованих емоцій).

Таблиця 3.1. демонструє результати тестування учасників після завершення тренінгу, що дозволяє оцінити вплив тренінгу на їхні внутрішні конфлікти та емоційний стан.

Таблиця 3.1

Результати тестування учасників

Учасник	Конфліктний стиль (за Томасом-Кілменом)	Домінуюча емоція (Шкала диференційованих емоцій)
Учасник 1	Співробітництво	Тривога
Учасник 2	Уникнення	Радість
Учасник 3	Компроміс	Тривога
Учасник 4	Співробітництво	Гнів
Учасник 5	Змагання	Страх
Учасник 6	Акомодація	Радість
Учасник 7	Співробітництво	Тривога
Учасник 8	Компроміс	Радість

Продовження табл. 3.1.

Учасник 9	Уникнення	Страх
Учасник 10	Акомодація	Тривога
Учасник 11	Співробітництво	Страх
Учасник 12	Уникнення	Тривога
Учасник 13	Компроміс	Гнів
Учасник 14	Співробітництво	Радість
Учасник 15	Змагання	Тривога

Аналізуючи результати тестування учасників за методикою Томаса-Кілмена та шкалою диференційованих емоцій, можна зробити низку важливих висновків щодо їхнього конфліктного стилю та емоційного стану.

Перш за все, найбільш поширеним конфліктним стилем серед учасників є співробітництво, яке обрали 5 із 15 респондентів (33%). Це свідчить про їхню готовність до конструктивного діалогу, пошуку компромісних рішень та прагнення враховувати як власні інтереси, так і інтереси інших сторін. Водночас для деяких із них співробітництво супроводжується емоціями тривоги або гніву, що може вказувати на внутрішню напругу або труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій.

Другою за поширеністю стратегією є компроміс, який обрали 3 учасники (20%). Це свідчить про їхню готовність до часткових поступок заради досягнення певного балансу у конфліктній ситуації. Однак, як видно з емоційної складової, ця стратегія може супроводжуватися як позитивними (радість), так і негативними (тривога, гнів) емоціями.

Третім за поширеністю є стиль уникнення, який обрали 3 учасники (20%). Ця стратегія передбачає відхід від конфлікту, бажання уникнути його вирішення або мінімізувати власну участь у ньому. Примітно, що для більшості тих, хто вибрав уникнення, домінуючими емоціями є страх або тривога, що вказує на їхнє можливе прагнення уникнути дискомфорту та конфліктних ситуацій через емоційні переживання.

Стилі змагання та акомодації обрали по 2 учасники (13% відповідно). Ті, хто використовує змагання, прагнуть досягти власних цілей будь-якою ціною,

що може бути ефективним у конкурентному середовищі, але часто призводить до конфронтацій та підвищеного рівня стресу.

Учасники, які застосовують цей стиль, відчують страх або тривогу, що може свідчити про напруженість у їхньому підході до конфліктів. Натомість ті, хто обрав акомодацию, радше намагаються задовольнити потреби інших, навіть якщо це шкодить їхнім власним інтересам.

Ці учасники проявляють позитивні емоції (радість), що може означати їхнє задоволення від збереження гармонійних відносин.

Аналізуючи емоційну складову, варто відзначити, що найбільш поширеною емоцією серед учасників є тривога (6 випадків), що вказує на загальний рівень напруги серед студентів.

Це може бути пов'язано з невизначеністю майбутнього, страхом перед відповідальністю або загальним рівнем стресу у перехідний період життя.

Радість відчують 4 учасники, що є позитивним показником та свідчить про їхню емоційну стабільність та комфорт. Страх також проявляється у 3 учасників, а гнів у 2 випадках, що може сигналізувати про невдоволення або приховану агресію, пов'язану з певними життєвими обставинами чи конфліктами.

Таким чином, отримані результати свідчать про різноманітність підходів до вирішення конфліктних ситуацій серед учасників, а також про значний вплив емоційного стану на їхню поведінку.

Важливо враховувати, що домінуючі емоції можуть впливати на вибір конфліктного стилю, а також на ефективність взаємодії у соціальному середовищі.

Для покращення емоційної стійкості студентів та їхньої здатності ефективно справлятися з конфліктами доцільно використовувати тренінгові методики, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок управління емоціями та ефективного спілкування.

Статистику конфліктних стилів відображено на рис. 3.1.

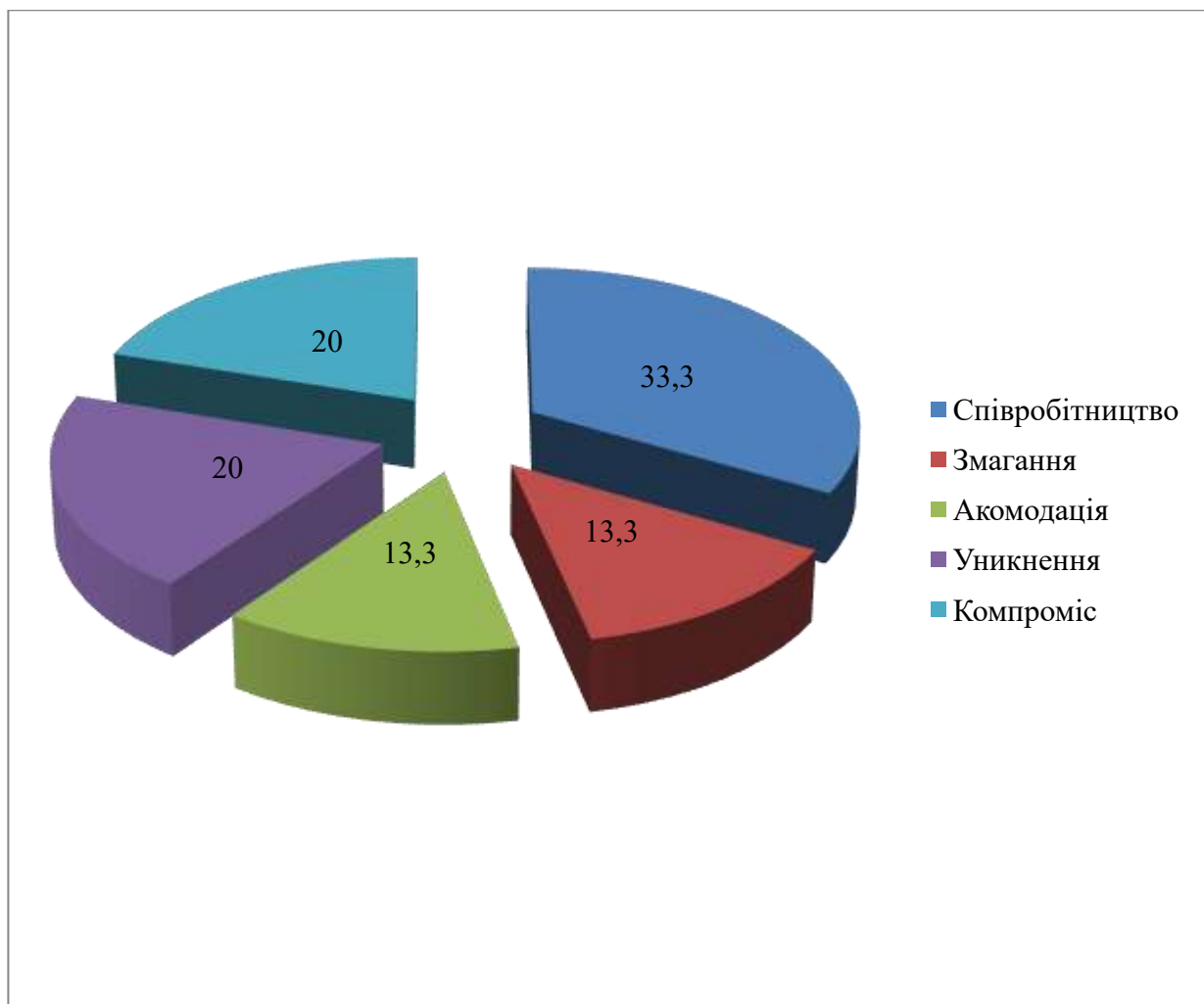


Рис. 3.1. Статистика конфліктних стилів згідно тесту Томаса-Кілмена, %

Аналіз розподілу конфліктних стилів серед учасників дослідження свідчить про те, що найбільш поширеною стратегією взаємодії є співробітництво, яке обрали 33,3% респондентів.

Це свідчить про високий рівень готовності до конструктивного вирішення конфліктів, відкритості до діалогу та прагнення знаходити рішення, що задовольняють усі сторони.

Співробітництво є важливим інструментом для досягнення гармонії в колективі, оскільки цей підхід дозволяє кожному учаснику відчувати свою значущість і вагу, а також сприяє розвитку взаєморозуміння та підтримки серед усіх членів групи.

Такий підхід є ефективним у командній роботі та сприяє збереженню довгострокових продуктивних відносин.

Він забезпечує не лише задоволення поточних потреб кожної зі сторін, але й формує стійкі зв'язки, що в подальшому підвищують ефективність взаємодії і довіру.

Наступними за частотою використання є стилі уникнення та компроміс, кожен із яких обрали по 20% опитаних.

Стиль уникнення вказує на те, що частина учасників воліє не вступати у конфліктні ситуації, можливо, через страх перед можливими негативними наслідками або через низький рівень впевненості у власних силах.

Такі особи можуть ухилятися від конфліктів, сподіваючись, що ситуація вирішиться самостійно або з часом втратить свою актуальність.

Такий підхід може бути виправданим у випадках, коли конфлікт є незначним або коли його вирішення не має критичного значення для загального результату.

Водночас уникнення може призводити до накопичення невирішених проблем, що в довгостроковій перспективі може ускладнити міжособистісні відносини, викликаючи напруження або навіть призводячи до виникнення нових, більш серйозних конфліктів.

Компроміс також є доволі популярним варіантом вирішення конфліктів. Цей стиль передбачає часткові поступки з обох сторін задля досягнення прийняттого рішення для всіх учасників.

Його використання є свідченням гнучкості учасників та їхнього прагнення досягти збалансованого результату, де кожна сторона отримує частину того, що бажає.

Однак компроміс не завжди є найкращим варіантом, оскільки може призводити до ситуацій, коли жодна зі сторін не отримує повного задоволення своїх інтересів.

З часом це може призвести до відчуття незадоволення або навіть до бажання переглянути досягнуті угоди, що вносить додаткову напругу в стосунки.

Стратегії змагання та акомодация зустрічаються з однаковою частотою – по 13,3%. Змагання є стилем, що передбачає активне відстоювання власної позиції без значного врахування інтересів опонента.

Цей стиль часто зустрічається у ситуаціях, коли одна зі сторін прагне досягти перемоги за будь-яку ціну, не зважаючи на наслідки для взаємин або добробуту інших учасників.

Змагання може бути ефективним у випадках, коли необхідно досягти швидкого результату, але водночас така стратегія може призвести до емоційного відчуження між людьми, а також до тривалих конфліктів, якщо одна зі сторін постійно домінує.

Акомодация, своєю чергою, передбачає підпорядкування власних інтересів інтересам іншої сторони.

Така стратегія часто використовується людьми, які прагнуть уникати конфліктів за рахунок жертвування власними бажаннями або переконаннями.

Хоча це може зберігати мир на поверхні, такий підхід у довгостроковій перспективі може призвести до відчуття незадоволення, зниження самоповаги та накопичення негативних емоцій, оскільки особа, що використовує цей стиль, може відчувати, що її потреби і бажання не враховуються.

Таким чином, отримані результати вказують на різноманітність стратегій конфліктної поведінки серед учасників дослідження, де кожен стиль має свої особливості, сильні та слабкі сторони, а їх використання залежить від конкретної ситуації та особистісних характеристик індивідів.

Такий підхід може бути ефективним у конкурентному середовищі або в ситуаціях, коли необхідно швидко ухвалити рішення, проте він може спричиняти конфронтацію та напруженість у відносинах.

Акомодация, навпаки, означає схильність до поступок та пріоритетність інтересів іншої сторони над власними.

Люди, які використовують цей стиль, зазвичай прагнуть уникнути конфліктів і підтримати гармонійні стосунки, навіть ціною власних інтересів.

Це може бути ефективним у короткостроковій перспективі, особливо у відносинах із важливими партнерами чи керівництвом, проте надмірне використання акомодатії може призвести до незадоволення та емоційного вигорання.

Загалом отримані результати демонструють різноманітність підходів до вирішення конфліктних ситуацій серед респондентів.

Перевага стилю співробітництва є позитивним показником, оскільки він сприяє ефективному спілкуванню та продуктивній взаємодії.

Водночас значна частка уникнення та компромісу вказує на те, що деякі учасники можуть відчувати труднощі у безпосередньому вирішенні конфліктів або схильні уникати їхнього загострення.

Для покращення навичок конфліктного менеджменту та підвищення ефективності міжособистісної взаємодії доцільно впроваджувати тренінгові програми, які розвиватимуть навички ведення переговорів, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Це сприятиме підвищенню загального рівня комунікаційної культури та зміцненню командної взаємодії серед учасників дослідження.

Статистика домінуючих емоцій відображена на рис. 3.2.

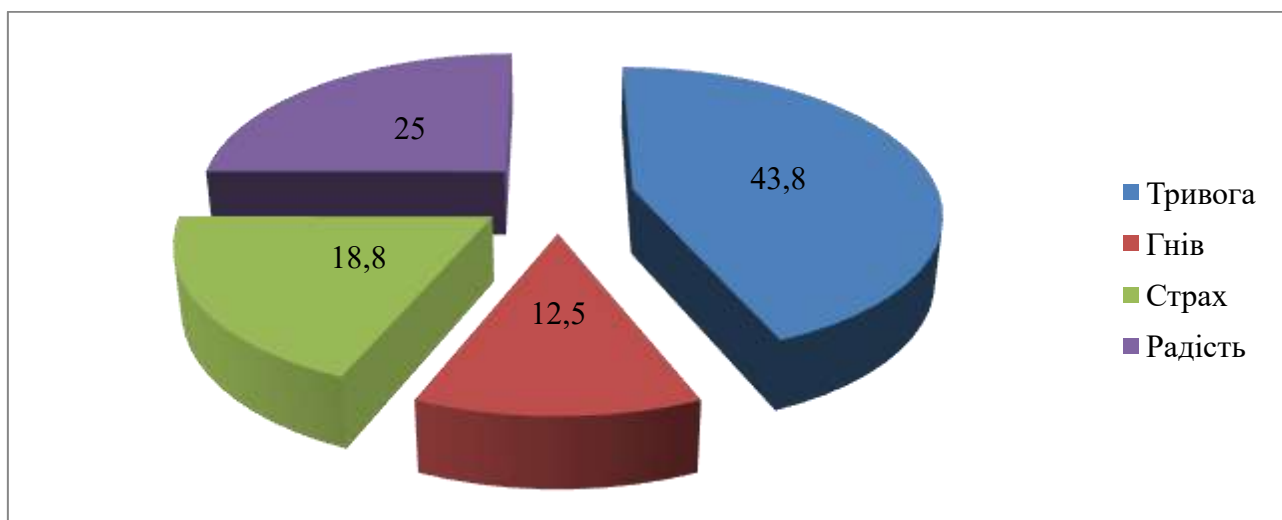


Рис. 3.2. Статистика домінуючих емоцій згідно шкали диференційованих емоцій, %

Аналіз розподілу домінуючих емоцій серед учасників дослідження свідчить про те, що найпоширенішим емоційним станом є тривога, яка зафіксована у 43,8% респондентів. Це вказує на високий рівень напруженості, внутрішньої невизначеності та хвилювання серед учасників. Тривога може бути викликана різними факторами, зокрема невизначеністю майбутнього, труднощами у прийнятті рішень, страхом перед оцінкою з боку інших або невпевненістю у власних силах. Даний показник є тривожним сигналом, оскільки довготривалий стан тривоги може негативно позначатися на психологічному благополуччі людини, знижувати продуктивність та заважати ефективному прийняттю рішень.

Другим за поширеністю емоційним станом є радість, яку продемонстрували 25% учасників. Це позитивний результат, що свідчить про наявність у частини респондентів відчуття задоволеності, емоційного піднесення та впевненості у собі. Радість є важливою складовою емоційного благополуччя, оскільки сприяє мотивації, позитивному сприйняттю оточуючого світу та конструктивній взаємодії з іншими людьми. Висока частка респондентів, які відчувають радість, може бути ознакою сприятливого психологічного клімату в певних умовах взаємодії.

Наступним за частотою зустрічання емоційним станом є страх, який відчувають 18,8% респондентів. Страх є природною реакцією на загрозу або невідомість, але якщо він домінує у поведінці, це може призводити до ухиляння від відповідальності, уникнення конфліктів або прийняття надмірно обережних рішень. Високий рівень страху може негативно позначатися на самооцінці та соціальній активності учасників. Однак, в окремих випадках, страх може відігравати і позитивну роль, допомагаючи людині мобілізувати ресурси та обережно підходити до важливих ситуацій.

Останнім, але не менш значущим емоційним станом, є гнів, який спостерігається у 12,5% учасників. Гнів може бути викликаний почуттям несправедливості, незадоволеністю власним становищем або конфліктами з оточуючими. Наявність гніву свідчить про емоційне напруження, яке може

переростати у відкриті конфлікти або внутрішній стрес. З одного боку, гнів може мотивувати до активних дій та захисту власних інтересів, а з іншого — заважати конструктивному вирішенню проблем, якщо не контролюється належним чином.

Загалом отримані результати демонструють, що переважаючими емоційними станами серед респондентів є тривожність та страх, які разом складають понад 60% від усіх зафіксованих емоцій. Це свідчить про певний рівень емоційної нестабільності, що може негативно позначатися на процесі прийняття рішень, особистій ефективності та взаємодії з оточуючими. Водночас, значна частка респондентів демонструє радість, що є позитивним фактором, оскільки сприяє створенню здорової психологічної атмосфери та мотивації до продуктивної діяльності.

Для покращення емоційного стану учасників доцільно проводити заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності та страху, зокрема психотренінги, навчальні семінари з управління емоціями, релаксаційні техніки та підтримку емоційного інтелекту. Це допоможе учасникам краще розуміти власні емоції, ефективно контролювати їх та будувати конструктивні відносини з оточуючими.

Висновки до розділу 3

Інформаційне забезпечення є ключовим аспектом успішного проведення психотренінгу для студентів випускних курсів, оскільки воно створює базу для обміну знаннями, розвитком навичок і формуванням психологічної готовності до майбутніх викликів. Основними елементами інформаційного забезпечення є навчальні матеріали, інструкції, ресурси для самостійного навчання, а також підтримка з боку тренерів та психологів. Збір і аналіз даних щодо потреб та очікувань студентів дозволяє адаптувати психотренінг до індивідуальних особливостей групи, що покращує ефективність процесу.

Методологія психотренінгу для студентів випускних курсів повинна бути комплексною та інтерактивною, включати різноманітні техніки, що сприяють розвитку особистісних і професійних навичок. Вона повинна враховувати психоедукаційний підхід, який фокусується на розвитку самосвідомості, емоційної стійкості та адаптивності до змін, а також на формуванні навичок командної роботи та лідерства. Акцент на практичних вправах, рольових іграх, групових дискусіях та тренінгових сесіях допомагає студентам не лише засвоїти теоретичні знання, але й перевести їх у реальні ситуації, що є важливим для майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження ефективності психотренінгу серед студентів випускних курсів показують, що тренінг має значний вплив на розвиток особистісних та професійних якостей студентів. Зокрема, спостерігається покращення рівня стресостійкості, впевненості в собі, комунікаційних навичок та здатності до ефективного вирішення конфліктів. Психотренінг також сприяє зменшенню рівня тривожності та невизначеності щодо майбутнього, підвищуючи готовність до професійної діяльності. Водночас, результати вказують на важливість індивідуального підходу та коригування програми тренінгу відповідно до специфіки групи для досягнення максимальних результатів.

ВИСНОВКИ

Внутрішньоособистісний конфлікт являє собою складний психоемоційний процес, що виникає внаслідок суперечностей між різними аспектами особистості людини, її прагненнями, намірами чи вимогами соціального середовища. Таке явище є суттєвим для розуміння емоційного стану індивіда, оскільки воно здатне суттєво впливати на поведінку, самооцінку та емоційну рівновагу особистості. Причини виникнення внутрішніх конфліктів можуть бути різноманітними — від внутрішніх когнітивних суперечностей до зовнішнього соціального чи емоційного тиску. Серед основних типів таких конфліктів виділяють мотиваційний, рольовий, емоційний, ціннісний, а також конфлікт між «реальним Я» і «ідеальним Я». Кожен із зазначених типів має свої особливості та здатен чинити істотний вплив на психологічне благополуччя особистості.

Студенти, які завершують навчання у вищому закладі освіти, нерідко стикаються з психологічними труднощами, пов'язаними з переходом до самостійного дорослого життя, професійним самовизначенням та адаптацією до нових соціальних ролей. Ці фактори часто стають основою для виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Молодь у цей період відчуває підвищений стрес, обумовлений необхідністю ухвалювати важливі життєві рішення, що нерідко спричиняє сумніви, невпевненість у собі та внутрішнє протистояння між особистими прагненнями й очікуваннями родини чи суспільства. Випускники виявляють схильність до підвищеної тривожності, потребують самовизначення та самореалізації, що нерідко провокує внутрішні конфлікти та складнощі у взаємодії з оточенням.

Сучасний ринок праці також створює додаткові психологічні навантаження для молодих людей. Висока конкуренція, невизначеність економічної ситуації та стрімкі зміни у професійній сфері підсилюють внутрішнє напруження у тих, хто тільки починає професійну діяльність. Часто

молодь переживає конфлікт між бажанням досягти стабільності та необхідністю відповідати власним цінностям і захопленням. Протиріччя між амбітними цілями та об'єктивними обставинами життя може призводити до тривоги, зниження впевненості у власних силах і почуття неуспішності.

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження з метою визначення особливостей внутрішньоособистісних конфліктів та рівня тривожності у студентів-випускників. У межах дослідження були використані надійні психодіагностичні інструменти: методика Спілбергера – Ханіна для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності, а також методика К.В. Ковальова для оцінки структури та інтенсивності внутрішніх конфліктів.

Результати аналізу показали, що значна частина студентів має високий рівень ситуативної тривожності, що відображає емоційну напругу, пов'язану з майбутніми життєвими змінами: завершенням навчання, вибором професії та переходом у доросле життя. Окрім цього, виявлено й високий рівень особистісної тривожності, що вказує на сталу емоційну напругу та схильність до тривалих переживань. Такі результати свідчать про емоційну вразливість студентів та їхню потребу у психологічній підтримці й ефективних стратегіях адаптації.

Методика Ковальова дала змогу глибше вивчити характер внутрішніх суперечностей. Встановлено, що найбільш поширеними є конфлікти типу «хочу – треба», низька самооцінка, ціннісні суперечності, а також труднощі професійного самовизначення. Студенти зазнають сильного зовнішнього тиску, що разом з внутрішньою невпевненістю спричиняє емоційну нестабільність, втрату мотивації й зниження активності.

Безпосередньо були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на зниження психологічного напруження, розвиток саморегуляції, позитивного образу себе та підвищення адаптивного потенціалу. Зокрема, рекомендовано впровадження психотренінгових програм: тренінгів емоційної регуляції, зниження тривожності, самопізнання та життєстійкості. Ці програми сприяють покращенню емоційного стану студентів, формуванню усвідомленого

ставлення до себе та розкриттю власних ресурсів. Запропоновані заходи можуть бути реалізовані як у груповому, так і в індивідуальному форматі психологічної допомоги.

Підсумовуючи, результати дослідження підтверджують гіпотезу про наявність виражених внутрішньоособистісних конфліктів і високої тривожності у студентів випускних курсів, що обумовлено особливостями цього етапу життя. Отримані дані створюють базу для подальших розробок у сфері освітньої психології, професійної орієнтації та вдосконалення системи психологічного супроводу студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Інформаційна підтримка є важливою складовою ефективного психотренінгу для студентів-випускників, оскільки забезпечує базу знань, сприяє формуванню нових умінь і розвитку психологічної готовності до майбутніх змін. До основних елементів такого забезпечення належать методичні матеріали, інструкції, ресурси для самостійного навчання та підтримка з боку фахівців. Аналіз очікувань і потреб студентів дозволяє адаптувати зміст тренінгу до конкретної групи, що значно підвищує його результативність.

Методологія проведення психотренінгу повинна бути комплексною, інтерактивною і включати техніки, які розвивають як особистісні, так і професійні компетентності. Доцільним є використання психоедукаційного підходу, спрямованого на формування емоційної стійкості, самосвідомості, адаптації до змін, а також навичок командної взаємодії й лідерства. Завдяки практичним вправам, рольовим іграм та груповим дискусіям студенти отримують не лише знання, а й досвід застосування їх у реальних ситуаціях, що є важливим для майбутньої професійної діяльності.

На основі результатів дослідження за методами PSS-10 та В.В. Бойка рекомендується впровадити тренінги з управління стресом і релаксації для студентів. Важливо забезпечити психологічну підтримку для осіб з високим рівнем внутрішньоособистісного конфлікту. Слід заохочувати здоровий спосіб

життя для підвищення стресостійкості. Необхідно створити сприятливе соціально-психологічне середовище для розвитку взаєморозуміння і підтримки.

Дані, отримані під час оцінки ефективності психотренінгу, свідчать про позитивну динаміку в розвитку особистісних та професійних якостей студентів. Зокрема, відзначається підвищення рівня стресостійкості, впевненості у собі, комунікативних здібностей і здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Також спостерігається зниження рівня тривожності й невизначеності щодо майбутнього, що підвищує готовність до самостійного професійного життя. Водночас результати акцентують на важливості індивідуального підходу та коригування програми відповідно до потреб конкретної групи для досягнення максимальної ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боброва Л. Г. Внутрішні конфлікти як проблема психології особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості/ за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч.1. С.111-116.
2. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів. автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Київ, 2014. 22 с.
3. Бойко, Т. С. (2019). Тренінги психологічної стійкості для молоді: сучасні методи та підходи. Вісник Сумського державного університету, серія "Психологія".
4. Герасімова Н. Є. Сучасні погляди на проблему дослідження внутрішньоособистісного конфлікту. Психологія : зб. наук. праць. К., 2001. Вип. 13. С. 63–68.
5. Герасімова, Н. Є., & Герасімова, І. В. (2021). Діалектична основа внутрішньоособистісного конфлікту. Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the, 4, 15-20.
6. Гірник А. М. Основи конфліктології. URL: https://pidruchniki.com/1584072019112/psihologiya/osnovi_konfliktologiyi
7. Головчук О.В., Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів. — URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/25294/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A_2019_%D0%A5%D1%83%D1%81%D1%82.pdf#page=148

8. Голярдик, Н. А. (2024). Внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/3184/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%93%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BA%207.pdf>.
9. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
10. Дмитрієнко, О. О. (2021). Тренінги саморегуляції для студентів: методичний посібник. Київ: Видавничий центр КНУ імені Тараса Шевченка.
11. Зеленська, О. Л. (2020). Подолання тривоги та внутрішніх конфліктів у студентів випускних курсів під час переходу до професійної діяльності. Наукові записки з психології.
12. Ковальчук, М. І. (2018). Теорія і практика психологічного супроводу випускників: подолання стресу перед майбутнім працевлаштуванням. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка.
13. Кучинова, Н. М., & Трамбовецький, А. О. Особливості внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. In The XII International Scientific and Practical Conference «Goal and the role of world science in life», March 27–29, Stockholm, Sweden. 253 p. (p. 210).
14. Літкевич, О. Л. (2023). ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ І НАПРЯМКИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ. In The 9 th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”(May 29-31, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. 668 p. (p. 266). URL: https://www.researchgate.net/profile/M-Rumiantsev/publication/371416639_SCIENTIFIC-PROGRESS-

- INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-29-31052023/links/6482d3bab3dfd73b776deed3/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-29-31052023.pdf#page=266
15. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
 16. Мартиненко, С. В. (2015). Психологічні механізми подолання внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді. Вісник Одеського національного університету, Серія: Психологія.
 17. Мороз, І. В. (2019). Психологічні тренінги для подолання професійних стресів та невизначеності майбутнього серед випускників університетів. Вісник Луцького національного технічного університету, серія "Психологія".
 18. Мороз, Л. (2024). Внутрішньоособистісний конфлікт у структурі професійного самовизначення здобувачів закладів вищої освіти. Освітньо-науковий простір, (6 (1)), 129-136.
 19. Павлюк, Н. В. (2017). Соціально-психологічні аспекти професійного вибору та працевлаштування випускників. Збірник наукових праць з психології праці.
 20. Попелюшко, Р. П., & Рудницька, О. В. (2023). Особливості виникнення та подолання внутрішньоособистісного конфлікту. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/bitstreams/ce2a9e0f-d89a-43e2-9d8a-b90574f51d88/download>.
 21. Примуш М. В. Конфліктологія : навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 288 с.
 22. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. О. Джелалі. Х. К., 2006. 320 с.
 23. Психологія особистості: Словник-довідник. За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.

- 24.Роменська, Л. І. (2013). Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор психологічного стресу у сучасних умовах. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, Серія "Психологія", № 52. Доступно на сайті ХНУ ім. В.Н. Каразіна
- 25.Стамат, В. М., & Цибулькіна, А. С. (2024). Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник психологічного розвитку особистості. URL: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/19372/1/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%2034-91-94.pdf>.
- 26.Тимків, Л. С. (2024). ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ. Редакційна колегія, 236. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D1%81%D0%BE%D1%86.2024.pdf#page=237>.
- 27.Тимків, Л. С. (2024). ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ. Редакційна колегія, 236. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D1%81%D0%BE%D1%86.2024.pdf#page=237>
- 28.Фурс, О. Й. (2024). Внутрішньоособистісні конфлікти здобувачів закладів професійної освіти та шляхи їх подолання. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, 33(3-4), 171-179. URL: <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/472>
- 29.Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Динаміка внутрішніх 60 конфліктів студентів-психологів у процесі їх професійної ідентифікації. Конфлікти в суспільстві : діагностика і профілактика : матеріали III Міжнародної науковопрактичної конференції. Київ, Чернівці, 1995. С. 391-395.

30. Шульга Г., Коломієць Л. Вплив професійної мотивації на виникання внутріособистичного конфлікту серед студентів і року навчання. Психологічний журнал, 3 (6), 2017. С. 186-199.
31. Опитувальник стресу, внутрішньоособистісного конфлікту. URL: https://docs.google.com/forms/d/1iOEZ8c7J8q_339cimPLKqHQs7VlnPxqVD_oWx_hc4EEo/viewform?edit_requested=true
32. Шкала сприйманого стресу (PSS-10). URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>
33. PSS – Шкала сприйнятого стресу. Короткий довідник із користування. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>
34. Шкала сприйнятого стресу (PSS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/#google_vignette
35. Таблиці для обробки результатів діагностики за методиками Ковальова С.В. URL: <https://vseosvita.ua/library/tablici-dla-obrobki-rezultativ-diaagnostiki-za-metodikami-kovalova-sv-sablioni-332295.html>
36. «Діагностика рівня емоційного вигорання» Віктора Бойко. URL: <https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html>.
37. Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко). URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-boiko>
38. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко. URL: <https://psymag.info/tests/metodika-diaagnostiki-rivnya-emotsiynogo-vigorannya-v-v-boyko-1674403841/>.
39. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
40. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (CX). URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>
41. Андрущенко, І. В. (2020). Психологічні особливості студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Вісник психології і соціальної роботи, 12(3), 45–53. <https://doi.org/10.1234/vpsw.2020.123>

- 42.Бондаренко, С. О. (2019). Вплив невизначеності ринку праці на психологічний стан молоді. *Психологія праці та управління*, 6(2), 78–85.
- 43.Власенко, О. П. (2021). Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор формування адаптивності студентів. *Психологія і суспільство*, 15(1), 24–33.
- 44.Грищук, М. В. (2018). Стресові стани у студентів під час працевлаштування. *Журнал сучасної психології*, 10(4), 89–97.
<https://doi.org/10.5678/jsp.2018.10489>
- 45.Дьякова, Л. І. (2020). Внутрішньоособистісні конфлікти в умовах соціально-економічної нестабільності. *Психологічний журнал*, 18(2), 112–119.
- 46.Єгорова, Н. М. (2019). Особливості саморегуляції студентів у кризових ситуаціях. *Психологія розвитку*, 7(3), 56–64.
- 47.Жук, Т. В. (2022). Внутрішньоособистісні конфлікти в молодіжному середовищі: діагностика та корекція. *Психологія та педагогіка*, 14(1), 37–45.
- 48.Іваненко, В. С. (2017). Психологічні аспекти адаптації випускників в умовах нестабільного ринку праці. *Психологія освіти*, 5(2), 101–110.
- 49.Карпенко, Д. А. (2021). Вплив невизначеності на мотивацію студентів. *Психологічний науковий вісник*, 23(1), 15–22.
- 50.Коваленко, М. І. (2020). Внутрішньоособистісний конфлікт як джерело стресу у студентів. *Психологія здоров'я*, 8(4), 70–79.
- 51.Литвин, О. В. (2019). Психологічні механізми подолання конфліктів у студентському середовищі. *Вісник психології та соціальної педагогіки*, 11(3), 41–50.
- 52.Мороз, Н. В. (2022). Соціально-психологічні чинники формування конфліктів у студентів. *Психологічні дослідження*, 20(2), 83–92.
- 53.Нечипоренко, І. А. (2018). Особливості внутрішньоособистісних конфліктів під час вибору професії. *Психологія особистості*, 9(1), 29–38.

54. Олійник, С. В. (2021). Психологічні ресурси подолання конфліктів у студентів. Наукові записки з психології, 17(4), 120–128.
55. Павленко, Р. М. (2020). Психологічна підтримка студентів у період професійного вибору. Психологія і суспільство, 16(2), 56–64.
56. Романенко, І. Ю. (2019). Внутрішньоособистісний конфлікт і професійна нерішучість у молоді. Психологічна наука, 13(3), 98–107.
57. Сидоренко, А. В. (2022). Методи діагностики внутрішньоособистісних конфліктів у студентів. Журнал практичної психології, 21(1), 45–53.
58. Тарасенко, Л. П. (2020). Психологічна адаптація студентів у контексті невизначеності професійного майбутнього. Вісник психології, 14(2), 77–86.
59. Харченко, В. І. (2018). Стрес і конфлікти як фактори, що впливають на професійне самовизначення. Психологія та педагогіка, 12(3), 66–74.
60. Шевченко, М. О. (2021). Психологічна допомога студентам у період професійного вибору. Психологічний журнал, 19(1), 34–42.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стресу, внутрішньоособистісного конфлікту

Опитувальник стресу, внутрішньоособистісного конфлікту

Ця форма містить три психологічних опитувальники, які допоможуть виявити рівень стресу, внутрішньої напруги та загальне психологічне самопочуття в умовах життєвої невизначеності:

1. PSS-10 – Шкала сприйманого стресу (оцінює суб'єктивне відчуття стресу за останній місяць).
2. Методика діагностики внутрішньоособистісного конфлікту (В.В. Бойко) – виявляє конфлікти в емоційній, поведінковій та мотиваційній сферах.
3. Шкала екзистенційного фрустрування (ШЕФ) за В. Франклом / адаптація А. Яскевича – оцінює наявність втрати сенсу життя, внутрішню порожнечу та фрустрацію.

Інструкція для респондента:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь згідно з вашими відчуттями. В опитувальниках передбачено різні формати відповідей: від вибору шкали до «так/ні».

Ваша участь є анонімною. Отримані дані будуть використані лише для дослідницьких цілей.

1. Як часто ви відчували, що вас переполює щось, із чим ви не можете впоратися? *

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Часто

2. Як часто ви відчували нервозність і стрес? *

Ніколи

Майже ніколи

Результати опитування стресу, внутрішньоособистісного конфлікту

№	Формат відповіді	А: 1-й варіант (%)	В: 2-й варіант (%)	С: 3-й варіант (%)	Д: 4-й варіант (%)
1	Ні, не зовсім так / Мабуть так / Вірно / Цілком вірно	12%	26%	42%	20%
2	Ні, не зовсім так / Мабуть так / Вірно / Цілком вірно	18%	28%	36%	18%
3	Ні, не зовсім так / Мабуть так / Вірно / Цілком вірно	8%	20%	38%	34%
4	Ні, не зовсім так / Мабуть так / Вірно / Цілком вірно	10%	24%	44%	22%
5	Майже ніколи / Інколи / Часто / Майже завжди	6%	22%	40%	32%
6	Майже ніколи / Інколи / Часто / Майже завжди	14%	30%	36%	20%
7	Майже ніколи / Інколи / Часто / Майже завжди	12%	26%	42%	20%

Формати відповіді:

Питання 1–4: Шкала — Ні, не зовсім так / Мабуть так / Вірно / Цілком вірно

Питання 5–7: Шкала — Майже ніколи / Інколи / Часто / Майже завжди

Програма психотренінгу для студентів випускних курсів

Етап тренінгу	Тема / Мета	Основні вправи та методи	Тривалість	Очікувані результати
1. Вступне заняття	Ознайомлення, формування довіри	Знайомство, вправи на розминку, визначення очікувань	1 година	Створення комфортної атмосфери, налаштування на роботу
2. Управління стресом	Вивчення технік подолання стресу	Дихальні вправи, релаксація, вправи на усвідомлення емоцій	1,5 години	Зниження рівня тривожності, навчання контролю емоцій
3. Тайм-менеджмент	Планування часу та пріоритетів	Вправи на постановку цілей, розподіл часу, SWOT-аналіз	1,5 години	Підвищення продуктивності, покращення організації часу
4. Розвиток комунікації	Покращення навичок спілкування	Ролеві ігри, вправи на активне слухання, асертивність	2 години	Поліпшення міжособистісних взаємин, впевненість у спілкуванні
5. Мотивація та саморегуляція	Формування внутрішньої мотивації	Вправи на самооцінку, визначення цінностей, постановка цілей	1,5 години	Підвищення мотивації, розвиток відповідальності
6. Завершальне заняття	Підведення підсумків, зворотний зв'язок	Обговорення досвіду, анкетування, рекомендації	1 година	Узагальнення знань, планування подальшої саморозвитку

**Методи дослідження особливостей перебігу внутрішньоособистісних
конфліктів у студентів випускних курсів**

Назва методики	Автор(и)	Мета застосування
Шкала тривожності (STAI)	Ч. Спілбергер – Ю. Ханін	Методика дає змогу оцінити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Вона широко використовується для виявлення загального емоційного фону тривоги, а також реакцій на конкретні ситуації, що є особливо важливим у період завершення навчання.
Методика діагностики внутрішньоособистісного конфлікту	В. В. Бойко	Спрямована на виявлення рівня конфліктності особистості, внутрішніх суперечностей та напруженості у різних сферах життєдіяльності. Дозволяє охарактеризувати як глибину, так і структуру внутрішньоособистісних конфліктів.
Шкала сприйняття стресу (PSS-10)	S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein	Використовується для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу за останній місяць. Методика містить 10 тверджень і виявляє, наскільки людина відчувається перевантаженою або неспроможною впоратися зі стресовими ситуаціями.
Методика дослідження внутрішньоособистісних конфліктів	К. В. Ковальова	Авторська методика, розроблена спеціально для вивчення особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді. Охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти конфліктності, враховуючи специфіку навчального середовища та період життєвих змін.