

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ОСОБЛИВОСТІ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ

Н. Ступницька, Г. Панасюра

Поширеність тривожних станів серед сучасних юнаків на тлі заниженої самооцінки є проблемою, що для сучасних психологів стає справжнім викликом і потребує активного вивчення та діагностування. За даними різних досліджень, підвищений рівень тривожності спостерігається у 30-40% дітей юнацького віку. Тривожність чинить негативний вплив на психічне здоров'я та розвиток особистості в юнацькому віці.

Тривожність у юнаків часто формується через занижену самооцінку, що призводить до схильності до депресивних станів, порушення стосунків із однолітками та дорослими. Юнаки з низькою самооцінкою можуть постійно порівнювати себе з іншими і відчувати себе менш успішними та здібними. Це викликає тривогу і страх невдачі, що може посилити негативну самооцінку себе і поглибити тривожність, а також призвести до соціальної ізоляції.

Крім того, постійне напруження та хронічний стрес можуть призводити до психосоматичних розладів. Проблема тривожності також є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Тривожність посідає особливе місце серед негативних переживань людини, яка може призвести до зниження працездатності та труднощів у спілкуванні.

Своєю чергою соціальна ізоляція або брак якісного спілкування, навпаки, можуть призвести до різних психологічних проблем юнаків, таких як депресія, апатія. Можна зазначити, що спілкування в психологічному плані є невід'ємною частиною досвіду в юнацькому віці, справляючи істотний вплив на емоційний і соціальний розвиток особистості. А карантинні обмеження і військовий стан змусили практично увесь навчальний формат перевести в дистанційний режим, обмеживши пряме спілкування практично повністю. Таким чином, проблема високої тривожності в юнацькому віці має велике практичне значення для сучасної вікової психології та педагогіки.

Однак причини та механізми формування тривожності в юнацькому віці вивчені недостатньо та потребують подальших досліджень. Особливий інтерес становить аналіз внутрішньоособистісних чинників і джерел тривожності юнаків.

У зв'язку зі стрімкими змінами сучасного суспільства дослідження внутрішньоособистісної тривожності в юнацькому віці, пов'язаної з їхньою самооцінкою, стає актуальним. Серед науковців, які вивчають означену проблему у своїх студіях, варто відзначити наступних: Н. Берегова [2], Р. Білоус [3], О. Дробот [5], І. Каськов [7], Є. Каложна [6] та ін. Проте практичні психологи мають чітко розуміти саме поняття внутрішньоособистісного конфлікту та знати його класифікаційні одиниці для пошуку ефективних шляхів

його пропрацювання.

Чим же насправді є внутрішньоособистісний конфлікт і як науковці його визначають? Вивчення джерел дає змогу визначати дефініцію дещо по-різному, у рамках теоретичних підходів (психоаналітичний, гуманістичний, екзистенційний, когнітивний):

- як результат зіткнення між свідомими та несвідомими потягами, моральними цінностями та бажаннями, що викликає стан внутрішньої напруги (К. Юнг, А. Адлер);
- як результат невідповідності між ідеальним «Я» та реальним, що призводить до складнощів самоактуалізації та самоприйняття (К. Роджерс, А. Маслоу);
- як неминучий елемент пошуку сенсу життя, результат зіткнення свободи вибору особистості та відповідальності (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом);
- як когнітивний дисонанс, тобто, суперечність між знаннями, установками та поведінкою людини (Л. Фестінгер);
- як протиріччя всередині внутрішнього світу людини, причиною якого є зіткнення протилежно спрямованих цінностей, інтересів, потреб, мотивів, шляхів досягнення мети тощо (Г. Ложкін [8]).

За визначенням науковців, внутрішньоособистісний конфлікт – один із найскладніших конфліктів, який відбувається безпосередньо в структурі особистості. Відомо, що життя будь-якої людини сповнено протиріччями, внутрішньою напругою, і це є природно для психічно здорової людини та сприяє її розвитку і самовдосконаленню. Проте, внутрішньоособистісні конфлікти можуть мати не тільки конструктивний характер, але й деструктивний, що несе негативні наслідки для особистості.

Саме вікові кризи, періоди адаптації та переживання проблем, подолання міжособистісних чи соціальних конфліктів є підґрунтям виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.

Юнацький період, як вирішальний етап становлення особистісних установок, є визначним у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів. Цей період розвитку особистості характеризується:

- формуванням соціальних установок, які в подальшому визначатимуть рівень життя;
- формуванням моральності та моральної саморегуляції поведінки;
- плануванням життєвого шляху;
- інтелектуальним дозрівання та інтенсивним розвитком самосвідомості;
- актуалізацією процесів професійного самопізнання та самоідентифікації;
- вибором життєвої орієнтації;
- інтеграцією в різноманітні сфери суспільного життя;
- створенням сюжету особистісного розвитку;

- розвитком абстрактного і логічного мислення;
- підсиленням прагнення до самовдосконалення;
- впливом самосвідомості на становлення особистості;
- розвитком «Я-образу» та совісті [1].

У підсумку внутрішньоособистісний конфлікт виникає саме тоді, коли система цінностей і стосунків юнаків та юнок має суперечності, переживаючи які, останні відчувають постійне внутрішнє напруження, що призводить до психологічного дискомфорту, у той же час з відсутнім розв'язанням конфлікту на раціональному рівні. А результатом є неефективна побудова життєвої стратегії.

Важливим фактором внутрішнього конфлікту є самооцінка особистості, бо адекватне уявлення людини про себе, про своє самовизначення і самореалізацію суттєво впливає на рівень домагань, мотивацію особистості юнацького віку. Проявляється внутрішньоособистісний конфлікт у різних формах. Однією із форм є неврастенія, що виражається як

пригніченим настроєм так і поганим сном, юнаки можуть страждати головним болем та зниженням працездатності. Поряд із неврастенією зворотньою формою прояву є ейфорія, що виражена показовою веселістю та невідповідними проявами радості. Іншою формою є регресія, що виражається у відході від відповідальності та зверненні до примітивних форм поведінки. Також серед форм прояву внутрішньоособистісного конфлікту є виправдання власних дій та вчинків, які є соціально неприйнятними та неадекватними ситуації – раціоналізм; проєкція, що виражається через необґрунтовану критику інших та приписування негативних якостей; номадизм (розриви дружніх стосунків, часті зміни місця роботи, місця проживання, партнерів тощо) [9].

Для кращого усвідомлення класифікація конфліктів нами була візуалізована у рисунку, що дозволяє розглянути класифікаційні одиниці комплексно (рис.1).

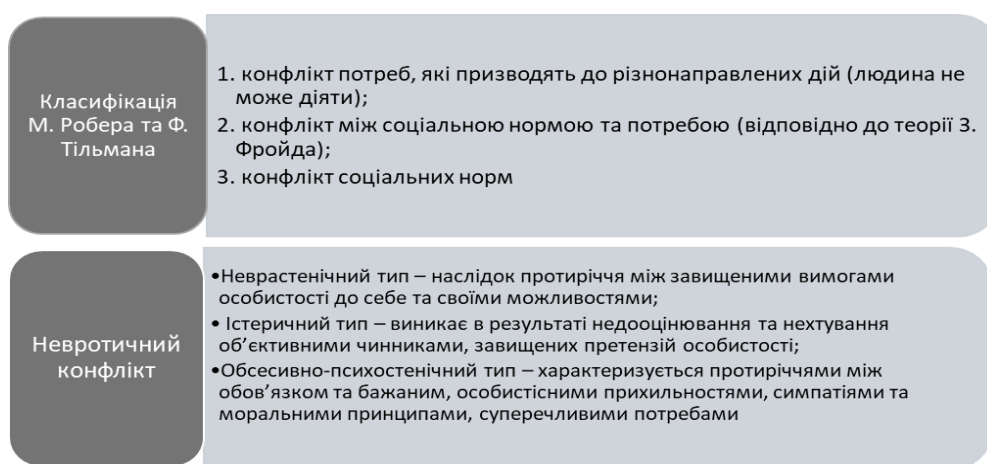


Рис. 1. Класифікація конфліктів

Внутрішня структура особистості юнаків є неузгодженою саме через наявні суперечності, що виникають між різними мотивами особистості. І глибина конфлікту безпосередньо залежить від складності й наповненості внутрішнього світу юної людини. Чим яскравіше розвинені її почуття та цінності, сформований обов'язок, та гідність, тим більше вона схильна до формування внутрішнього протиріччя та

самоаналізу, які і є фактом переживання внутрішньоособистісного конфлікту [9].

Таким чином, психологам у практиці потрібно сприймати внутрішньоособистісний конфлікт як природний та неминучий, як один з феноменів розвитку особистості, а ефективне подолання внутрішньоособистісного конфлікту стане атрибутом дорослішання та особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Бакка Ю. В. Дослідження самостійності особистості юнацького віку у взаємозв'язку з її гендерними характеристиками. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 7–13.
2. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентської молоді. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 230–238.
3. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 25–28.
4. Булах І., Некіз Т. Парадигма етапів морального вибору особистості в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 19–29.
5. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 3. С. 59–64.
6. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 2008. Київ, 27 с.
7. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4. С. 230–235.
8. Ложкін, Г. В. Пов'язь Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2007. 416 с.
9. Мельничук С.Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права..* 2022. №1. С. 81–85.