

На правах рукописи

Каткова Александра Сергеевна

**ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ В ПРОЦЕССЕ ЛИЧНОСТНОГО
РАЗВИТИЯ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

19.00.13 – психология развития, акмеология
(психологические науки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва, 2022

Работа выполнена на кафедре социальной психологии развития
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический
университет»

- Научный руководитель:** доктор психологических наук, профессор
Вачков Игорь Викторович
- Официальные оппоненты:** Куфтяк Елена Владимировна, доктор
психологических наук, профессор кафедры
общей психологии
ФГБОУ ВО «Российская академия народного
хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
- Клементьева Марина Владимировна, доктор
психологических наук, профессор
Департамента психологии и развития
человеческого капитала
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации»
- Ведущая организация:** ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
педагогический университет»

Защита состоится 26.05.2022 г. в 12:00 часов на заседании
диссертационного совета Д-850.013.03, созданного на базе Московского
государственного психолого-педагогического университета, по адресу:
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д.29, ауд. 414

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте
Московского государственного психолого-педагогического университета
(<https://mgppu.ru/>).

Автореферат разослан « » _____ 2022 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

И.Ю. Кулагина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Модернизация в социально-экономической сфере вызывает глобальные преобразования в общественном и личностном сознании. Такие изменения могут повлечь за собой трудности развития человека в процессе жизнедеятельности. Особенно это затрагивает лиц в период ранней взрослости, поскольку человек в данном возрастном периоде вступает в систему общественных отношений, осуществляет первые шаги в профессиональной карьере и обустройстве личной жизни. Возникшие трудности самоопределения в личностном и профессиональном аспектах могут обусловить осложнение личностного развития человека.

Личностное развитие в период ранней взрослости приобретает особое значение, поскольку для человека является необходимым познать себя, свой потенциал и возможности, ощутить свою принадлежность социуму, приобрести независимость и ответственность (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.И. Слободчиков, Э. Эриксон). Изменения, происходящие одновременно в личностной и профессиональной сферах, могут обусловить возникновение внутренних конфликтующих тенденций. Внутренние конфликты негативно воздействуют на саморазвитие (Э. Берн, А. Маслоу), отношение человека к себе и к окружающим (Ф.Е. Василюк), реализацию мотивов (К. Левин, В.С. Мерлин).

Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления и разрешения внутренних конфликтов личности. Помощь в осознании внутренних конфликтов и их преодолении может быть обеспечена путем реализации соответствующих методов психологического сопровождения. В связи с этим возникает необходимость совершенствования содержания, форм и методов психологической помощи лицам возраста ранней взрослости в осознании собственных внутренних конфликтов с ориентацией на личностное развитие и раскрытие личностного потенциала.

Степень разработанности проблемы. В психологии уделяется особое внимание проблемам становления человека в личностном и профессиональном аспектах. Так, актуальность и необходимость исследования особенностей личностного развития и самореализации в процессе становления личности подчеркивается в работах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.В. Дубровиной, Л.М. Митиной, В.В. Рубцова, Н.Е. Харламенковой. Личностное развитие исследуется в аспекте способности личности к рефлексии (М.В. Клементьева, Д.А. Леонтьев, Л.Б. Шнейдер), а также с позиции влияния совладающего поведения на личность (И.В. Вачков, Е.В. Куфтяк, С.К. Нартова-Бочавер).

Представители психодинамического направления (А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг) рассматривали личностное развитие в аспекте познания конфликтующих неосознанных тенденций личности. В центре концепции гуманистической и экзистенциальной психологии (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Мей, В. Франкл) находится личностное развитие, сопряжённое со стремлением к самореализации и самопознанию.

Влияние разнонаправленных тенденций на процесс развития личности являлось предметом исследований М. Кляйн, К. Хорни, З. Фрейда. Основные исследования конфликта между Я-реальным и Я-идеальным отражены в работах Э. Берна и К. Роджерса. Возникновение конфликтов в кризисные периоды развития личности, а также противоречивость отношений и направленности личности исследовались в трудах

Ф.Е. Василюка, Л.С. Выготского, М.С. Мерлина, В.Н. Мясищева, К.Н. Поливановой, Э. Эриксона и др.

Проведенный анализ психологических исследований позволил сформулировать следующую проблему: возможно ли способствовать личностному развитию молодого человека в процессе специальной психологической работы по осознанию внутренних конфликтов?

Научная и практическая значимость проблемы, а также недостаточность ее изучения в психологической науке обусловили формулировку темы диссертационного исследования «Внутренние конфликты в процессе личностного развития в ранней взрослости».

Цель: изучить внутренние конфликты в процессе личностного развития в ранней взрослости.

Объект исследования: личностное развитие в ранней взрослости.

Предмет исследования: характеристики внутренних конфликтов в процессе личностного развития в ранней взрослости.

Общая гипотеза исследования: осознание внутренних конфликтов способствует личностному развитию в ранней взрослости.

Частные гипотезы исследования:

1. Период ранней взрослости характеризуется наличием конфликтных тенденций между самоопределением в личностной и профессиональной сферах.

2. Внутренние конфликты связаны с рефлексивной, социальной и поведенческой составляющими личностного развития в ранней взрослости.

3. Личностному развитию способствует осознание внутренних конфликтов, осуществляемое средствами и методами специальной психологической работы.

Задачи исследования:

1. Осуществить научно-методологический анализ литературы по проблеме личностного развития в ранней взрослости.

2. Определить составляющие и показатели личностного развития в ранней взрослости.

3. Выявить характеристики внутренних конфликтов в процессе личностного развития в ранней взрослости.

4. Исследовать изменения личностного развития в процессе тренинговой деятельности с применением метода осознания внутренних конфликтов.

Методологической основой исследования выступили: идеи о личностном развитии как процессе освоения исторических форм социальной деятельности (Л.С. Выготский); идея о развитии личности через опосредования культурными знаками в процессе деятельности и взаимодействия с окружающими (Л.И. Божович); принцип детерминизма, описывающий процесс внешних воздействий через внутренние условия (С.Л. Рубинштейн); принцип развития через разрешение конфликтов (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, Л.М. Митина).

Теоретической основой исследования выступили: культурно-историческая теория развития психики Л.С. Выготского, субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, Е.А. Сергиенко), концепция отношений (А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев), идеи гуманистической (А. Маслоу, К. Роджерс) и психодинамической (А. Адлер, З. Фрейд, К.Г. Юнг) концепций, исследования закономерностей развития личности в онтогенезе

(Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Л.А. Головей, Л.С. Славина, Н.Н. Толстых), научные положения об особенностях личностного развития в ранней взрослости (Б.Г. Ананьев, В.Ф. Моргун, А.А. Реан, В.И. Слободчиков, Э. Эриксон); положения о значении внутренних конфликтов в кризисные периоды личностного развития (Ф.Е. Василюк, Н.В. Гришина, В.С. Мерлин, А.И. Шипилов), исследования внутреннего конфликта как столкновения разнонаправленных потребностей личности (М. Кляйн, К. Хорни, З. Фрейд).

Этапы исследования. Исследование проводилось в период с 2016 по 2021 годы и включало три основных этапа.

Первый этап (2016-2017 гг.) – поисково-констатирующий – изучена и проанализирована научная литература, отражающая современные теоретико-методологические и эмпирические исследования по проблеме личностного развития. Определен категориальный аппарат и основные теоретико-методологические понятия исследования. Проведен констатирующий этап эксперимента с помощью отобранных психодиагностических методик. Определены характеристики внутренних конфликтов в процессе личностного развития в период ранней взрослости.

Второй этап (2017-2020 гг.) – экспериментально-формирующий – осуществлена работа по методу осознания внутренних конфликтов в целях личностных изменений испытуемых; изучение диагностической и психокоррекционной способности метода осознания внутренних конфликтов.

Третий этап (2020-2021 гг.) – контрольно-аналитический – проведен контрольный этап эмпирического исследования, математико-статистический анализ полученных экспериментальных данных, интерпретация, обобщение и систематизация полученных результатов исследования.

Методы и методики исследования. В исследовании использовались следующие методы:

теоретические: анализ литературных источников, систематизация, обобщение данных по проблеме изучения личностного развития в ранней взрослости в тренинговом процессе осознания внутренних конфликтов;

развивающие: диалогическое взаимодействие в психологических тренинговых группах, основывающееся на методе осознания внутренних конфликтов и включающее интерпретационную работу с комплексом тематических психологических рисунков, художественными репродукциями, предметными моделями, игрушками, песочницей;

диагностические: структурно-семантический анализ эмпирического материала; психодиагностические методики исследования: Опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев), «Самоактуализационный тест» САТ (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская – адаптация опросника личностной ориентации (POI) Э. Шострома), Опросник «Уровень субъективного контроля» (адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткина шкалы Дж. Роттера);

статистические: качественные и количественные методы обработки данных, статистический анализ, который включает процедуру анализа с использованием стандартного приложения MS Excel и пакета программы IBM SPSS Statistics 21 (t-критерий Стьюдента, критерий Вилкоксона, критерий Колмогорова-Смирнова), корреляционный анализ, факторный анализ (Factor rotation: Varimax normalized).

Экспериментальная база работы. Исследование выполнено на базе Гуманитарно-педагогической академии (филиал) в г. Ялта и Таврической академии

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Крымского инженерно-педагогического университета (г. Симферополь). Респондентами выступили студенты, обучающиеся по направлению подготовки «Психология». Для проведения исследования была сформирована репрезентативная группа численностью 216 человек в возрасте от 18 до 25 лет, из которой 107 человек составили экспериментальную группу и 109 – контрольную группу.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- уточнены особенности внутреннего конфликта в контексте определения основных составляющих личностного развития в ранней взрослости;

- определены и охарактеризованы составляющие личностного развития молодых людей: рефлексивная (стремление к познанию себя и личностных ресурсов, потребность в саморазвитии), социальная (готовность брать ответственность за собственные действия в ситуациях и за построения отношений с окружающими, управление собой в различных жизненных ситуациях), поведенческая (направленность на активную деятельность, контролирование своих поступков, обладание личностными стратегиями поведения);

- выявлены показатели составляющих личностного развития: стремление к саморазвитию, способность к самопознанию, готовность к взаимодействию и совместной деятельности с другими людьми, контроль за своими действиями и ответственность за них, сформированные личностные стратегии поведения в условиях изменяющихся жизненных ситуаций, ориентация на активную деятельность в профессиональной сфере;

- на основе экспериментального исследования определены характеристики внутренних конфликтов личностного развития в ранней взрослости: стремление к развитию и тенденция к блокированию потенциала, стремление к достижению успеха и тенденция к избеганию неудач, стремление к самостоятельности и зависимость от значимого Другого, ощущение своей значимости и чувство неполноценности, потребность в отношениях с окружающими и избегание отношений с другими;

- разработана модель осознания внутренних конфликтов личностного развития в ранней взрослости;

- на основе анализа результатов экспериментального исследования установлено деструктивное влияние внутренних конфликтов на личностное развитие: наличие внутренних конфликтов препятствует развитию потенциала, познанию себя, личностному росту и самосовершенствованию;

- раскрыты теоретико-методологические и практические возможности метода осознания внутренних конфликтов в процессе личностного развития.

Теоретическая значимость полученных результатов заключается в выявлении характеристик внутренних конфликтов; конкретизации методологических положений, лежащих в основе работы тренинговых групп по методу осознания внутренних конфликтов; обосновании составляющих и показателей личностного развития в ранней взрослости; обосновании диагностико-развивающих методик, необходимых для процесса осознания внутренних конфликтов личности.

Практическая значимость исследования заключается в:

- разработке и обосновании тренинговой программы с применением метода осознания внутренних конфликтов личности;

- непосредственной организации и проведении всех этапов исследования результативности личностного развития при использовании метода осознания

внутренних конфликтов;

- разработке специализированных курсов (факультативов): «Тренинг личностного роста», «Методы интерпретационной работы с психологическим рисунком»;
- возможности применения результатов исследования в обучении специалистов и процессе оказания им психологической помощи, а также в работе психологической службы образовательной организации высшего образования для консультативной помощи.

Положения, выносимые на защиту:

1. Оценку уровня личностного развития в ранней взрослости можно провести по степени проявления составляющих, наиболее динамично изменяющихся в этот период (рефлексивной, социальной и поведенческой), и соответствующим им показателям (стремление к саморазвитию и самоактуализации, способность к самопознанию и рефлексии, готовность к взаимодействию и совместной деятельности с другими людьми, контроль своих действий и ответственность за них, сформированные личностные стратегии поведения в условиях изменяющихся жизненных ситуаций, ориентация на активную деятельность в личностно-профессиональной сфере), позволяющим исследовать личностное развитие в ранней взрослости.

2. Для молодых людей в период ранней взрослости характерны внутренние конфликты, основанные на самоопределении в личностной (уход из родительской семьи и устройство собственной личной жизни; стремление к взаимоотношениям с окружающими и одновременно избегание взаимодействия с другими; стремление к независимости и одновременно трудности вхождения в самостоятельную жизнь) и профессиональной (стремление к профессиональному самоутверждению и трудности в выборе пути реализации в профессии) сферах.

3. В качестве средства выявления и разрешения внутренних конфликтов выступает психологическое воздействие с применением метода осознания внутренних конфликтов, который включает систему взаимосвязанных способов оказания психологической помощи личности.

4. Осознание внутренних конфликтов способствует личностному развитию молодых людей, повышая такие показатели, как способность к самопознанию (рефлексивная составляющая), ориентация на взаимодействие с окружающими (социальная составляющая), стремление к выстраиванию стратегий поведения и активной деятельности (поведенческая составляющая).

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается эмпирической обоснованностью методологических и теоретических положений; применением методов, адекватных цели и задачам диссертации; методологической обоснованностью используемого комплекса методов, научностью и валидностью диагностического инструментария, организационными ориентирами, заданными методологией и экологической валидностью диагностико-развивающего процесса; организацией репрезентативной выборки в эмпирических и практических исследованиях; комплексным применением количественного и качественного анализа; аргументированностью и обоснованностью сформулированных выводов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертационного исследования были апробированы на *международных научно-практических конференциях*: «Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения» (г. Санкт-Петербург, 2016 г.), «Горизонты психологии» (г. Санкт-

Петербург, 2016 г.), «Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы» (г. Уфа, 2016 г.), «Научные исследования и разработки 2016» (г. Москва, 2016 г.), «Ломоносов-2017» (г. Москва, 2017 г.), «Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика» (г. Ялта, 2017 – 2020 гг.), «Результаты современных научных исследований и разработок» (г. Пенза, 2017 – 2019 гг.), «Перспективы развития науки в современном мире» (г. Астана, 2018 г.), «Практикум по глубинной психокоррекции академика Т.С. Яценко», (г. Черкассы, 2018 г.), «Личность в эпоху перемен: mobilisin mobili» (г. Москва, 2018 г.), «Молодая наука» (г. Евпатория, 2018 г.), «Профилактика девиантного поведения детей и молодёжи: региональные модели и технологии» (г. Ялта, 2019 – 2020 гг.), «Профессионализм педагога: психолого-педагогическое сопровождение успешной карьеры» (г. Ялта, 2020 – 2021 г.); *всероссийских научно-практических конференциях*: «Профессионализм педагога: теория, практика, перспективы» (г. Ялта, 2016 – 2019 гг.), «Тенденции развития высшего образования в новых условиях» (г. Ялта, 2016 – 2018 гг.), «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий» (г. Москва, 2020 г.); *научно-практических семинарах*: «Теория и практика психокоррекции личности» (г. Ялта, 2016 – 2017 гг.), «Летняя школа аспирантов» (г. Ялта, 2017 – 2019 гг.); *научно-практических форумах*: «Наука будущего – наука молодых» (г. Нижний Новгород, 2017 г.), «Психология в современном мире» (г. Ялта, 2018 – 2019 гг.), «Качество образования в эпоху глобальных информационных трансформаций» (г. Волгоград, 2020 г.).

Основные результаты исследования изложены в 17 публикациях, из них 1 статья – в журнале, включенном в международную базу цитирования, 7 статей – в журналах, входящих в перечень ВАК РФ.

Структура и объем работы. Диссертационное исследование состоит из трех глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка и приложения. Основной текст изложен на 180 страницах, проиллюстрирован 30 таблицами и 12 рисунками. Диссертация содержит 5 приложений. Библиография включает 270 наименований, в том числе 75 на английском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во Введении обоснованы актуальность исследуемой проблемы, определены цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования, обозначены базовые методологические и теоретические положения, этапы и методы исследования, обоснована новизна, теоретическая и практическая значимость диссертационного исследования, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические аспекты исследования проблемы личностного развития в ранней взрослости» осуществлен анализ философской и психологической литературы по проблеме личностного развития; освещены результаты анализа научных источников; представлен обзор научных подходов к проблеме личностного развития.

В главе рассмотрено понятие «личностное развитие» с позиции философии как движущегося и изменяющегося процесса самореализации и совершенствования, достижение познания себя (П.С. Гуревич, О.В. Князев, М.К. Мамардашвили, К.А. Свасьян, В.Е. Степанов, И.Т. Фролов, Э. Фромм), в психологии – как процесса самопознания, способствующего психологической зрелости личности, самореализации и личностному росту (К. А. Абульханова-Славская, А. Адлер, Б.Г. Ананьев,

Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, А. Маслоу, В.А. Петровский, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, З. Фрейд).

Согласно анализу зарубежных психологических теорий (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, К.Г. Юнг, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм), личностное развитие может быть понято как динамический процесс, способствующий познанию себя и стремлению к самореализации. Объединяющей чертой психоаналитического, гуманистического и экзистенциального направлений является влияние возрастных и индивидуальных особенностей на развитие личности. Психоаналитическое направление обращает внимание на возрастное, поэтапное развитие личности, влияние прошлого опыта на самопознание, целостность, гармоничность, развитие социально-перцептивной реальности, способствующее психологической зрелости личности. В основе гуманистического направления лежит идея о роли мотивации личности к самореализации, что также отражено в исследованиях экзистенциального направления, которое опирается на роль потребностей и ценностей личности, стремящейся к саморазвитию и совершенствованию.

Позиция субъектно-деятельностного подхода (К.А. Абульханова-Славская, И.В. Вачков, Е.И. Исаев, В.Т. Кудрявцев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман) отражает личностное развитие сквозь призму самосознания и самоуправления, личность из объекта становится субъектом развития. Таким образом, личностное развитие раскрывается, с одной стороны, как сам процесс становления субъекта развития, а с другой – как цель данного процесса. Именно в процессе саморазвития человек максимально реализуется как субъект творения своего «Я» и жизненного пути.

В аспекте психологии отношений составляющей личностного развития (Б.Г. Ананьев, А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев) выступают социальные отношения, которые оказывают воздействие на цели, мотивы и установки личности. Система отношений и комплексное взаимодействие с социумом составляет целостность для оптимального развития и функционирования личности. Совместная деятельность и система отношений с социумом отражается на ценностях, интересах, целях и устремлениях личности, которые в своем комплексе обуславливают личностное развитие человека.

Исследования, проведенные в русле культурно-исторического подхода (А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Д.Б. Эльконин), раскрывают личностное развитие как процесс достижения личностного уровня функционирования, посредством социокультурных психологических средств. Понимаемый как культурный инструмент овладения поведением и развитием, в акте личностного развития субъект представлен как управляющее, организующее начало, как субъект своих качественных преобразований. Личностное развитие человека обусловлено присвоением культурных форм деятельности, которые воздействуют на реализацию своего «Я».

В диссертационном исследовании акцент сделан на личностном развитии человека в ранней взрослости. Возрастные границы данного периода исследователи определяют по-разному: от 18-20 лет (В.Ф. Моргун, В.И. Слободчиков), от 19-21 года (В.А. Ганзен, Л.А. Головей) и от 20-25 лет (Б.Г. Ананьев, Д. Бромлей, Э. Эриксон). Возраст ранней взрослости характеризуется как период самоопределения (Л.С. Выготский, Ш. Бюлер, А.А. Реан) в личностном и профессиональном аспекте. Личность в период ранней

взрослости определяется личностно-семейными отношениями и одновременно самоутверждением в профессиональной деятельности. В связи с этим в данном возрасте возникают внутренние конфликты, связанные с профессиональным становлением и определением профессиональных намерений, установлением отношений с социальной группой и личных отношений.

Таким образом, личностное развитие понимается как динамичный процесс, включающий благоприятные изменения в коммуникативной сфере, адаптацию и готовность к профессиональной самореализации, стремление к росту и самосовершенствованию.

Во второй главе «Методологические основы исследования внутренних конфликтов личностного развития в ранней взрослости» раскрыты методологические основы диссертационного исследования, обосновывается выбор методов исследования, представлены диагностико-развивающие возможности методического инструментария.

Теоретический анализ показал, что для периода ранней взрослости характерно наличие внутренних конфликтов. В связи с этим необходимым являлось описание феномена внутренних конфликтов, представленного в научных исследованиях. В научно-психологических трудах зарубежных и отечественных ученых исследованы внутренние конфликты, которые детерминированы:

- 1) разнонаправленностью тенденций бессознательных потребностей (влечений) и социальных требований (Э. Берн, Л.И. Божович, К. Хорни, З. Фрейд);
- 2) конфликтностью потребностей в отношениях со значимыми другими людьми (А. Адлер, М. Кляйн, Г.С. Салливан);
- 3) амбивалентностью мотивов и потребностей личности (К. Левин, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин).

На основе теоретического изучения конфликтов личности определены основные внутренние конфликты, связанные с противоположными тенденциями между саморазвитием и блокированием потенциала; направленностью на автономию и зависимостью от значимого Другого и окружающих; потребностью в отношениях с другими и блокированием отношений.

Проведенный анализ исследований определил выбор психологических методов работы по осознанию личностью собственных внутренних конфликтов в ранней взрослости. С целью осуществления психологического воздействия по выявлению и разрешению конфликтов личности использован метод осознания внутренних конфликтов.

В главе представлены методологические положения, на которых основывается метод осознания внутренних конфликтов. Данный метод базируется на: психоаналитическом подходе З. Фрейда (внимание направлено на познание личности в логической и системной упорядоченности сознательной и бессознательной сфер; на амбивалентность чувств; выделение внутреннего стабилизированного противоречия «Я»), гуманистической концепции К. Роджерса (в центре внимания оказывается фактор взаимной эмпатии, благодаря ему происходит снижение сопротивления; понимание личностного потенциала человека) и А. Маслоу (ориентация на жизнеутверждающую неповторимость), гештальт-подходе Ф. Перлза (рассматривается целостность познания личности в ее эмоциональных, когнитивных и поведенческих аспектах; ориентация на оживление «травмирующего материала» через актуализацию их в поведении, познание

их первопричин и получение внутреннего тождества с субъектом, выявление повторяющихся ситуаций), психодинамической теории Т.С. Яценко (познание психики в единстве сознательной и бессознательной сфер).

Описаны деструктивные тенденции, блокирующие процесс личностного развития и благоприятное взаимодействие с другими людьми. Деструктивные тенденции, влияющие на возникновение внутренних конфликтов, проявляются в невозможности поддержания гармоничных отношений с людьми, агрессивности, отстраненности от социальной жизни, манипулировании окружением, зависимости от прошлого, ощущении потери перспектив на будущее, склонности к самодепривации.

Для осуществления психологической работы по осознанию внутренних конфликтов личности разработана модель осознания внутренних конфликтов личностного развития в ранней взрослости (см. стр. 12, рис. 1). Модель включает взаимосвязанные блоки (целевой, теоретико-методологический, диагностический и содержательно-процессуальный).

Целевой блок модели позволяет определить ее цель – осознание внутренних конфликтов в процессе личностного развития в ранней взрослости. *Теоретико-методологический блок* представлен научными подходами (деятельностный, культурно-исторический, субъектный, гуманистический, экзистенциальный, психодинамический, гештальт-подход), которые обосновывают возникновение внутренних конфликтов как фактор, влияющий на личностное развитие. Совокупность использованных подходов обусловила создание метода осознания внутренних конфликтов как средства выявления и разрешения конфликтов личности. Сформулированы основные методологические аспекты метода, благодаря которым осуществляется психологическая работа по выявлению и помощи в осознании внутренних конфликтов (единство диагностики и коррекции; спонтанность и непринужденность поведения личности; диалогическое взаимодействие; визуализированные способы репрезентации).

Диагностический блок предполагает осуществление мониторинга личностного развития испытуемых в рамках выделенных составляющих личностного развития. Научное обоснование теоретических аспектов личностного развития позволило исследовать составляющие личностного развития. В диссертационном исследовании выделены три составляющие: рефлексивная, социальная и поведенческая. Данные составляющие обусловлены тем, что в ранней взрослости у личности ярко выражается направленность на контроль и понимание себя, эмоционального состояния и возможностей, выстраиваются личные и профессиональные отношения с людьми, обозначаются профессиональные намерения, приобретает ответственность за поведение в различных ситуациях и решение жизненных задач. Для каждой составляющей разработаны соответствующие показатели.

Составляющие личностного развития:

1. Рефлексивная характеризует стремление к познанию себя и личностных ресурсов, потребность в саморазвитии.
2. Социальная отражает готовность брать ответственность за собственные действия и способность управлять своим поведением в ситуациях взаимодействия с окружающими.
3. Поведенческая отражает направленность на активную деятельность, контроль своих действий и поступков, обладание личностными стратегиями поведения в условиях изменяющихся жизненных ситуаций.

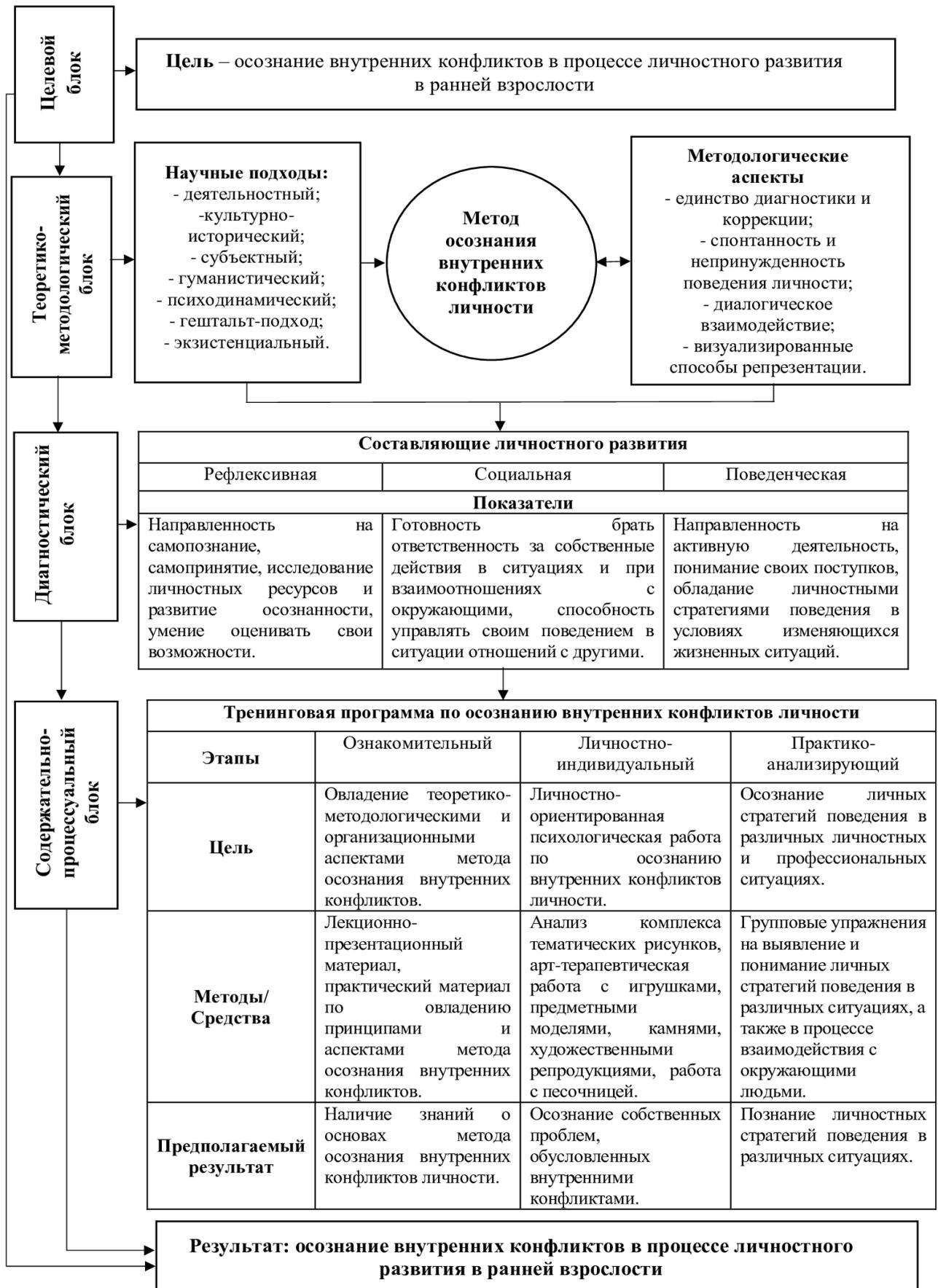


Рис. 1. Модель осознания внутренних конфликтов в процессе личностного развития в ранней взрослости

Были определены показатели и методики, позволяющие исследовать личностное развитие испытуемых в соответствии с указанными составляющими личностного развития. Выделенные составляющие и соответствующие им показатели позволяют проследить особенности личностного развития испытуемых в процессе прохождения тренинговой программы по методу осознания внутренних конфликтов.

Содержательно-процессуальный блок предполагает проведение тренинговой программы по методу осознания внутренних конфликтов, а также структурно-семантический анализ эмпирического материала, полученного в тренинговых группах. Тренинговая программа включает три этапа. Первый этап – ознакомительный, ориентированный на овладение теоретическими и организационно-методическими аспектами метода осознания внутренних конфликтов личности.

Второй этап – личностно-индивидуальный. На данном этапе работы были использованы диагностико-развивающие методики, применение которых обеспечивает познание личности в ее противоречивой сущности: анализ комплекса тематических рисунков, арт-терапевтическая работа с игрушками, предметными моделями, камнями, художественными репродукциями, работа с песочницей. Данные методики использованы в совокупности с нарративным анализом, что способствовало познанию собственных переживаний, личностных проблем и трудностей, возникающих в жизнедеятельности человека и в процессе его взаимодействия с окружающими.

Третий этап – практико-анализирующий – направлен на осознание собственных личностных стратегий поведения в различных жизненных и профессиональных ситуациях, а также в ситуации взаимодействия с людьми. В процессе проведения тренинговой программы работы осуществлялась преимущественно в групповом формате.

В третьей главе «Экспериментальное исследование проблемы личностного развития в процессе осознания внутренних конфликтов» представлены результаты экспериментального исследования по использованному методу осознания внутренних конфликтов и его отдельным методикам; представлены результаты статистического анализа, направленного на выявление изменений, которые произошли у участников экспериментальной группы после прохождения тренинговых групп, их анализ и интерпретация.

Для проведения экспериментального исследования была сформирована репрезентативная группа численностью 216 человек в возрасте от 18 до 25 лет, из которой 107 человек составили экспериментальную группу и 109 – контрольную группу. Две группы испытуемых были уравнены по половым и возрастным критериям. Испытуемые экспериментальной группы участвовали в тренинговой программе осознания внутренних конфликтов. В состав контрольной группы входили испытуемые, которые не участвовали в тренинговой программе. Экспериментальное исследование состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Констатирующий этап исследования позволил выявить и исследовать сформированность составляющих личностного развития, согласно их показателям. Исследование составляющих личностного развития осуществлялось посредством применения блока психодиагностических методик, которые были проведены в экспериментальной и контрольной группах. Соотнесенность методик с диагностируемыми ими показателями личностного развития представлена в таблице 1.

Таблица 1

Составляющие, показатели и методики исследования личностного развития

| Составляющие | Показатели | Методики |
|---------------|---|---|
| Рефлексивный | Направленность на самопознание, исследование личностных ресурсов и развитие осознанности, потребность в саморазвитии, умение оценивать свои возможности. | Опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантеев) |
| Социальный | Готовность брать ответственность за собственные действия и способность управлять своим поведением в ситуациях взаимодействия с окружающими. | Опросник «Уровень субъективного контроля» (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Гольнкиной, А. М. Эткинда шкалы Дж. Роттера) |
| Поведенческий | Направленность на активную деятельность, понимание своих поступков, обладание личностными стратегиями поведения в условиях изменяющихся жизненных ситуаций. | «Самоактуализационный тест» (Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская) (адаптация опросника личностной ориентации Э. Шострома) |

Констатирующий этап позволил исследовать показатели рефлексивной, социальной и поведенческой составляющих личностного развития испытуемых.

С целью исследования наличия внутренних конфликтов у испытуемых был проведен корреляционный анализ, позволяющий выявить взаимосвязи показателей каждой составляющей личностного развития у 216 испытуемых (табл. 2). Анализ позволил обнаружить отрицательные (обратные) корреляционные связи по ряду параметров. На конфликтующие тенденции личности указывают выявленные связи между: уровнем независимости, а также самостоятельности в своих действиях и ответственности за эти действия в различных ситуациях («Ин» и «П» - $r=-0,32$; «Ид» и «П» - $r=-0,16$); способностью гибко проявлять себя в ситуациях и способностью нести ответственность за эмоционально отрицательные события, возникающие у человека («Ин» и «ГП» - $r=-0,17$); стремлением к познанию себя, окружающего извне и субъективным контролем над собственными успешными и неуспешными достижениями («Ид» и «Поз» - $r=-0,16$; «Ин» и «Поз» - $r=-0,23$); уровнем субъективного контроля над эмоционально значимыми ситуациями и реалистичностью восприятия происходящих событий («Ид» и «ОВ» - $r=-0,21$); направленностью на осознание, понимание себя и способностью оптимально и гибко реагировать на события («ГП» и «I» - $r=-0,20$); способностью брать ответственность за свое поведение и умением адекватно, быстро реагировать на происходящие ситуации, а также находить оптимальное их решение («Ио» и «ГП» - $r=-0,23$).

Таблица 2

Корреляционные связи между показателями методик «Самоактуализационный тест», «Уровень субъективного контроля», «Опросник самооотношения», 216 испытуемых

| Показатели | I | II | III | IV | ОВ | П | ГП | Кн | Сен | Поз | Ио | Ид | Ин | Им |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| S | 0,75 | 0,20 | 0,20 | 0,18 | 0,28 | 0,49 | 0,13 | 0,60 | 0,70 | 0,41 | 0,35 | -0,05 | 0,14 | 0,05 |
| I | | 0,12 | 0,12 | 0,25 | 0,33 | 0,16 | -0,20* | 0,42 | 0,46 | 0,18 | 0,66 | 0,16 | 0,41 | 0,05 |
| II | | | 0,12 | 0,16 | 0,15 | 0,16 | 0,14 | 0,21 | 0,15 | 0,11 | 0,06 | -0,04 | 0,03 | 0,07 |
| III | | | | 0,09 | -0,01 | 0,11 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,10 | 0,06 | -0,06 | -0,06 | -0,08 |
| IV | | | | | 0,11 | -0,01 | 0,03 | 0,17 | 0,17 | 0,06 | 0,16 | 0,12 | 0,37 | -0,12 |
| ОВ | | | | | | 0,61 | 0,58 | 0,49 | 0,36 | 0,53 | 0,10 | -0,21* | 0,10 | 0,19 |
| П | | | | | | | 0,82 | 0,70 | 0,63 | 0,80 | -0,07 | -0,16* | -0,32* | 0,11 |
| ГП | | | | | | | | 0,44 | 0,34 | 0,68 | -0,23* | -0,14 | -0,17* | 0,33 |
| Кн | | | | | | | | | 0,74 | 0,59 | 0,22 | -0,07 | -0,08 | 0,00 |
| Сен | | | | | | | | | | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,00 | 0,11 |
| Поз | | | | | | | | | | | -0,05 | -0,16* | -0,23* | 0,15 |
| Ио | | | | | | | | | | | | 0,44 | 0,58 | 0,10 |
| Ид | | | | | | | | | | | | | 0,19 | 0,16 |
| Ин | | | | | | | | | | | | | | 0,34 |

Примечание: * - значимые отрицательные корреляционные связи. Шкалы: «S» - глобальное самооотношение; «I» - самоуважение; «II» - аутосимпатия; «III» - ожидаемое отношение от других; «IV» - самоинтерес; «ОВ» - ориентация во времени; «П» - поддержка; «ГП» - гибкость поведения; «Кн» - контактность; «Сен» - сензитивность; «Поз» - познавательные потребности; «Ио» - общая интернальность; «Ид» - интернальность в области достижений; «Ин» - интернальность в области неудач; «Им» - интернальность в области межличностных отношений.

После проведенного констатирующего этапа исследования испытуемые были распределены на две группы: экспериментальную – 107 человек и контрольную – 109 человек. Статистические результаты исследования каждой составляющей личностного развития показали отсутствие значимых различий по всем показателям у экспериментальной и контрольной групп.

На *формирующем* этапе исследования использовалась специально разработанная психологическая тренинговая программа, которая проводилась в виде факультативов на протяжении одного года: «Методы интерпретационной работы с психологическим рисунком», «Тренинг личностного роста». Численность участников в одной тренинговой группе составляла от 8 до 15 человек. Всего было восемь тренинговых групп. Общая продолжительность тренинговой работы в каждой группе составила 72 академических часа.

Формирующий этап исследования основывался на результатах структурно-семантического анализа эмпирического материала (подготовленного на основе обработки аудио- и видеозаписей), полученного в результате диалогического взаимодействия психолога и участников тренинговых групп. В результате структурно-семантического анализа психологического процесса исследовалось влияние внутренних конфликтов на личность, а также травматических переживаний детства – на возникновение личностной проблемы.

Результативность прохождения испытуемыми тренинговых занятий, направленных на осознание внутренних конфликтов, представлена в двух ракурсах: а) обобщенные результаты прохождения тренинговых групп; б) индивидуализированные результаты, обеспечивающиеся путем самоанализа и разрешения личностью неотрефлексированных до этого момента конфликтов. Категория «а» находит выражение

в общем тренинговом эффекте, заданном введением организационно-методических принципов работы. Категория «б» раскрывает возможности метода осознания внутренних конфликтов, способствуя тем самым личностному развитию. Таким образом, на основе теоретического и подтверждающего положения теории эмпирического материала выявлены основные характеристики внутренних конфликтов, характерные для лиц в период ранней взрослости. Результаты подтвердили данные констатирующего этапа исследования и позволили выявить характеристики внутренних конфликтов у конкретных участников. Структурно-семантический анализ и обобщающий анализ стенограмм занятий тренинговых групп позволили определить специфику внутренних конфликтов в нашей выборке и их типы. Мы распределили их на жизнеутверждающие (направленные на рост и развитие личности) и деструктивные (блокирующие потенциал личности и ее творческие проявления) (табл. 3).

Таблица 3

Основные характеристики внутренних конфликтов испытуемых

| № п/п | Жизнеутверждающие проявления | | Деструктивные проявления | % |
|-------|--|---|---|------|
| 1 | Стремление к саморазвитию | ↔ | Тенденция к блокированию потенциала | 31,7 |
| 2 | Стремление к достижению | ↔ | Тенденция избегания неудачи | 18,6 |
| 3 | Ощущение своей значимости | ↔ | Чувство неполноценности | 26,1 |
| 4 | Стремление к самостоятельности | ↔ | Зависимость от значимого Другого и помощи от окружающих | 42,9 |
| 5 | Потребность в отношениях с окружающими | ↔ | Избегание отношений с окружающими | 24,2 |

Согласно результатам обобщающего и структурно-семантического анализа, мы установили частоту обнаруженных конфликтов у испытуемых экспериментальной группы (в процентном соотношении). Из наиболее часто выявляемых характеристик конфликтов можно назвать следующие: стремление к самостоятельности и одновременно зависимость от значимого Другого и окружающих – 42,9%, стремление к саморазвитию и одновременно тенденция к блокированию потенциала – 31,7%, ощущение своей значимости и одновременно – чувство неполноценности – 26,1%.

Контрольный этап исследования позволил выявить формализованные показатели результативности участия в тренинговых группах у испытуемых экспериментальной группы. На контрольном этапе исследования представлен сравнительный анализ диагностических данных для определения качественных и количественных изменений в рамках трех составляющих личностного развития: рефлексивной, социальной и поведенческой. Для контрольных срезов использовались методики, применявшиеся на констатирующем этапе экспериментального исследования. Контрольный этап эксперимента был проведен через 6 недель после окончания тренинговой программы. Этап был нацелен на изучение результативности метода осознания внутренних конфликтов и устойчивости результатов в аспекте определения динамики личностного развития, которая подтверждается данными психодиагностических методик.

Подтверждение статистической достоверности различий в результатах экспериментальной группы до и после прохождения занятий в тренинговых группах

проведено с помощью непараметрического статистического t-критерия Стьюдента и критерия Вилкоксона.

В процессе контрольного этапа экспериментального исследования проведена диагностика личностного развития испытуемых, согласно показателям поведенческой составляющей. Показатели проверялись с помощью методики «Самоактуализационный тест» (САТ). Полученные результаты динамики показателей представлены в таблице 4.

Таблица 4

Описательная статистика поведенческой составляющей в контрольной и экспериментальной группах до и после прохождения тренинговых занятий

| Шкалы | Группа | Среднее и станд.отклон ($\mu\pm\sigma$) до | Среднее и станд.отклон ($\mu\pm\sigma$) после | Разница сред. значений (баллы) | Критерий Вилкоксона |
|-------|--------|---|--|---|------------------------|
| ОВ | Э | 8,50 \pm 3,07 | 10,45 \pm 2,27 | 1,94 | <0,001* |
| | К | 8,57 \pm 2,36 | 8,86 \pm 2,54 | 0,29 | <0,003* |
| П | Э | 45,17 \pm 10,19 | 48,55 \pm 8,07 | 3,38 | <0,001* |
| | К | 43,58 \pm 8,18 | 43,34 \pm 8,48 | -0,23 | 0,481 |
| ГП | Э | 12,09 \pm 3,09 | 12,11 \pm 3,03 | 0,01 | 0,695 |
| | К | 11,46 \pm 2,91 | 11,15 \pm 2,92 | -0,31 | <0,001* |
| Кн | Э | 11,14 \pm 3,27 | 11,18 \pm 3,18 | 0,03 | 0,543 |
| | К | 10,50 \pm 3,15 | 10,48 \pm 3,22 | -0,01 | 0,564 |
| Сен | Э | 8,78 \pm 2,90 | 10,18 \pm 2,00 | 1,40 | <0,001* |
| | К | 7,29 \pm 2,07 | 7,32 \pm 2,03 | 0,02 | 0,405 |
| Поз | Э | 5,13 \pm 1,67 | 6,16 \pm 1,57 | 1,02 | <0,001* |
| | К | 5,16 \pm 1,58 | 5,19 \pm 1,57 | 0,03 | 0,248 |

Примечание: * - высокий уровень статистической значимости. Шкалы: «ОВ» - ориентация во времени; «П» - внутренняя поддержка; «ГП» - гибкость поведения; «Кн» - контактность; «Сен» - сензитивность; «Поз» - познавательные потребности

Наблюдаются значительные изменения показателей в экспериментальной группе по следующим шкалам: ориентация во времени (ОВ) – $\mu\pm\sigma = 10,45\pm 2,27$ ($p < 0,001$), поддержка (П) – $\mu\pm\sigma = 48,55\pm 8,07$ ($p < 0,001$), сензитивность (Сен) – $\mu\pm\sigma = 10,18\pm 2,00$ ($p < 0,001$) и познавательные потребности (Поз) – $\mu\pm\sigma = 6,16\pm 1,57$ ($p < 0,001$). Показатели по другим шкалам не отмечены значимостью результатов: шкала гибкости поведения (ГП) и контактности (К). Предположительно это может указывать на то, что участники экспериментальной группы испытывают трудности в поведении, неготовность быстро и оптимально действовать в изменяющейся ситуации. Средние значения результатов не отражают значительные изменения в контрольной группе, однако по шкалам ориентации во времени (ОВ) и гибкости поведения (ГП) обнаружены значимые изменения. Результат по шкале гибкости поведения (ГП) является значимым, однако в отрицательную сторону, что говорит о том, что показатель уменьшился.

Положительный сдвиг по показателям методики свидетельствует о сформированном у экспериментальной группы умении реально оценивать ситуацию и способности брать ответственность за собственные действия, направленности на активную деятельность и ориентированности на познавательные цели.

Показатели экспериментальной и контрольной групп были выравнены на констатирующем этапе эксперимента (до прохождения тренинговых групп). Сравнительная статистическая разница между экспериментальной и контрольной группой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлена в таблице 5.

Таблица 5

Сравнительная статистика поведенческой составляющей экспериментальной группы относительно контрольной группы

| Шкалы | Этапы | Группы | | t-критерий Стьюдента (t; P) |
|-------|-------|---|---|-----------------------------------|
| | | Э | К | |
| | | Среднее и станд. отклонение ($\mu \pm \sigma$) | Среднее и станд. отклонение ($\mu \pm \sigma$) | |
| ОВ | До | 8,50±3,07 | 8,57±2,36 | t=-0,17; P<0,863302 |
| | После | 10,45±2,27 | 8,86±2,54 | t=4,83; P<0,000003* |
| П | До | 45,17±10,19 | 43,58±8,18 | t=1,26; P<0,206961 |
| | После | 48,55±8,07 | 43,34±8,48 | t=4,62; P<0,000006* |
| ГП | До | 12,09±3,09 | 11,46±2,91 | t=1,56; P<0,119382 |
| | После | 12,11±3,03 | 11,15±2,92 | t=2,39; P<0,017868* |
| Кн | До | 11,14±3,27 | 10,50±3,15 | t= 1,47; P<0,141155 |
| | После | 11,18±3,18 | 10,48±3,22 | t=1,60; P<0,109141 |
| Сен | До | 8,78±2,90 | 7,29±2,07 | t=4,33; P<0,000023* |
| | После | 10,18±2,00 | 7,32±2,03 | t=10,40; P<0,000000* |
| Поз | До | 5,13±1,67 | 5,16±1,58 | t=-0,11; P<0,909615 |
| | После | 6,16±1,57 | 5,19±1,57 | t=4,53; P<0,000010* |

Примечание: * - высокий уровень статистической значимости.

До проведения тренинговой программы результаты экспериментальной и контрольной группы по многим показателям значимо не отличались. Однако стоит отметить, что показатель сензитивности (Сен) – $t[P<0,000023]=4,33$ выделяется статистической значимостью. Это может указывать на направленность испытуемых экспериментальной группы к познанию своих чувств и потребностей. Достоверная разница значений свидетельствует о том, что формирующий этап эксперимента повлиял на изменение показателей поведенческой составляющей личностного развития испытуемых.

Социальная составляющая личностного развития исследована с помощью методики «Уровень субъективного контроля». В таблице 6 представлена динамика значимых изменений по шкалам: шкала общей интернальности (Ио) – $\mu \pm \sigma = 40,07 \pm 12,79$ ($p < 0,001$); интернальности в области достижений (Ид) – $\mu \pm \sigma = 13,74 \pm 5,53$ ($p < 0,001$); интернальности в области неудач (Ин) – $\mu \pm \sigma = 10,68 \pm 5,72$ ($p < 0,001$); интернальности в области межличностных отношений (Им) – $\mu \pm \sigma = 4,68 \pm 2,17$ ($p < 0,001$).

Таблица 6

Описательная статистика социальной составляющей в экспериментальной и контрольной группах до и после прохождения тренинговых занятий

| Шкалы | Группа | Среднее и станд.отклон ($\mu \pm \sigma$) до | Среднее и станд.отклон ($\mu \pm \sigma$) после | Разница сред. значений (баллы) | Критерий Вилкоксона |
|-----------|--------|---|--|---|------------------------|
| <i>Ио</i> | Э | 34,5 \pm 15,85 | 40,07 \pm 12,79 | 5,56 | <0,001* |
| | К | 33,72 \pm 13,21 | 33,33 \pm 13,52 | -0,39 | 0,112 |
| <i>Ид</i> | Э | 11,48 \pm 6,35 | 13,74 \pm 5,53 | 2,26 | <0,001* |
| | К | 6,74 \pm 5,00 | 5,94 \pm 4,17 | -0,81 | <0,003* |
| <i>Ин</i> | Э | 6,90 \pm 7,55 | 10,68 \pm 5,72 | 3,79 | <0,001* |
| | К | 5,56 \pm 6,66 | 5,53 \pm 6,00 | -0,03 | 0,862 |
| <i>Им</i> | Э | 3,41 \pm 3,07 | 4,68 \pm 2,17 | 1,27 | <0,001* |
| | К | 2,28 \pm 2,60 | 2,10 \pm 2,49 | -0,18 | 0,204 |

Примечание: * - высокий уровень статистической значимости. Шкалы: «Ио» - общая интернальность; «Ид» - интернальность в области достижений; «Ин» - интернальность в области неудач; «Им» - интернальность в области межличностных отношений.

Высокие показатели в экспериментальной группе по всем шкалам свидетельствуют о повышении уровня осознания своих действий и ответственности за них, способности добиваться успехов собственными силами, умении контролировать и управлять взаимоотношениями с людьми, понимать окружающих, учитывая их интересы. Стоит отметить, что показатели в контрольной группе преимущественно изменились в отрицательную сторону, при этом показатель (Ид), который отмечен значимостью ($<0,003$) указывает на уменьшение разницы значений до и после формирующего этапа.

В таблице 7 указаны результаты сравнительной статистики по социальной составляющей развития личности. По всем показателям социальной составляющей развития обнаружена достоверная значимость различий между экспериментальной и контрольной группой.

Таблица 7

Сравнительная статистика социальной составляющей личностного развития экспериментальной группы относительно контрольной группы

| Шкалы | Этапы | Группы | | t-критерий Стьюдента (t; P) |
|-----------|-------|---|---|-----------------------------------|
| | | Э | К | |
| | | Среднее и станд. отклонение ($\mu \pm \sigma$) | Среднее и станд. отклонение ($\mu \pm \sigma$) | |
| <i>Ио</i> | До | 34,5 \pm 15,85 | 33,72 \pm 13,21 | t=0,39; P<0,694586 |
| | После | 40,07 \pm 12,79 | 33,33 \pm 13,52 | t=3,76; P<0,000220* |
| <i>Ид</i> | До | 11,48 \pm 6,35 | 6,74 \pm 5,00 | t=6,09; P<0,000000* |
| | После | 13,74 \pm 5,53 | 5,94 \pm 4,17 | t=11,73; P<0,000000* |
| <i>Ин</i> | До | 6,90 \pm 7,55 | 5,56 \pm 6,66 | t=1,38; P<0,168508 |
| | После | 10,68 \pm 5,72 | 5,53 \pm 6,00 | t=6,45; P<0,000000* |
| <i>Им</i> | До | 3,41 \pm 3,07 | 2,28 \pm 2,60 | t=2,91; P<0,003991* |
| | После | 4,68 \pm 2,17 | 2,10 \pm 2,49 | t=8,11; P<0,000000* |

Примечание: * - высокий уровень статистической значимости.

Выявлен высокий уровень значимости различий в экспериментальной группе по следующим показателям: интернальность в области достижений (Ид) – $t[P<0,000000]=6,09$ и интернальность в области межличностных отношений (Им) – $t[P<0,003991]=2,91$. Предположительно, это может указывать, что уже на констатирующем этапе исследования испытуемые (позже вошедшие в экспериментальную группу) имели повышенный уровень желания самостоятельно добиваться успехов, а также более выраженное желание вызывать уважение со стороны других людей, чем контрольная группа. Контрольный этап подтверждает, что трениговая программа способствовала более высоким результатам по данным показателям у экспериментальной группы.

Таблица 8

Описательная статистика рефлексивной составляющей в экспериментальной и контрольной группах до и после прохождения трениговых групп

| Шкалы | Группа | Среднее и станд.отклон ($\mu\pm\sigma$) до | Среднее и станд.отклон ($\mu\pm\sigma$) после | Разница сред. значений (баллы) | Критерий Вилкоксона |
|-------|--------|---|--|---|------------------------|
| S | Э | 16,26 \pm 4,09 | 17,62 \pm 4,63 | 1,36 | <0,001* |
| | К | 16,21 \pm 4,08 | 16,10 \pm 3,92 | -0,11 | 0,047 |
| I | Э | 8,98 \pm 2,78 | 9,69 \pm 2,74 | 0,71 | <0,001* |
| | К | 8,93 \pm 2,79 | 8,92 \pm 2,83 | -0,01 | 0,782 |
| II | Э | 8,36 \pm 7,95 | 8,53 \pm 2,34 | 0,17 | <0,001* |
| | К | 7,60 \pm 2,40 | 7,60 \pm 2,41 | 0,00 | 1,000 |
| III | Э | 9,75 \pm 1,44 | 10,54 \pm 1,43 | 0,79 | <0,001* |
| | К | 9,79 \pm 1,44 | 9,84 \pm 1,47 | 0,06 | 0,134 |
| IV | Э | 6,35 \pm 1,17 | 6,79 \pm 1,08 | 0,44 | <0,001* |
| | К | 6,38 \pm 1,18 | 6,36 \pm 1,18 | -0,02 | 0,564 |

Примечание * - высокий уровень статистической значимости. Шкалы: «S» - глобальное самоотношение; «I» - самоуважение; «II» - аутосимпатия; «III» - ожидаемое отношение от других; «IV» - самоинтерес.

Рефлексивная составляющая изучена с помощью методики «Опросник самоотношения» (табл. 8). Отмечена положительная динамика всех показателей: глобальное самоотношение (S) – $\mu\pm\sigma = 17,62\pm 4,63$ ($p<0,001$); самоуважение (I) – $\mu\pm\sigma = 9,69\pm 2,74$ ($p<0,001$); аутосимпатия (II) – $\mu\pm\sigma = 8,53\pm 2,34$ ($p<0,001$); ожидаемое отношение от других (III) – $\mu\pm\sigma = 10,54\pm 1,43$ ($p<0,001$); самоинтерес (IV) – $\mu\pm\sigma = 6,79\pm 1,08$ ($p<0,001$).

Значимые изменения показателей экспериментальной группы свидетельствуют об ориентации на самопознание, саморефлексию, способствующей адекватной оценке своих возможностей и как следствие, – действий, о способности реально воспринимать и оценивать отношение других людей к себе, наличии готовности доверять себе и окружающим. В контрольной группе показатели значимо не изменились, а некоторые из показателей уменьшились по сравнению с констатирующим этапом.

Далее представим результаты сравнительного анализа показателей рефлексивной составляющей развития в экспериментальной и контрольной группах (табл. 9).

Таблица 9

Сравнительная статистика рефлексивной составляющей экспериментальной группы относительно контрольной группы

| Шкалы | Этапы | Группы | | t-критерий Стьюдента (t; P) |
|-------|-------|---|---|-----------------------------------|
| | | Э | К | |
| | | Среднее и станд.отклон ($\mu \pm \sigma$) | Среднее и станд.отклон ($\mu \pm \sigma$) | |
| S | До | 16,26 \pm 4,09 | 16,21 \pm 4,08 | t=0,09; P<0,927475 |
| | После | 17,62 \pm 4,63 | 16,10 \pm 3,92 | t=2,90; P<0,010002* |
| I | До | 8,98 \pm 2,78 | 8,93 \pm 2,79 | t=0,14; P<0,885358 |
| | После | 9,69 \pm 2,74 | 8,92 \pm 2,83 | t=2,04; P<0,042149* |
| II | До | 8,36 \pm 7,95 | 7,60 \pm 2,40 | t=0,96; P<0,335874 |
| | После | 8,53 \pm 2,34 | 7,60 \pm 2,41 | t=2,90; P<0,004154* |
| III | До | 9,75 \pm 1,44 | 9,79 \pm 1,44 | t=-0,21; P<0,833283 |
| | После | 10,54 \pm 1,43 | 9,84 \pm 1,47 | t=3,54; P<0,000488* |
| IV | До | 6,35 \pm 1,17 | 6,38 \pm 1,18 | t=-0,18; P<0,850215 |
| | После | 6,79 \pm 1,08 | 6,36 \pm 1,18 | t=2,77; P<0,006117* |

Примечание: * - высокий уровень статистической значимости.

Согласно результатам, представленным в таблице 9, различия по всем показателям рефлексивной составляющей личностного развития экспериментальной группы относительно контрольной после тренинговой работы являются статистически значимыми. Такие результаты могут свидетельствовать о том, что у экспериментальной группы изменилось отношение к себе и своим возможностям, четко оформилась ориентация на понимание себя и окружающих людей.

Данные, полученные в контрольной и экспериментальной группах до проведения тренинговых групп, позволяют констатировать, что показатели личностного развития испытуемых не имеют существенных различий. Данные, полученные после проведения тренинговой программы, демонстрируют значимые изменения поведенческой, социальной и рефлексивной составляющих личностного развития экспериментальной группы. Экспериментальные данные доказывают результативность занятий по методу осознания внутренних конфликтов, что подтверждает сравнение показателей экспериментальной и контрольной групп. Результаты экспериментального исследования позволяют констатировать повышение уровня личностного развития испытуемых, которые проходили тренинговые занятия по методу осознания внутренних конфликтов.

В Заключение подводятся итоги диссертационного исследования. В диссертационном исследовании осуществлено теоретическое обобщение проблемы внутренних конфликтов в процессе личностного развития в ранней взрослости, проявляющееся в раскрытии сущности данного феномена, определении составляющих личностного развития, разработке метода осознания внутренних конфликтов и его апробации в тренинговой программе.

1. В ранней взрослости отмечаются конфликтные тенденции между стремлением к независимости и одновременно возникающими трудностями вхождения в самостоятельную жизнь, направленностью на взаимоотношения с окружающими и одновременно избеганием взаимодействия с другими, стремлением к

профессиональному самоутверждению и трудностями в выборе пути реализации в профессии.

2. При изучении особенностей развития личности в ранней взрослости определены составляющие и показатели личностного развития. Данные особенности включают достаточно высокий уровень осознания себя, своих способностей и потенциала (рефлексивная составляющая), направленность на взаимодействие с социумом и стремление к выстраиванию личных отношений (социальная составляющая), активность и самостоятельность в своих действиях, принятие ответственности за собственную жизнь (поведенческая составляющая).

3. В экспериментальном исследовании составляющих личностного развития молодых людей выявлены конфликтующие тенденции между: уровнем независимости, а также самостоятельности в своих действиях и ответственности за эти действия в различных ситуациях; способностью гибко проявлять себя в ситуациях и способностью оценивать свои действия; направленностью на осознание, понимание себя и способностью оптимально и гибко реагировать на события. Обнаружена взаимосвязь внутренних конфликтов с рефлексивной, социальной и поведенческой составляющими личностного развития у молодых людей.

4. В формирующем эксперименте, проведенном с целью выявления и разрешения внутренних конфликтов, использован метод осознания внутренних конфликтов и разработанная на его основе тренинговая программа. Программа включала три этапа, направленных на самопознание молодых людей с целью осознания собственных внутренних конфликтов, а также на выявление и познание личностной стратегии поведения.

4.1. Анализ эмпирического материала, полученного в тренинговых группах, позволил установить характеристики внутренних конфликтов у молодых людей. Данные характеристики объективируются в двух разнонаправленных тенденциях: жизнеутверждающих (стремление к саморазвитию, достижению успеха, самостоятельности, ощущение своей значимости, потребность в отношениях с окружающими) и деструктивных (блокирование потенциала, избегание неудач, ощущение неполноценности, зависимость от значимых людей, избегание отношений с людьми).

4.2. Наиболее часто проявляются такие характеристики внутренних конфликтов, как стремление к самостоятельности и одновременно зависимость от родителей и окружающих (42,9%), стремление к саморазвитию и одновременно тенденция к блокированию потенциала (31,7%), ощущение своей значимости и одновременно чувство неполноценности (26,1%), потребность в отношениях с окружающими и одновременно избегание отношений с другими людьми (24,2%).

5. Сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной групп демонстрирует положительную динамику показателей личностного развития у молодых людей из экспериментальной группы в результате выявления и разрешения внутренних конфликтов при отсутствии изменений в контрольной группе.

5.1. Достоверно значимые изменения зафиксированы в рефлексивной и социальной составляющих личностного развития в экспериментальной группе. Значимо возросшие показатели данных составляющих личностного развития у участников экспериментальной группы свидетельствуют о повышении уровня самопознания, понимания своего поведения, готовности к взаимоотношениям с

другими, а также о умении контролировать ситуацию при взаимодействии с окружающими.

5.2. Поведенческая составляющая личностного развития характеризуется значимыми изменениями по всем показателям, за исключением двух – гибкости поведения и контактности. Отсутствие достоверной значимости различий данных показателей у участников экспериментальной группы могут указывать на наличие неготовности быстро и оптимально действовать в изменяющейся ситуации. Значимые изменения по остальным показателям свидетельствуют о повышении у молодых людей уровня активности и готовности брать ответственность за свое поведение. Показатели личностного развития их сверстников из контрольной группы в положительную сторону значимо не изменились.

Таким образом, можно утверждать, что гипотеза исследования о том, что осознание собственных внутренних конфликтов способствует личностному развитию в ранней взрослости, подтвердилась.

Диссертационное исследование не исчерпывает всех аспектов обозначенной проблемы. Перспективы дальнейших исследований мы видим в изучении психологических деструкций, проявляющихся в профессиональном выгорании и деформациях личности в ранней взрослости.

Основное содержание диссертационного исследования отражено в публикациях:

Научные статьи в журналах, входящих в перечень ВАК РФ

1. Каткова А. С. Диалог как средство глубинно-психологического познания психики / О. Н. Усатенко, А. С. Каткова // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. 53. – Ч. 2. – С. 382-390.

2. Каткова А. С. Профессиональное становление будущего психолога в процессе активного социально-психологического познания / А.С. Каткова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3(70). – С. 380–381.

3. Каткова А. С. Личностно-профессиональное развитие будущих психологов как психолого-педагогическая проблема / А. С. Каткова // Гуманитарные науки. – Ялта: РИО ГПА. – 2018. – №4 (44). – С. 170-176.

4. Каткова А. С. Проблема личностного развития субъекта с позиции зарубежной персонологии / А. С. Каткова // Интернет-журнал «Мир науки», 2018. – № 5. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/41PSMN518.pdf>

5. Каткова А. С. Эмпатийная культура консультанта в процессе активного социально-психологического познания / А. С. Каткова, И. В. Гришко // Образовательный вестник «Сознание», – Калининград: Изд-во ООО «Техномел Холдингс», 2019. – Т. 21. – № 12. – С. 23-28.

6. Каткова А.С. Взаимосвязь личностно-ориентированных и глубинно-психологических технологий в процессе подготовки будущих специалистов / А.С. Каткова // Гуманитарные науки. – Ялта: РИО ГПА. – 2020. – № 2 (50). – С. 137-144.

7. Каткова А.С. Влияние интеграционно-деинтеграционных процессов на познание внутренних конфликтов личности / А.С. Каткова //Международный журнал медицины и психологии. – 2021. – Том 3. – № 4. – С. 7-11.

Публикации в журналах, включенных в международные базы цитирования

8. Каткова А.С. Психологические детерминанты возникновения внутриличностных противоречий студентов [Электронный ресурс] / А.С. Каткова, И.В. Вачков //

Клиническая и специальная психология. 2020. – Том 9. – № 2. – С. 246–265. doi:10.17759/cpse.2020090213 (Web of Science).

Монографии:

9. Каткова А. С. Познание внутриличностных противоречий психики будущих психологов в процессе профессиональной подготовки / А. С. Каткова // Научная школа академика НАПН Украины Тамары Яценко: коллективная монография / под ред. акад. Т. С. Яценко. – Днепр: Инновация, 2019. – С. 268–273.

Статьи и тезисы докладов в сборниках научных трудов и материалов научных конференций

10. Каткова А. С. Диалогическое взаимодействие в профессиональной деятельности будущего специалиста-психолога / А. С. Каткова // Символ науки. – 2016. – № 11-4 (23). – С. 168–171.

11. Каткова А. С. Проблема профессионального становления личности будущего психолога-практика / А. С. Каткова // Перспективы развития науки в современном мире: сборник статей по материалам III международной научно-практической конференции. Уфа: Изд. «Дендра», 2017. – С. 160–164.

12. Каткова А. С. Личностное развитие – фактор успешного профессионального становления психологов / А. С. Каткова // Современные научные исследования и разработки. – Изд. «Олимп», 2016. – № 7 (7). – С. 387–390.

13. Каткова А. С. Взаимосвязь личностного и профессионального аспектов в процессе становления личности психолога / А. С. Каткова // Результаты современных научных исследований и разработок: сборник статей II Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2017. – С. 231–233.

14. Каткова А. С. Профессиональное становление личности будущего специалиста-психолога / А. С. Каткова // Перспективы науки – 2017: Сборник докладов VII Международного заочного конкурса научно-исследовательских работ (24 ноября 2017 года). Том 1 (Социально-гуманитарные науки) / Научный ред. д.э.н, проф. А.В. Гумеров. – Казань: ООО «Рокета Союз». – 2017. – С. 250-252.

15. Каткова А. С. Возможности глубинной психокоррекции в системе образовательной организации высшего образования / А. С. Каткова // Молодая наука: сборник научных трудов научно-практической конференции для студентов и молодых ученых / Под ред. Н.Г. Гончарова – Симферополь: Изд. «Ариал». – 2018. – С. 314-315.

16. Каткова А.С. Особенности профессионального становления будущего специалиста-психолога / А. С. Каткова // Научные исследования и образование. – Изд-во: Московский институт государственного управления и права. 2018. – № 3 (31). – С. 23-24.

17. Каткова А.С. Рефлексивно-диалогическое развитие культурной идентичности студентов в инклюзивном образовательном процессе вуза / Давыдова Г.И., Каткова А.С. // Материалы V Международной научно-практической конференции «Инклюзивное образование: непрерывность и преемственность», Москва, 23-25 октября 2019 г. / Под ред. С.В. Алехиной. – М., Изд-во: Московский государственный психолого-педагогический университет. –2019. – С. 441-446.