

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:
**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ
КОНФЛІКТІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Виконав: студент 4 курсу,
групи ПС 20-2
спеціальності 053 «Психологія»
Савчук О.С.

Керівник: канд.психол.наук,
Склянська О.В.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали)

Дніпро, 2024

АНОТАЦІЯ

Савчук О.С. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів в підлітковому віці.

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота за спеціальністю 053 «Психологія». Університет митної справи та фінансів. Дніпро, 2024.

Дипломна робота бакалавра присвячена вивченню психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів в підлітковому віці.

В ході виконання дослідження було розглянуто теоретичні концепції щодо внутрішньоособистісних конфліктів. Проведено емпіричне дослідження за допомогою теста-опитувальника самоствавлення, методики діагностики показників та форм агресії А.Басса-А.Дарки, діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, шкали самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера- Ханіна.

Отримані результати можуть бути корисними для практикуючих психологів, педагогів та інших спеціалістів, що працюють з підлітками, а також для подальших наукових досліджень у галузі підліткової психології.

Ключові слова: *внутрішньоособистісні конфлікти, підлітковий вік, психологічні особливості, самооцінка, агресивна поведінка, тривожність, психічне здоров'я.*

SUMMARY

Savchuk O.S. Psychological features of intrapersonal conflicts in adolescence.

Qualification work for a bachelor's degree in specialty 053 «Psychology».
University of Customs and Finance. Dnipro, 2024.

The bachelor's thesis is devoted to the study of psychological features of intrapersonal conflicts in adolescence.

In the course of the research, theoretical concepts regarding intrapersonal conflicts were considered. Empirical research was conducted with the help of a self-report test, A.Bass-A.Darka method of diagnosing indicators and forms of aggression, diagnosis of emotional barriers in interpersonal communication, the Spielberger-Khanin self-assessment scale of situational and personal anxiety.

The obtained results can be useful for practicing psychologists, teachers and other specialists working with adolescents, as well as for further scientific research in the field of adolescent psychology.

Key words: intrapersonal conflicts, adolescence, psychological features, self-esteem, aggressive behavior, anxiety, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	6
1.1 Поняття конфлікту в науковій літературі.....	6
1.2 Характерні особливості становлення особистості в підлітковому віці.....	8
1.3 Уявлення про внутрішньоособистісний конфлікт в психології.....	10
1.4 Зв'язок тривожності із внутрішньоособистісними конфліктами в підлітковому віці	16
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Методика та процедура дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	26
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці стає особливо актуальною у зв'язку зі зростанням дії факторів, що походять не лише із природних трансформацій ціннісно-нормативної бази суспільства, що постійно змінюється, але й із специфічних труднощів, що супроводжують процес «дорослішання» у конкретному «просторі-часі» підліткового періоду.

Сучасні наукові дослідження психологічного розвитку в період підліткового віку зазначають на підвищену соціально-рольову неоднозначність, складність соціально-психологічних завдань дорослішання, а також підкреслюють необхідність вирішення цих завдань шляхом переживання внутрішньої конфліктності, психологічної дезорієнтованості та емоційного дискомфорту.

Ефективність інтеграції підлітків у професійний та соціальний світ визначається не лише їхніми вміннями розв'язувати складні життєві ситуації та вибирати адекватні способи розв'язання проблем, але й їхньою готовністю до цих викликів без негативних наслідків для особистості. Стратегії врегулювання внутрішньоособистісних конфліктів важливі для психологічного розвитку підлітків і забезпечення їхньої психологічної стійкості.

Проблема виявлення і прогнозування внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці потребує комплексного підходу, який враховує як кризові аспекти таких конфліктів, так і їхній позитивний потенціал для розвитку особистості. Аналіз наукових досліджень в цій області дозволяє отримати важливі висновки про те, як підтримати позитивні аспекти внутрішньоособистісних конфліктів і зменшити їхній негативний вплив на психічне та соціальне здоров'я підлітків.

Останні дослідження в області внутрішньоособистісних конфліктів зосереджені на проблемі формування особистості протягом життєвого

шляху. Психологічна аналітика цього явища розглядається як у контексті вікового розвитку особистості, так і в рамках її професійної діяльності (О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн, В.В.Столін, Ф.Є.Василюк, А.А.Файзуллаєв, Л.І.Божович, С.Д.Максименко, Б.Г.Ананьєв, В.С.Мерлін, Ю.Г.Альошина, Е.В.Лекторська, Г.М.Андрєєва, М.Є.Андрос, Ф.Є.Василюк, О.С.Герасимчук, Н.В.Грішіна, Г.М.Дубчак, С.Б.Кузікова, О.В.Кузьменкова, Г.М.Левко, О.П.Лисенко, Г.В.Ложкін, Б.Ф.Ломов, Р.Мей, Л.І.Мітіна, С.Мішухін, Н.Пов'якель, І.В.Сингаївська, Т.М.Титаренко, Ч.Фішман, Г.О.Хоміч, А.Д.Ятченко та інші).

Сучасні дослідження вказують на те, що внутрішньоособистісні конфлікти є комплексною проблемою, яка відображає складні процеси формування особистості. Ці дослідження зумовлені необхідністю розуміти, як такі конфлікти впливають на поведінку, емоційний стан та соціальну адаптацію особистості, особливо в періоди переходу, такі як підлітковий вік (Т.М.Титаренко, О.О.Донченко, О.В.Киричук, Л.Є.Орбан, І.А.Грабська, Н.Ю.Максимова, Н.Г.Москаленко, А.М.Онуфрієва, Т.М.Ткачук, Г.М.Дубчак, Г.А.Гайдукевич, І.В.Сингаївська та ін.).

Крім того, важливе значення мають роботи, які присвячені психодіагностиці, психокорекції, психотерапії та психологічному консультуванню в цій області. Вони допомагають виявляти особистісні конфлікти, розуміти їхні причини та розвивати ефективні стратегії подолання (А.Агафонов, В.Богословський, О.Ф.Бондаренко, Л.Ф.Бурлачук, П.П.Горностай, Т.Гущина, Е.Зеєр, Е.Іванова, Н.Ф.Калина, Г.Келлер, Б.П.Лазоренко, А.Лебеденко, О.П.Лисенко, Г.І.Онищенко, Л.Пампуха, С.Рубінштейн, А.Светличний, О.Холодова, А.Шіпілов, Ю.Юрлов та ін.).

Усі ці дослідження спрямовані на покращення нашого розуміння процесів, що відбуваються в межах внутрішньої сфери особистості та їхнього впливу на життя та розвиток людини.

Об'єкт дослідження – внутрішньоособистісний конфлікт.

Предмет дослідження – психологічні особливості

внутрішньоособистісних конфліктів в підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що для підліткового віку є характерними внутрішньоособистісні конфлікти, які відображаються у таких психологічних особливостях як підвищена тривожність, низька самооцінка, негативне смоставлення. Ця гіпотеза базується на положенні про те, що підлітковий вік є періодом активного пошуку власної ідентичності та самовизначення, а також періодом значних соціальних і психологічних змін.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту та дослідити емпірично їх прояви у осіб підліткового віку.

Для досягнення поставленої мети було сформовано та розв'язано такі **завдання:**

1. Розглянути поняття конфлікту, представлене в науковій літературі.
2. Провести теоретичний аналіз уявлень про внутрішньоособистісний конфлікт в психології.
3. На основі теоретичного аналізу визначити психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту
4. Виконати емпіричне дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

В ході виконання дослідження використані методи:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми конфліктів та зокрема внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці, порівняння теоретичних концепцій щодо внутрішньоособистісних конфліктів, узагальнення підходів до внутрішньоособистісних конфліктів, узагальнення та інтерпретація емпіричних даних.

- емпіричні:

- 1) Тест-опитувальник самоставлення (за авторством В.В.Століна, С.Р. Пантілеєва).

2) Методика діагностики показників та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким).

3) Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В. Бойко).

4) Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна.

Емпірична база дослідження: учні Середньої Загальноосвітньої школи №124, що розташована в смт. Таромське міста Дніпра (60 дітей, з яких 28 дівчат і 32 хлопців).

Практична значущість роботи проявляється у розробці практичних рекомендацій з проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (55 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 55 сторінок друкованого тексту, а основна частина – 50 сторінок.)

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ

ВІЦІ

1.1 Поняття конфлікту та особливості конфліктів у підлітковому віці

У науковій літературі поняття «конфлікт» розглядається різними авторами, кожен з яких надає йому своє власне тлумачення. Ця множинність визначень виникає з відчутної складності конфлікту як соціально-психологічного явища та його широкого спектру вивчення в різних науках.

Одних авторів приваблює тлумачення конфлікту як прямого зіткнення інтересів та позицій різних сторін. Т. Буткевич, наприклад, підкреслює, що конфлікт - це саме таке зіткнення, при якому принаймні одна сторона сприймає дії іншої як загрозу своїм інтересам [9, с. 25]. Подібно до нього, А. Берлач та В. Кондрюкова також вбачають конфлікт у різкому зіткненні протилежно спрямованих цілей, інтересів та поглядів суб'єктів взаємодії [3, с. 85].

Інший підхід полягає у розгляді конфлікту як прояву протиріч. Н. Вареніч, наприклад, розглядає конфлікт як вияв об'єктивних або суб'єктивних протиріч, що виражаються в протистоянні сторін [10, с. 41]. Н. Ануфрієва надає конфлікту характер відображення найгострішого методу вирішення протиріч, який супроводжується негативними емоціями [1, с. 23]. За визначенням О. Халік, конфлікт - це актуалізоване протиріччя, у якому втілені у взаємодії протилежні цінності, установки та мотиви [45, с. 663].

Таким чином, різноманітність підходів до розуміння конфлікту відображає різнобічність самого явища та його важливості для різних наукових дисциплін.

Ще одна перспектива розуміння конфлікту полягає у сприйнятті його як специфічного аспекту соціальної взаємодії. Таке розуміння конфлікту

пропонує Т. Дуткевич, визначаючи його як якість взаємодії між людьми або елементами внутрішньої структури особистості, що проявляється у протистоянні сторін заради досягнення своїх інтересів і цілей [15, с. 41].

У зв'язку з труднощами формулювання поняття «конфлікт», науковці акцентують увагу на його основних властивостях, які відображені на рисунку 1.1.

Конфлікт, як складне та багатовимірне явище, має свою власну структуру, яка в конфліктології розглядається як сукупність стійких зв'язків, що підтримують його цілісність та відмінність від інших соціальних явищ. Без цих зв'язків конфлікт не може існувати як динамічна та взаємозалежна система та процес [28, с. 199].

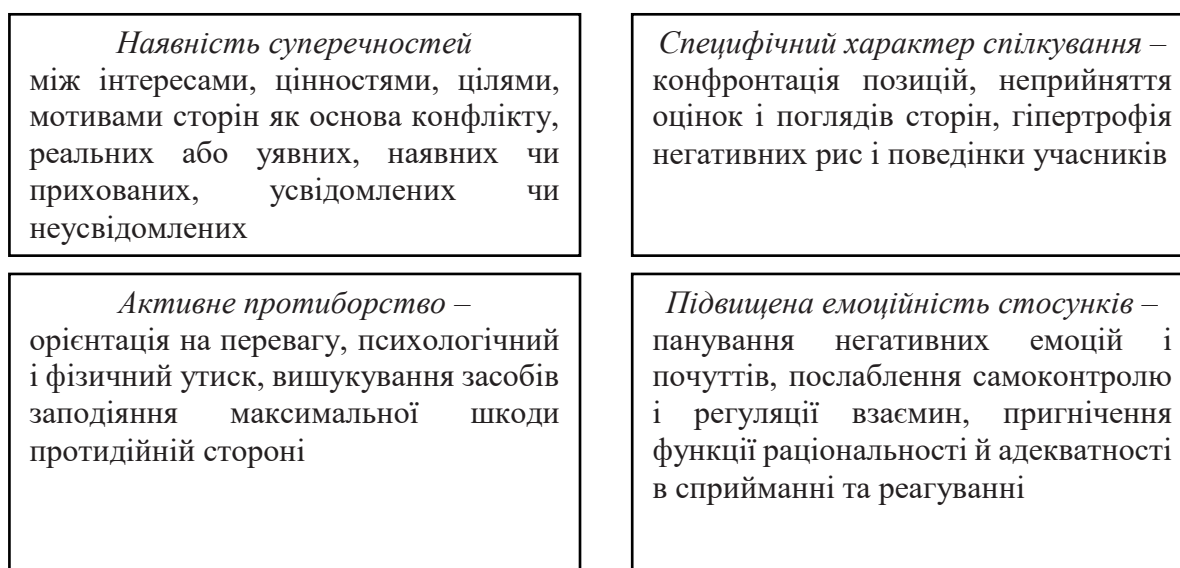


Рис. 1.1. Основні ознаки конфлікту [28 с. 200]

Структурні характеристики представляють собою складові елементи конфлікту, які відображають його основні компоненти. Вони є необхідними для його існування: будь-яке вилучення будь-якого компонента з простору конфлікту призводить або до руйнування конфлікту, або до значної зміни його характеру. За своєю природою всі елементи конфлікту можуть бути поділені на дві категорії: об'єктивні та суб'єктивні. Берлач А. І. та Кондрюкова В.В. виділяють в структурі конфлікту такі складові:

1) об'єктивні:

- предмет конфлікту,
- об'єкт конфлікту,
- учасники конфлікту,
- соціально-психологічне середовище конфлікту;

2) суб'єктивні:

- особистісні елементи,
- суб'єктивне сприйняття конфлікту [3].

Кожен реальний конфлікт є не лише окремою подією, але і тривалим процесом. Тому для його аналізу необхідно не лише розглядати його структуру (статичу), але й вивчати стадії та етапи розвитку (динаміку).

Коли мова йде про конфлікт, увага завжди звертається на його учасників, адже саме вони визначають його природу та хід. Одним з ключових аспектів класифікації конфліктів є їхні учасники.

Внутрішньо-особистісний конфлікт – це боротьба всередині самої особистості, коли різні, але рівні за силами, мотиви, потреби та інтереси зіткнуться у внутрішньому просторі однієї людини. Особистість стає ареною для цієї боротьби, де гострі негативні емоції викликані суперечливими прагненнями.

Міжособистісний конфлікт – це суперечка між окремими особами у процесі їхньої взаємодії в соціальному та психологічному просторі. Це одна з найпоширеніших форм конфліктів, де вагому значенню надаються особистісні характеристики, психологічний стан та моральні цінності учасників. Тут часто говорять про сумісність або несумісність особистостей, яка визначає хід міжособистісного спілкування.

Таким чином, оглядаючи конфлікти з цієї перспективи, ми можемо краще розуміти їхню природу та вплив на учасників, а також шляхи їхнього врегулювання.

Конфлікт між особистістю та групою – це складний феномен, який має свої відмінності від міжособистісного конфлікту через включення системи

відносин та організаційної структури групи. В цьому контексті потенційна можливість конфлікту зростає, адже група має свій власний лідер, координаційні механізми та субординаційні структури.

Міжгруповий конфлікт виникає при зіткненні інтересів різних соціальних груп, а рівень цих груп визначає особливості виникнення та вирішення конфлікту. Наприклад, на рівні малих груп значну роль у формуванні міжгрупового конфлікту відіграє соціальна ідентифікація, де важливою стає почуття приналежності до групи та створення “ми” та “вони”. На великих соціальних рівнях конфлікти стають більш масштабними та глибшими – етнічні конфлікти можуть виникати через територіальні претензії, а політичні конфлікти мають за основу боротьбу за владу та політичне домінування. Таким чином, розуміння та врегулювання міжгрупових конфліктів вимагає комплексного підходу та урахування різних соціальних контекстів.

1.2. Характерні особливості становлення особистості в підлітковому віці

Перехідний період підліткового віку відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні особистості. Підліток переживає інтенсивний фізичний ріст, збільшення маси тіла, інтенсивний розвиток скелету та серцево-судинної системи. Супроводжує цей процес статеве дозрівання. Однак цей період також супроводжується внутрішніми труднощами, такими як тривога, збільшена збудливість та депресія, що відображають складний перехід з дитинства у світ дорослих [26, с. 36].

Підлітковий період є часом значних змін у всіх аспектах життя. Особистість підлітка зазнає перетворень, із зміною її ієрархії цінностей, мотивів та самосвідомленням. Також відбуваються зміни в провідній діяльності та соціальній ситуації розвитку. Часто цей період виявляється критичним, оскільки підлітки, намагаючись демонструвати ознаки, що притаманні дорослим, часто проявляють непослідовність у своїх вимогах та

поведінці.

Визначення меж підліткового віку є завданням неоднозначним. Проблема періодизації підліткового віку пов'язана з розмиттям вікових меж і значним подовженням самого підліткового періоду. Більшість авторів використовують таку періодизацію, як молодший підліток (10-11 – 12-13 років), другий підлітковий перехідний період (12 – 13 років) та старший підліток (12-13 – 15-16 років) [2, с. 49].

Л.С. Виготський розглядає підлітковий вік як дві фази: негативну, пов'язану з відмиранням попередніх інтересів, і позитивну, яка характеризується появою нових інтересів та уявлень про себе. Крім того, він виділяє кризу 13 років, відому як криза незалежності, що відображає класичне уявлення про складності перебігу підліткового віку. Ця криза супроводжується непокорюю, негативізмом, важкими виховувальними ситуаціями та негативним ставленням до вимог і опіки дорослих.

На основі досліджень сучасних фахівців у галузі психології підлітка В.М. Лугова та І.В. Литовченко виділили основні протиріччя цього важливого періоду життя [28, с. 205]:

- перехідний характер між дитинством і дорослістю, що вимагає адаптації до нових соціальних ролей і відповідальностей;
- протиріччя між гетерохронним розвитком різних психічних процесів і лініями дорослішання, таких як соціальний, інтелектуальний, особистісний, емоційний та фізіологічний;
- протиріччя між нормативністю, яка визначається соціальними очікуваннями та стандартами, і активністю, що проявляється в потребі підлітків розвиватися і виявляти себе;
- одночасність процесів соціалізації, тобто впливу соціального середовища на індивіда, і індивідуалізації, яка полягає у формуванні унікальних рис особистості;
- протиріччя між статевим дозріванням та соціальною заборонаю на сексуальні контакти, що вимагає вирішення питань самосвідомості,

відповідальності та усвідомлення ризиків.

В. Лемещук підкреслює, що особливості підліткового віку визначаються взаємодією з соціальним середовищем, яке впливає на напрямок психічного розвитку підлітка [27, с. 35].

Таким чином, підлітковий вік - це період інтенсивних фізичних, емоційних та психологічних змін, який відзначається переходом від дитинства до дорослості.

Підлітки переживають значні фізичні зміни, пов'язані з пубертатом, такі як зростання, зміни у структурі тіла, розвиток статевих органів та секундарних статевих ознак.

Підлітки часто проявляють інтенсивні емоції, такі як радість, горе, злість і страх. Емоційна нестабільність може бути пов'язана з гормональними змінами та стресом внаслідок адаптації до нових життєвих обставин.

Підлітки намагаються знайти своє місце в соціальному середовищі, розширюючи коло своїх друзів і розвиваючи самоідентифікацію. Вони можуть відчувати натиск соціальної конформності та шукати свою ідентичність.

Підлітки починають ставити питання про свою незалежність від батьківського контролю та виявляють бажання більшої автономії. Це може призводити до конфліктів у сім'ї.

Ці особливості підліткового віку є нормальними частинами розвитку, і важливо, щоб батьки, вчителі та інші дорослі надавали підтримку та належну настанову підліткам під час цього складного періоду.

Відповідно до досліджень в сучасній психології підлітків, одним з найважливіших аспектів цього періоду є формування самосвідомості, яке, за думкою А. Ганєвої та А. Гайнулліної, є завершальним. Самосвідомість включає усвідомлення власної тотожності, свідомість власного «Я» як активного суб'єкту, усвідомлення психічних характеристик і систему соціально-моральних самооцінок. Інтенсивний розвиток самосвідомості та самокритичності призводить до суперечностей як у сприйнятті зовнішнього

світу, так і у власних уявленнях про себе [35, с. 16].

Останні роки відзначаються виникненням інтенсивного інтересу до досліджень, присвячених самоствавленню особистості. Цей зацікавлений підхід виникає від усвідомлення важливості самоствавлення у формуванні та розвитку індивідуальності. Чимало вітчизняних дослідників спрямовують свої наукові пошуки на аналіз структури самосвідомості особистості через призму самоствавлення.

Багато вчених (Л. Виготський, С. Пантілеєв, К. Роджерс та ін.) визначають самоствавлення як психологічне явище зі складною структурою. Відтак загальноприйнятим є твердження, що самоствавлення об'єднує у собі як емоційну, так і самооціночну складові.

В. Столін відрізняється від інших науковців за своєю унікальною концепцією, яка розглядає самоствавлення як процес, спрямований на реалізацію особистості. Відповідно до його підходу, в структурі самоствавлення враховуються різноманітні емоційні вияви, такі як автосимпатія, самоповага та самоінтерес. Ці емоції формують загальне враження про себе як про суб'єкта активності в процесі соціалізації, що, за Століном, визначає глобальне самоствавлення людини.

С. Пантілеєв стверджує, що різні особи можуть приділяти різний ступінь значення окремим аспектам емоційного самоствавлення. Для одних самоповага може бути пріоритетною, в той час як інші відчують загальне почуття симпатії до себе. Це свідчить про існування ієрархічної структури психологічної системи ставлення до себе, де центральне місце займає певна модальність емоційного самоствавлення з власним емоційним відтінком.

С. Пантілеєв диференціює оцінну та емоційно-ціннісну підсистеми самоствавлення. Оцінна підсистема включає аспекти, такі як самоповага, почуття ефективності та компетентності, тоді як емоційно-ціннісна підсистема включає аспекти, такі як автосимпатія, почуття власної гідності, самоцінність та самоприйняття.

З плином часу та еволюцією філософії, психології та інших наук,

вивчення самоствалення стало більш складним та нюансованим. Різні вчені підходили до цієї теми з різних перспектив, розробляючи різноманітні концепції та теорії. Самоствалення залишається актуальною проблемою в сучасній психології, оскільки воно має вирішальне значення для розуміння людської особистості, її мотивації та емоцій. Крім того, воно є ключовим аспектом в психологічній практиці, такій як психотерапія та особистісний розвиток. Позитивне ставлення до себе є важливою умовою для гармонійного розвитку та високого рівня самоідентифікації особистості.

1.3. Уявлення про внутрішньоособистісний конфлікт в психології

У психологічній літературі вживаються різні терміни, що відображають поняття внутрішньоособистісного конфлікту, такі як внутрішній, особистісний, інтрасуб'єктивний та інтраперсональний. Це один з найбільш складних та важливих психологічних конфліктів, оскільки відбувається у внутрішньому світі людини.

У сучасних психологічних словниках внутрішньоособистісний конфлікт визначається як дискомфортний стан особистості, спричинений амбівалентними почуттями, руйнуванням стереотипів та втратою сподівань, а також як зіткнення інтересів, потреб та потягів особистості з різною спрямованістю. Це може бути також наявність у людини несумісних думок та почуттів, що викликає внутрішній дискомфорт.

Останні два визначення, на нашу думку, найбільше відповідають концепції внутрішньоособистісного конфлікту з позицій психосинтезу, яку розробив Роберто Ассаджіолі. В цій теорії життя розглядається як драматична вистава, де акторами є різні аспекти особистості з різними сценаріями, що суперечать ідеям та волі «режисера» та «автора» [48, с. 479].

Теорія психосинтезу, яка може слугувати як концепція розвитку особистості, так і метод психотерапії, спочатку базувалася на психодинамічній парадигмі. При дослідженні психодинамічних концепцій слід звернути увагу на біопсихічне трактування внутрішньоособистісного

конфлікту. За вченням Фрейда, стани тривожності та незадоволеності, що супроводжують людину, є результатом боротьби між її «Воно» і «Над Я», тобто між інстинктивними потягами та контролюючими силами. Ці протиріччя породжують внутрішній конфлікт, що може призвести до дисгармонії особистості.

Фрейд не лише розкриває причини внутрішніх конфліктів, але й механізми захисту від них, серед яких він визнає сублімацію - перетворення сексуальної енергії на інші види діяльності, включаючи творчість. У психосинтезі, механізми цього захисту враховуються, проте основну роль відіграє розщеплення особистості (сплітінг) та дисоціювання між негативними реакціями та нереалізованим потенціалом.

Роботи нащадків і опонентів Фрейда, таких як Адлер, Юнг, Хорні та Фромм, також розглядають внутрішній конфлікт. Наприклад, Адлер підкреслював соціальні чинники у формуванні особистості та руху до самовдосконалення. Він вважав, що комплекс неповноцінності може бути джерелом руху до самовдосконалення.

Ідея протистояння внутрішніх сил у людині є однією з центральних у вченні К. Юнга. Він сформулював теорію індивідуального та колективного несвідомого, яка потім була включена в основну модель психіки за Ассаджіолі. Колективне несвідоме відіграє ключову роль у структурі особистості, вже народжуючись у людини разом з архетипами, спадковими від предків [51, с. 201].

Самість є центром особистості, який забезпечує її єдність та рівновагу. Відсутність балансу між різними системами (ego-self, ego-anima, ego-animus, personal-collective) може призвести до внутрішнього дисбалансу та конфліктів. Місцем, де виникають ці конфлікти, є комплекси, або «больові точки», які відображають несумісне та незасвоєне у внутрішньому світі людини.

За Юнгом, сенс існування внутрішніх конфліктів полягає в постійній праці над ними, а не в їх вирішенні. Конфлікти слід приймати та наближати

до ідеалу цілісності. Ця ідея відображена у психосинтезі, який враховує захисні механізми індивідуального несвідомого за Фрейдом.

Субособистості, або комплекси за Юнгом, можуть бути різного типу та формуватись на різних етапах життя людини. Вони представляють собою «учасників» внутрішнього конфлікту і можуть бути корисними у його вирішенні. Самоаналіз субособистостей сприяє підвищенню самосвідомості та організації психічної енергії навколо центру особистості - Я.

Основна мета глибокого розуміння субособистостей полягає у розвитку навичок свідомого контролю над раніше неусвідомлюваними комплексними утвореннями та їхньої трансформації. Це досягається за допомогою впливу основного «Я» на кожну субособистість окремо та на їхню взаємодію в цілому [55, с. 101].

Виділяються наступні типи взаємодії між субособистостями:

- нейтральне співіснування, коли субособистості виражають себе в різних сферах життя і мають різні бажання, які не конкурують між собою;
- ворожнеча, що представляє собою гострий або хронічний конфлікт, коли бажання однієї субособистості повністю виключають можливість задоволення бажання іншої, що може призвести до протистояння або дисоціації;
- тимчасова або постійна співпраця для досягнення конкретної мети або завдань;
- об'єднання двох або більше субособистостей в нову субособистість.

Психосинтез допомагає клієнту розпізнати та зрозуміти свої субособистості, ідентифікувати їх зі своїм основним «Я» та вирішити внутрішні конфлікти. Це досягається шляхом гармонізації почуттів, думок та поведінки клієнта, через які проявляються різні «люди всередині нас».

Необхідною метою вивчення субособистостей є розвиток здатності свідомо керувати раніше неусвідомлюваними комплексними утвореннями та їх трансформація залежно від впливу основного «Я» на кожну субособистість окремо та їхню взаємодію в цілому.

Психосинтез сприяє глибокому розумінню субособистостей та їхній інтеграції з основним «Я». Це сприяє гармонізації психічної енергії та вирішенню внутрішніх конфліктів, що є важливою метою психосинтетичної терапії [54, с. 35].

Таким чином, ґрунтуючись на викладених вище теоретичних підходах, можна запропонувати узагальнене визначення внутрішньоособистого конфлікту. Тож, *внутрішньоособистісний конфлікт* – це гостре, критичне відчуття (переживання), яке викликається боротьбою (як правило тривалою у часі, або доволі потужною за силою) або між внутрішніми структурами особистості, або між особистістю на навколишнім світом [12, с. 29].

Фактично, коли мова йде про внутрішньоособистісний конфлікт, ми говоримо про конфлікт протилежностей, щонайменше двох, у однієї людини. За своїм характером внутрішньоособистісні конфлікти можуть бути як ендогенними (коли виникають внаслідок суто внутрішніх протиріч між структурами особистості) так і екзогенними (викають як протиріччя між внутрішнім та зовнішнім світом) [17, с. 149].

Підсумовуючи розгляд сутності внутрішньоособистісних конфліктів, доцільно зазначити, що в наукових колах склалось доволі багато різноманітних теорій та підходів щодо визначення суті цього явища. Насамперед яскраво виділяється психоаналітичний напрям, який за фактом і ґрунтується на теорії внутрішнього конфлікту та кризи. В якості опонуючих до психоаналітичної психології доцільно розглядати гуманістичну та когнітивну психологію, які при розгляді сутності та етимології внутрішньоособистісного конфлікту, чільну увагу приділяють взаємозв'язку із зовнішнім світом, фактично відкидаючи біопсихологічну складову цього складного явища. Проте, необхідно наголосити, що плюралізм у підходах до розуміння сутності внутрішньоособистісного конфлікту не вирішує ситуацію глобально, тобто він не призвів до виникнення та утвердження зваженого, загальноприйнятого підходу до його розуміння.

Таким чином, в психології внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як ситуація, коли у людини виникає конфлікт між різними частинами її особистості, цілями, потребами або цінностями. Цей конфлікт може виникати внаслідок різних причин, таких як внутрішні суперечності, розбіжності між бажаннями та обов'язками, внутрішні суперечності у цінностях або відмінності між потребами різних аспектів особистості.

Важливо розуміти, що внутрішній конфлікт може виникати на різних рівнях особистості, включаючи психологічний, емоційний, соціальний і духовний. Він може бути як свідомим, так і несвідомим, тобто людина може чітко усвідомлювати свій конфлікт, або ж він може проявлятися через певні патерни поведінки або емоційний дисбаланс без чіткого розуміння його причин.

Внутрішній конфлікт може мати різні наслідки для особистості, такі як стрес, тривожність, депресія, агресія або низка інших психологічних проблем. Але в той же час він може бути і стимулом до особистісного зростання, розвитку і самопізнання, якщо людина здатна адекватно реагувати на нього і шукати конструктивні шляхи розв'язання конфлікту [28, с. 200].

У психології розглядаються різні підходи до аналізу внутрішньоособистісних конфліктів, включаючи психодинамічний, когнітивний, поведінковий, гуманістичний та інші. Кожен з цих підходів вносить важливий внесок у розуміння природи, причин і методів розв'язання внутрішніх конфліктів людини.

1.4 Зв'язок тривожності із внутрішньоособистісними конфліктами в підлітковому віці

Підлітковий період характеризується інтенсивним формуванням складної структури особистості, що включає різноманітні аспекти. Перехід з дитинства до дорослості передбачає вміння підлітків гармонійно поєднувати різні аспекти свого життя та самовизначення, такі як надія та страх, мрія та реальність.

У цьому періоді підлітки переживають фазу емоційної нестабільності, де спостерігаються як позитивні, так і негативні відчуття. Вони можуть відчувати радість від відкриття нових можливостей, досягнень у володінні новими навичками та збільшення внутрішньої сили. Одночасно виникають тривога, невпевненість та втрата самоідентифікації. Цей період визначається не лише фізіологічними змінами, але й внутрішньою рефлексією, коли особистість починає активно розглядати своє місце у соціальному та культурному середовищі, власні взаємини з оточуючими та формування власного ідентитету [41, с. 65].

І хоча цей шлях до дорослості може бути важким і підкресленим труднощами, саме в цьому віці прокладаються основи майбутнього. Кожен день - це можливість вивчити щось нове, зрозуміти себе краще, зрости як особистість. Тому важливо допомагати підліткам перетворювати свої страхи на виклики, свою тривожність - на можливість зростання та самовдосконалення.

У сучасному світі увага до психологічного здоров'я підлітків набуває все більшого значення. Тема тривоги та її впливу на підлітків виявляється особливо актуальною. Важливо зрозуміти, що тривога не лише посилюється в реакції на певні події, але може також бути загальним станом, що ускладнює повсякденне функціонування та соціальну адаптацію [33, с. 11].

Якщо тривожність у підлітка зростає, це може викликати серйозні наслідки, такі як розвиток неврозів. Невпевненість у собі, що є однією з ознак тривожності, проявляється в усьому: в постійних сумнівах, боязкості отримати критику від інших, в страху перед виконанням будь-якого завдання, у переживаннях щодо власних знань і навичок. Тривога - це звичайна, природна емоція, але вона також може призводити до фізичних симптомів, таких як загальний дискомфорт, м'язові спазми, тремтіння та пітливість.

Досліджуючи вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків, В.І. Станішевська

стверджує, що невпевненість породжує внутрішньоособистісні конфлікти, тривожність і нерішучість, що в свою чергу формують відповідний характер. Невпевнений, конфліктний, тривожний підліток завжди недовірливий, а недовіра до інших породжує недовіру до світу. Це може спровокувати захисні реакції, такі як агресія направлена на інших, тому цим підліткам потрібна кваліфікована допомога дорослих [41, с. 65].

Внутрішньоособистісні конфлікти породжують протиріччя, які вимагають активізації внутрішніх ресурсів свідомості для їх подолання. Стан напруження, тривожності й суперечностей, що відчуває особистість, є дуже індивідуальним.

Проблема тривожності набуває особливої гостроти в підлітковому віці. Саме в цей період вона може стати основним фактором конфліктної, девіантної поведінки, дезадаптації, порушень нормального перебігу життєдіяльності, неврозів, а також емоційних порушень особистісного розвитку та психологічної нестійкості.

Психологи відзначають [2; 4; 22; 26; 32; 39, 41], що становлення особистості підлітка є складним процесом самореалізації та адаптації до умов виховання, навчання та спілкування. Цей процес розгортається в часі та в конкретній соціокультурній обстановці, яка визначається етапами, рівнями і різноманітними факторами, що впливають на розвиток особистості.

У сучасному суспільстві підліткове соціальне становлення відбувається у складних умовах соціально-економічних турбуленцій, з відчуттям недостатньої соціальної та моральної підтримки з боку системи освіти та виховання. Обмеженість позитивних життєвих умов, які сприяли б впевненості та самореалізації підлітків, стає додатковим фактором, що ускладнює їх соціальну адаптацію.

Низька ефективність соціалізації підлітків, яка відчутна, пояснюється різними причинами, включаючи нестабільність економічних умов, військові конфлікти та моральну кризу в суспільстві, а також обмежену участь батьків

у житті дітей. Постійний стрес і тривожне очікування неуспіху може зростати у нервові та психічні відхилення, що негативно впливає на їх емоційно-особистісні відносини і часто веде до асоціальних проявів [49, с. 166].

Підлітковий вік - це час інтенсивних переживань, випробувань і криз. Саме тут закладаються основи моральності та формуються соціальні настанови, що визначають ставлення до себе та оточуючого світу. Однак стійка тривожність може ускладнити цей процес, обмежуючи можливості успішної соціалізації та становлення соціально компетентної особистості.

Тривога у підлітковому віці часто виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, спонукаючи їх до розгляду та аналізу навколишнього світу. Проте постійний стан тривоги може впливати на здоров'я, спричиняючи різні соматичні захворювання. Тривожність може стати основою для формування стійких особистісних рис та психологічних механізмів, які визначають спосіб сприйняття себе та взаємодії з оточуючим середовищем [50, с. 17].

Саме в підлітковому віці відбувається активне формування особистості. Цей період характеризується значною перебудовою психологічних структур, що раніше сформувалися, і появою нових. Процес адаптації до нової соціальної ситуації розвитку підлітка є складним та тривалим, супроводжується різноманітними внутрішньо-конфліктними переживаннями і вимагає готовності до ефективної поведінки як фактора особистісного росту.

Внутрішньоособистісні конфлікти виникають внаслідок впливу зовнішніх обставин, і важливо в кожен момент часу виділяти домінуючу потребу та будувати наступні відповідно до ієрархії цінностей. Для того щоб тривожність стала стійкою рисою особистості, підліток має накопичити певний досвід невдач і неадекватних способів подолання тривоги. Така ситуація є неприйнятною для молодих людей, які прагнуть до незалежності та свободи власних дій.

Всі підходи до розуміння тривожності як складного явища пов'язані з

розглядом її як еквіваленту конфлікту. Вони відрізняються лише визначенням змісту та локалізацією цього конфлікту, що є надзвичайно важливим у подоланні тривожності.

У сучасних умовах життя відзначається зростання кількості тривожних дітей, які відрізняються підвищеним рівнем занепокоєння, невпевненості та емоційної нестійкості. Формування та закріплення тривожності часто пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Підліток з підвищеною тривожністю може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Ознаками наявності внутрішньоособистісних конфліктів є протиріччя між свідомими, але недостовірними самооцінками та самооцінкою на підсвідомому рівні, а також у протистоянні «Я-концепцій»: реального та ідеального уявлення про себе, переважання негативного настрою та тривожності [49, с. 25].

Підлітки з внутрішньоособистісними конфліктами потребують індивідуально орієнтованих методів розвитку, таких як тренінги, факультативні заняття та консультування психолога. Самореалізація і самопізнання, збереження спокою та терпіння в будь-якій ситуації, справедливість та доброзичливість, відсутність нав'язування та створення неприємностей, відпочинок (як психічний, так і фізичний), тренування волі та характеру є основними засобами подолання та запобігання внутрішньоособистісним конфліктам.

Висновки до першого розділу

Під час теоретичного аналізу проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці було виявлено кілька ключових висновків:

Конфлікт розглядається в науковій літературі як протиріччя або суперечність між двома або більше сутностями, ідеями, інтересами або цілями. Він може виникати в різних контекстах, таких як соціальні відносини, політика, економіка, психологія, література тощо. Конфлікти можуть мати різний характер і розвиватися на різних рівнях, від особистих конфліктів до міжнаціональних протистоянь. Вивчення конфліктів допомагає розуміти їх природу, причини, способи вирішення та наслідки для суспільства та індивідів.

Внутрішньоособистісний конфлікт - це конфлікт, що відбувається всередині однієї особи. Він виникає, коли у людини виникають протиріччя між різними цілями, бажаннями, цінностями або потребами. Цей тип конфлікту може виникати через внутрішні розділення між особистими цілями. Внутрішньоособистісний конфлікт може мати значний вплив на психічне благополуччя і поведінку людини, тому розуміння його природи та способів вирішення є важливими аспектами психологічної допомоги.

Особистість підлітка має низку характерних рис:

Психологічна нестабільність підлітків. Підлітковий вік характеризується інтенсивними емоціями та нестабільністю настрою, що може створювати підвищену схильність до внутрішньоособистісних конфліктів.

Формування ідентичності. Підлітки активно формують свою ідентичність та самосвідомість, що може призводити до конфліктів між їх внутрішніми потребами, цінностями та зовнішніми очікуваннями.

Вплив соціального середовища. Взаємодія з різними соціальними групами та нормами може сприяти виникненню внутрішньоособистісних конфліктів, особливо якщо існує розрив між особистими цінностями та вимогами соціуму.

Спротив авторитету. Прагнення до незалежності та автономії може призводити до конфліктів з батьками, вчителями та іншими дорослими, які представляють авторитет для підлітків.

Зміни в особистісному розвитку. Підлітковий вік є періодом активного особистісного розвитку, який супроводжується переосмисленням цілей, цінностей та переконань, що може стати джерелом внутрішньоособистісних конфліктів.

Внутрішньоособистісні конфлікти підлітків виникають і виявляються в ході формування самоствлення особистості.

Внутрішньоособистісні конфлікти в підлітковому віці пов'язані із підвищенням тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та процедура дослідження

З метою вирішення основного завдання дослідження та перевірки гіпотетичного положення, розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів серед учнів Середньої Загальноосвітньої школи №124, що розташована в смт. Таромське міста Дніпра. Для цього було взято випадкову вибірку з учнів 9-Б та 9-А класів, загалом 60 дітей, з яких 28 дівчат і 32 хлопців.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань емпіричного дослідження, було застосовано низку психодіагностичних методик, відомих своєю високою надійністю та валідністю:

- 1) Тест-опитувальник самоствавлення (за авторством В.В.Століна, С.Р. Пантілеєва).
- 2) Методика діагностики показників та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким).
- 3) Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В. Бойко).
- 4) Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна.

Методика дослідження самоствавлення (тест-опитувальник МДС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв.

Цей метод ґрунтується на ієрархічній моделі структури самоствавлення, розробленій В. В. Століним і С. Р. Пантілеєвим. Цей опитувальник, відомий також як «Тест МДС», був створений у 1989 році і складається з 110 тверджень, які розділені на 9 шкал [34, с. 85]. Методика дозволяє виявити

три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості, зокрема глобальне самоствавлення, яке відображає загальне ставлення до себе.

У даній методиці включено 57 запитань, які сформульовані у вигляді суджень. Досліджуваним потрібно оцінити ці судження за дихотомічною шкалою: «так», якщо вони відповідають його власним уявленням, та «ні», якщо не відповідають.

Обробка даних включає наступні кроки: для кожного фактора обчислюється кількість суджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони відносяться до фактора з позитивним знаком; і кількість суджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони відносяться до фактора з від'ємним знаком.

Методика включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття власного «Я» досліджуваного;

Шкала самоповаги;

Шкала аутосимпатії;

Шкала очікування позитивного ставлення від оточуючих;

Шкала самоінтересу;

Шкала самовпевненості;

Шкала очікування ставлення інших;

Шкала самоприйняття;

Шкала самопослідовності;

Шкала самообвинувачення;

Шкала самоінтересу;

Шкала саморозуміння.

Отже, ця методика дозволяє дослідити комплекс факторів ставлення до себе, до своїх почуттів та переживань, що зазвичай надає значний матеріал для аналізу, оскільки більшість шкал методики безпосередньо стосуються можливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту.

Методика діагностики показників та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким).

Для оцінки рівня та форм агресивності підлітків запропоновано використовувати «класичну» методику А. Басса та А. Дарки «Методика діагностики показників та форм агресії» в адаптації О. К. Осницького [35, с. 96]. Мета цієї методики полягає у вивченні рівня вираженості та характерних форм агресії підлітків з різним рівнем навчальних досягнень. Враховуючи, що в підлітковому віці основною діяльністю залишається навчальний процес, ця адаптація психодіагностичної методики є найбільш доцільною.

Також у методиці передбачено розрахунок узагальнених індексів: індексу загальної агресивності та індексу ворожості. Враховуючи вікові особливості підлітків, на яких було акцентовано увагу в попередньому розділі, дослідження рівня агресивності є дуже важливим, оскільки агресивність та конфліктність є взаємопов'язаними аспектами, в тому числі внутрішньоособистісним конфліктом.

Визначення рівня емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні є дуже важливим особистісним показником при вивченні внутрішньоособистісного конфлікту. З одного боку, емоційні бар'єри можуть викликати внутрішньоособистісний конфлікт, а з іншого – ускладнювати його розв'язання. Для діагностики цього показника доцільно використовувати методику «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» за В.В. Бойко [29, с. 16]. Мета цієї методики – визначити наявність емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Даний тест дозволяє діагностувати загальний рівень емоційних бар'єрів та розкриває їх структуру за такими шкалами:

- невміння керувати емоціями та дозувати їх;
- неадекватний прояв емоцій;
- негнучкість та невиразність емоцій;
- домінування негативних емоцій;

- небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Варто зазначити, що особистісний чинник у виникненні внутрішньоособистісного конфлікту є провідним, оскільки саме особистісні якості є ключовими для сприйняття навколишнього світу та внутрішніх переживань, які можуть викликатися як соціальними факторами, так і суто внутрішніми. Звичайно, перелік методик та особистісних якостей, які доцільно вивчити при роботі з внутрішньоособистісним конфліктом, не може бути вичерпним. Проте в даному випадку акцентовано увагу на основних з них.

Рівні емоційної ефективності у спілкуванні за вказаною методикою визначаються наступним чином:

- рівень перший – 0-2 бали – досліджуваний досить погано відображає свою особистість у спілкуванні та може бути нещирий у відповідях на питання;

- рівень другий – 3-5 балів – емоції досить часто не перешкоджають спілкуватися з іншими людьми;

- рівень третій – 6-8 балів – виникають певні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні;

- рівень четвертий – 9-12 балів – емоції ускладнюють взаємодію з партнерами на певному рівні;

- рівень п'ятий – 13 та більше балів – емоції значно ускладнюють встановлення контактів з іншими людьми.

Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна є однією з методик, призначених для вивчення психологічного явища тривожності [29, с. 17]. Цей опитувальник включає 20 висловлювань, які охоплюють тривожність як стан (тобто реакцію на конкретні ситуації) і тривожність як рису особистості (тобто загальну схильність до тривоги). У розумінні Спілбергера, стан тривожності

відображається у свідомому сприйнятті загрози та напруги, які супроводжуються активацією автономної нервової системи.

Тривожність як особистісна риса означає мотив або поведінкову тенденцію, яка примушує особу реагувати на безпечні обставини як на загрозливі, і викликає стани тривоги навіть у відсутності реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера дозволяє виміряти тривожність як стан, так і рису особистості. Українські дослідники використовують модифікацію цього тесту, яку запропонував Ю. Л. Ханін (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність відображає стан особистості в конкретний момент часу, в якому емоції, такі як напруга, тривога, нервозність, переживаються суб'єктивною особою. Цей стан може виникати як реакція на стресові ситуації та може варіюватися за інтенсивністю та тривалістю.

Отже, дана методика надає можливість оцінити рівень тривожності, аналізуючи відповіді на конкретну кількість питань. Вона дозволяє встановити, чи знаходиться особа в нормі, чи має помірний ступінь тривожності, або ж виявляється високий рівень тривожності.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Проведення вказаних методик дозволило зафіксувати отримані результати, які були згруповані нами по кожній з методик.

За результатами аналізу середніх показників за методикою дослідження самоствалення (тест-опитувальник МДС) В. В. Столін і С. Р. Пантілеєв виявлено, що найвище середнє значення спостерігається у показнику внутрішньої чесності, яке становить 5,82 бали. Це свідчить про те, що досліджувані особи відзначаються високим рівнем внутрішньої чесності, що може вказувати на їхню здатність бути відкритими та правдивими у власних діях та взаємодіях з іншими.

Найнижчий середній показник спостерігається у показнику внутрішнього конфлікту. Це може вказувати на те, що досліджувані особи мають певні внутрішні суперечності, які можуть впливати на їхні рішення та стосунки з оточуючими.

Середні показники представлені на рис. 2.1, де можна побачити відмінності між рівнями кожного показника. Цей аналіз допомагає краще зрозуміти характеристики особистості досліджуваних груп та виявити основні аспекти їхнього самовизначення за вказаною методикою.

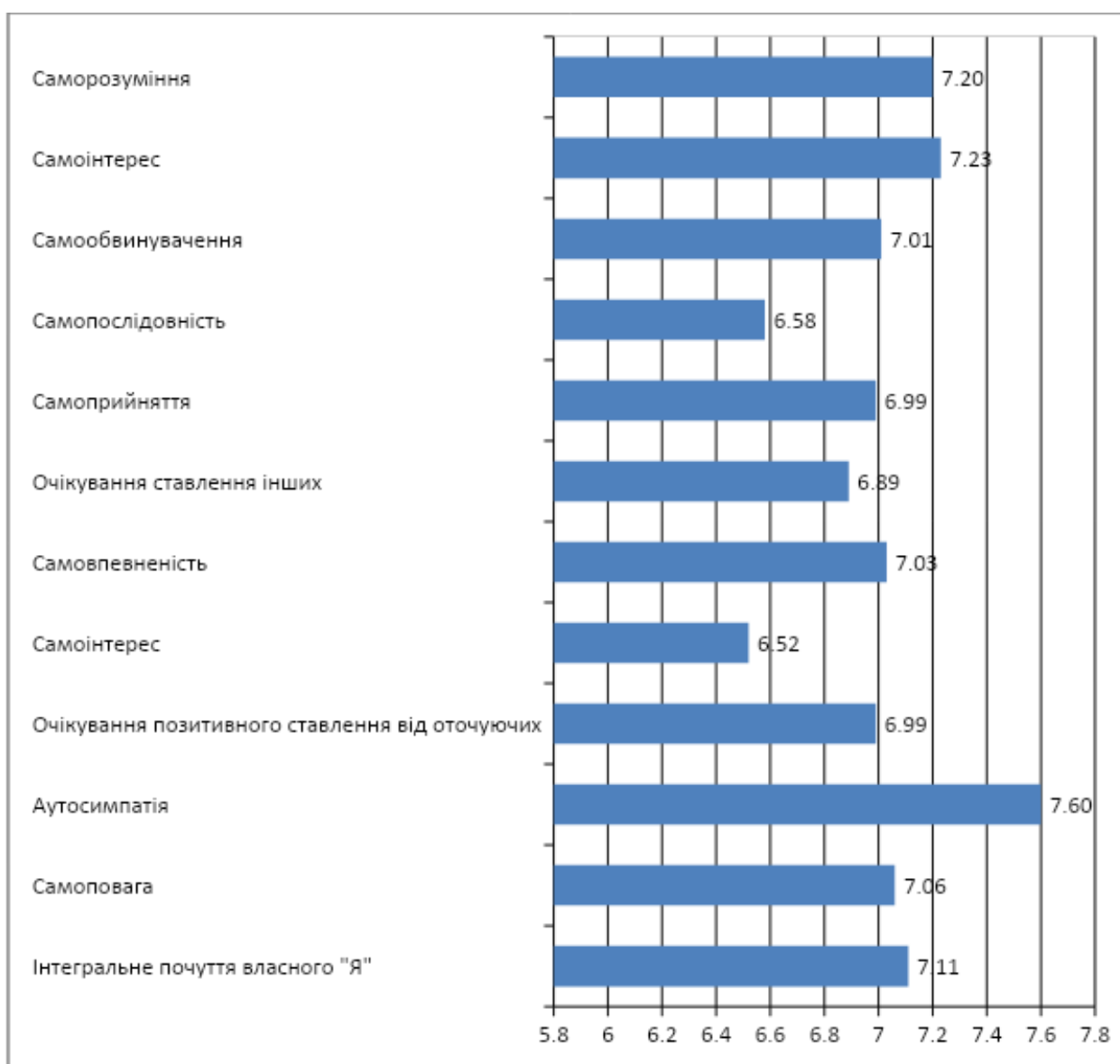


Рис. 2.1. Характеристика компонентів самоставлення серед підлітків

Порівняння середніх показників за шкалами самоствавлення показує на значний рівень індексів на шкалі самовпевненості, що характеризується виникненням необ'єктивного ставлення до власних цілей і завдань, де вони позитивно оцінюють свої навички та можливості як достатні для досягнення важливих цілей. Це може бути пов'язано зі зростанням впевненості у власних інтелектуальних знаннях та глибшим розумінням соціальних ролей.

Також відзначається високий рейтинг показників глобального самоствавлення. Це свідчить про сформованість стійкого почуття підтримання себе серед досліджуваних та дружнього ставлення до самих себе.

Значення самоповаги (за середніми показниками) за методикою дослідження самоствавлення (тест-опитувальник МДС) В. В. Столін і С. Р. Пантілеєв вказує на те, що особа має певний рівень впевненості у собі та вірить у свої здібності та цінність.

Показник аутосимпатії свідчить про те, що досліджувані мають досить високий рівень самооцінки та позитивного ставлення до себе. Це може означати, що вони переважно задоволені своїм власним «Я», вірять у власні сили та можливості, і в цілому відчують себе злагоджено та погоджуються зі своєю індивідуальністю.

Очікування може вказувати на середній рівень очікувань у досліджуваній групі. Це означає, що особи, які брали участь у дослідженні, мають помірні очікування щодо своїх можливостей, досягнень або подій у майбутньому.

На такому рівні очікувань люди можуть бути реалістичними у своїх сподіваннях, уникаючи або помірковано відносячись до екстремальних очікувань, які можуть бути або завищеними, або заниженими. Це може свідчити про збалансований підхід до майбутніх перспектив і можливих результатів.

Самоінтерес за методикою дослідження самоствавлення (тест-опитувальник МДС) В. В. Столін і С. Р. Пантілеєв вказує на значний рівень

самозалученості або самоцентризму у досліджуваній групі. Такий високий рівень самоінтересу може свідчити про те, що особи, які проходили тест, мають схильність приділяти значну увагу власним потребам, бажанням та цілям.

Це може вказувати на високий рівень самосвідомості та саморефлексії у досліджуваній групі, а також на тенденцію діяти відповідно до власних інтересів та бажань. Особи з високим рівнем самоінтересу можуть бути більш самостійними та наполягати на задоволенні своїх власних потреб, незалежно від зовнішніх чинників чи впливу інших осіб.

Самозвинувачення вказує на помірний рівень тенденції до вини в собі самому серед досліджуваної групи. Особи, які мають такий рівень самозвинувачення, можуть виявляти певну схильність до самокритики, винуватості за власні помилки або невдачі, а також переоцінки власних недоліків чи недосконалостей.

Однак такий помірний рівень самозвинувачення може бути розглянутий як здорова самокритика, яка сприяє особистісному зростанню та розвитку. Він може стимулювати особу до самозростання та вдосконалення, а також до виправлення помилок та покращення результатів.

Проте важливо слідкувати за тим, щоб помірний рівень самозвинувачення не переріс у надмірну самокритику чи відчуття безнадійності. У цьому випадку може знадобитися психологічна підтримка та допомога для подолання негативних емоцій та розвитку позитивного ставлення до себе.

Проте важливо пам'ятати, що такий високий рівень самоінтересу може також мати свої негативні аспекти, такі як відсутність співчуття чи уваги до потреб інших людей, або недоліки у співпраці та взаємодії у колективі.

Серед широкого спектру внутрішньоособистісних проявів, таких як розуміння себе, чутливість до власних бажань і потреб, осмислення мотивів та власних дій, розвинення почуття власної сили і здібностей, можливість самопізнання та культурування вивчення внутрішнього світу, особливо є

виявлене некритичне ставлення до власних цілей і завдань. Це виражається в позитивній оцінці власних навичок та здібностей, розглядаючи їх як достатні для досягнення значної мети, а також у прийнятті себе та задоволенні поточним рівнем індивідуального розвитку. Важливим аспектом є також послідовність у регламентації власного життя та виникнення конфлікту до подолання себе у негативних подіях.

Під час дослідження, проведеного за допомогою опитувальника самоствалення (за авторством В.В.Століна, С.Р. Пантілеєва), виявлено наступні результати:

- 20% всіх старшокласників (12 осіб) виявили низький рівень впевненості в собі. Це може свідчити про їхню незадоволеність самими собою та своїми можливостями, а також про відсутність здатності завоювати повагу в інших.
- 25% всіх старшокласників (15 осіб) проявили високий рівень впевненості в собі. Це виявляється у їхній високій самооцінці, впевненості в собі та відсутності внутрішньої напруги.
- середній рівень впевненості в собі виявився у 55% всіх досліджуваних (33 осіб).

В цілому, показник «впевненості в собі» відображає сприйняття старшокласниками себе як самостійних, енергійних особистостей, яким є за що себе поважати (рис. 2.2).

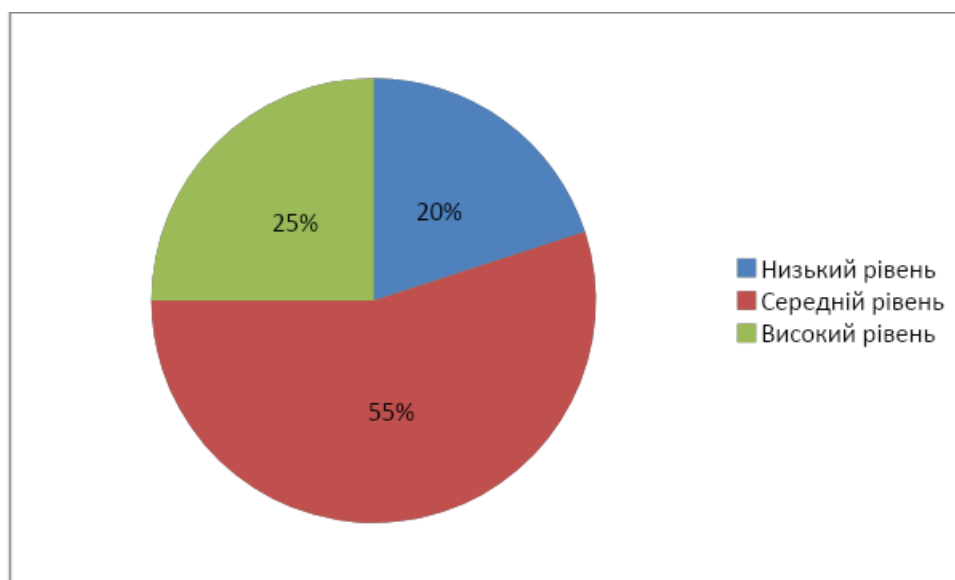


Рис. 2.2. Показники рівня самовпевненості старшокласників

Було з'ясовано такі показники індексу «самокерівництва» (самоменеджменту):

- 10% старшокласників (6 осіб) демонструють низький рівень цього показника. Це виявляється в їх нездатності до саморегуляції, низькій здатності протистояти викликам долі, розмитості у визначенні власного «Я».
- 60% старшокласників (36 осіб) продемонстрували високий рівень цього показника. Підлітки з високим рівнем самокерівництва переживають своє «Я» як внутрішній центр, який об'єднує їх особистість та життєву мету. Вони виявляють обґрунтованість та послідовність у своїх внутрішніх потягах та цілях.

Індекс самоменеджменту показує, що основним джерелом активності та досягнення є сам старшокласник, що може мати вирішальне значення для його успіху та самореалізації (рис. 2.3).

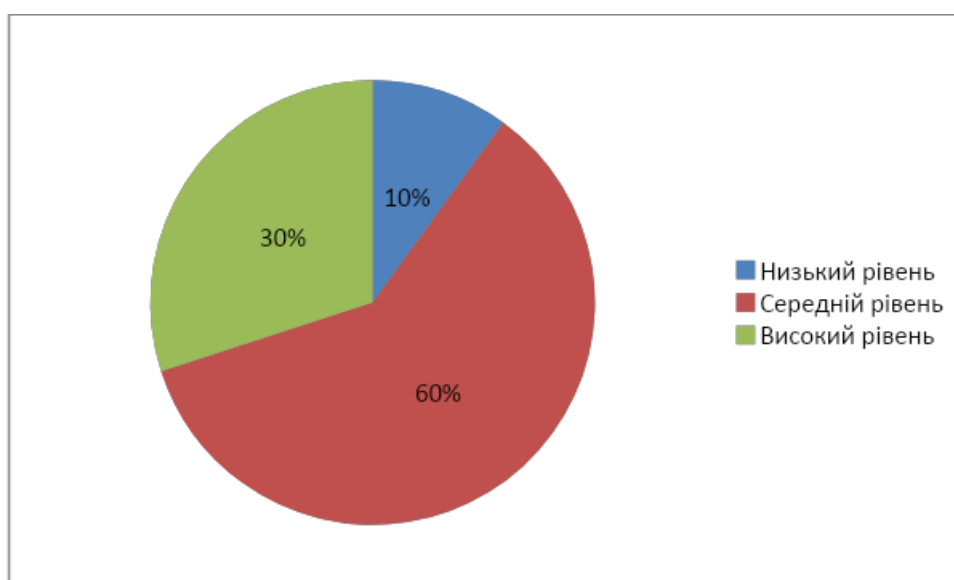


Рис. 2.3. Показники рівня самоменеджменту старшокласників

Показник «самоцінності», відображає емоційну оцінку себе, власного «Я» за внутрішніми інтимними критеріями, такими як любов, духовність та багатство внутрішнього світу. За результатами опитування виявлено, що 20% старшокласників (12 осіб) мають низький рівень самоцінності. Для них характерні відчуття невпевненості в собі, відстороненість, яка межує з байдужістю до власного «Я», а також втрата інтересу до свого внутрішнього світу.

З іншого боку, 55% підлітків (33 осіб) виявили високий рівень самоцінності. Це проявляється у їхньому інтересі до власного «Я», самолюбстві та відчутті цінності власної особистості, а також в усвідомленні прогнозованої цінності їхнього «Я» для інших.

25% досліджуваних (15 осіб) продемонстрували середній рівень самоцінності, тобто вони проявляли певний інтерес до власного «Я», мали емпатію до власної особистості, відчували та знали власні цінності.

Ці дані дозволяють отримати уявлення про те, як старшокласники оцінюють себе та свою внутрішню цінність. Ми припускаємо, що саме старшокласники з низьким рівнем самоцінності можуть мати внутрішньоособистісні конфлікти. В той час, як підлітки із середнім і

високим рівнем імовірно не мають таких проблем або їх вираження не є суттєвим (рис. 2.4).

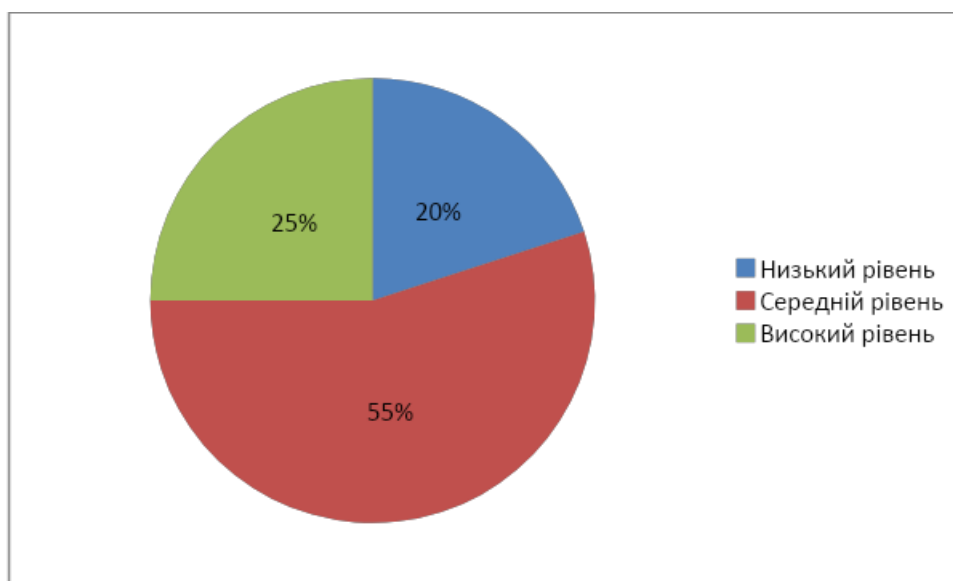


Рис. 2.4. Рівень самоцінності старшокласників

Показники за шкалою «самоприйняття» показують, що для більшості досліджуваних у виборці (60% старшокласників) характерний середній рівень само прийняття, що вказує на нормальне уявлення про себе.

15% підлітків (9 осіб) виявили низький рівень самоприйняття, що є показником потенційної дезадаптації, а також імовірного внутрішньоособистісного конфлікту.

25% учнів (15 осіб), відзначаються високим рівнем самоприйняття. Вони виявляють доброзичливе ставлення до себе, підтримують свої бажання та плани і приймають себе повністю, навіть з усіма недоліками. Отже, на нашу думку, внутрішньоособистісні конфлікти для них відсутні (рис. 2.5).

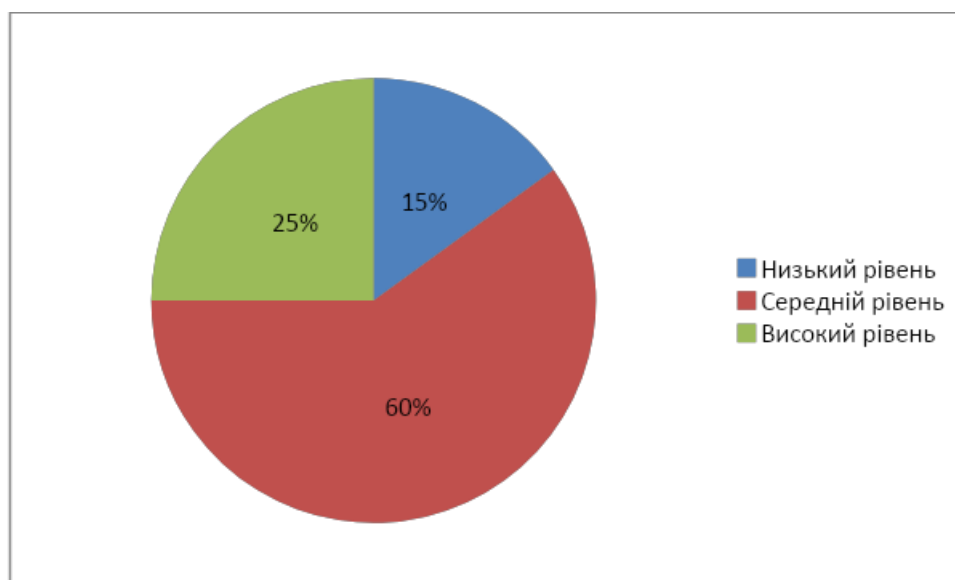


Рис. 2.5. Рівень самоприйняття старшокласників

Щодо показника «внутрішня конфліктність», 25% підлітків (15 осіб) показали низький рівень внутрішньої конфліктності, що може свідчити про заперечення проблем, замкненість та поверхнєве самовдоволення. У той час як 65% старшокласників (39 осіб) виявили середній рівень, що свідчить про підвищену рефлексію, занурення в себе та розуміння власних труднощів. Відповідно, 20% підлітків (12 осіб) мають високий рівень внутрішньої конфліктності, що може призводити до тривожно-депресивних станів та почуття провини і напряду пов'язано із існуванням внутрішньоособистісного конфлікту (рис. 2.6).

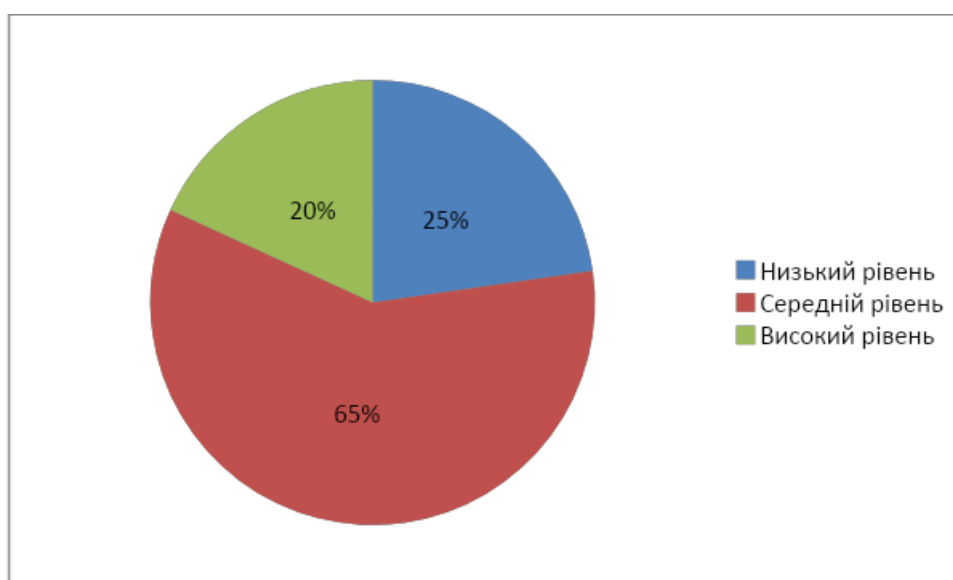


Рис. 2.6. Рівень внутрішньої конфліктності старшокласників

Аналізуючи показник «самоприхильність», можна побачити, що 65% підлітків (39 осіб) мають низький рівень цінності себе. Це означає, що ці учні бажають змінити щось у собі через незадоволення власною особистістю. Отже можна припустити також, що рівень внутрішньої конфліктності серед старшокласників може бути різноманітним і залежним від багатьох факторів, таких як особистість, соціальне середовище, емоційний стан та інші.

Розуміння цих факторів може допомогти педагогам та психологам працювати зі старшокласниками над зниженням рівня внутрішньої конфліктності та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

З іншого боку, лише 10% дітей виявили високий рівень самоприхильності, що вказує на ригідність їхньої концепції себе. Навіть при позитивному ставленні до себе, ці особи не виявляють бажання змінювати себе.

Таким чином, отримані дані дають нам виявлення про те, як старшокласники сприймають себе та свою власну цінність, і можуть вказати на можливість внутрішніх конфліктів, які відображаються в їхньому житті. Наприклад, низька самооцінка чи відчуття непевності можуть привести до

внутрішніх протиріч, що впливають на їх психічне та емоційне становище. Більше того, виявлення таких конфліктів дозволяє нам розуміти, яким чином можна надати підтримку та допомогу старшокласникам у вирішенні їхніх внутрішніх проблем та підвищеному рівні самооцінки та психологічного комфорту (рис. 2.7).

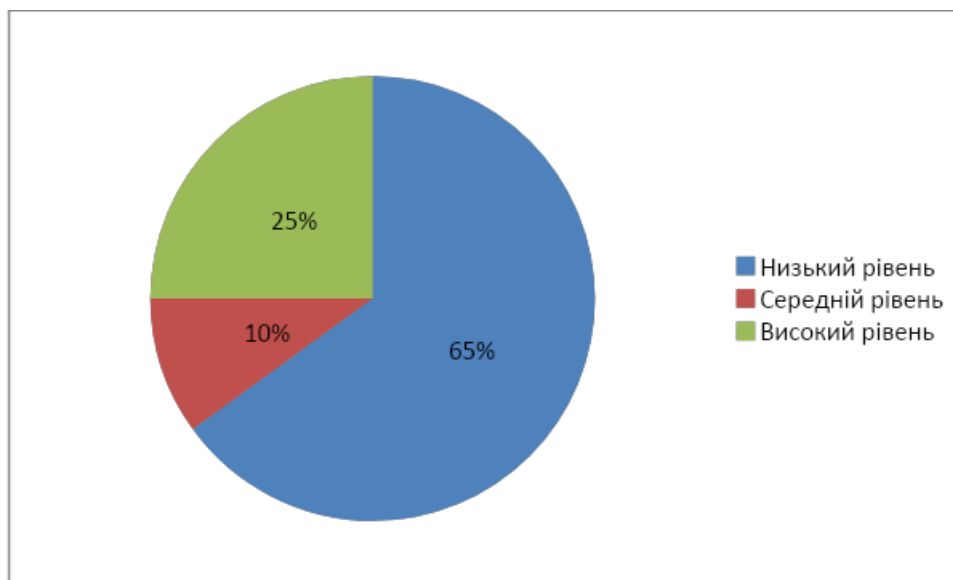


Рис. 2.7. Рівень самоприхильності старшокласників

У результаті проведеного дослідження встановлено, що 55% старшокласників (33 особи) мають високий рівень впевненості у собі. Це проявляється у високій самооцінці, самовпевненості та вашій внутрішній напругі. Однак решта учасників дослідження, або 45% (27 осіб), демонструють певний рівень внутрішнього конфлікту. Це може бути пов'язано з невпевненістю в собі, почуттями невдачі або низькою самооцінкою. такі внутрішні конфлікти можуть впливати на загальний емоційний стан та соціальні відносини старшокласників.

25% старшокласників (15 осіб) виявили високий рівень самоконтролю, що свідчить про їхню здатність чітко усвідомлювати свої мотивації та цілі.

Водночас, 20% старшокласників-підлітків (12 осіб) мають низький рівень самооцінки, що висловлює сумніви у власній цінності та відстороненості від власного «Я». Це може призвести до внутрішніх

конфліктів та психологічних труднощів у взаємодії з іншими людьми. Така низька самооцінка може стати перешкодою в розвитку особистості та досягти успіху в навчанні та соціальних взаємодіях.

Важливо відзначити, що між старшокласницями та старшокласниками не виявлено суттєвої різниці в досліджуваних показниках. Це свідчить про те, що вплив рівня самоприйняття та внутрішньої конфліктності не залежить від гендерних відмінностей.

Дослідження рівня та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким).

Після аналізу отриманих даних за методикою діагностики показників та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким) виявлено, що з 60 учнів 20 перевищують норму за індексом агресивності.

Представленість проявів ворожості та агресивності у виборці відображена на рисунках 2.8 і 2.9.

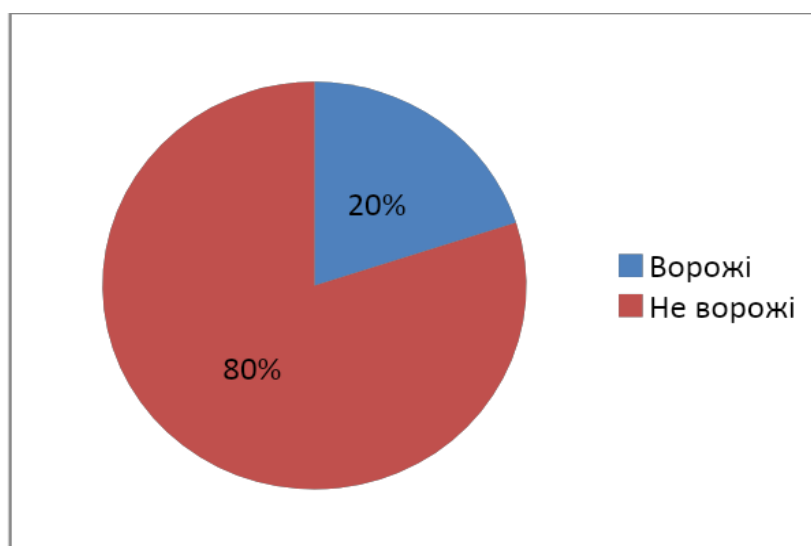


Рис. 2.8. Показники ворожості старшокласників

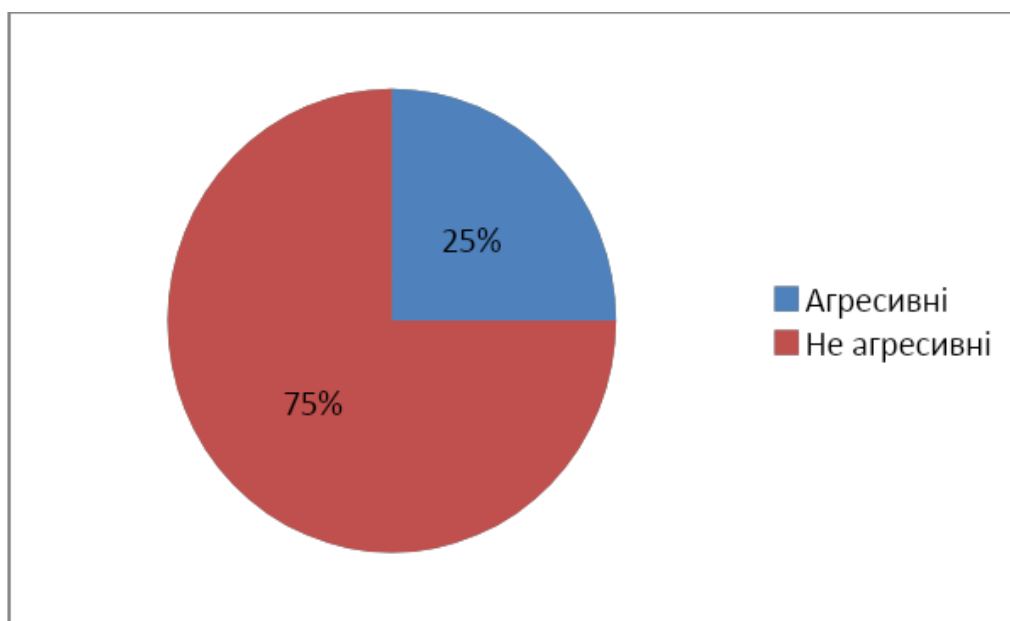


Рис. 2.9. Показники агресивності старшокласників

Отже, можна дійти висновку, що в групах підлітків, які взяли участь у дослідженні, 25% із загальної кількості учнів (15 осіб) мають досвід до прояву агресивної поведінки у відносинах, що може бути індикатором внутрішньоособистісного конфлікту та невирішених питань у їхньому внутрішньому світі.

Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В. Бойко) виявила, що лише 20% опитаних старшокласників (12 осіб) не зазнають перешкод у спілкуванні у повсякденному житті. Водночас 30% досліджуваних (18 осіб) стикаються з деякими емоційними проблемами у комунікації, тоді як 40% (24 осіб) зазнають ускладнень через щоденні емоції у взаємодії з людьми. Для 10% досліджуваних (6 осіб) емоції ускладнюють встановлення контактів з іншими. Представленість емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні старшокласників представлена на рисунку 2.10

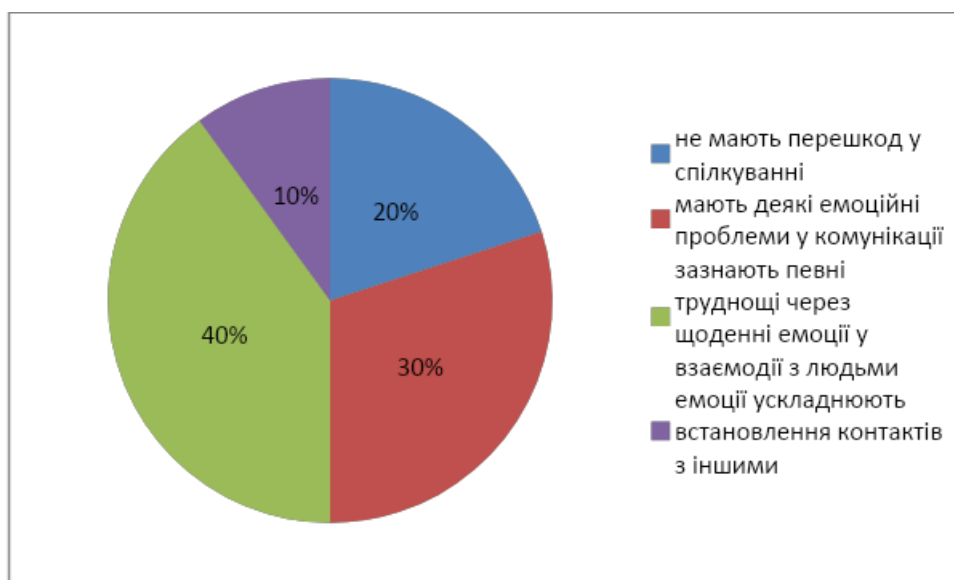


Рис. 2.10 Представленість емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні старшокласників

Оцінюючи домінуючі емоційні бар'єри досліджуваних, варто зауважити, що найбільш поширеним є неадекватний прояв емоцій (40% - 24 осіб). На другому місці знаходяться труднощі у спілкуванні, пов'язані з негнучкістю та невиразністю емоцій (22% - 14 осіб). Для 26% старшокласників (16 осіб) основною перепоною у спілкуванні є небажання зближуватися з людьми на емоційній основі. Також варто зазначити, що у 7% випадків (5 осіб) основною проблемою є невміння керувати емоціями та дозувати їх. Лише для 5% досліджуваних (3 осіб) найбільш характерними є комунікативні труднощі, пов'язані з домінуванням негативних емоцій (рис. 2.11).

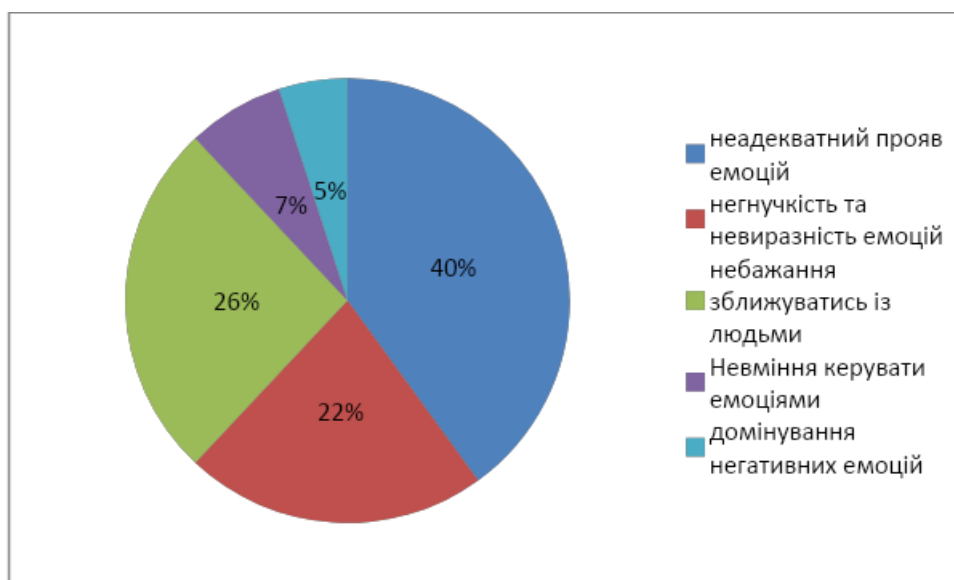


Рис. 2.11. Розподіл прояву домінуючих емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні старшокласників

На основі наявних даних можна зробити висновок, що у 5% досліджуваних підлітків виявлено невеликі емоційні труднощі у повсюдному спілкуванні. У 35% старшокласників незначна ускладненість у взаємодії з батьками та однолітками через постійні емоційні коливання. У 60% підлітків емоції стають перешкодою у встановлених відповідних контактах з людьми, вони характеризуються певними дезорганізуючими станами та реакціями. Можна припустити, що ці ознаки свідчать про наявність внутрішньоособистісних конфліктів та дефекти регуляції емоційного стану в цій категорії підлітків [40, с. 39].

Після аналізу результатів дослідження тривожності підлітків за методикою самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, можна зробити висновок, що 40% опитаних підлітків (24 осіб) мають низький рівень тривожності (до 30 балів).

Результати дослідження тривожності підлітків за методикою самооцінки тривожності можуть бути пов'язані з внутрішньоособистісним конфліктом. Внутрішньоособистісний конфлікт може виявити певний рівень тривожності в особистості, натомість він супроводжується конфліктними

думками, почуттями чи переживаннями в межах своєї особистості. Рівень тривожності у виборці представлений графічно на рис. 2.12

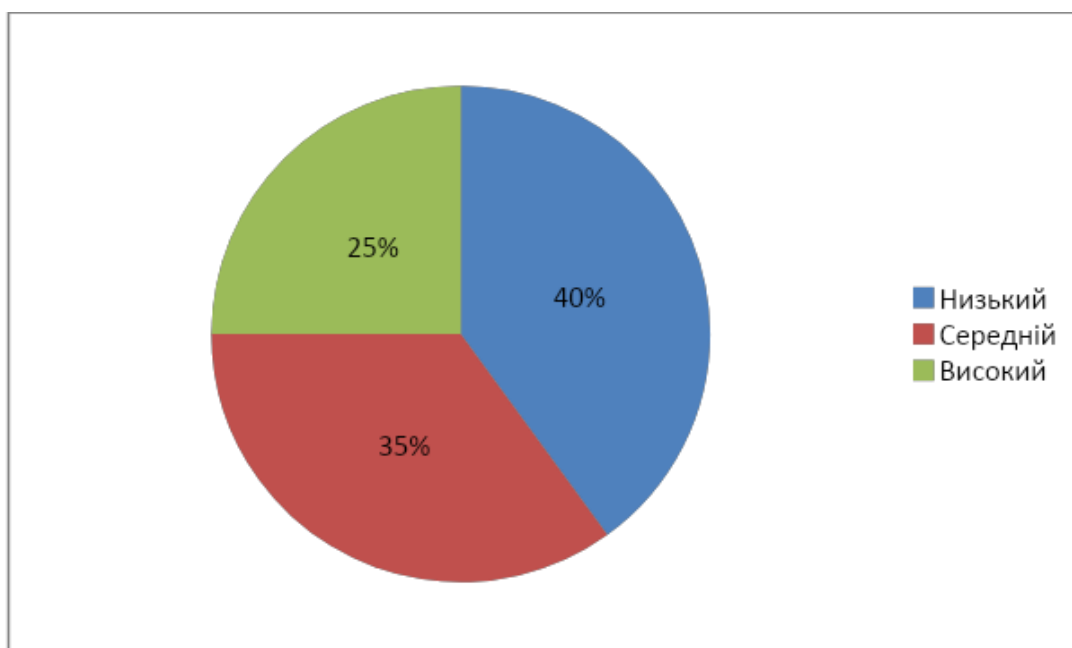


Рис. 2.12. Рівень тривожності старшокласників

Отже, результати дослідження тривожності можуть вказувати на наявність внутрішньоособистісного конфлікту серед підлітків, де високий рівень тривожності може бути індикатором невирішених проблем та конфліктів у їхньому внутрішньому світі.

Висновки до другого розділу

З урахуванням теоретичних концепцій та результатів емпіричних досліджень було обрано діагностичний інструментарій для аналізу психологічних аспектів спілкування підлітків.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань емпіричного дослідження, було застосовано низку психодіагностичних методик, відомих своєю високою надійністю та валідністю:

1) Тест-опитувальник самоствалення (за авторством В.В.Століна, С.Р. Пантілєєва).

2) Методика діагностики показників та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким).

3) Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В. Бойко).

4) Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна.

У ході емпіричного дослідження було виявлено і проаналізовано психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Вибрано наступні ознаки внутрішньоособистісних конфліктів у відсотках:

Високий рівень внутрішньої конфліктності (20% старшокласників).

Низький рівень самоприхильності (65 % досліджуваних).

Низький рівень самооцінки. У 20% старшокласників (12 осіб) один низький рівень самооцінки, який може вказувати на внутрішні сумніви та невпевненість у власних здібностях і цінностях.

Схильність до агресивної поведінки. У 5% підлітків (3 особи) виявлено схильність до прояву агресивної поведінки, що може бути результатом внутрішнього конфлікту та невирішених проблем.

Середній рівень особистісної тривожності. У 35% старшокласників (21 особа) виявлено середній рівень особистісної тривожності, що може бути індикатором наявності внутрішніх конфліктів та стресових ситуацій.

Емоційні проблеми в щоденному спілкуванні. У 5% досліджуваних підлітків (3 особи) виявлено незначні емоційні проблеми в щоденному спілкуванні, що можна свідчити про внутрішні конфлікти та труднощі в управлінських емоціях.

Ускладнена взаємодія з батьками та однолітками. У 35% старшокласників (21 особа) виявлено трохи ускладнену взаємодію з батьками та однолітками, що може бути наслідком внутрішніх конфліктів і невирішених проблем.

Емоції заважають встановленим контактам. У 60% підлітків (36 осіб) виявлено, що емоції заважають встановленим відповідним контактам з людьми, що може бути пов'язано з внутрішніми конфліктами та незручностями у спілкуванні.

Отже виявлено, що процес самоідентифікації має значний вплив на внутрішньоособистісні конфлікти у підлітків. Нестабільність самоідентифікації може призводити до внутрішніх розбіжностей та конфліктів, пов'язаних із пошуком власного місця в світі та формуванням особистої ідентичності.

ВИСНОВКИ

На основі досліджень наукових джерел у кваліфікаційній роботі розглянуто поняття конфлікту. Конфлікт, як складне та багатовимірне явище, має свою власну структуру, яка в конфліктології розглядається як сукупність стійких зв'язків, що підтримують його цілісність та відмінність від інших соціальних явищ. Без цих зв'язків конфлікт не може існувати як динамічна та взаємозалежна система та процес.

Проведений теоретичний аналіз дозволив нам визначити, що внутрішньоособистісні конфлікти у підлітковому віці є складними та мають мультифакторну природу. Розуміння цих факторів є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку підлітків. Проведено аналіз уявлень про внутрішньоособистісний конфлікт в психології.

В наукових колах склалось доволі багато різноманітних теорій та підходів щодо визначення суті цього явища. Насамперед яскраво виділяється психоаналітичний напрям, який за фактом і ґрунтується на теорії внутрішнього конфлікту та кризи. В якості опонуючих до психоаналітичної психології доцільно розглядати гуманістичну та когнітивну психологію, при розгляді сутності та етимології внутрішньоособистісного конфлікту, приділяють чільну увагу взаємозв'язку із зовнішнім світом, фактично відкидаючи біопсихологічну складову цього складного явища. Проте, необхідно наголосити, що плюралізм у підходах до розуміння сутності внутрішньоособистісного конфлікту не вирішує ситуацію глобально, тобто він не призвів до виникнення та утвердження зваженого, загальноприйнятого підходу до його розуміння.

Таким чином, в психології внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як ситуація, коли у людини виникає конфлікт між різними частинами її особистості, цілями, потребами або цінностями. Цей конфлікт може виникати внаслідок різних причин, таких як внутрішні суперечності,

розбіжності між бажаннями та обов'язками, внутрішні суперечності у цінностях або відмінності між потребами різних аспектів особистості.

Було проаналізовано також зв'язок тривожності із внутрішньоособистісними конфліктами. Виявлено зокрема, що внутрішньоособистісні конфлікти виникають внаслідок впливу зовнішніх обставин, і важливо в кожен момент часу виділяти домінуючу потребу та будувати наступні відповідно до ієрархії цінностей. Для того щоб тривожність стала стійкою рисою особистості, підліток має накопичити певний досвід невдач і неадекватних способів подолання тривоги. Така ситуація є неприйнятною для молодих людей, які прагнуть до незалежності та свободи власних дій.

Аналіз наукових досліджень дозволив зазначити, що у сучасних умовах життя відзначається зростання кількості тривожних дітей, які відрізняються підвищеним рівнем занепокоєння, невпевненості та емоційної нестійкості. Формування та закріплення тривожності часто пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Підліток з підвищеною тривожністю може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Виконано емпіричне дослідження чинників внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань емпіричного дослідження, було застосовано низку психодіагностичних методик, відомих своєю високою надійністю та валідністю:

- 1) Тест-опитувальник самоствавлення (за авторством В.В.Століна, С.Р. Пантілеєва).
- 2) Методика діагностики показників та форм агресії А.Басса - А.Дарки (адаптована О.К. Осницьким).
- 3) Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В. Бойко).
- 4) Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна.

Вибрано наступні ознаки внутрішньоособистісних конфліктів у відсотках:

Високий рівень внутрішньої конфліктності (20% старшокласників).

Низький рівень самоприхильності (65 % досліджуваних).

Низький рівень самооцінки. У 20% старшокласників (12 осіб) один низький рівень самооцінки, який може вказувати на внутрішні сумніви та невпевненість у власних здібностях і цінностях.

Схильність до агресивної поведінки. У 5% підлітків (3 особи) досвідченість до прояву агресивної поведінки, що може бути результатом внутрішнього конфлікту та невирішених проблем.

Середній рівень особистісної тривожності. У 35% старшокласників (21 особа) виявлено середній рівень особистісної тривожності, що може бути індикатором наявності внутрішніх конфліктів та стресових ситуацій.

Емоційні проблеми в щоденному спілкуванні. У 5% досліджуваних підлітків (3 особи) виявлено незначні емоційні проблеми в щоденному спілкуванні, що можна свідчити про внутрішні конфлікти та труднощі в управлінських емоціях.

Ускладнена взаємодія з батьками та однолітками. У 35% старшокласників (21 особа) виявлено трохи ускладнену взаємодію з батьками та однолітками, що може бути наслідком внутрішніх конфліктів і невирішених проблем.

Емоції заважають встановленим контактам. У 60% підлітків (36 осіб) виявлено, що емоції заважають встановленим відповідним контактам з людьми, що може бути пов'язано з внутрішніми конфліктами та незручностями у спілкуванні.

Практичне значення дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці полягає у збагаченні наших знань про їх структуру і те, які фактори впливають на формування та розвиток конфліктів у цьому віковому періоді. Розуміння цих аспектів має

важливе значення для розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки та інтервенції для підлітків.

Підлітки з внутрішньоособистісними конфліктами потребують індивідуально орієнтованих методів розвитку, таких як тренінги, факультативні заняття та консультування психолога. Самореалізація і самопізнання, збереження спокою та терпіння в будь-якій ситуації, справедливість та доброзичливість, відсутність нав'язування та створення неприємностей, відпочинок (як психічний, так і фізичний), тренування волі та характеру є основними засобами подолання та запобігання внутрішньоособистісним конфліктам.

Одним з практичних результатів дослідження може стати розробка програм профілактики внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків. Ці програми можуть включати в себе навчання навичкам емоційної регуляції, конструктивного вирішення конфліктів та підтримки соціальної адаптації.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані для розробки та вдосконалення психологічних програм в школах, де педагоги та психологи зможуть вчасно розпізнавати та надавати підтримку підліткам, які переживають внутрішні конфлікти.

В рамках проведеної роботи не було охоплено всі аспекти проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. На наш погляд, доцільно дослідити вплив різноманітних соціальних факторів, таких як сімейне середовище, шкільне оточення, дружба та підліткові стосунки, на виникнення та розвиток таких конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Н.М. Психологія конфлікту. К.: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005.
2. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №2. С. 49–54
3. Берлач А. І., Кондрюкова В.В. Конфліктологія. Київ : Університет «Україна», 2007. 204 с.
4. Бех І. Д. Духовний шлях зростаючої особистості: обґрунтування орієнтирів. *Рідна школа*. 2016. Вип. 11-12. С. 3.
5. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. Вип. 1-2. С. 9-10.
6. Бех І. Д. Духовно розвинена особистість у психовиховному вимірі. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики*. 2017. С. 33-38.
7. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. *Інноватика у вихованні*. 2017. Вип. 6. С.6-16.
8. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (4), 2022. с. 84.
9. Буткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління. К. : Центр навч. літ-ри, 2005. 456 с.
10. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
11. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 65-78.
12. Герасіна Л. М. Конфліктологія. Харків: Право, 2012. 128 с.

13. Голев С.В., Голева О.С. Організаційна психологія (Психологія організацій): Курс лекцій. Херсон, 2017. 895 с.
14. Гуманізація навчально-виховного процесу: *Збірник наукових праць*. Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ, 2007. 182 с.
15. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
16. Ємельяненко Л.М., Петюх В.М., Торгова Л.В. Конфліктологія. К.: КНЕУ, 2003. – 315 с.
17. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт». *Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій*. Збірка наукових праць, Донецьк 2015, с. 149-158.
18. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
19. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи* : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
20. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2000. № 13. С. 4.
21. Кікінежді О. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: Монографія. Тернопіль, 2011. 400 с.
22. Климишин О. І. Психологічні особливості розвитку духовності старшокласників у процесі навчання. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07, педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
23. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика К.: Ельга, 2007. 400 с.
24. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна. Чернівці: Книги 21ст., 2005. 380 с.
25. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної

діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19–23.

26. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

27. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 35-37.

28. Лугова В. М. Особливості конфлікту як способу соціальної взаємодії у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2020. №5 (81). С. 199–207.

29. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шкільний світ. 2008. 112 с.

30. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С.9-12.

31. Передерій О. Л. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів вальдорфської школи та учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. Вип. 1. С. 295.

32. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми: ВТД «Універсальна книга», 2005. 220 с.

33. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 2008. № 2. С. 11-17.

34. Просандєєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 7. Вип. 13. К., 2007 . С. 282-288.

35. Радзієвська С.О. Системно-синергетичний підхід у дослідженні структурної взаємозалежності глобалізації та регіоналізації. *Молодий вчений*. 2020. №5 (81). С. 16-20.

36. Савчин М. В., Василенко П.П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

37. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.

38. Сірко Р. І. Методологічні підходи до психокорекції особистості

під час професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2016. Вип. 3 (46). с. 96.

39. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ. 2009. 400 с

40. Сорочинська В. Є. Організація роботи соціального педагога. К.: Кондор, 2005. 198 с.

41. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці. *Вчені записки Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. №34 (73). С.65-69

42. Таций М. Розвиток психологічної захищеності як базової потреби особистості. *Наука і освіта*, 2011. № 11. С. 167.

43. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 6. Вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.

44. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

45. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

46. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. – 20 с.

47. Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 361-368.

48. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного

феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 479–491.

49. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник. Х.*, 2006. №16. С.166-177.

50. Шевченко Н.Ф., Заможна Є.М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 17-22.

51. Adler A. *Understanding Human Nature: The psychology of personality*. New Delhi: General Press, 2020. 316 p

52. Cardwell M. *The complete A–Z: psychology handbook*. London: Psychology Press, 1996. 264 p.

53. Harari D., Swider B. W., Steed L. B. & Breidenthal A. P. Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 2018. Vol. 103, No. 10, P. 1121-1144.

54. Hixon J. G. & Swann W. B. Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993. Vol. 64, No. 1, P. 35-43.

55. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S. & Egan S. J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2016. Vol. 73, No. 10, P. 1301-1326.