

Копчинська О. О.

аспірантка ОНП «Психологія»

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

**ВНУТРІШНЯ СУПЕРЕЧНІСТЬ ПСИХІКИ ТА НАВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ  
ЯК ПРИЧИНИ ВІДМОВИ ВІД САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ****THE INTERNAL CONTRADICTION OF THE PSYCHE AND LEARNED  
HELPLESSNESS AS REFUSAL REASONS TO SELF-ACTUALIZATION**

Здійснено аналіз ступеня опрацювання у психологічній науці проблем самоактуалізації, навченої безпорадності, внутрішньої суперечності, внутрішнього конфлікту і теоретичне узагальнення задекларованої теми. З'ясовано психологічну сутність цих феноменів. Указано на зв'язок між ними у концептуальній варіативності. Встановлено причини відмови людини від самоактуалізації. Розкрито особливості навченої безпорадності і внутрішньої суперечності психіки як чинників, що перешкоджають самореалізації і самоактуалізації особистості. Розглянуто наукові погляди щодо змісту, особливостей вияву і процесу формування навченої безпорадності. Висвітлено зв'язок між внутрішньою суперечливістю психіки, зовнішньо простежуваною конфліктністю і захисною системою, зокрема з базовими формами психологічних захистів суб'єкта. Виокремлено базові і ситуативні психологічні захисти і схарактеризовано їх особливості. Показано особливості формування внутрішньої суперечливості психіки і захисної системи психіки в едіпальний період. Наголошено на неможливості безпосередньої представленості внутрішніх суперечностей психіки у свідомості суб'єкта і відповідної контекстної, опосередкованої форми їх пізнання за допомогою спеціальних глибинно-психологічних методик, що можливо у діалогічному процесі цілісного аналізу поведінкового матеріалу суб'єкта через асоціативно-семантичні зв'язки, що детермінуються глибинно-психологічними цінностями, започаткованими в едіповій ситуації дитинства. Констатовано, що глибинно-психологічний зміст детермінант внутрішньої суперечливості психіки маскується від свідомості через дію механізмів символізації змісту несвідомого, а саме: згущення, зміщення, натяк, гіперболізація, мінімізація та інші. Зроблено акцент на тому, що емоційним показником внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта і навченої безпорадності є тривожність, агресія, депресивні вияви, що зумовило вибір тестової методики. Доведено, що пізнання каузальних передумов внутрішніх суперечностей психіки і навченої безпорадності через розширення самоусвідомлення сприяє самореалізації і самоактуалізації особистості.

**Ключові слова:** самоактуалізація особистості, навчена безпорадність, внутрішні суперечності психіки, внутрішньоособистісний конфлікт, система психологічних захистів, базові захисти, ситуативні захисти.

The degree of in-depth study of the issues of self-actualization, learned helplessness, internal contradiction, and intrapersonal conflict in the psychological science is analyzed and the topic declared is theoretically generalized. The psychological essence of these phenomena is found out. The relationship between them in conceptual variability is pointed out. The reasons of a person's refusal to self-actualize are established. The specific features of learned helplessness and internal contradiction of the psyche are elaborated as factors preventing an individual from self-realization and self-actualization. Scientific views on the content, specific features of the learned helplessness manifestation and the process of its formation are considered. The relationship between the internal contradiction of the psyche as well as the relation to the externally traced proneness to conflict and the defense system, in particular to the basic forms of psychological defenses of a subject, are covered. Basic and situational psychological defenses are emphasized and their specific features are characterized. The peculiarities of formation of the internal contradiction of the psyche and its defense system during the Oedipal phase are presented. The emphasis is placed on the impossibility of a direct representation of the internal contradictions of the psyche in the consciousness of the subject and the corresponding contextual, mediated form of their cognition with the help of special depth psychological methods that is possible in the dialogic process of a holistic analysis of the subject's behavioral materials through associative and semantic relations determined by the depth psychological values initiated in the Oedipal situation of childhood. It is stated that the depth psychological content of the determinants of the internal contradiction of the psyche is masked from the consciousness due to the action of the mechanisms of symbolizing the content of the unconscious, namely: condensation, displacement, implication, hyperbolization, minimization, etc. The particular emphasis is placed on the fact that anxiety, aggression, depressive manifestations are an emotional indicator of the internal contradiction of the subject's psyche and the learned helplessness that determined the choice of a test method. It is proven that getting to know the causal prerequisites of internal contradictions of the psyche and the learned helplessness by way of enhancing the self-awareness contributes to self-realization and self-actualization of the individual.

**Key words:** self-actualization of an individual, learned helplessness, internal contradictions of the psyche, intrapersonal conflict, system of psychological defenses, basic defenses, situational defenses.

**Вступ.** На шляху до самоактуалізації існує багато перешкод. Одними з них є внутрішня суперечність психіки, яка пов'язана із системою психологічних захистів і поняттям внутрішнього конфлікту, і навчена безпорадність. Проблема пізнання навченої безпорадності та внутрішньої суперечливості пси-

хіки суб'єкта як причин, що перешкоджають самоактуалізації, зумовлена відсутністю комплексного аналізу цих феноменів. Зокрема, процес виявлення внутрішніх суперечностей психіки є складним і найменш розробленим у теоретичному і методологічному аспектах, що пояснюється специфікою

проблеми, потребою об'єктивування глибинно-психологічних детермінант, що є прерогативою психоаналізу. Наукові концепції навченої безпорадності відзначаються суперечливістю поглядів, непослідовністю і вузькоплановістю досліджень, відтак виникає потреба приведення їх до чіткої логічної системи.

**Мета статті** – порівняти категорії внутрішньої суперечності психіки, внутрішньоособистісного конфлікту і навченої безпорадності; виявити особливості їх негативного впливу на процес самоактуалізації особистості.

**Методи дослідження.** Особливості вияву навченої безпорадності і внутрішніх суперечностей психіки та їх впливу на самоактуалізацію особистості вивчалися нами в процесі бесіди і спостереження. Специфікою теми зумовлено вибір такого методу дослідження, як психомалюнок, оскільки пізнати внутрішні суперечності можливо тільки контекстно, опосередковано у процесі діалогічної взаємодії. Дослідження відбувалося у грудні 2023 року на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького й охоплювало 12 студентів із числа внутрішньо переміщених осіб віком від 17 до 20 років (експериментальна група, або група А). З цією категорією респондентів проводилися групи психологічної підтримки у форматі психокорекційних групових занять. Контрольну групу становило 12 студентів психологічного факультету цього самого віку, з якими не проводилися психокорекційні групи. На початку і в кінці занять, які тривали упродовж місяця 2 рази на тиждень, було використано тест на вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора.

Вибір тестової методики зумовлений твердженням про цілісність психіки та пошуком параметрів, які б відображали поведінкові вияви людини, її ставлення до навколишніх, особистісні зміни і відповідали критеріям відкоригованості суб'єкта, розкритим у роботах А. Маслоу [10], Е. Фромма, Т. Яценко [9], на які ми спиралися в ході проведення дослідження (зменшення рівня тривожності, агресивності, доброзичливості, активності, спонтанності, збільшення гнучкості й адаптивності поведінки, прийняття іншої людини такою, якою вона є, відкритість у спілкуванні, толерантність, зменшення викривлень соціально-перцептивної інформації, децентрація уваги, послаблення потреби в автоматизованих психологічних захистах, розвиток здібностей саморефлексії і самоаналізу тощо).

**Виклад основного матеріалу.** Чинниками, що перешкоджають самоактуалізації, за А. Маслоу, є передусім негативний вплив минулого досвіду і сформовані під його впливом звички, що штовхають людину до стереотипної непродуктивної поведінки; груповий тиск і соціальні впливи; внутрішні психічні захисти. Его-захист, за А. Маслоу, є внутрішньою перешкодою розвитку особистості. Дослідник наголошує на амбівалентному ставленні людини до своїх вищих можливостей і «постійному, універсальному, навіть необхідному конфлікту і неоднозначному ставленні до цих можливостей». Інакше кажучи, людина відчуває любов і захоплення категоріями істини, добра, краси,

справедливості, прагне до успіху. Проте, в той самий час вони викликають у неї почуття незручності, збентеження, тривоги, задрощі чи ревності, відчуття неповноцінності і недосконалості [10]. Основним механізмом такого амбівалентного ставлення А. Маслоу вважає проєкцію.

Заслугує на увагу те, що до переліку різновидів захистів у психоаналізі А. Маслоу додає десаєралізацію (відмова ставлення до чого-небудь серйозно і залучено, що призводить до збіднення життя) і «комплекс Іони» (перевага середнім досягненням із метою відчуття безпеки і відмова від вищих досягнень, які вимагають повного розкриття власного потенціалу) як внутрішні перешкоди особистісного зростання. Слушним для нас є твердження науковця, що для того, щоб розв'язати проблеми, зумовлені захистами, передусім треба зрозуміти їх сутність, спрямованість і механізм дії. Тільки тоді можна мінімізувати деформації психіки, що породжуються захистами [10].

К. Роджерс підкреслює, що психологічний захист притаманний незрілій особистості, що страждає від неможливості самоактуалізації, і є способом ухилення від особистісного зростання. Цікавою є теза вченого про те, що закономірності зростання охоплюють альтернативний вибір між самоактуалізацією і захистом. Дослідник робить акцент на таких переполах до самоактуалізації, як не конгруентність, тобто відмінність між усвідомленням, досвідом і повідомленням про нього, і умовні цінності, які формуються в ранньому дитинстві і становлять собою поведінку або ставлення, що заперечує певний аспект самості як нецінний для значущих людей [6]. Разом із тим, учені відзначають, що кожен різновид психологічного захисту може виконувати як позитивні (збереження балансу між «Ід» і «Над-Я», без чого неможлива самоактуалізація особистості), так і негативні (пов'язані з викривленнями реальності) функції.

Ф. Перлз виділяє чотири захисні механізми, які перешкоджають самоактуалізації особистості, а саме: інтросекція, проєкція, злиття та ретрофлексія. За Б. Скіннером, перешкодою до особистісного зростання є незнання чинників негативної поведінки. Відтак спочатку треба пізнати чинники, а потім на основі здобутих знань змінювати непродуктивну поведінку. К. Юнг вбачав перші труднощі процесу індивідуалізації (самоактуалізації) в небезпеці ототожнення з персоною. Якщо вдалося їх уникнути, то індивід через прагнення до власної досконалості ідеалізує уявлення про себе, а отже, не визнає свої помилки і слабкі сторони. Автор аналітичної психології наголошував, що перепопи да індивідуалізації є кожному етапі цього процесу, і що ближче до мети, то більше цих перешкод. На інших етапах вони виникають під час зустрічі з тінню, анімою чи анімусом. На кінцевих етапах індивід може почати вірити у свою досконалість і втратити зв'язок зі своєю сутністю [4]. У. Джеймс робить акцент на таких перешкодах, як невідригані емоції, які можуть блокуватися або накопичуватися, що призводить до емоційного захворювання.

Автор відзначає, що сильні емоції не завжди треба виражати, радше їх переводити в дію [6].

Засновниця психодинамічної теорії Т. Яценко стверджує, що самоактуалізація особистості є результатом гармонізації свідомого і несвідомого, збільшення сили «Я» через розуміння логіки несвідомого і гармонізації її тим самим із логікою свідомого. Авторка констатує, що «захисні» тенденції «Я» породжують внутрішні суперечності, що актуалізують відступи від реальності, ірраціональну поведінку. У форматі психодинамічної теорії і методології виділяють такі два різновиди захистів: базові (базальні) і ситуативні (периферійні). Ситуативні захисти допомагають у процесі соціальної адаптації суб'єкта, базові – зумовлюють ітеративність (незмінність) інваріантність (повторюваність) поведінки [9].

Як стверджує психодинамічна теорія, формування захисної системи психіки відбувається у віці 2–5 років і пов'язано з фрустрацією едіпальних інтересів у стосунках суб'єкта з первинними лібідними об'єктами. Наладі це підсилюється заміщеннями, перенесеннями тощо. Так, базові захисти пов'язані з інфантильними цінностями, що формуються в едіповому періоді розвитку і відповідають принципу задоволення. Їх сутність об'єктивується через логіку несвідомого, яка є, порівняно з логікою свідомого, «іншою логікою». Суперечність логіки свідомого і логіки несвідомого зумовлює внутрішні суперечності психіки й особистісну проблему суб'єкта, яка гальмує його прагнення до соціального успіху і самоактуалізації і може підмінятися тенденцією до задоволення інфантильних бажань та уникнення поразки. Система психологічних захистів є такою самою мірою універсальною для кожної людини через спільність механізмів захисту і загальну для всіх тенденцію «від слабкості до сили», як і унікально неповторною, чому сприяють умовні цінності, винесені з дитинства під впливом значущих людей. Базові захисти не підлягають безпосередньому пізнанню – їх можна виявити тільки контекстно, опосередковано, з використанням метафоричних засобів (психомалюнки, казка, предметні моделі тощо), в єдності із ситуативними захистами. Тим самим забезпечується психокорекційний ефект, адже відбувається об'єктивування інфантильних передумов психіки і поведінки і їх суперечність свідомим про соціальним намірам. Усе це стимулює людину до подальшого самопізнання, саморефлексії і відтак самоактуалізації [1; 9].

С. Аврамченко довела, що внутрішні суперечності формуються під впливом едіпової залежності, що детермінує розвиток системи психологічних захистів. Внутрішні суперечності тісно пов'язані з «образом Я» людини і проблемою гармонійності її особистісного розвитку, соціального становлення і самореалізації. Авторка наголошує, що притаманний несвідомій сфері процес символізації внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта може бути об'єктивовано за допомогою методу психомалюнка, що дає змогу образної репрезентації її глибинно-психологічних чинників [2].

Згідно з позицією С. Аврамченко, найбільш близьким до поняття внутрішньої суперечності психіки є категорія конфлікту, який, проте, в наукових студіях перебуває поза виявленням його взаємозв'язків із поняттям внутрішньої суперечливості психіки. Тим самим розкриті в науково-психологічних джерелах характеристики конфліктів повною мірою не репрезентують змісту внутрішньої суперечливості психіки через брак висвітлення їх глибинно-психологічних передумов. Внутрішня суперечливість пов'язана з витісненнями, опорами, заміщеннями, що впливають на зміст несвідомого (точніше, передсвідомого, потенційно свідомого) і з глибинно-психологічними цінностями, що латентно каталізують поведінку суб'єкта [1]. Через латентність механізмів, що визначають зміст внутрішньої суперечливості психіки, її неможливо пізнати за допомогою опитувальників, тестових методик, які охоплюють свідому площину і залишають за кадром несвідомі аспекти і не враховують тим самим цілісних характеристик психіки. Сутність глибинних детермінант внутрішніх суперечностей замаскований від свідомості через дію механізмів символізації несвідомого, а саме: згущення, зміщення, натяк, мінімізація, гіперболізація, локалізація, маскування кількістю, від супротивного та інші. Відтак зміст внутрішніх суперечностей і їх передумови можуть бути об'єктивовані лише завдяки цілісному аналізу поведінкового матеріалу в єдності вербальних і невербальних виявів у поточній ситуації «тут і зараз» через асоціативно-семантичні зв'язки у процесі діалогу [2].

Якщо говорити про сутність внутрішньої суперечності, слід зробити акцент на тому, що для людини не існує якихось абстрактних, позбавлених емоцій цінностей, адже кожна цінність, яка детермінує її поведінку, набуває відтінку умовної й особистісно значущої.

Питання внутрішніх суперечностей тісно пов'язане з вивченням конфлікту, що широко представлено у зарубіжній (Г. Зіммель, Л. Козер, К. Левін, К. Томас, З. Фрейд та інші) і вітчизняній науково-психологічній літературі (А. Алексєєва, Н. Герасімова, Г. Дубчак, Л. Карамушка, М. Крогіус, С. Кузікова, В. Ложкін, С. Максименко, В. Москалець, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пилат, Н. Пов'якель, Ю. Черненко та інші). Автори витлумачували поняття «конфлікт» досить широко – через «суперечність». Категорія суперечності має ширшу семантику, ніж «конфлікт» і становить необхідний складник психічної організації людини [5]. Науковці досліджували питання внутрішньої суперечливості психіки в контексті внутрішньоособистісного конфлікту, що засвідчують праці З. Фрейда, А. Фрейда, М. Кляйн, К. Хорні, М. Естер Гардінг та інші.

Науковці витлумачують внутрішньоособистісний конфлікт як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує процес прийняття рішення. Одним із чинників такого конфлікту дослідники вважають батьківську деривацію. Внутрішній конфлікт як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує процес прийняття рішення. Одним із чинників такого конфлікту дослідники вважають батьківську деривацію. Внутрішній конфлікт як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує процес прийняття рішення. Одним із чинників такого конфлікту дослідники вважають батьківську деривацію.



трішньоособистісний конфлікт є нерозв'язаною суперечністю, що відбувається всередині особистості [3; 5].

Згідно з позицією Н. Герасімової, внутрішньо-особистісний конфлікт може мати і продуктивні (конструктивні, функціональні), і непродуктивні (руйнівні, дисфункціональні) наслідки. У той час як конструктивні конфлікти сприяють розвитку особистості, виробленню нових стратегій поведінки, пошуку нових способів розв'язання проблеми, деструктивні конфлікти приводять до загострення проблеми, психосоматичних розладів, невротичних виявів [3].

Дослідниця виділяє три групи чинників внутрішньоособистісних конфліктів:

- 1) внутрішні, які криються в суперечностях особистості;
- 2) зовнішні, зумовлені приналежністю особистості до соціальної групи;
- 3) зовнішні, зумовлені соціальним становищем особистості.

Авторка наголошує, що перша група причин пов'язана із неузгодженістю внутрішньої структури, суперечностями між різними мотивами особистості. Що складнішим є внутрішній світ людини, що більше розвинені її цінності, вимоги і почуття, що вище здатність до самоаналізу і саморефлексії, то більшою мірою вираженим є внутрішньо особистісний конфлікт [3].

Проте, позитивним моментом є потреба постійного пошуку альтернативних варіантів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів з метою зменшення психічної напруги і відчуття безпеки, що спонукає людину до самоаналізу і, зрештою, до постійного руху і розвитку особистості.

Близьким до понять внутрішньої суперечливості психіки і внутрішньоособистісного конфлікту є категорія навченої безпорадності. Теорія навченої безпорадності була висунута М. Селігманом, який у контексті цієї теми вживав поняття вивченої й особистісної безпорадності. Навчена безпорадність витлумачується як психологічний стан, що характеризується пасивністю та безпорадністю в поведінці людини [8].

Передумови до набуття навченої безпорадності зазвичай закладаються у дитинстві під впливом батьків або значущих дорослих, які систематично ігнорували або належно не реагували на потребу дитини в допомозі. Стан навченої безпорадності виникає в людини внаслідок декількох марних спроб впливати на негативні умови середовища або уникнути. Такий стан супроводжується відчуттями зневіри, пригніченості, відмовою від дії, пасивністю, небажанням змінювати середовище або уникати його, навіть за можливості щось змінити. Втрачаються почуття свободи і контролю, виникають ознаки депресії, що може зумовлювати летальний вихід [7].

М. Селігман, який досліджував проблему навченої безпорадності як елемент тривожності та депресії, виділяє такі три основні складники цього стану: когнітивний дефіцит (людина сприймає ситуацію як

нерозв'язну); мотиваційний дефіцит (в людини відсутнє бажання вплинути на ситуацію чи її змінити); емоційний дефіцит (відчуття безнадійності і негати́вне сприйняття навколишнього середовища). Так само як позитивні результати сприяють закріпленню певної продуктивної поведінки, навчена безпорадність формується, коли людина опиняється в ситуаціях, де її дії не можуть вплинути на результати, де вона не може контролювати і прогнозувати ситуацію.

У зарубіжній психології традиційно досліджується феномен так званої вивченої безпорадності, що становить собою психологічний стан, який виявляється в порушеннях емоційних, мотиваційних і когнітивних процесів, які виникають внаслідок непередбачуваних і неконтрольованих негативних обставин чи подій. Науковці вбачають передумови формування вивченої безпорадності в соціальних ситуаціях у страху негативного оцінювання, соціальній тривожності, що зумовлює патологічні стратегії реагування, як-от: зовні немотивована агресія, аутоагресія, ізоляція, уникнення, неможливість реалізувати свій потенціал [8].

Як внутрішня суперечність психіки, так і навчена безпорадність нерідко є причинами складних переживань, страхів, тривоги, депресії, нервових виявів, стану «підвішеності» людини, що тісно пов'язане із глибинно-психологічною тенденцією «до психологічної смерті», яка виявляється в неможливості ухвалення продуктивних рішень, пасивній життєвій позиції, аутоагресії та агресії на навколишній світ.

Дослідники виділяють такі основні чинники навченої безпорадності:

- 1) негативний досвід (сімейна, навчальна чи робоча ситуації, в яких постійно відбуваються негативні події, і на тлі низки невдач людина відчуває безпорадність, втрачає віру в свої можливості впливати на ці події);
- 2) стиль сімейного виховання (критика і негативні оцінки, сумніви батьків у можливості дитини досягти успіху, відсутність заохочень і схвалення, батьківська деривація);
- 3) перфекціонізм (прагнення до ідеальності, золоті рамки, нереальні цілі і надмірно високі стандарти);
- 4) брак підтримки (особливо з боку значущих людей);
- 5) негативне самопрограмування («Я не зможу», «Все одно нічого не вийде», «Марно стараюся, все одно обставини сильніше за мої можливості»).

Ю. Чистовська відзначає, що патологічні стратегії реагування на психологічному рівні в соціальних ситуаціях часто пов'язані із суб'єктивним відчуттям навченої безпорадності, страхом відкидання й осміяння. Такі стратегії є суб'єктивно прийнятною спробою відновлення втраченого відчуття контролю і суб'єктності. Вони можуть мати різний ступінь психологічного і соціального руйнування. Безпорадність може формуватися під впливом оцінних соціальних ситуацій (наприклад, під час навчання в школі), в яких суб'єкт не відчуває себе модератором ситуації і не може досягти за допомогою своїх зусиль соціального успіху [7].

Безпорадність, що виникає на підґрунті соціальної тривожності, сформованої в негативному досвіді непередконтрольності результату значущої ситуації, супроводжується відчуттями людиною власної чужості і невідповідності соціальним вимогам. З дорослішанням ці відчуття набувають більшої складності і суперечливості, що потребує ускладнення маневрувань із метою «догоджати» навколишнім. Як наслідок, будь-які незначні невідповідності зумовлюють бурхливі реакції і «серйозні провали», адже негативна оцінка, як вважає людина, може призвести до невдоволення навколишніх, не дасть змоги стати визнаним і успішним. Ю. Чистовська дійшла висновку, що найчастіше такі маркери соціальної тривожності закладаються батьками в дитинстві, які прагнуть підігнати свою дитину під ідеал за будь-яку ціну. Страх негативної оцінки виявляється в негативному прогнозуванні, тенденції вбачати потенційну загрозу в кожній соціальній ситуації. Відтак страх негативної оцінки паралізує соціальні зусилля через суб'єктивну впевненість у неуспіху, неконтрольованості ситуації і неможливості її змінити, що, своєю чергою, зумовлює пасивне очікування найгіршого сценарію [7].

Отже, розвиток навченої безпорадності є комплексним і багатофакторним процесом. Розуміння людиною цих факторів може допомогти уникнути або подолати навчену безпорадність, сприяти позитивному мисленню, продуктивній поведінці, досягненню соціального успіху і, зрештою, самоактуалізації особистості.

Емоційним показником внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта С. Аврамченко вважає посилену тривожність, репресивність та агресію, що підтверджується одержаними в ході дослідження результатами [2]. На наявність взаємозв'язків між особистісною тривожністю і ситуативною тривогою з навченою безпорадністю вказує Ю. Чистовська [8]. Авторка додає, що тривога може бути і станом, і особистісною властивістю людини, тобто становить собою реакція на небезпеку, яка загрожує суб'єкту. Загалом це стан безоб'єктної стурбованості людини. Саме тому з метою виявлення рівня тривожності нами було використано методику Дж. Тейлора, яка частіше за інші використовується дослідниками як у наукових, так і в практичних цілях.

Таблиця 1

**Показники дослідження рівня тривожності  
(за результатами тесту Дж. Тейлора)**

Рівень тривожності	Група А	Група Б (до занять)	Група А	Група Б (після занять)
Низький	23,8	19,8	23,3	29
Середній (з тенденцією до низького)	16,4	17,3	16,5	15,5
Середній	11,8	13,2	13,7	13,6
Середній (з тенденцією до високого)	13,6	15,5	13	13
Високий	17,3	18,8	17	13,6
Дуже високий	17,1	15,4	16,5	13,3

Як засвідчують результати проведеного дослідження (табл. 1), на післяпсихокорекційних заняттях кількість обстежуваних із низьким рівнем тривожності в експериментальній групі (група Б) активно збільшується – порівняно з 19,8% до 29%. Якщо спочатку в студентів цієї групи спостерігалися вияви високої та дуже високої тривожності (18,8% і 15,4%), то після занять у цих самих обстежуваних констатовано більш низькі показники високої та дуже високої тривожності (13,6% і 13,3%). Зменшилася кількість осіб із середньо-високим рівнем тривожності: від 15,5% до 13%. У контрольній групі, яка не проходила психокорекційні заняття (група А), істотних змін не відбулося. Отже, результати застосування тесту на вимірювання рівня тривожності дають змогу констатувати зменшення її рівня у студентів, які проходили психокорекційні заняття.

**Висновки.** Отже, процесу самоактуалізації особистості можуть перешкоджати внутрішня суперечність психіки, яка пов'язана із системою психологічних захистів суб'єкта і внутрішньоособистісним конфліктом, і навчена безпорадність. Попри дослідження позначених категорій у різних наукових площинах, зв'язок між ними є очевидним, спробу встановлення якого і презентує стаття.

Формування внутрішніх суперечностей психіки відбувається в ранньому дитинстві під впливом едіпової ситуації суб'єкта, що дає поштовх до розвитку амбівалентності почуттів та системи психологічних захистів. Під впливом едіпової залежності закладаються підвалини умовних цінностей, визначається зміст ідеалізованого «Я» суб'єкта, що впливає на розвиток генерального захисного механізму «від слабкості до сили». Саме в едіповому періоді під впливом амбівалентних почуттів до значущих людей і механізму ідентифікації виникає тенденція «до слабкості», яка виявляється через почуття меншовартості (неповноцінності). Тенденції «до сили» і «до слабкості» співіснують у психіці, що поглинає енергію, створює емоційне напруження та породжує дисфункції поведінки. Це виявляється в пасивності, відчутті безсилля, тривожності, агресії, дискредитації навколишніх, невдоволенні, ревнощах, задрощах, відмові від саморозвитку.

Передумови навченої безпорадності також закладаються в ранньому дитинстві під впливом батьків і вихователів. Але формування навченої безпорадності може відбуватися і в більш пізній період – під час шкільного навчання, ситуації насилля, переживання травм.

Пом'якшення гальмівного впливу внутрішніх суперечностей психіки і навченої безпорадності на самоактуалізацію особистості можливе через розуміння їх каузальних передумов, встановлення причинно-наслідкових зв'язків. З розширенням самоусвідомлення суб'єкта відбувається переосмислення минулого досвіду, розвиток соціально-перцептивного інтелекту і самопізнання, що допомагає в самокорекції, зумовить прогресивні зміни психіки та поведінки і сприятиме самореалізації і самоактуалізації.

Перспективи наукових розробок полягають у дослідженні чинників гальмування особистісного і професійного розвитку і самоактуалізації в майбутніх психологів та розробці форм і методів, які б сприяли оптимізації цих процесів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Аврамченко С. М. Взаємозв'язок внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта із феноменом едіпового комплексу. *Психологія і суспільство*. Вип. 2 (32). Київ. С. 156–160.
2. Аврамченко С. М. Пізнання внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта методом психомалюнка : автореф. ... дис. к. психол. н. : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
3. Герасімова Н. Є. Генеза внутрішньоособистісного конфлікту : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 216 с.
4. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 200 с.
5. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2007. 416 с.
6. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
7. Чистовська Ю. Ю. Психологія навченої безпорадності особистості в клініці психосоматичних захворювань. Ottawa: Accent Graphics Communications & Publishing. Glasgow: SSPISML, 2021. 283 с.
8. Чистовська Ю. Ю. Психологічний аналіз вивченої безпорадності // *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 2020. № 3(18).
9. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
10. Maslow A. H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971. 281 p.