

**Станішевська В.І.**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

## ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ПІДЛІТКІВ

*У статті представлений теоретичний та емпіричний аналіз впливу тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Розглянуто поняття феномену «тривожність», «внутрішньоособистісний конфлікт» їхня характеристика згідно з даними вітчизняних і зарубіжних авторів. Виявлено взаємозв'язок стійкої тривожності із зовнішніми детермінантами про те, що тривожність впливає на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту обумовлюється самою психікою особистості, її змінами та розвитком, а також наявністю взаємозв'язку між внутрішнім світом підлітка та зовнішнім середовищем, в якому він реалізує свої потреби. Акцентовано на наслідках і негативних формах переживання внутрішньоособистісного конфлікту спричиненого підвищеною підлітків. Основна увага приділена низці внутрішніх проблем особистості підлітка, пов'язаних з особливостями вікового періоду й набуття нового соціального статусу. Наведено результати дослідження впливу тривожності на процес переживання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків таких особистісних характеристик, як самоактуалізація, самооцінка, рівень домагань і рівень особистісної та реактивної тривожності. Розглянута необхідність комплексного підходу й консолідації дій психологів щодо інтеграції сучасного психологічного інструментарію в освітній процес із метою формування у підлітків навичок розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів конструктивним шляхом і психологічної допомоги підліткам.*

**Ключові слова:** внутрішньоособистісний конфлікт, тривожність, емоційна реакція, підлітковий вік, особистісні характеристики, самооцінка, самоактуалізація.

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік є складним періодом з багатьох причин. Це час переходу від дитинства до дорослого життя, коли підліткам потрібно пристосуватися до нових обов'язків, нових способів ставлення до інших і вперше потрібно розвинути цілісну концепцію себе та ідентичності по відношенню до інших. Роль, яку підліток відіграє в суспільстві, і роль, яку він добре відчуває. До всього цього ми маємо додати процес трансформації тіла та зміни гормональної функції.

Підлітковий вік сповнений переживань, труднощів і криз. На цьому етапі формуються стійкі моделі поведінки, риси характеру, емоційна реакція; це вік досягнень, швидкого зростання знань, Навички, формування «Я», набуття нового соціального статусу. Проте саме в цей час дитина втрачає світорозуміння, розвивається тривожність і психологічні розлади погане самопочуття.

Останнім часом існує думка відмінності тривожності над безпредметності, а поліпредметності, коли загрозливими є безліч об'єктів, по суті всі сторони багатозначної та невизначеної насправді. Особливої гостроти набуває вивчення змін, що відбуваються у підлітковому

віці, оскільки саме цей вік називають часом народження Особи, формування базових механізмів самодетермінації.

Варто відзначити, що в даний час в психологічній літературі збільшується кількість публікацій на тему тривожності. Це вказує на те що інтерес до вивчення цього питання зростає.

Тема тривоги – одна з найактуальніших проблем сьогочасності у соціально – психологічній літературі. Тому що в негативному досвіді тривожність підлітка займає особливе місце, і часто призводить до зниження працездатності, продуктивності навчання, що призводить до труднощів у навчанні. Спілкуючись підлітки під час тривожних станів часто відчувають не одну емоцію, а певний комплекс різних емоцій, кожна з яких позначається на його соціальній взаємодії, відносинах, на його фізичному стані, на сприйнятті, мисленні, поведінці. Ключовою емоцією суб'єктивного переживання тривоги є страх. Тривога лежить в основі ряду психологічних труднощів, включаючи розлади розвитку та поведінки у підлітків.

Ця тема потребує уваги, оскільки інколи буває важко визначити внутрішньоособистісний конфлікт який викликаний саме тривожністю.

Якщо у підлітка підвищується тривожність, виникають страхи це невідворотні наслідки тривожності, то можуть розвинути невротизми. Невпевненість у собі як одна з рис тривожності вона проявляється у всьому: у постійних сумнівах, боязкості почути від інших думку про себе, викликає значні хвилювання щодо виконання будь якого завдання, викликає переживання відносно власних знань та вмінь. Тривога є поширеною та природною емоцією, проте вона також може спричиняти фізичні симптоми, такі як загальне відчуття дискомфорту, м'язовий спазм, тремтіння та пітливість. Невпевненість породжує внутрішньо-особистісну конфліктність, тривожність і нерішучість, які, своєю чергою, формують відповідний характер. Невпевнений, конфліктний, тривожний підліток завжди недовірливий, а недовірливість породжує недовіру до інших. Це сприяє утворенню реакцій психологічного захисту як агресії, спрямованої на інших тому ці підлітки потребують кваліфікованої допомоги з боку дорослих.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В даний час тривожність є одним з найбільш поширених феноменів психічного розвитку серед підлітків.

Вивченню проблеми тривожності присвячено численні роботи зарубіжних О. Маурер, Р. Мей, Дж. Тейлор (O. Maurer, R. May, J. Taylor та ін.) та вітчизняних авторів (В.М. Астапов, А.М. Прихожан, та ін.), проте недостатньо повно вивчена тривожність підлітків як фактор, що впливає на вибір тієї чи іншої стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.

Серед різних концептуальних підходів до феноменології тривожності необхідно виділити позицію, згідно з якою відбувається поділ понять ситуативної та особистісної тривожності Н.Д. Левітов, Ю.Л. Ханін; Ч. Спілбергер, Р.Б. Кеттелл, І.Х. Шаєр (N.D. Levitov, Yu.L. Khanin; C. Spielberger, R.B. Cattell, I.H. Scheier та ін.). Найбільш актуальним є вивчення особистісної тривожності як стійкої характеристики, здатної вплинути на процес становлення особистості підлітка у суспільстві. У зв'язку з цим у цій роботі досліджується вплив саме особистісної тривожності на внутрішньоособистісний конфлікт у підлітковому віці.

Інтрапсихічні (психодинамічні) концепції спираються на біопсихічну основу індивіда й представлені в теоріях З. Фрейда (S. Freud). Згідно з теорією З. Фрейда (S. Freud), людина конфліктна за своєю природою. Ним розвинуте твердження про теорію спокуси поряд із реальністю практич-

ного життя існує інша, альтернативна – психічна реальність. За Фрейдом, ця боротьба проявляється в амбівалентності людських почуттів, їх суперечливості, постійному протиборстві. У цьому, він вважає, і є сутність внутрішньоособистісного конфлікту.

Недостатня вивченість впливу різних нововведень забезпечила необхідність спеціального вивчення цієї проблеми. Тривога розглядається нами як стійка емоційно-особистісна освіта, що зберігає свою стабільність у підлітковому періоді. Ми виходимо з того, що деякий рівень тривожності в нормі освоюється всіма людьми і є необхідним для оптимальної адаптації людини до дійсності.

Таким чином, вищевикладене дозволяє вважати обрану тему актуальною в плані профілактики та подолання емоційних та фізичних навантажень, наслідків «інноваційного інформаційного вибуху», під час підготовки підлітків до важких ситуаціях, при оволодінні новою діяльністю, зміцнення та підтримання психічного здоров'я.

**Мета дослідження** є теоретичний та емпіричний аналіз впливу тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Протиріччя, викликані внутрішньоособистісними конфліктами, вимагають активізувати внутрішні ресурси свідомості для подолання цієї проблеми. Стан напруження, тривожності й суперечностей, які переживає особистість, є надзвичайно суб'єктивним.

Проблема тривожності найбільш гостро стоїть у підлітковому віці. Саме цей період є критичним для переживання тривожності, яка може виступати фактором конфліктної, девіантної поведінки особистості, її дезадаптації, порушень нормального перебігу життєдіяльності, невротизмів, емоційних порушень особистісного розвитку, психологічної нестійкості особистості.

Психологи зазначають, що становлення зростаючої людини як особистості – це складний процес його самореалізації та реалізації в умовах виховання, навчання, різнопланового спілкування, всієї його життєдіяльності, що розгортається в часі та конкретній соціокультурній освіті, що об'єктивно поділяється на певні етапи, рівні та передбачає багатфакторно зумовлені (плановані і не плановані) результати, процес, в якому "виконуються" тенденції, що само формуються і задаються суспільством, норми, принципи розвитку.

У сучасному суспільстві соціальне становлення підлітка проходить у складних соціально-економічних умовах, в умовах військового стану недостатньої соціальної та моральної ефективності шкільної освіти та виховання, обмеженості позитивних середовищ життєдіяльності підлітка, що дозволяють йому почуватися впевнено, самореалізуватися у соціальній та особистісно значимій діяльності. Викликає стурбованість низька ефективність соціалізації підлітків, причиною якої є: нестабільність економіки країни, військові конфлікти, криза морально-моральних засад суспільства, та обмеження участі батьків у житті дітей. Постійне перебування у ситуації неуспішності чи тривожного очікування неуспішності посилює нервово-психічні відхилення, що призводить до порушень емоційно-особистісних відносин і нерідко штовхає дітей до асоціальних форм поведінки, що є проявом неадекватної соціалізації в дитинстві, яка сформувала дефектну психосоціальну матрицю неефективної взаємодії із собою, із соціумом. Входячи в юнацький вік із цією дефектною матрицею, підліток поступово накопичує негативний досвід спілкування, проблеми розвитку механізмів адаптації до соціального середовища стають серйозним гальмом у розвитку успішної, соціально компетентної особистості.

Підлітковий вік багатий на переживання, труднощі і кризи. Це найважчий і найскладніший із усіх дитячих вікових груп, що є період становлення особистості. Це найвідповідальніший період, оскільки тут закладаються основи моральності, формуються соціальні настанови, ставлення до себе, до людей, до суспільства. Стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії – самопізнання, самовираження, самоствердження.

Під феноменом тривоги розуміється психічний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і функціонує як попередження суб'єкта про можливу небезпеку; тривога постає як чинник, який спонукає підлітка до пошуку та конкретизації цієї небезпеки, дослідженню навколишньої дійсності з установкою визначити загрозовий предмет. Формування та закріплення тривожності пов'язане із незадоволенням вікових потреб дитини. Підліток з підвищеною тривожністю згодом може мати справу з різними соматичними захворюваннями. Стійкими особистісними навичками тривожність стає у підлітковому віці, опосередковуючись особливостями «Я-концепції», ставленням до себе.

Саме підлітковий вік пов'язані з активним формуванням особистості. Весь цей період є значною перебудовою психологічних структур, що раніше склалися, і виникнення нових. Цей складний та тривалий процес адаптації підлітка до нової соціальної ситуації свого розвитку, що супроводжується цілою гамою специфічних (часто внутрішньо-конфліктних) переживань, виявляє готовність до здійснення ефективної поведінки як фактора особистісного розвитку. [1, с. 164].

Внутрішньоособистісні конфлікти виникають внаслідок безлічі впливів, що створюють зовнішні обставини, тому виникає необхідність у кожний момент виділяти домінуючу потребу і вибудовувати всі наступні потреби відповідно до своєю ієрархії цінностей. Для того щоб тривожність сформувалася і закріпилася як риса особистості, підліток має накопичити певний неуспішний багаж, неадекватних способів подолання стану тривоги. Таке положення справ є нестерпним для підлітків, які прагнуть до незалежності та свободи власних дій.

Усі підходи пов'язані з розумінням тривожності як складного утворення, "еквіваленту" конфлікту. Відмінність лише у визначеннях змісту та локалізації конфлікту, що є безперечно важливим у подоланні тривожності.

Вищевикладені теоретичні розробки лягли в основу емпіричного вивчення у виявленні психологічних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту та стану тривожності у підлітків. Нам знадобилося певне психодіагностичне забезпечення. Найбільш відповідними для вирішення вищевказаної проблеми виявились такі методики, як:

- «Виявлення внутрішньоособистісного конфлікту» М. Міріманової (М. Mirimanova),
- методика дослідження самооцінки С.О. Будасі (S.O. Budassi).
- методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергер, Ю. Ханін (Ch. Spilberger, Yu. Hanin).

У дослідженні виникнення внутрішньоособистісного конфлікту та особистісної тривожності взяло участь 50 учнів 8–9 класу (13–15 років) Уманської гімназії №11 Уманської міської ради Черкаської області.

Використовуючи методику «Виявлення внутрішньоособистісних конфліктів» М. Міріманової (М. Mirimanova), ми охарактеризували ступінь усвідомлення підлітками внутрішньоособистісних конфліктів і рівень їх прояву. Результати дослідження свідчать, що в 70% підлітків є

наявні внутрішньоособистісні конфлікти відсотки були ранжовані та визначені відповідно до класифікації, на якій вони базувалися: мотиваційний («хочу» й «хочу») – 25%, конфлікт неадекватної самооцінки («можу» й «можу») – 20%, моральний («можу» й «треба») – 15%, рольовий («треба» й «треба») – 10%, конфлікт нереалізованого бажання («хочу» й «можу») – 20%, адаптаційний («треба» й «можу») – 10%.

Надалі у дослідженні брали участь підлітки, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт.

При проведенні дослідження самооцінки особистості за методикою С. Будассі застосовується принцип ранжування та рівень у правильно сформованому співвідношенні між ідеальним «Я» та реальним «Я». Методика дає можливість порівняти свої прагнення з реальними прагненнями з об'єктивними показниками.

Самооцінка формувалася за наступними рівнями: неадекватно завищена, адекватна з наміром до завищення, адекватна, адекватна з наміром до заниження, неадекватна занижена. Рівень та адекватність визначались за допомогою отриманих коефіцієнтів самооцінки.

Здобуті результати експерименту дали можливість побачити певну динаміку формування рівня самооцінки в підлітків, а саме: прагнення до завищеної самооцінки встановлено в 13% підлітків, адекватна самооцінка – в 33% підлітків, 14% підлітків отримали занижену самооцінку. Найбільші показники наміру до заниженої самооцінки виявлені у підлітків 8 – го класу (24%) та (15%) у підлітків 9- го класу. Високі показники адекватної самооцінки спостерігаються в учнів 8 – го класу (30%) та 9 – го класу (43%) курсів. Для підліткового віку характерний перехід від суперечливої до адекватної самооцінки.

Для дослідження особливостей прояву тривожності, тривожності як реакції на подразники зовнішнього середовища та риси особистості досліджуваного підлітка, який перебуває у стані внутрішньоособистісного конфлікту та не переживає його застосовано тест-опитувальник визначення рівня тривожності Ч. Спілбергер, Ю. Ханін (Ch. Spilberger ta Yu. Hanin).

У групі досліджуваних було виявлено високий рівень реактивної тривожності, а саме у 8-му класі він становить 51,7% (15 учнів), у 9 класі – 67,6% (21 учень). Середній рівень реактивної тривожності – 48,3% – виявлено у 14 восьмикласників та 29,2% 9 дев'ятикласників. Це свідчить про те, що у більшості підлітків про-

слідкуються проблеми і страхи у стосунках з учителями, страх самовираження і переживання соціального стресу. Такі результати швидше за все можна пояснити тим, що під час проведення дослідження психологічний клімат в класах був напружений, неспокійний тому підлітки відчували тривогу, занепокоєння, страх.

Таким чином, короткий аналіз представлених результатів тривожності показав, що тривога як емоційне явище, з добре вираженими характерними переживаннями та вегетативними проявами емоційних реакцій; стан тривожності залежить від когнітивної оцінки та інтерпретації як ситуації, так і можливостей суб'єкта; співвідношення вимог, що висуваються умовами діяльності, з індивідуальними особливостями та можливостями суб'єкта відображає той механізм, за допомогою якого визначається стимул або ситуація оцінюється як загрозна; даний процес може проходити як на свідомому, так і на несвідомому рівні; сприйняття загрози породжує емоційний стан тривоги, який має певні прояви у когнітивній та фізіологічній сферах.

Таким чином можна сказати наступне порівнюючи реактивну тривожність і особистісну тривожність підлітків, то можна прослідкувати, що в обох учнівських класах прослідковується тенденція до високого та середнього рівня особистісної тривожності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Емпіричне дослідження особливостей прояву внутрішньоособистісних конфліктів здійснено за допомогою наступних методик: методики для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва; методики дослідження самооцінки С.О. Будасі (S.O. Budassi); методики оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергер, Ю. Ханін (Ch. Spilberger ta Yu. Hanin); методики на визначення самооцінки комплексу неповноцінності.

В отриманих даних дослідження було отримано наступні результати а саме переважали результати високого та підвищеного рівня тривожності у підлітків. Під феноменом тривоги розуміється психічний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і функціонує як попередження суб'єкта про можливу небезпеку; тривога постає як чинник, який спонукає підлітка до пошуку та конкретизації цієї небезпеки, дослідженню навколишньої дійсності з установкою визначити загрозна предмет. В сучасних умовах життя збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпев-

неністю, емоційною нестійкістю. Формування та закріплення тривожності пов'язане із незадоволенням вікових потреб дитини. Підліток із підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями

Показниками наявності внутрішньоособистісного конфлікту виступають протиріччя між усвідомленими, але хибними самооцінками, та самооцінкою на неусвідомлюваному рівні, а також у протистоянні «Я-концепцій»: реального та ідеального уявлення про себе, переважання негативного настрою, тривожності.

Підлітки, які мають внутрішньоособистісні конфлікти, потребують особисто орієнтованих технологій професійного розвитку (тренінги, факультативні заняття, робота з психотерапевтом). Ми вважаємо, що самореалізація і само-

пізнання, збереження спокою і терпіння в будь-якій ситуації, справедливість і доброзичливість, не нав'язування і не створення неприємностей, відпочинок (психічний і фізичний), тренування характеру і волі є основними засобами подолання і запобігання внутрішньоособистісним конфліктам.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні психологічних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків на емоційному й поведінковому рівнях, з'ясуванні структурних взаємозв'язків між такими особливостями, а також у розробленні та апробації психокорекційної програми, спрямованої на актуалізацію конструктивних функцій внутрішньоособистісного конфлікту, зниження рівня тривожності в підлітковому віці.

#### Список літератури:

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ. 2009. 400 с.
2. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
3. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *ГАБІТУС*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
4. Тисленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія особистості*. 2016. Вип. №2. С. 107–115.
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41–42.

#### Stanishevka V.I. THE INFLUENCE OF ANXIETY ON THE OCCURRENCE OF INTERNAL PERSONAL CONFLICT IN ADOLESCENTS

*The article presents a theoretical and empirical analysis of the influence of anxiety on the occurrence of intrapersonal conflict in adolescents. The concepts of the phenomenon "anxiety", "intrapersonal conflict" and their characteristics according to the data of domestic and foreign authors are considered. The relationship between persistent anxiety and external determinants has been revealed, and the fact that anxiety affects the occurrence of intrapersonal conflict is determined by the psyche of the individual, its changes and development, as well as the presence of a relationship between the inner world of the teenager and the external environment in which he realizes his needs. Emphasis is placed on the consequences and negative forms of experiencing the intrapersonal conflict caused by the increase in adolescents. The main attention is paid to a number of internal problems of the adolescent's personality, related to the peculiarities of the age period and the acquisition of a new social status. The results of the study of the influence of anxiety on the process of experiencing intrapersonal conflicts in adolescents with such personal characteristics as self-actualization, self-esteem, the level of harassment and the level of personal and reactive anxiety are given. The need for a comprehensive approach and consolidation of the actions of psychologists regarding the integration of modern psychological tools into the educational process with the aim of forming the skills of resolving intrapersonal conflicts in a constructive way and providing psychological assistance to adolescents is considered.*

**Key words:** intrapersonal conflict, anxiety, emotional reaction, adolescence, personal characteristics, self-actualization.