

Київський університет імені Бориса Грінченка

МАЛАНЬІНА ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

УДК 159.964.21:37.011.3-051(043.3)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ВЧИТЕЛЯМИ
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2011

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Київському університеті імені Бориса Грінченка

Науковий керівник кандидат психологічних наук, доцент
Юрченко Віктор Іванович,
Київський університет імені Бориса Грінченка,
Педагогічний інститут, директор

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Чернобровкін Володимир Миколайович,
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка, кафедра психології, завідувач

кандидат психологічних наук, доцент
Хомич Галина Олексіївна, Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди,
кафедра психології, професор

Захист відбудеться «17» січня 2012 р. о 13.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.133.04 у Київському університеті імені Бориса Грінченка за адресою: 04053, м.Київ, вул. Воровського, 18/2.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Київського університету імені Бориса Грінченка (04212, м.Київ, вул. Маршала Тимошенко, 13-Б).

Автореферат розіслано «16 » грудня 2011 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Л. І. Подшивайлова

Актуальність дослідження. В умовах реформування освіти України особливої значущості надається професійному благополуччю особистості вчителя. Суттєвою рисою педагогічної діяльності є її конфліктогенність. Такі її особливості, як різноплановість, соціально-нормативні очікування, соціальна відповідальність, рольові перевантаження у поєднанні з індивідуально-психологічними особливостями особистості вчителя зумовлюють виникнення або загострення різноманітних внутрішньоособистісних конфліктів.

Загалом ситуація внутрішньої суперечливості та конфліктності не лише природна, а й необхідна для розвитку особистості вчителя. Однак невирішений конфлікт може перетворитися на постійне джерело невдоволення самим собою й оточенням, спричинити високий рівень тривоги, заниження самооцінки і впевненості у собі, зумовлювати процеси психосоматизації та емоційного вигорання (Р. Бернс, Л. Мітіна, К. Роджерс, В. Юрченко та ін.). Тому важливим є надання вчителям психологічної допомоги в ситуаціях внутрішньоособистісних конфліктів. Водночас сприяння розвитку здатності вчителів до конструктивного розв'язання таких конфліктів є одним зі способів підвищення їхньої копінг-ресурсності, стресостійкості та професійного потенціалу, адже усвідомлення власних внутрішніх процесів – один зі шляхів кращого розуміння вихованців і взаємодії з ними. Вивчення структури внутрішньоособистісних конфліктів та особливостей їх подолання дає змогу ефективніше вирішувати такі завдання.

Проблема внутрішньоособистісних конфліктів учителів і особливо їх подолання є малодосліджена у психології. Нині відомі дослідження специфіки рольових конфліктів (Н. Водоп'янова, О. Корнеєва та ін.), внутрішньоособистісних суперечностей вчителів як внутрішніх детермінант їхнього професійного розвитку (О. Кузьменкова, Л. Мітіна), притаманних вчителям особливостей психологічних захистів (О. Кружкова, К. Романова, Т. Яценко та ін.).

Значущість особистості вчителя у навчально-виховному процесі зумовила звернення до особистісно орієнтованого підходу при вивченні особливостей подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Особистісно орієнтований підхід до розуміння конфліктів як засобу розвитку особистості (Ф. Василюк, Л. Виготський, Г. Костюк, В. Столін, Т. Титаренко та ін.) дозволяє вивчати як конфлікт, так і його подолання через специфіку розвитку різних особистісних сфер, структур, якостей і властивостей особистості. Так, значний потенціал учителів щодо ефективного подолання конфліктів утворюють такі професійно важливі якості та компетенції, як толерантність до фрустрації, позитивне самоствавлення, комунікативна і конфліктологічна компетентність, ефективність особистісної саморегуляції, навички вирішення внутрішніх і зовнішніх проблем тощо (О. Бондарчук, Н. Булатевич, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, І. Остополець, О. Сергеєнкова, В. Чернобровкін та ін.).

Особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів найбільш виражені у ціннісно-мотиваційній сфері особистості (Ф. Василюк, Л. Мітіна, В. Франкл, Е. Фромм та ін.). Вагому роль у подоланні конфліктів відіграє й оптимальне функціонування системи внутрішнього Я-відмежування, що робить

можливим адекватний доступ до внутрішнього психічного і конструктивну взаємодію з ним. Професійна значущість специфіки ціннісної сфери вчителів, внутрішнього Я-відмежування, психологічних захистів зумовили необхідність їх вивчення у дослідженні особливостей подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Зв'язок внутрішньоособистісних конфліктів із професійним благополуччям учителів, умови їх ефективного вирішення, допомога педагогам у подоланні суперечностей та конфліктів – актуальність і недостатня вивченість цих проблем визначили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з тематичним планом науково-дослідних робіт кафедри практичної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка у межах наукового напрямку університету «Теорія і практика професійної підготовки вчителя у системі неперервної педагогічної освіти» (державний реєстраційний номер 0106U012171). Тему дослідження затверджено Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 8.09.2005) та узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в НАПН України (протокол № 6 від 30.06.2007).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів.

Відповідно до поставленої мети було окреслено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень щодо проблеми внутрішньоособистісних конфліктів учителів та їх подолання.
2. Емпірично дослідити особливості внутрішньоособистісних конфліктів учителів.
3. Визначити зв'язок внутрішньоособистісних конфліктів учителів з їхнім психосоматичним благополуччям.
4. Виявити особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів шляхом аналізу системи психологічних захистів, внутрішнього Я-відмежування та ціннісних орієнтацій особистості.
5. Розробити й апробувати програми психологічного забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів.

Об'єкт дослідження – внутрішньоособистісні конфлікти вчителів.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів.

Теоретичну та методологічну основи дослідження складають: загальнотеоретичні підходи до феномену внутрішньоособистісного конфлікту і його ролі в процесах адаптації особистості (Ф. Василюк, Г. Костюк, В. Мерлін, В. Мясіщев, Т. Титаренко та ін.); підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту і його подолання як засобу розвитку особистості, що супроводжується перебудовою особистісних структур і функцій (Ф. Василюк, Л. Виготський, Г. Костюк, В. Столін, Т. Титаренко та ін.); положення теорії захисних механізмів (Ф. Бассін, З. Фройд, К. Хорні, Т. Яценко та ін.); концептуальні підходи щодо знецінення окремих елементів конфліктного поля як стратегії виходу з конфлікту

(Л. Фестінгер); положення щодо ролі внутрішньоособистісного конфлікту у професійному становленні вчителів (М. Дворецька, Л. Мітіна, та ін.), значенні розвитку професійно важливих якостей і властивостей вчителів у посиленні конфліктологічної стійкості та стресостійкості (О. Бондарчук, Н. Булатевич, Т. Зайчикова, С. Максименко, Л. Карамушка, О. Сергєєнкова, І. Остополець, В. Чернобровкін та ін.).

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів: *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної літератури, порівняння, узагальнення, систематизація – для уточнення сутності внутрішньоособистісних конфліктів учителів, визначення механізмів та передумов подолання; *емпіричні* – психодіагностичні методики, за допомогою яких визначались особливості внутрішньоособистісних конфліктів учителів і їх подолання; спостереження, бесіда, психолого-педагогічний експеримент; *статистичні* – визначення достовірності відмінностей за t-критерієм Стьюдента, U-критерієм Манна-Уїтні, ϕ -критерієм Фішера, G-критерієм знаків, кореляційний аналіз за Пірсоном – для кількісної обробки даних.

У роботі застосовано такі психодіагностичні методики. *Для дослідження внутрішньоособистісних конфліктів:* методика вивчення внутрішньоособистісних конфліктів і внутрішньоособистісної конфліктності А. Шипілова, методика вивчення внутрішньоособистісних конфліктів Варшавського інституту психіатрії і неврології, шкала глобального самоствавлення опитувальника самоствавлення В. Століна, шкали внутрішньої конфліктності, самозвинувачення та дезінтеграції тесту самоствавлення Р. Пантілеєва, шкала тривоги Д. Шихана; авторська методика вивчення розбіжностей між реальним та бажаним образами себе. *Особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів* вивчалися на підставі комплексного аналізу показників шкал внутрішнього Я-відмежування Я-структурного тесту Г. Аммона (ISTA), вивчення ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокіча (авторська модифікація), вивчення психологічних захистів за методикою В. Ехлеса і Р. Петера (SBAK). *Для вивчення психосоматичного благополуччя* використовувались шкала психосоматичних симптомів (авторська розробка), шкала тривоги Д. Шихана.

Статистичний аналіз даних здійснювався за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS-14.

Експериментальна база дослідження: Інститут післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, середня загальноосвітня школа № 285 м. Києва, Вишенська загальноосвітня школа Бориспільського району Київської обл. Вибірку склали 646 учителів.

Наукова новизна і теоретичне значення отриманих результатів полягають у тому, що:

– *вперше* визначено специфіку внутрішньоособистісних конфліктів учителів; окреслено механізми подолання внутрішньоособистісного конфлікту (вибір між суперечливими тенденціями та перетворення складових конфлікту); виявлено особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів, які полягають у захисній стратегії з тенденцією до внутрішнього Я-відмежування та захисній стратегії з тенденцією до знецінення цінностей;

– *розширено та уточнено* поняття «внутрішньоособистісний конфлікт», «подолання внутрішньоособистісних конфліктів»; особистісні передумови і чинники, що впливають на ефективність вирішення конфліктів;

– *набули подальшого розвитку* теоретичні позиції щодо проблеми внутрішньоособистісних конфліктів учителів; напрями, зміст та форми соціально-психологічного забезпечення умов запобігання й конструктивного подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Практична значущість результатів дослідження полягає у розробці, апробації та впровадженні програм психологічного забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів; в укомплектуванні пакету психодіагностичного інструментарію для виявлення внутрішньоособистісних конфліктів та їх особливостей у вчителів. Одержані теоретичні, методичні та практичні результати дослідження можуть бути використані у соціально-психологічній практиці з підвищення конфліктологічної стійкості та стресостійкості особистості, при розробці навчальних дисциплін «Конфліктологія», «Основи психотерапії».

Результати дослідження впроваджено у навчальний процес Київського університету імені Бориса Грінченка (Інститут післядипломної педагогічної освіти (довідка № 115 від 08.04.2011 р.), Інститут психології та соціальної педагогіки (довідка № 20/1 від 04.04.2011 р.)); спеціалізованої школи № 85 м. Києва (довідка № 146 від 11.04.2011 р.); Вишньовської загальноосвітньої школи Бориспільського району Київської обл. (довідка № 201 від 12.04.2011 р.); загальноосвітньої школи № 285 м. Києва (довідка № 271 від 22.03.2011 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні положення й результати дослідження обговорювались на засіданнях кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, доповідалися та отримали схвалення на: Науково-практичній конференції з міжнародною участю «Психосоматичні розлади. Психотерапія» (м. Чернівці, 30 вересня – 1 жовтня 2005 р.); Всеукраїнському конгресі психологів України (м. Київ, 24–26 жовтня 2005 р.); Всеукраїнській науковій конференції «Психосоціальний розвиток особистості: формування життєвих перспектив» (м. Рівне, 19–20 квітня 2007 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми психосоматики в сучасній науці та практиці» (м. Харків, 27–28 вересня 2007 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви» (м. Чернівці, 14–16 травня 2009 р.); III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (м. Кам'янець-Подільський, 18–19 травня 2011 р.).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження висвітлено в 11 публікаціях, з них 9 у фахових виданнях. Усі публікації одноосібні.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Робота містить 11 таблиць, 5 рисунків на 9 сторінках, 5 додатків на 29 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 204 сторінки, з них – 156 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 179 найменувань, з них 9 – іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертаційної роботи, сформульовано основну мету та завдання, визначено об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито теоретико-методологічні основи, викладено наукову новизну, теоретичне і практичне значення роботи, наведено дані про апробацію та впровадження результатів дослідження.

У першому розділі – «Теоретичні основи дослідження внутрішньоособистісних конфліктів учителів» – висвітлено головні підходи до визначення і розуміння внутрішньоособистісного конфлікту у психології; розкрито психологічний зміст понять «внутрішньоособистісний конфлікт» та «подолання внутрішньоособистісних конфліктів»; проаналізовані умови виникнення внутрішньоособистісних конфліктів вчителів та специфіка конфліктів; визначено механізми, особистісні передумови та чинники подолання конфліктів.

Теоретичний аналіз проблеми внутрішньоособистісного конфлікту виявив відсутність єдиного погляду на це явище. Загалом його визначають як зіткнення різних особистісних утворень: мотивів, цілей, інтересів, ставлень тощо (О. Леонт'єв, В. Мерлін, В. М'ясищев та ін.). Психологія розвитку акцентує увагу на конфлікті як такому, що розкриває специфіку суб'єктивного відображення нерівномірності особистісного розвитку та є одним з елементів внутрішньої динаміки, який обумовлює саморозвиток особистості (Ф. Василюк, Л. Виготський, Г. Костюк, В. Столін, Т. Титаренко). У західній психології внутрішньоособистісний конфлікт трактується відповідно до положень глибинної, екзистенційно-гуманістичної, когнітивної психології (А. Адлер, К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Фестінгер, В. Франкл, З. Фройд, К. Хорні).

Внутрішньоособистісний конфлікт визначено як психологічний стан більш або менш тривалої дезінтеграції особистості, що зумовлений загостренням суперечностей у її ціннісно-мотиваційній сфері і виражається розузгодженістю поглядів, ставлень і дій щодо себе, інших і світу в цілому. При більш глибоких конфліктах основною темою переживань стає Я особистості, її самоцінність. Інша група конфліктів пов'язана з суперечностями у ставленнях і діях щодо інших суб'єктів чи об'єктів дійсності. Такі конфлікти суттєво не позначаються на самоставленні особистості. Означені конфлікти можуть зумовлювати виникнення один одного та поєднуватися між собою (рис. 1).

Відомо, що внутрішня суперечливість і конфліктність особистості є природною. Саме внутрішньоособистісні конфлікти спонукають людину до розвитку, акцентують її увагу на тому, які якості необхідно розвинути для покращення ефективності власного життя та діяльності (Л. Виготський, Т. Гущина, О. Донченко, В. Мерлін, Р. Мей, Л. Мітіна, К. Роджерс, В. Столін, Т. Титаренко, Е. Фромм, К. Хорні та ін.). Однак неефективно вирішені внутрішньоособистісні конфлікти часто негативно позначаються на благополуччі особистості (Ф. Василюк, О. Донченко, Л. Мітіна, Р. Мей, В. М'ясищев, Т. Титаренко, В. Юрченко та ін.).

Метою подолання внутрішньоособистісних конфліктів є відновлення та забезпечення внутрішньоособистісної узгодженості, рівноваги та душевного комфорту (О. Донченко, Ф. Василюк, К. Левін, А. Налчаджян, Л. Фестінгер,

З. Фройд, Г. Фройд, Т. Титаренко, Т. Яценко та ін.). Із пошуковою активністю та розв'язанням конфлікту пов'язують активне подолання, а з мінімізацією негативних переживань – паліативне подолання (М. Фетіскін). До подолання віднесено і саморозвиток особистості, що передбачає перехід на якісно новий рівень і спосіб життєдіяльності.



Рис. 1 Структура та прояви внутрішньоособистісного конфлікту

Основними механізмами подолання внутрішньоособистісних конфліктів визначено: вибір між суперечливими тенденціями та трансформацію складових конфлікту, прикладом чого є когнітивне переструктурування або розвиток тих особистісних якостей, які зумовлюють виникнення конфлікту. У перетворенні складових конфлікту значну роль відіграють також неусвідомлені психологічні захисти. Ефективність форм і способів подолання залежить від індивідуально-особистісних властивостей, типу конфлікту, його структурної складності, впливу на психіку та реальну поведінку людини.

На основі вивчення наукових джерел проаналізовано й узагальнено особистісні передумови і чинники подолання внутрішньоособистісних конфліктів, які впливають на результативність їх вирішення. До них відносять: усвідомлення внутрішньоособистісних суперечностей та їх причин; розуміння і прийняття власних потреб, емоцій; розбудову власної диференційованої системи цінностей,

актуалізацію сенсостверджуючих цінностей; розвиток самоцінності, впевненості у собі; відчуття самоефективності та здатності робити вибір; посилення реалістичності мислення, рівня домагань, сприйняття часу; реалістичне поєднання екстернального та інтернального локусів контролю; опрацювання неадаптивних думок, упереджень і страхів; розвиток саморефлексії та досягнення оптимального рівня інтроспекції; розвиток психологічної саморегуляції; розвиток компетенцій у вирішенні проблемних ситуацій та ін.

Аналіз специфіки виникнення внутрішньоособистісних конфліктів учителів показав, що в їх основі лежить різноманітність і чисельність вимог до особистості вчителя, наявність високих професійних стандартів, соціально-нормативні очікування, багатоплановість педагогічних функцій, значні фізичні й інформаційні навантаження (Н. Водоп'янова, О. Корнєєва, О. Кузьменкова, Л. Мітіна, І. Остополець та ін.). Виникнення конфліктів обумовлюється також індивідуально-особистісними особливостями самих вчителів, рівнем розвитку та гармонійної інтегрованості їх професійно важливих якостей і характеристик, які утворюють їх копінг-ресурс (О. Бондарчук, Н. Булатевич, Т. Зайчикова, С. Максименко, Л. Карамушка, О. Сергеєнкова, І. Остополець, В. Чернобровкін та ін.).

На нашу думку, внутрішньоособистісні конфлікти вчителів представлено у вигляді різних варіантів адаптаційного конфлікту (між вимогами дійсності і власними можливостями) внаслідок надмірного навантаження і стресових впливів; рольового конфлікту, спричиненого наявністю різнопланових і складних ролей (від підлеглого до лідера групи, від вчителя до матері); нормативного конфлікту, пов'язаного з високими стандартами вчительської діяльності, в тому числі морально-етичними; конфлікту самооцінки (розузгодженість між наявним результатом та особистими домаганнями і стандартами належного). Внутрішньоособистісні конфлікти вчителів викликають суто професійні дилеми та задачі, які потребують активної внутрішньої роботи для їх розв'язання. Дану групу конфліктів означено, як конфлікти професійних задач.

Створення ефективних стратегій психологічної допомоги вчителям у розв'язанні внутрішніх суперечностей потребує вивчення структури конфліктів і способів, якими особистість намагається їх долати. Науково доцільним є дослідження зв'язку внутрішньоособистісних конфліктів із психосоматичним благополуччям вчителів та з'ясування специфіки цих конфліктів.

У другому розділі – «Емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів» – висвітлено загальну логіку та процедуру емпіричного дослідження; представлено обґрунтування можливостей психодіагностики внутрішньоособистісних конфліктів та механізмів і форм подолання; проаналізовано результати дослідження.

Відповідно до завдань дисертаційного дослідження на першому етапі розширено уявлення про внутрішньоособистісні конфлікти, притаманні вчителям, та встановлено відповідність негативного самоствавлення індикатору наявності внутрішньоособистісних конфліктів.

За результатами психодіагностики виявлено, що у вчителів найсильніші переживання викликають ситуації адаптаційного, рольового конфлікту та конфлікту

самооцінки. Так, 42,7 % учителів високо оцінили свої переживання ситуацій адаптаційного конфлікту, 12,2 % – дуже високо. Такі результати можна пояснити перенапруженням психологічних ресурсів учителя за високих професійних вимог. Значущим для вчителів є і конфлікт самооцінки: 39 % респондентів високо оцінили переживання відповідних конфліктних ситуацій, 12,9 % – дуже високо. Показники переживання рольових конфліктів становлять 33,5 % і 6,7 %. З'ясовано, що з віком учителі менше переживають адаптаційні та рольові конфлікти ($r_p = -0,25$ при $p \leq 0,01$). Очевидно, з часом вони оптимізують свої адаптаційні можливості. Найменше вчителів хвилюють мотиваційні конфлікти як ситуації вибору між двома бажаннями чи інтересами.

За самооцінками внутрішньоособистісних конфліктів у 68,8 % учителів зафіксовано наявність суперечностей, пов'язаних із агресивними тенденціями та соціальними нормами: 32,2 % учителів вважають їх наявними у своєму житті, 36,6 % – наявними більшою мірою, ніж відсутніми. Для 54,4 % учителів актуальним є конфлікт між власними потребами та вимогами оточення. Виявлені суперечності ми пов'язуємо зі специфікою професійної діяльності. 46,4 % досліджуваних вважають властивими собі суперечності між бажанням незалежності та потребою у допомозі, 56,6 % – між домінуванням та покорою. Найменш вираженими вчителі вважають сексуальні конфлікти.

Проведений кореляційний аналіз показав значущість взаємозв'язків між самоставленням та різними проявами внутрішньоособистісної конфліктності: самозвинувачення ($r_p = -0,52$ при $p \leq 0,001$), внутрішньої дезінтеграції ($r_p = -0,50$ при $p \leq 0,001$) та внутрішньої конфліктності ($r_p = -0,45$ при $p \leq 0,001$). Це підтверджує теоретичні узагальнення щодо самоставлення як показника наявності внутрішньоособистісного конфлікту.

На другому етапі дослідження виявлено зв'язок внутрішньоособистісних конфліктів учителів із психосоматичним благополуччям як суб'єктивним відчуттям здоров'я/нездоров'я та їх специфіку. Як показник психосоматичного неблагополуччя нами обрано високий рівень тривоги та наявність психосоматичної симптоматики, між якими встановлено кореляційні зв'язки на рівні $r_p = 0,55$ при ($p \leq 0,001$).

Репрезентантом внутрішньоособистісних суперечностей були внутрішньорольові конфлікти, які виявлялися через аналіз розбіжностей між позиціями образів Я-бажаного та Я-дійсного в основних ролях (вчитель, мати/батько, подружжя, друг і жінка/чоловік) за шкалою у 100 балів. Я-бажане визначалося у відповідності до Я-ідеалу (найдосконаліший рольовий образ), що відповідав точці 100 балів. Образ Я-бажаного – це той, який є достатнім для відчуття себе успішним у виконанні ролі. Визначення Я-бажаного щодо Я-ідеального введено з метою поглиблення рефлексії та зняття надмірних очікувань.

Отримані результати дали підстави розподілити вчителів на дві групи. До першої групи (А) увійшли вчителі з підвищеним рівнем психосоматичного неблагополуччя. До другої (В) включено осіб без виражених проблем у психосоматичній сфері. В означених групах за кожною рольовою позицією було виділено підгрупи вчителів відповідно до критеріїв поділу розбіжностей між

Я-бажаним і Я-дійсним (відсутність розбіжності, розбіжність у 10 балів, розбіжність у 20 балів і вище).

Результати аналізу засвідчили, що у групі А кількість вчителів з підвищеним рівнем внутрішньорольової конфліктності (20 балів і вище) є достовірно вищою у порівнянні з кількістю вчителів з аналогічним рівнем конфліктності групи В. Суттєві міжгрупові відмінності виявлено за ролями «вчитель» і «жінка/чоловік» (гендерна роль). У групі А відсоток вчителів з підвищеним рівнем внутрішньорольової конфліктності за роллю «вчитель» становить 67,3 %, у групі В – 45,9 % ($\varphi = 2,37$ при $p \leq 0,01$). За роллю «жінка/чоловік» – відповідно 82,7 % і 52,5 % ($\varphi = 3,61$ при $p \leq 0,001$). Представники групи А характеризуються також більшою вираженістю внутрішньорольових конфліктів (величина розбіжностей між Я-бажаним та Я-дійсним) за всіма ролями, крім ролі «друг». Найбільш значущі відмінності між групами виявлено за роллю «жінка/чоловік» ($t = 3,07$ при $p \leq 0,01$). Конфліктність у відчутті себе жінкою/чоловіком може пояснюватися порушеннями ідентифікаційних процесів, або виступати наслідком рольового перевантаження вчителя.

Встановлено, що в цілому вчителі найбільше незадоволені собою як жінкою/чоловіком та виконанням своєї батьківської ролі. Обтяженість професійними справами часто не залишає вчителям достатньо сил і часу на спілкування з дітьми, спричиняє почуття провини перед ними і невдоволення собою.

З урахуванням того, що міжособистісні конфлікти у вигляді психосоціального захисту часто виносяться назовні і впливають на якість міжособистісних стосунків, було проведено дослідження стану благополуччя вчителів у цій сфері. Результати виявлялися шляхом аналізу розбіжностей в оцінках бажаного і дійсного рівнів задоволеності стосунками у таких основних комунікаціях вчителів, як взаємодія з адміністрацією, учнями, батьками учнів, колегами, своїми дітьми, чоловіком/дружиною, друзями.

Виявлено, що серед учителів з підвищеним рівнем психосоматичного неблагополуччя (група А) кількість незадоволених якістю своїх стосунків є достовірно більшою у порівнянні з учителями групи В. Виражена відмінність спостерігається за шкалами: стосунки з адміністрацією (у групі А – 53,4 %, у групі В – 14,7 %; $\varphi = 3,67$ при $p \leq 0,001$), учнями (відповідно 51,8 % і 32,8 %; $\varphi = 2,67$ при $p \leq 0,01$), батьками учнів (відповідно 37,9 % і 8,2 %; $\varphi = 3,25$ при $p \leq 0,001$), своїми дітьми (відповідно 55,5 % і 37,7 %; $\varphi = 2,59$ при $p \leq 0,01$), чоловіком або дружиною (відповідно 72,4 % і 39,2 %; $\varphi = 3,35$ при $p \leq 0,001$).

Експериментально з'ясовано, що чим виразніші прояви внутрішньоособистісних конфлікту й конфліктності, тим вищим є рівень тривоги й оцінки психосоматичних симптомів. Самоставлення корелює з тривогою на рівні $r_p = -0,48$ ($p \leq 0,001$), наявністю психосоматичної симптоматики на рівні $r_p = -0,31$ ($p \leq 0,001$). Зв'язки між вираженістю усвідомлених внутрішніх конфліктів і тривогою встановлено на рівні $r_p = 0,45$ ($p \leq 0,01$), наявністю психосоматичних симптомів – $r_p = 0,32$ ($p \leq 0,01$).

На третьому етапі емпіричного дослідження вивчено психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів при їх наявності чи відсутності. Конфлікт визначався за сумарними показниками рівня глобального

самоствалення і тривоги, для визначення рівня внутрішньоособистісної конфліктності застосовувалась методика А. Шипілова.

За результатами діагностики було виділено 4 експериментальні групи. До групи 1 віднесено вчителів, у яких наднизький рівень самоствалення поєднувався з високим рівнем тривоги і внутрішньоособистісної конфліктності. До групи 2 було віднесено вчителів із самостваленням нижче середньогрупового рівня, високою тривогою та внутрішньоособистісною конфліктністю. Вчителі групи 3 характеризувалися низьким рівнем тривоги, самостваленням вище середньогрупових значень, відсутністю надмірних конфліктних переживань (середній рівень внутрішньоособистісної конфліктності). Вчителі групи 4 мали надвисокий рівень самоствалення, низький рівень тривоги і середній рівень внутрішньоособистісної конфліктності, що межує з високими значеннями. За результативними показниками вчителі групи 1 фактично є особами із вираженим внутрішньоособистісним конфліктом; учителі групи 2 – особами із менш вираженим внутрішньоособистісним конфліктом; учителі груп 3 і 4 – особами без виражених внутрішньоособистісних конфліктів. Зауважимо, що для 1 групи вчителів актуальними є конфлікти у сфері самоцінності.

За результатами психодіагностичного обстеження визначено специфіку психологічних захистів, які притаманні вчителям, означених вище груп. Проведено міжгруповий порівняльний аналіз типологічного змісту психологічних захистів, які представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Міжгрупові відмінності у типах психологічних захистів

Тип психологічного захисту	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Достовірність відмінностей за t-критерієм Стюдента
Раціоналізація	7,9*	6,2*	5,5	5,3	1 і 2, 3, 4 ($p \leq 0,001$) 2 і 3, 4 ($p \leq 0,05$)
Заперечення	7,7*	7,3*	5,3	5,8	1, 2 і 3, 4 ($p \leq 0,001$)
Агресія	5,5	5,5	4,5	3,2	1, 2 і 3 ($p \leq 0,02$) 1, 2 і 4 ($p \leq 0,001$) 3 і 4 ($p \leq 0,01$)
Регресія	5,1	4,6	3,5	4,2	1 і 2 ($p \leq 0,01$) 1 і 3 ($p \leq 0,001$) 3 і 2, 4 ($p \leq 0,01$)
Уникання	6,5*	6,0	4,8	6,3*	3 і 1, 2, 4 ($p \leq 0,001$)

Примітка. * – показник вищий від нормативного.

Вчителі, які знаходяться в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту (групи 1 і 2), характеризуються вищим рівнем прояву психологічних захистів порівняно з учителями, які не мають яскраво виражених конфліктів (групи 3 і 4). Відмінності більш яскраві у вчителів із вираженим внутрішньоособистісним конфліктом (група 1). Ступінь достовірності відмінностей за шкалами раціоналізації і заперечення між представниками цієї групи і вчителями групи 3 становить відповідно $t = 6,9$ при $p \leq 0,001$ і $t = 6,7$ при $p \leq 0,001$; з учителями групи 4 – відповідно $t = 7,0$ при

$p \leq 0,001$ і $t = 5,4$ при $p \leq 0,001$. Також представники групи 1 відрізняються завищеним рівнем уникання соціальних контактів.

У вчителів із менш вираженим внутрішньоособистісним конфліктом (група 2) значення раціоналізації і заперечення також виявилися понаднормовими і вищими за аналогічні у вчителів без виражених конфліктів: порівняно з учителями групи 3 – відповідно $t = 2,14$ при $p \leq 0,05$ і $t = 2,47$ при $p \leq 0,05$; порівняно з учителями групи 4 – відповідно $t = 5,7$ при $p \leq 0,001$ і $t = 4,5$ при $p \leq 0,001$.

Наявність завищеного рівня раціоналізації у представників двох «конфліктних» груп свідчить про схильність до підвищеного контролю та слабку спонтанність, вірогідність помилкового тлумачення реальності. Вчителі, які вдаються до високих рівнів раціоналізації, можуть перекладати власну провину на обставини чи вплив додаткових чинників, обґрунтовувати небажання щось робити. Надвисоке заперечення сприяє несвідомому відторгненню психотравмуючих ситуацій та намаганням закритися від неприйнятної реальності.

Результати порівняльного аналізу за шкалами внутрішнього Я-відмежування представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Міжгрупові відмінності у типах внутрішнього Я-відмежування

Тип внутрішнього Я-відмежування	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Достовірність відмінностей за t-критерієм
Конструктивне внутрішнє Я-відмежування	35,5*	33,6*	48,0	49,7	1, 2 і 3, 4 ($p \leq 0,001$)
Деструктивне внутрішнє Я-відмежування	69,3**	58,5	50,1	47,8	1 і 2 ($p \leq 0,01$); 1 і 3, 4 ($p \leq 0,001$) 2 і 3 ($p \leq 0,01$) 2 і 4 ($p \leq 0,001$)
Дефіцитарне внутрішнє Я-відмежування	53,8	47,8	43,6	43,3	1 і 2 ($p \leq 0,01$); 1 і 3, 4 ($p \leq 0,001$)

Примітки: * – показник нижчий від нормативного;
** – показник вищий від нормативного.

У вчителів із внутрішньоособистісним конфліктом (групи 1 і 2), на відміну від учителів без виражених внутрішньоособистісних конфліктів (групи 3 і 4), виявлено нижчий від нормативного рівень конструктивного внутрішнього Я-відмежування. Конструктивне внутрішнє Я-відмежування виявляється у здатності бути емоційно гнучким, мати доступ до сфери своїх почуттів, не допускати переповнення негативними емоціями, розрізняти реальні аспекти дійсності та свої фантазії.

Вчителі групи 1 виявляють схильність до високого рівня деструктивного внутрішнього Я-відмежування у порівнянні з учителями груп 2 ($t = 3,99$ при $p \leq 0,01$), 3 ($t = 6,9$ при $p \leq 0,001$) і 4 ($t = 8,4$ при $p \leq 0,001$). Деструктивне внутрішнє Я-відмежування характеризується існуванням ригідних бар'єрів щодо внутрішнього світу особистості, віддаленням від себе. Таку ситуацію можна інтерпретувати як своєрідний захист від негативного самосприйняття і надмірних переживань. Кореляційний аналіз між тривогою, самооставленням і показниками внутрішнього

Я-відмежування засвідчив, що з деструктивним внутрішнім Я-відмежуванням більшою мірою пов'язане самоствавлення ($r_p = -0,43$ при $p \leq 0,001$).

У контексті поставлених завдань дослідження ціннісних орієнтацій (термінальні), як вираження прагнень особистості та її світосприйняття, проводилося двома шляхами: перший – визначення ієрархічної позиції цінності довільним способом; другий – оцінювання індивідуальної значущості кожної цінності за 7-бальною шкалою.

Порівняльний аналіз рангів ціннісних орієнтацій показав, що вчителі, які знаходяться у ситуації внутрішньоособистісного конфлікту (група 1), вище оцінюють внутрішню гармонію, нижче – самоповагу і мир на планеті. Ранг внутрішньої гармонії виявився вищим у порівнянні з показниками вчителів групи 2 ($U = 445,5$ при $p \leq 0,01$), самоповаги – у порівнянні з рангами вчителів групи 4 ($U = 374,5$ при $p \leq 0,01$). Акцент на внутрішній гармонії, який зробили вчителі з вираженим внутрішньоособистісним конфліктом, опосередковано свідчить про наявність у них дисгармонійного стану.

Учителі групи 2 у порівнянні з учителями групи 4 достовірно нижче оцінюють цінність самоповаги ($U = 513,5$ при $p \leq 0,02$), а також на відміну від учителів груп 1 і 3 – цінність внутрішньої гармонії ($U = 627$ при $p \leq 0,05$).

Схильність представників обох «конфліктних» груп надавати меншу важливість цінності самоповаги (відчуття власної цінності) інтерпретується як прояв захисного механізму, коли «не бачити» означає відтермінувати негативні переживання, пов'язані з самоповагою. Однак не виключено, що це є ознакою несформованості даної цінності.

За 7-бальною шкалою найбільш яскраво виражені відмінності в оцінках цінностей виявлено між учителями групи 2 та представниками інших груп. Учителі групи 2 достовірно нижче оцінюють 50 % цінностей, а саме: 1) комфортне, матеріально благополучне життя – порівняно з учителями групи 3 ($t = 2,54$ при $p \leq 0,02$); 2) активне, цікаве життя – порівняно з учителями групи 3 ($t = 2,09$ при $p \leq 0,05$); 3) досягнення – порівняно з учителями групи 3 ($t = 2,02$ при $p \leq 0,05$) і групи 4 ($t = 2,06$ при $p \leq 0,05$); 4) свободу і самостійність в думках і вчинках – порівняно з учителями групи 1 ($t = 3,46$ при $p \leq 0,001$) і групи 4 ($t = 5,29$ при $p \leq 0,001$); 5) внутрішню гармонію – порівняно з учителями групи 1 ($t = 3,66$ при $p \leq 0,001$); 6) любов – порівняно з учителями груп 1 ($t = 2,01$ при $p \leq 0,05$), 3 ($t = 2,16$ при $p \leq 0,05$) і 4 ($t = 2,94$ при $p \leq 0,005$); 7) приємне і спокійне життя – порівняно з учителями груп 1 ($t = 2,90$ при $p \leq 0,005$) і 3 ($t = 2,14$ при $p \leq 0,05$); 8) самоповагу – порівняно з учителями груп 1 ($t = 2,35$ при $p \leq 0,05$), 2 ($t = 2,64$ при $p \leq 0,01$) і 4 ($t = 3,45$ при $p \leq 0,001$); 9) життєву мудрість – порівняно з учителями груп 1 ($t = 2,33$ при $p \leq 0,05$) і 2 ($t = 2,14$ при $p \leq 0,05$).

Оцінки вчителів групи 2 не відрізняються від оцінок представників інших груп за такими найбільш значущими для всіх учителів цінностями, як здоров'я і благополуччя сім'ї, та найменш значущими – рівні можливості та переживання прекрасного, а також щастя, дружби, миру на планеті, національної безпеки, суспільного визнання.

Виявлена тенденція до загального зниження значущості цінностей серед учителів з неявно вираженим внутрішньоособистісним конфліктом може трактуватися як своєрідне захисне утворення, що сприяє зменшенню чутливості стосовно потреб, як психологічної основи цих цінностей. Саме таким чином особистість закривається від світу як такого, що не задовольняє її потреби і вимоги. З іншого боку, внаслідок психічного виснаження вчителям бракує сил переживати світ і своє існування в ньому, до яких спонукає актуалізація цінностей. Означене дозволяє припустити, що для учителів групи 2 більшою мірою актуальними є адаптаційні конфлікти, зумовлені надмірними зовнішніми навантаженнями (стрес-факторами). Виокремлення значущості цінності здоров'я і благополуччя сім'ї опосередковано свідчить про це.

Незначні відмінності в оцінках цінностей виявлено у учителів із вираженим внутрішньоособистісним конфліктом (група 1), хоча в цілому вони не відрізняються від оцінок представників двох «неконфліктних» груп (3 і 4). Зокрема, вчителі групи 1 нижче оцінюють активне життя порівняно з учителями груп 3 ($t = 2,74$ при $p \leq 0,01$) і 4 ($t = 2,05$ при $p \leq 0,05$), вище – внутрішню гармонію порівняно з учителями груп 2 ($t = 3,66$ при $p \leq 0,01$), 3 ($t = 2,09$ при $p \leq 0,05$) і 4 ($t = 2,19$ при $p \leq 0,05$). Бажання внутрішньої гармонії і небажання надмірної активності – специфічний вияв внутрішньої конфліктності цих учителів. Відсутність тенденції до нівелювання цінностей, якою характеризуються представники групи 2, свідчить про більшу відкритість, можливо, декларативну, щодо переживання зовнішнього світу (присутній не стільки конфлікт зі світом, скільки з самим собою – наднизьке самоствалення).

Результати вивчення особливостей подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів підтвердили думку, що при їх переживанні підвищується рівень функціонування різних типів і форм психологічних захистів, а при відсутності конфлікту їх дія загалом унормовується. На підставі комплексного аналізу вивчення психологічних захистів, внутрішнього Я-відмежування та ціннісних орієнтацій нами було виділено такі особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів: наявність захисної стратегії з тенденцією до внутрішнього Я-відмежування і захисної стратегії з тенденцією до знецінення цінностей. При виражених конфліктах у сфері самоцінності проявляється захисна стратегія з тенденцією до внутрішнього Я-відмежування, яка характеризується наднормативним функціонуванням механізмів психологічного захисту (раціоналізація, заперечення, уникання соціальних контактів) і поєднується з існуванням меж (деструктивне внутрішнє Я-відмежування) в усвідомленні внутрішнього світу. Захисна стратегія з тенденцією до знецінення цінностей характеризується наднормативним включенням механізмів психологічного захисту (раціоналізація, заперечення), що доповнюється знеціненням широкого кола цінностей. Припускаємо, що звуження ціннісного простору виступає копінг-реакцією на психічне виснаження у ситуаціях адаптаційних конфліктів, пов'язаних із зовнішніми впливами і стресами.

Отримані результати дослідження засвідчили потребу учителів у психологічній підтримці в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту.

У третьому розділі – «Психологічне забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів» – наведено зміст формувального експерименту, визначено його завдання, загальні принципи, методи та методики; проаналізовано ефективність результатів реалізації розроблених програм психологічного забезпечення подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Показниками ефективності представлених програм обрано наступні критерії: рівень самоствавлення, рівень тривоги, рівні внутрішнього Я-відмежування, самооцінки усвідомлених внутрішньоособистісних конфліктів.

Психологічне забезпечення подолання внутрішньоособистісних конфліктів здійснювалось шляхом розробки та впровадження програм, орієнтованих на розвиток самопомоги у ситуації внутрішньоособистісного конфлікту та підвищення копінг-потенціалу вчителя.

Для широкого загалу вчителів було розроблено програму просвітницько-профілактичного спрямування. Її завдання передбачали підвищення психологічної грамотності вчителів у розумінні сутності внутрішньоособистісного конфлікту, його зв'язку з професійною діяльністю, сприяння розвитку здатності вчителів виявляти й аналізувати конфлікт. В основу програми було покладено трикомпонентну модель внутрішньоособистісного конфлікту («хочу – повинен – можу»), опора на яку задавала алгоритм роботи з внутрішньоособистісними конфліктами через аналіз і виявлення власних потреб, обмежень та ресурсів.

Друга програма була орієнтована на вчителів, які відчують внутрішню дисгармонію. До її завдань входило: посилення самоповаги учасників; узгодження системи цінностей, переконань, потреб; розвиток навичок подолання внутрішньоособистісних конфліктів та складних ситуацій у професійній діяльності. Передбачалося, що реалізація цих завдань слугуватиме посиленню внутрішніх інтегративних процесів особистості.

Програмні вправи було спрямовано також на розвиток здатності вчителів до самоспостереження, самоаналізу та емоційної саморегуляції як паліативного виду подолання. Добір засобів і розробка тренінгових вправ проводилися з урахуванням професійної діяльності вчителів.

Показником ефективності впроваджених програм стало статистично значуще покращення обраних для аналізу критеріїв. Учасники профілактичної програми (18 осіб, середній вік – 32,1 р.) не мали суттєвих внутрішньоособистісних проблем, їхні показники Я-відмежування, тривоги і самоствавлення знаходилися в межах норми. При цьому в учасників відбулися позитивні значущі зміни у структурі внутрішнього Я-відмежування. Так, рівень конструктивного Я-відмежування піднявся з 46,35 до тренінгу до 51,8 ($p \leq 0,01$), а рівень деструктивного з 51,75 знизився до 46,48 ($p \leq 0,01$). Відкритість учителів до власних переживань і переживань іншого позитивно вплинула на гнучкість процесів внутрішнього Я-відмежування. Було відзначено статистично незначуще збільшення оцінок за шкалами: конфлікт залежності/незалежності, досягнення та відсутність наполегливості, досягнення та страх невдачі, хоча в цілому самооцінки не виходили за межі критичних значень, що свідчить про більш детальне усвідомлення прихованих конфліктів.

В учасників, що мали дисгармонійні переживання (12 осіб, середній вік – 34,5 р.) відбулися більш значущі зміни. Результати представлено у табл. 3.

Таблиця 3

Динаміка показників ефективності програми психологічного забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів

Показник	Середньогрупові значення (до тренінгу)	Середньогрупові значення (після тренінгу)	Значущість відмінностей (G-критерій)
Тривога	47,7	41,6	$p \leq 0,01$
Самоствлення	16,1	18,1	$p \leq 0,01$
Конструктивне Я-відмежування	38,4	50,9	$p \leq 0,01$
Деструктивне Я-відмежування	60,8	51,2	$p \leq 0,01$
Дефіцитарне Я-відмежування	53,2	49,2	$p \leq 0,01$

Аналіз індивідуальних показників рівня тривоги в учасників групи показав, що він знизився до норми у 17 % учасників. У 83 % – відбулися позитивні зміни, однак рівень тривоги залишився понаднормовим. Передбачається, що регулярне застосування отриманих навичок призведе до нормалізації вказаних параметрів. Відмічено позитивну динаміку рівня самоствлення, а також конструктивного внутрішнього Я-відмежування, зменшення деструктивного та дефіцитарного. В оцінках внутрішньоособистісних конфліктів зафіксовано позитивну тенденцію на рівні $p \leq 0,05$. Найбільших змін зазнали актуальні конфлікти, які непокоїли вчителів під час тренінгу: конфлікт залежності/незалежності, між досягненням та страхом невдачі, між досягненням та домаганнями, між власними потребами та вимогами оточення, між нормами та агресивними тенденціями. Негативних змін зафіксовано не було.

Вивчення результативності впровадження розроблених програм психологічного забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів дозволило зробити висновок про їх ефективність як форми допомоги вчителю у попередженні і вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичний аналіз проблеми внутрішньоособистісних конфліктів учителів та їх подолання, емпірично досліджено особливості внутрішньоособистісних конфліктів учителів, визначено їх зв'язок із психосоматичним благополуччям, виявлено особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів учителів, розроблено та апробовано програми психологічного забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів. Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність

розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків:

1. Особливості професійної діяльності вчителів спричиняють чисельність, різноманітність та суперечливість вимог до їх особистості та зумовлюють високий ризик виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Під внутрішньоособистісним конфліктом ми розуміємо психологічний стан більш або менш тривалої дезінтеграції особистості, що зумовлений загостренням суперечностей у її ціннісно-мотиваційній сфері і виражається розузгодженістю поглядів, ставлень і дій щодо себе, інших і світу в цілому. За більш глибоких конфліктів (щодо себе) основною темою переживань є власне Я особистості, її самоцінність. Інша група конфліктів пов'язана з суперечностями щодо інших суб'єктів і об'єктів світу.

Подолання внутрішньоособистісного конфлікту спрямоване як на розв'язання внутрішніх суперечностей (активні дії), так і на захист від них чи усунення пов'язаного з ними психоемоційного дискомфорту (паліативні дії). Метою подолання є відновлення внутрішньоособистісної узгодженості та внутрішньої рівноваги, що досягається через такі основні механізми, як вибір між пріоритетами і трансформація складових конфлікту. До основних особистісних передумов і чинників подолання відносять: усвідомлення внутрішньоособистісних суперечностей та їх причин; розуміння і прийняття власних потреб, емоцій; розбудову власної диференційованої системи цінностей, актуалізацію сенсостверджуючих цінностей; розвиток самоцінності, впевненості у собі, здатності робити вибір; посилення реалістичності мислення, рівня домагань, сприйняття часу; реалістичне поєднання екстернального та інтернального локусів контролю; опрацювання неадаптивних думок, упереджень і страхів; розвиток саморефлексії та досягнення оптимального рівня інтроспекції; розвиток психологічної саморегуляції; розвиток компетенцій у вирішенні проблемних ситуацій тощо.

Зважаючи на специфіку педагогічної діяльності, у вчителів можуть загострюватися різні внутрішньоособистісні конфлікти, що виступають у вигляді адаптаційних, рольових, нормативних конфліктів, конфліктів самооцінки або конфліктів професійних задач.

2. Емпірично виявлено, що сильні емоційні переживання у вчителів викликають ситуації адаптаційного конфлікту (коли вимоги дійсності перевищують власні можливості), конфлікту самооцінки (коли домагання не відповідають результатам) та рольового. Більше половини вчителів визнають у себе наявність суперечностей між агресивними тенденціями та соціальними нормами, потребою у незалежності та залежністю, власними потребами та вимогами з боку оточення, домінуванням та покорою. Серед внутрішньорольових конфліктів у вчителів переважають конфлікти за ролями «жінка/чоловік» (гендерна роль) і «мати/батько». Виявлено, що з віком учителі менше переживають адаптаційні та рольові конфлікти.

3. Визначено зв'язок між внутрішньоособистісними конфліктами і психосоматичним благополуччям учителів. У вчителів, які негативно оцінюють свій психосоматичний стан, внутрішньоособистісні конфлікти є більш вираженими, ніж у вчителів без значних проблем у психосоматичній сфері. У групі вчителів з

підвищеним рівнем психосоматичного неблагополуччя достовірно більша кількість осіб з внутрішньорольовою конфліктністю у сприйнятті себе вчителем і жінкою/чоловіком (гендерна роль) та незадоволеністю міжособистісними стосунками у професійній та сімейній сферах. Чим більша вираженість у вчителів проявів внутрішньоособистісних конфліктів, тим вищий рівень психосоматичного неблагополуччя.

4. З'ясовано психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів, які полягають у захисній стратегії з тенденцією до внутрішнього Я-відмежування і захисній стратегії з тенденцією до знецінення цінностей. Перша проявляється порушеннями конструктивної взаємодії з внутрішнім психічним та вибудовуванням меж у взаємодії з неприйнятним внутрішнім світом і виникає у випадках конфліктів самоцінності. Друга характеризується звуженням ціннісного простору, що інтерпретується як прояв копінг-реакції у ситуації адаптаційних конфліктів, пов'язаних з надмірними зовнішніми навантаженнями.

5. Доведено ефективність програм психологічного забезпечення подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів. Відпрацювання навичок рефлексії та аналізу внутрішньоособистісного конфлікту, знаходження ресурсів для конструктивного розв'язання, робота з цінностями, неадаптивними переконаннями, оволодіння навичками релаксації тощо позитивно вплинули на особистість вчителя та сприяли підвищенню його конфліктологічної компетентності і копінг-потенціалу.

Перспективи подальшого дослідження проблеми внутрішньоособистісних конфліктів учителів полягають у поглибленому вивченні їх особливостей, диференціації, специфіки подолання та відповідних шляхів ефективного розв'язання. У цьому напрямі актуальним є створення структурних та пояснювальних моделей внутрішньоособистісних конфліктів учителів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Маланьїна Т. М. Вплив суб'єктивних оцінок міжособистісних стосунків на психосоматичне здоров'я вчителів / Т. М. Маланьїна // Актуальні проблеми психології : [зб. наук. пр.] / Ін-т психології імені Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки. – К., 2005. – Т. 5, ч. 15. – С. 146–149.
2. Маланьїна Т. М. Внутрішньоособистісний конфлікт: основні теоретичні концепції / Т. М. Маланьїна // Педагогічна освіта: теорія і практика: педагогіка і психологія : зб. наук. пр. / КМПУ імені Б. Д. Грінченка. – К., 2007. – № 7. – С. 51–58.
3. Маланьїна Т. М. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів вчителів в залежності від рівня психосоматичного неблагополуччя / Т. Маланьїна // Вісник Харківського державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Х., 2008. – Вип. 24. – С. 123–130.
4. Маланьїна Т. М. Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів / Т. М. Маланьїна // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка і психологія. – Чернівці, 2009. –

- Вип. 449/450 : Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми впливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – С. 44–49.
5. Маланьїна Т. М. Методологія тренінгу підвищення ефективності вчителів у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів / Т. М. Маланьїна // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. / Благод. фонд імені А. С. Макаренка ; [Голов. ред. С. О. Сисоєва]. – К., 2010. – Вип. 2. – С. 232–240.
 6. Маланьїна Т. М. Особливості психологічного захисту вчителів при подоланні внутрішньоособистісних конфліктів / Т. М. Маланьїна // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2011. – Вип. 12. – С. 643–652.
 7. Маланьїна Т. М. Специфіка ціннісних орієнтацій вчителів з високим рівнем психосоматичної проблематики / Т. М. Маланьїна // Педагогічна освіта: теорія і практика: педагогіка і психологія : зб. наук. пр. / КМПУ імені Б. Д. Грінченка. – К., 2005. – № 3. – С. 48–56.
 8. Маланьїна Т. М. Сильові особливості копінг-поведінки вчителів / Т. Маланьїна // Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. / КМПУ імені Б. Д. Грінченка. – К., 2007. – Вип. 8. – С. 51–57.
 9. Маланьїна Т. М. Особливості психологічних захистів вчителів / Т. Маланьїна // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. пр. – О., 2007. – Вип. 11. – С. 49–54.
 10. Маланьїна Т. М. До проблем внутрішньоособистісних конфліктів / Т. М. Маланьїна // Вісник психології і соціальної педагогіки. – К., 2009. – Вип. 1 : [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журн.: <http://www.psyh.kiev.ua>.
 11. Маланьїна Т. М. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів / Т. М. Маланьїна // Вісник психології і соціальної педагогіки. К. – Вип. 2. – 2010: [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журн.: <http://www.psyh.kiev.ua>.

АНОТАЦІЯ

Маланьїна Т. М. Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2011.

Дисертація присвячена дослідженню психологічних особливостей подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів. Визначені сутність і наслідки внутрішньоособистісних конфліктів. Розкрито зміст поняття «подолання внутрішньоособистісних конфліктів», виділено його основні механізми, а також передумови і чинники, які впливають на його ефективність. Емпірично виявлено особливості внутрішньоособистісних конфліктів, до переживання яких схильні вчителі, їх зв'язок із психосоматичним благополуччям. Виявлено захисні стратегії подолання, які можуть виникати у ситуації внутрішньоособистісного конфлікту.

Розроблено спеціальні психологічні програми, спрямовані на допомогу вчителям у конструктивному подоланні внутрішньоособистісних конфліктів, доведена їх ефективність.

Ключові слова: учитель, внутрішньоособистісний конфлікт, подолання внутрішньоособистісного конфлікту, психологічний захист, психосоматичне благополуччя.

АННОТАЦІЯ

Маланьина Т. М. Психологические особенности преодоления учителями внутриличностных конфликтов. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание научной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Киевский университет имени Бориса Гринченко, Киев, 2011.

Диссертация посвящена исследованию психологических особенностей преодоления учителями внутриличностных конфликтов. Определены суть и последствия внутриличностных конфликтов. Раскрыто содержание понятия «преодоление внутриличностных конфликтов», выделены его основные механизмы, а именно: выбор и преобразование составляющих внутриличностного конфликта. Определены условия и факторы, влияющие на конструктивность преодоления, среди которых: осознание внутриличностных противоречий и их причин; понимание и принятие собственных эмоций и потребностей; построение собственной дифференцированной системы ценностей, актуализация смыслоутверждающих ценностей; развитие самооценности, уверенности, ощущения самоэффективности, способности осуществлять выбор; усиление реалистичности мышления, уровня притязаний, восприятия времени; реалистическое объединение экстернального и интернального локусов контроля; проработка неадаптивных мыслей, предубеждений и страхов; развитие саморефлексии и достижение оптимального уровня интроспекции; развитие саморегуляции; развитие компетенций в разрешении проблемных ситуаций и др.

Эмпирически выявлены особенности конфликтов, к переживанию которых склонны учителя. Доказано, что внутриличностные конфликты учителей связаны с психосоматическим благополучием: у учителей, негативно оценивающих своё психосоматическое состояние, внутриличностные конфликты и их проявления более выражены в сравнении с учителями без значительных проблем в психосоматической сфере.

Экспериментально подтверждено, что в ситуации внутриличностного конфликта у учителей повышается риск наднормативного действия разных форм и типов психологической защиты. Выявлены защитные стратегии преодоления, которые могут возникать у учителей в ситуации внутриличностного конфликта: защитная стратегия с тенденцией к внутреннему Я-отграничению и защитная стратегия с тенденцией к обесцениванию ценностей. Разработаны специальные психологические программы, направленные на помощь учителям в конструктивном преодолении внутриличностных конфликтов, доказана их эффективность.

Ключевые слова: учитель, внутриличностный конфликт, преодоление внутриличностного конфликта, психологическая защита, психосоматическое благополучие.

ANNOTATION

Malanina T. M. Psychological features of overcoming of intrapersonal conflicts by teachers. – On the right of manuscript.

Dissertation for searching of the scientific degree of candidate of psychological sciences in speciality 19.00.07 – educational and developmental psychology. – Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 2011.

Dissertation is dedicated to the investigation of the features of overcoming of intrapersonal conflicts by teachers. An essence and consequences of intrapersonal conflicts are theoretically defined. The concept maintenance «overcoming of intrapersonal conflicts» are exposed; its basic mechanisms, and also conditions and the factors which influence of its constructability are allocated. Features of conflicts to which teachers tend to experience, their relationship with psychosomatic well-being is empirically revealed. Protective strategies of overcoming which can arise in a situation of the intrapersonal conflict are revealed. Special psychological programs directed to the aid of the teachers in constructive overcoming of intrapersonal conflicts have been developed. Their efficiency is proved.

Key words: teacher, intrapersonal conflict, overcoming of intrapersonal conflict, psychological defence, psychosomatic well-being.