

---

6. Сороневич М. Трудова еміграція: час долати стереотипи [Електронний ресурс] / М. Сороневич // Українська правда. – К., 2009. / . – Режим доступу: <http://www.pravda.com.ua/articles/>

7. Spence S. Migrants' lives beyond the workplace. The experiences of Central and East Europeans in the UK / Spence S., Ruhs M., Anderson B., Rogaly B. – The Chancellor, Masters and Scholars of the University of Oxford, 2007. – 111 p.

8. Kilpi E. Prejudice as a response to changes in competitive threat: Finnish attitudes towards immigrants 1986-2006 / Kilpi E. – Oxford OX1 3UQ. – P. 9. – Режим доступу: [www.sociology.ox.ac.uk/swp.html](http://www.sociology.ox.ac.uk/swp.html)

9. Reisinger Y. Cross-cultural behaviour in tourism: concepts and analysis / Reisinger Y., Turner W. L. – Oxford, 2004. – P. 60.

10. Fowler S. An Analysis of Methods for Intercultural Training / S. Fowler, J. Blohm // Handbook of international and intercultural communication. – USA, 2001 – P. 37-39.

11. Gropper R. C. Culture and the clinical encounter: an intercultural sensitizer for the health professions / Gropper R. C. – USA, 1996. – P. 5-6.

**УДК 159.923:316.48**

**Пов'якель Н.І.**

## **РЕГУЛЯЦІЯ ТА ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### ***Regulowanie i zwyciężenie konfliktów wewnętrznych młodzieży studenckiej***

*Artykuł jest poświęcony rozpatrzeniu treści i pozycji kluczowych, dotyczących badania konfliktów wewnętrznych młodzieży studenckiej, ich pochodzenia z pozycji różnych paradygmatów psychoterapeutycznych, wyznaczeniu głównych przesłanek ich pojawienia się oraz technologii psychoterapeutycznych ich regulowania i zwyciężenia.*

*Szczególne miejsce i rolę pełnią konflikty wewnętrzne w różnych wiekowych i kryzysowych okresach życia. W tym kontekście ważne są konflikty wewnętrzne w okresach rozwoju studenckiego, aktywnych osobistych i profesjonalnych poszukiwań, samoidentyfikacji profesjonalnej, formowania podstaw kształcenia profesjonalnego.*

*Rezultatem regulowania i pozytywnego zwyciężenia konfliktów wewnętrznych jest: podniesienie kompetencji profesjonalnej, podniesienie samooceny, wiary w siebie, przyjęcie siebie, formowanie profesjonalnych umiejętności i zdolności, rozwój adekwatności oczekiwań, wyrobienie „imunitetu psychologicznego” jako umiejętności stawienia profesjonalnych i osobistych granic, formowanie realistycznych celów, pojawienia się możliwości krytycznej oceny i szybkiego*

---

*uczenia się nowych podejść rozwiązania problemów profesjonalnych, sprzyjanie kształtowaniu samoświadomości profesjonalnej, rozwój osobistej i profesjonalnej refleksji.*

**Постановка проблеми.** Розгляд особливостей різноманітних конфліктів, їх змісту, природи та особливостей подолання, доцільно розглядати з погляду на особистісні проблеми кожного окремого індивіда. Психологічні дослідження внутрішніх конфліктів завжди займали особливе місце в гуманітарних, та в особливості в психологічних дослідженнях. Це було пов'язано з тим, що внутрішні конфлікти грають ключову роль у багатьох видах конфліктів (міжособистісних або міжгрупових, етнічних або сімейних, педагогічних або управлінських тощо) [1; 2; 3; 7; 8].

Особливе місце й роль мають внутрішні конфлікти в кризові та вікові періоди життєвого шляху. В цьому контексті, суттєве місце займають внутрішні конфлікти в студентський період розвитку, період активного особистісного й професійного пошуку, професійного самовизначення, закладання основ професійного становлення.

Внутрішній конфлікт найчастіше визначається як зіткнення у особистості приблизно рівних за силою, але протилежно спрямованих (амбівалентних) інтересів, прагнень, мотивів та потреб, більшість із яких особистістю не усвідомлюється. внутрішній конфлікт – це конфлікт, що відбувається в психічному світі особистості, якому властиві деякі особливості:

- Специфічність із точки зору структури конфлікту: внутрішній конфлікт не має суб'єктів конфліктної взаємодії в особі окремих особистостей або груп людей.

- Специфічність форм прояву й протікання: внутрішній конфлікт проходить у формі переживань, іноді надзвичайно тяжких. Нерідко супроводжується стресом, страхом, депресією, іноді набуває форми неврозу.

- Латентність або прихованість: внутрішній конфлікт не завжди легко побачити, тому що людина більшою мірою не тільки не усвідомлюють власний стан конфлікту, але й приховують (свідомо або підсвідомо) іноді навіть від себе стан переживання конфлікту під активною діяльністю, підвищеною контактністю або веселістю тощо.

*Метою статті є узагальнюючий розгляд основних теоретичних позицій глибокої психології стосовно проблеми, наслідків та основних психотерапевтичних технологій регуляції та подолання внутрішніх конфліктів.*

---

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Найбільш впливовою і інтелектуально насиченою в глибинній психології стала на межі 19-20 сторіч теорія З. Фрейда, в якій внутрішній, психологічний, внутрішньоособистісний або внутрішній конфлікт особистості виступає як постійна й значна динамічна сила. Згідно із З. Фрейдом, людина конфліктна за своєю природою [8].

Основним механізмом захисту від переживання внутрішніх конфліктів З. Фрейд вважав сублімацію, тобто перетворення сексуальної енергії людини в інші види його діяльності, в тому числі і у творчість. Крім названих вище, до захисних механізмів у розвиток поглядів З. Фрейда, також відносять: заперечення, ізоляцію, фантазію, придушення, компроміс, заперечення реальності, знищення тощо. Положення, які сформульовані й обґрунтовані в класичному психоаналізі З. Фрейда, отримали подальший розвиток і інтерпретацію або ж критику в роботах його послідовників і опонентів, зокрема, в теоріях А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма тощо.

Так, А. Адлер надавав велике значення механізмам компенсації і зверхкомпенсації як мотивам діяльності й поведінки людини. В ході роботи над проблемою комплексу неповноцінності, принципу компенсації (адекватної і неадекватної або вигаданої) та зверхкомпенсації, А. Адлер досліджував несвідоме, його зміст і структурні елементи, особливе значення надаючи внутрішнім конфліктам у прагненні особистості до переваги над іншими.

К. Юнг вивчав проблему внутрішніх конфліктів шляхом розгляду комплексів, розробив і ввів у психологічну практику поняття “комплекс Електри”, який доповнив поняттям “комплекс Едіпа”, що стосується потягів і переживань дівчинки по відношенню до батька, звідси неусвідомлена неприязнь до матері [11].

Е. Фромм звертається до проблем внутрішнього конфлікту, розглядаючи його в аспекті “екзистенціальної дихотомії”. Автор робить висновок про наявність таких суперечностей, які містяться в самій сутності людини. Тому вони не можуть бути подоланими: проблеми життя і смерті, обмеженість життя, величезні потенційні можливості людини й обмежені умови їх реалізації. Внутрішній конфлікт за Е. Фроммом набуває значного соціального значення. Деструктивність внутрішнього конфлікту вбачається автором у бажанні зруйнувати світ, щоб позбутися відчуття власної безсили, як остання спроба не дати миру зруйнувати себе. Людина повинна прийняти на себе відповідальність за самого себе і визнати, що тільки власними зусиллями зможе знайти сенс власного життя [8].

---

К. Хорні, визначаючи психологічні причини виникнення внутрішніх конфліктів, вважає, що поведінка особистості визначається несвідомим. Саме несвідомі спонукання, на думку автора, мають афективний, емоційний характер, при цьому відчуття тривоги розглядається К. Хорні як базове у дослідженні і моделюванні поведінки особистості [10].

Тривога, за К. Хорні, є одним із найпоширеніших афектів, які відчуває людина, а ворожі спонукання утворюють головне джерело невротичної тривожності. Автор виділяє чотири основні способи уникання тривожності: раціоналізація; заперечення; спроба приглушити тривогу (наприклад, шляхом застосування алкоголю або наркотиків); уникання (або утікання) від хвилюючих думок, відчуттів, спонукань чи ситуацій, які їх викликають.

Внутрішній конфлікт, за К. Хорні, виявляється у стосунках любові, прихильності і ставлень людини, ставленнях, пов'язаних із оцінкою “Я”, пов'язаних із самоствердженням або ж пов'язаних із агресією та ін. К. Хорні визначає три основні моделі поведінки як результат вирішення внутрішніх конфліктів: прагнення до людей – прагнення до єднання з іншими людьми, причетність до групи, до суспільства особистість намагається забезпечити себе (модель сумісної діяльності, взаємодії, інтенсивного спілкування); прагнення від людей – прагнення бігти від людей, від спілкування з ними, відходити від суспільства, при цьому бажання створювати свій власний (можливо, ілюзорний) світ (модель відходу від спілкування та взаємодії); прагнення проти людей – прагнення руйнувати світ, боротися проти нього (модель боротьби та руйнування). Моделям поведінки, що виділені К. Хорні, відповідають і типи конфліктних особистостей: стійка; запобігаюча; деструктивна. Визначені моделі поведінки в ситуації внутрішнього конфлікту в більшій або меншій мірі як раз і є причиною так званої зовнішньої конфліктності особистості, яка має прояв у міжособистісних та інших зовнішніх конфліктах.

Досить поширеними та надзвичайно популярними в психології конфліктів є роботи К. Левіна, який розглядав різні види внутрішніх конфліктів [4]. Спираючись на розроблену “теорію поля” особистості, К. Левін запропонував наступну класифікацію внутрішніх конфліктів: еквівалентний (конфлікт наближення-наближення), вітальний (конфлікт уникання-уникання), амбівалентний (конфлікт наближення-уникання).

Вивчаючи проблематику внутрішніх конфліктів, особливо у підлітковому та юнацькому віці, доцільно приділяти увагу питанням взаємозв'язку потреб і ступеня їх задоволення. Перетворення, які відбуваються в суспільстві, що знаходиться в стані змін, на думку П.В. Лушина, зумовлюють не тільки зміни процесу пошуку та отримання особистістю ідентичності, але і сам зміст цієї ідентичності як однієї з

---

першорядних і життєвих людських потреб. Переживання особистістю власної неоднозначності, складності внутрішнього світу, усвідомлення змінності і нестабільності світу, власних бажань і домагань, та нерідко – неможливості їх реалізації, коливання самооцінки, боротьба мотивів – все це є простором внутрішніх конфліктів [5].

Наші дослідження показали, що внутрішні конфлікти в юнацькому віці, можна поділити на дві групи, в залежності від протиріч, що лежать в основі конфлікту [7]:

- конфлікти, що виникають у наслідок переходу об'єктивних протиріч, зовнішніх по відношенню до людини, у внутрішній світ (моральні конфлікти, адаптаційні та ін.);

- конфлікти, що виникають із протиріч внутрішнього світу особистості (мотиваційні конфлікти, конфлікти неадекватної самооцінки), котрі відображають відношення особистості до середовища.

О. Донченко і Т. Титаренко виділяють три рівня розвитку психологічного протиріччя, що складає основу внутрішнього конфлікту: психологічна рівновага внутрішнього світу особистості; порушення рівноваги, ускладнення видів діяльності, проекція психологічного дискомфорту на роботу, спілкування з оточенням (внутрішній конфлікт); неможливість реалізації планів і програм, “переривання життя”, неможливість виконувати власні життєві функції до тих пір, поки не вирішиться протиріччя (життєва криза) [3].

Як визначають автори, на кожному з рівнів можливо вирішення протиріччя. Ця можливість залежить від того, що людині необхідно для нормального і повноцінного життя, яким потребам та їх реалізації погрожує відмова або неможливість реалізації. Може бути і так, що до внутрішнього конфлікту людина так і не приходять, але нерідко все ж таки протиріччя розвивається далі і переростає у внутрішній конфлікт.

Проведені дослідження з практичної психології конфлікту показали, що можна визначити різноманітні умови виникнення внутрішніх конфліктів і супроводжувальних їх переживань [7; 8]:

- особистісні умови (складний внутрішній світ та актуалізація цієї складності; складна ієрархія потреб і мотивів; високий рівень розвитку відчуттів та цінностей; підвищена схильність особистості до самоаналізу і рефлексії);

- зовнішні умови (задоволення глибоких і активних мотивів і ставлень особистості стає неможливим або знаходиться під загрозою);

- внутрішні умови (наявність суттєвих протиріч між різними сторонами особистості; усвідомлення особистістю суб'єктивної невирішеності ситуації, коли людині здається, що вона не зможе пережити ситуацію вибору, та емоційно занурюється в неї тощо).

---

Переживання, як відомо, є формою активності особистості, в якій усвідомлюється протиріччя і відбувається процес його розв'язання на суб'єктивному рівні. Переживання є емоційно забарвленим станом особистості. Ф. Василюк розглядає "...переживання як внутрішню діяльність, внутрішню роботу, за допомогою якої людині вдається перенести ті чи інші... життєві події... встановити втрачену душевну рівновагу, ...впоратися з критичною ситуацією" [2].

Для внутрішнього конфлікту особистості властиве, на думку автора, у першу чергу, ціннісне переживання, зокрема, коли:

- особистість ще не досягла вищих етапів ціннісного вдосконалення, і супроводжується зміною її ціннісно-мотиваційної системи (мотиви, які не відповідають цінностям, відторгаються свідомістю або ж стають незначущими);

- особистість знаходиться на вищих щаблях розвитку ціннісної свідомості (не цінність належить особистості, а сама особистість є частиною цінності, належить їй, в ній знаходить сенс життя).

В цілому, переживання, зокрема, деструктивних внутрішніх конфліктів специфічні і відрізняються від інших типів переживань: досить високою психоемоційною напругою; специфікою усвідомлення труднощів ситуації; проявом процесу вибору, сумніву та боротьби, що відображає переструктурування ціннісно-мотиваційної системи особистості та ін.

Переживання, що супроводжують внутрішні конфлікти, мають позитивні і негативні наслідки в залежності від:

- ступеня переживання та психоемоційної напруги, що супроводжують внутрішній конфлікт;

- від конструктивної або деструктивної спрямованості конфлікту.

Так, конструктивні внутрішні конфлікти ускладнюють психічне життя людини, сприяють її розвитку й особистісному зростанню, є основою морального розвитку та особистісних змін. Крім того, конструктивні і позитивно спрямовані конфлікти формують особистість, її самооцінку, Я-концепцію, саморегуляцію тощо.

Деструктивними або негативними конфліктами вважаються такі внутрішні конфлікти, які поглиблюють роздвоєння особистості, переходять у життєві кризи, що супроводжуються суттєвими і глибокими переживаннями, призводять до розвитку невротичних реакцій, виникнення й усталення непродуктивної поведінки (конфліктної, адиктивної, суїцидальної).

До суттєвих наслідків деструктивних внутрішніх конфліктів відноситься, у першу чергу, і те, що вони порушують життєвий цикл особистості та успішність життєдіяльності. Так, вони знижують ефективність професійної діяльності і працездатність, сприяють

---

виникненню втомлюваності, “емоційного вигорання”, розвитку стресів і неврозів, пов'язаних із неуспішністю діяльності та очікуванням нових неуспішностей і невдач.

Довготривалі внутрішні конфлікти можуть затримувати розвиток особистості. Суттєвим є і те, що властиві внутрішнім конфліктам переживання, коли вони займають суттєве місце в житті людини, є те, що особистість не тільки не може знайти вихід з складної ситуації або зі стану психоемоційної напруги, але й неможливим стає навіть їх розв'язання та конструктивна трансформація, що стимулює виникнення глибинних невротичних конфліктів. Невротичні внутрішні конфлікти особистості можуть приводити до різних психологічних наслідків, зокрема, до виникнення різних форм і видів відхилень і порушень поведінки особистості. У першу чергу, мова йде, про виникнення адиктивної поведінки, суїцидальної поведінки, суїцидальних думок і нав'язливих станів тощо.

Особливу цікавість із психологічної точки зору має специфічна поведінка адиктів у міжособистісних стосунках, а саме: знижена витривалість труднощів, що обумовлена наявністю гедоністичної установки (прагнення до негайного отримання задоволення та удоволення власних бажань); підвищена образливість, підозрілість, конфліктність; прагнення справляти на оточуючих позитивне враження, але при цьому адикти, як правило, нудні, одноманітні люди у повсякденному спілкуванні; нездатність до глибоких позитивних емоційних стосунків; уникання від відповідальності у прийнятті рішень та пошук виправдовувальних аргументів; стереотипність, повторюваність поведінки; необов'язковість; схильність до брехні.

Схильність до адиктивної поведінки, як це показали дослідження, доцільно розглядати як особистісне новоутворення, що формується постійно і складається з деяких компонентів: відсутність мотивації досягнення; несформованість функції прогнозування поведінки; низький рівень самосвідомості; екстернальний локус контролю; низький рівень самоповаги; протирічність самооцінки та рівня досягнень; уникання реальності.

Суїцидальна поведінка відноситься до крайньої форми і ступеня переживань і деструктивного виходу з внутрішніх конфліктів, вона супроводжує суїцидальну кризу, що переживає особистість. Центральну роль у виникненні суїцидальної кризи особистості можуть грати конфлікти, які обумовлені специфікою трудової діяльності, сімейних стосунків, проблемами здоров'я або матеріально-побутовими труднощами.

---

Суїцидальна поведінка найчастіше зумовлюється гострими переживаннями конфліктних ситуацій, їх сприйняттям як критичних, кризових і безвихідних, наявністю деструктивного внутрішнього конфлікту, що має прояв:

- у мотиваційній сфері – наявністю смислоутворювальних мотивів, які неможливі до одночасної реалізації та впровадження в життя;
- в емоційній сфері – афективні емоційні переживання, що відображають рівень підвищеної значущості кризової ситуації (гострий афект, депресивні стани, стани фрустрації високої інтенсивності, переживання неможливості переживання конфліктної ситуації, ефективно очікування негативних наслідків конфлікту, страх відповідальності та очікування тощо);
- у пізнавальній сфері – усвідомлення психотравмуючої ситуації як кризової, усвідомлення кризи та безвихідності, прийняття суїцидального рішення суїцидальних цілей та планування суїцидальних дій;
- у поведінковій сфері – наявність вербальних і поведінкових суїцидальних реакцій та дій.

Одне з найважливіших місць у профілактиці крайніх (наприклад, адитивних або суїцидальних) форм переживання конфліктних ситуацій та їх подолання займає психологічний аналіз та регуляція внутрішніх конфліктів особистості, яка підвищено уразлива і схильна до таких крайніх форм переживань, і, зокрема, психологічна робота з особистісними якостями і негативними психічними станами, а саме з:

- підвищеним егоцентризмом особистості, що надмірно занурена у власні переживання і страждання;
- аутоагресією особистості, що спрямована на саморуйнування, негативне ставлення до себе, неприйняття себе, своїх рішень, своєї зовнішності;
- песимістичною установкою особистості, її схильністю до негативного світосприйняття і депресивних переживань;
- схильністю до нав'язливих станів і думок, які мають зверхцінний характер і викликають стан неспроможності, дезадаптації, депресії, відчаю.

Знаючи причини і чинники, які сприяють виникненню внутрішніх конфліктів, особливості їх переживання, можливо обґрунтувати умови їх регуляції, попередження й подолання. Серед психологічних умов регуляції, попередження і подолання деструктивних внутрішніх конфліктів особистості провідне місце займають різноманітні психотерапевтичні технології, які дозволяють: по-перше, трансформувати деструктивний внутрішній конфлікт у позитивне русло, перетворити його в рушійну силу розвитку особистості, а по-друге, змінити негативний



---

спектр переживань особистості та їх наслідків, пов'язаних з внутрішніми проблемами самотності, невпевненості. Тривожності та різноманітних страхів і очікувань невдач, негативного самоствавлення та Я-концепції особистості.

Серед умов попередження внутрішніх конфліктів виділяються наступні: прийняття складних життєвих ситуацій як даності буття; формування життєвих цінностей й дотримування їх; необхідність бути гнучким та адаптивним; поступаючись у незначному, не бажано перетворювати це у систему; бажано сподіватися на найкращий розвиток подій, та взагалі базуватися на позитивному світосприйнятті й оптимістичному ставленні до життєвих ситуацій, що є важливою умовою і показником психічного здоров'я людини; необхідність не стільки прагнути до задоволення всіх своїх потреб, а зменшувати їх; розвиток вольових якостей та умінь довільної саморегуляції; особистісна зрілість; прагнути до того, щоб оцінка власного Я відповідала дійсному Я, тобто бажано забезпечувати адекватність самооцінки; доцільно не накопичувати проблеми і негативні переживання тощо.

Особистості, які переживають внутрішні конфлікти, своєю поведінкою, відношеннями і стосунками провокують виникнення інших конфліктів. Саме тому для регуляції і подолання внутрішніх, особливо деструктивних внутрішніх конфліктів у психотерапії конфліктів є важливим:

- по-перше, встановлення факту наявності внутрішнього конфлікту;
- по-друге, визначення психологічної природи, типу конфлікту та його поверхових і глибинних причин;
- по-третє, застосування відповідного та конструктивного у даному випадку психотерапевтичного засобу подолання конфліктної ситуації та переживань, пов'язаних з нею. При цьому надзвичайно важливо пам'ятати, що найчастіше для розв'язання внутрішніх конфліктів їх носії потребують психологічної, а найчастіше та у першу чергу психотерапевтичної допомоги.

Важливим є і те, що перед тим, як аналізувати думки і аргументи опонентів конфлікту, які є причинами їх конфліктної протидії, перед тим, як починати процедуру експертизи та розв'язання конфлікту, необхідно детально проаналізувати та вивчити психологічні особливості самих учасників (опонентів) конфлікту, тому що надзвичайно висока вірогідність наявності у них деструктивних внутрішніх конфліктів. В цьому випадку фахівці відзначають специфічні відмінності поведінки та вирішення конфлікту.

У визначенні психотерапевтичних технологій подолання внутрішніх конфліктів, треба враховувати, яку функцію вирішує внутрішній конфлікт.

---

Саме тому особливу увагу повинні займати дезінтегруючі неконструктивні конфлікти, які не тільки дезорієнтують і дезінтегрують особистість, але й призводять до виникнення довготривалих і негативних психічних станів: страхів, стресів, хвилюючих переживань, депресій, відчаю, виникненню і розвитку захисних стереотипів поведінки тощо.

Внутрішній конфлікт зумовлюється самою психікою особистості, особливо, в пізньому юнацькому віці (студентський період розвитку), її розвитком і змінами, а також наявністю взаємозв'язку внутрішнього світу людини і зовнішнього середовища, в якому особистість реалізує свої потреби. Вирішення внутрішніх конфліктів особистості можливе різними способами і за допомогою різних психотерапевтичних технологій залежно від змісту конфлікту.

Особливого значення набуває психотерапевтична підтримка “Я-концепції” особистості в напрямі досягнення нею адекватного уявлення про себе, усвідомлення та прийняття реальності і тієї ситуації, в якій вона знаходиться. Порушення внутрішньої гармонії “Я-концепції” більшою мірою веде до виникнення і розвитку саме деструктивних внутрішніх конфліктів, їх неможливості позитивних трансформацій і конструктивного подолання. В цих випадках внутрішні конфлікти виникають в результаті незадоволення потреб, випробування труднощів при їх реалізації.

Узагальнюючи, можна виділити базові психотерапевтичні способи, що набули рівня технологій у подоланні внутрішніх конфліктів особистості:

1. Латентні або приховані способи подолання внутрішніх конфліктів, що набули вже форму технологій і досліджуються, зокрема, в психоаналітичній психотерапії, та які припускають: істерію, симуляцію страждання; сублімацію – переклад психічної енергії в інші області діяльності; компенсацію – відшкодування втраченого шляхом отримання інших цілей і результатів; відхід від дійсності – занурення у мрії, фантазії, роздуми; номадизм – зміна місця проживання, роботи, сімейного стану; неврастенію; раціоналізацію – самовиправдання за допомогою логічних міркувань, цілеспрямованого відбору фактів, аргументів; ідеалізацію – абстрагування – відрив від реальності; регресію – придушення відчуттів, устремлінь, бажань – звернення до примітивних форм поведінки, відхід від відповідальності; ейфорію – показні веселощі, радісний і задоволений стан; проекцію – прагнення звільнитися від негативних якостей шляхом приписування їх іншому; диференціацію – уявний розподіл висловлених думок від їх автора або опонента. Саме приховані або латентні технології спроб особистості подолання внутрішніх конфліктів і пов'язаних з ними переживань різного ступеню конструктивності, іноді дозволяють людині відійти від переживань і страждань, але, як відомо, значною мірою

---

створюють інші суттєві психологічні проблеми і наслідки для особистості, її психічного та фізичного здоров'я.

2. Відкриті способи подолання внутрішніх конфліктів, що властиві технологіям когнітивної психотерапії, гештальттерапії, гуманістичній та екзистенціальній психотерапії, та припускають: рефлексію власних можливостей і реалій, та ухвалення рішення особистістю; припинення коливальних і сумнівних; зосередження на проблемі та її повному або частковому її вирішенні (найкращий варіант – змістовне „вичерпування” проблеми), а не на переживаннях і відчаї; зміні негативних установок на позитивні, позбавлення від принципу створення в складних життєвих ситуаціях „образу конфлікту”, та, відповідно, підтягувань життєвих негаразд і негативу; відчутті сили і свободи власного життєвого потенціалу і власних можливостей, зокрема, у вирішенні конфліктних і будь-яких ускладнених ситуацій.

**Висновки та перспективи.** Психологічний феномен внутрішніх конфліктів та психотерапевтичних технологій їх регуляції і подолання є невичерпним і неосяжним у просторі глибинної психології, її можливостей і потенціалу. Внутрішні конфлікти сприяють успішній професійній ідентифікації тільки за умови їх усвідомлення й вирішення. В результаті регуляції і продуктивного подолання внутрішніх конфліктів: підвищується професійна компетентність; підвищується самооцінка, віра в себе й прийняття себе; формуються професійні уміння і навички; розвивається адекватність очікувань; виробляється „психологічний імунітет” як уміння встановлювати власні особистісні і професійні межі; формується реалістичність цілей; з'являється здатність критично оцінювати і швидко засвоювати нові підходи у вирішенні професійних проблем; сприяє формуванню професійної самосвідомості, розвитку особистісної та професійної рефлексії. Таким чином, під конструктивною регуляцією, перетворенням (трансформацією) і подоланням внутрішніх конфліктів у контексті глибинної психології та її технологій, розуміється, у першу чергу, набуття узгодженості компонентів внутрішнього світу людини, встановлення єдності психіки та її складових, зниження гостроти протиріч життєвих стосунків. Психологічні механізми регуляції внутрішніх конфліктів містять розвинення у студентської молоді рефлексії, самоусвідомлення та саморозвитку, формування „психологічного імунітету” й становлення психологічного здоров'я особистості.

---

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анцупов А. Я. Конфликтология: Учебник для вузов / Анцупов А. Я., Шипилов А. И. – М.: Юнити, 1999.
2. Василюк Ф. В. Психология переживания / Василюк Ф. В. – М.: МГУ, 1984.
3. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Донченко Е. А., Титаренко Т. М. – Киев: Политиздат, 1989.
4. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Левин К. – СПб, 2000.
6. Лушин П. В. Психология личностного изменения / Лушин П. В. – Кировоград: ООО Имекс ЛТД, 2002.
7. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : [монографія] / Пов'якель Н. І. – 2 вид., доп. і випр. – К.: ВО НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008.
8. Пов'якель Н. І. Основи психології конфлікту (з практикумом) / Пов'якель Н. І. – К.: НПУ, 2009.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / Фрейд З. – М.: Наука, 1991.
10. Хорни К. Ваши внутренние конфликты / Хорни К. – СПб: Лань, 1997.
11. Юнг К. Г. Аналитическая психология: теория и практика / Юнг К. Г. – К.: СИНТО, 1995.

УДК 141.7:37

Ярошенко А.О.

### НАПРЯМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТНЬО - ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ

#### *Kierunki modernizacji ukraińskiej polityki oświatowo-informacyjnej*

*Artykuł został poświęcony rozpatrzeniu aktualnych kierunków modernizacji ukraińskiego systemu oświaty, które przewidują stworzenie informacyjnej przestrzeni oświaty oraz wejście do światowej przestrzeni informacyjnej poprzez informatyzację i internetyzację oświaty. W wyniku informatyzacji rozwija się jakościowo nowy system ciągłej, otwartej, dystansowej oświaty, jaka może pomóc zwyciężyć kryzys w oświecie.*

*Badania struktury i określenie czynników oświatowo-informacyjnej polityki pozwoliło zobaczyć jej wewnętrzne związki i zależności, otwierając możliwość przeniknięcia do jej istoty. Wyjaśnienie treści oświatowo-informacyjnej polityki możliwe jest przy pomocy opracowania kierunków, dla jakich ona ma ważne znaczenie. Do takich należą: humanizacja oświatowo-informacyjnego kierunku, co wykazuje współczesny stan humanistyki i obejmuje szerokie spektrum działalności*