

ПЕРЕЖИВАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

EXPERIENCE OF INTRAPERSONAL CONFLICTS BY STUDENT YOUTH IN THE CONDITIONS OF WAR IN UKRAINE

У статті здійснено теоретичний та емпіричний аналізи специфіки переживання внутрішньоособистісних конфліктів юнаками та дівчатами. Було проведено онлайн-опитування, щоб виявити особливості переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в період повномасштабної війни в Україні, зокрема емоційні стани, фактори внутрішніх конфліктів юнаків та дівчат у період повномасштабного вторгнення; способи подолання таких конфліктів; самооцінку ефективності зусиль досліджуваних стосовно подолання внутрішніх конфліктів. Виявлено, що юнаки та дівчата схильні до переживання амбівалентних станів із переважанням тривожності, проявів стресу та апатії як емоційних реакцій на поточну ситуацію в країні. У половині опитаних стани внутрішнього конфлікту виникали раніше та є на момент дослідження. Визначено, що провідними факторами внутрішньоособистісних конфліктів є насамперед невизначеність та загроза життю поряд із необхідністю ухвалювати важливі рішення. Основними шляхами вирішення таких конфліктів є спілкування з людиною, якій опитані довіряють; аналіз власної поведінки, переживань; виконання справ, що приносять задоволення; проведення часу в соцмережах, за переглядом новин. Виявлено такі змістові особливості внутрішньоособистісних конфліктів: зв'язок із вітальними потребами особистості, соціальною взаємодією в умовах невизначеності; екзистенційний характер вибору; наявність моральних дилем, необхідність роботи примусовий вибір альтернатив. Найбільш виражені зони внутрішніх конфліктів у мотиваційно-особистісній сфері молоді включають матеріально забезпечене життя, здоров'я, щасливе сімейне життя та кохання.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, юнаки, переживання, вибір, невизначеність.

A theoretical and empirical analysis of the specifics of experiencing intrapersonal conflicts by young men and women was carried out. An online survey was conducted with university students in order to reveal the peculiarities of experiencing their intrapersonal conflicts during the full-scale war in Ukraine. We studied emotional states, factors of internal conflicts of students during the full-scale invasion; ways to overcome such conflicts; their self-assessment of effectiveness of efforts to overcome internal conflicts. It was revealed that participants are prone to experience ambivalent states, with predominance of anxiety, stress and apathy as emotional reactions to the current situation in the country. In half of the respondents, states of internal conflict arose few months ago and are still present at the time of the study. It was determined that the leading factors of intrapersonal conflicts are primarily uncertainty and threat to life, along with the need to make important decisions. The main ways of solving intrapersonal conflicts are communication with people whom students trust; analysis of one's own behavior, experience; doing things that bring pleasure; spending time in social networks, watching the news. The substantive features of intrapersonal conflicts were revealed. Conflicts are connected with vital needs of the individual, with social interaction in conditions of uncertainty; choice in conflict often has existential nature, youth needed to make a forced choice of alternatives. A quarter of students have moral dilemmas related to their responsibilities and relationship with their family members. The most pronounced zones of internal conflicts in the motivational and personal sphere of youth include financially secure life, health, happy family life and love.

Key words: intrapersonal conflict, youth, experiences, choice, uncertainty.

УДК 159.923.2:37.091.8-052]:355.01(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.9>

Власенко І.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса Грінченка

Кутішенко В.П.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса Грінченка

Вінник Н.Д.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський університет імені Бориса Грінченка

Вступ. Суперечливість нинішніх соціально-політичних умов в Україні, зміни в системі цінностей, інформаційні впливи призводять до підвищення напруженості як у суспільстві, так і в бутті окремої людини. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну загострило ситуацію. Зросла кількість українців, котрі втратили близьких, домівки, роботу, кардинально змінили своє життя, професійну діяльність, вимушено переїхали. Так, кількість біженців з України до Європи станом на 26.09.2023 р. становила 5 834 400 осіб [6].

Одна з вразливих вікових груп українців – особи юнацького віку. Юнаки та дівчата мають основне спрямування в майбутнє, вибудовують стратегічний план власної життєдіяльності. В умовах невизначеності вони стикаються з труднощами самоідентифіка-

ції та реалізації своїх планів. Частина молоді перебуває в умовах кризових ситуацій, тож юнаки та юнки переживають стреси, стан фрустрованості, внутрішні та міжособистісні конфлікти. Як зазначає С. Каліщук, «у кризових ситуаціях людина, незалежно від досвіду інших людей..., переживає непередбачувану втрату власної здатності використовувати надбані раніше ефективні навички знаходження засобів вирішення проблеми» [4]. Також людина втрачає здатність спиратися на персональний досвід подолання труднощів.

Мета наукової розвідки – теоретично визначити та емпірично дослідити психологічні особливості переживання внутрішньоособистісних конфліктів у осіб юнацького віку в умовах повномасштабної війни в Україні.

Виклад основного матеріалу статті.

Внутрішньоособистісні конфлікти трактуємо, як зіткнення різних особистісних утворень у результаті заострення протиріч, що набуло для індивіда особистісного смислу та відображає його суперечливі зв'язки з навколишнім середовищем.

Внутрішньоособистісні конфлікти в зарубіжній психології розглядаються відповідно до розуміння особистості в межах певної наукової парадигми. Виділено такі напрями дослідження згаданих конфліктів:

- психоаналітичний, що трактує внутрішньоособистісний конфлікт, як зіткнення свідомих і несвідомих структур (З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Хорні);

- теорію групової динаміки, яка розглядає конфлікт, як одночасну актуалізацію різних мотивів (К. Левін, Д. Креч, Р. Кратчфілд, Н. Лівсон);

- гештальтпсихологічний, що розглядає внутрішній конфлікт, як порушення цілісності структури «Я» (Ф. Перлз);

- когнітивний, об'єктом вивчення якого є когнітивний конфлікт, зумовлений зіткненням суперечливих, несумісних уявлень, понятійних схем (Л. Фестінгер, Дж. Келлі, А. Елліс);

- гуманістичний, що трактує внутрішній конфлікт, як характеристику самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс);

- екзистенційний, він сконцентрований на конфлікті, обумовленому духовними факторами (Р. Мей, В. Франкл, Р. Ассаджолі) [1].

У широкому розумінні внутрішньоособистісний конфлікт є психічним (внутрішнім, інтрапсихічним) конфліктом, що характеризується безперервним зіткненням потягів, бажань, психічних систем і сфер особистості. Як форма переживання суперечностей внутрішньо-зовнішньої дійсності, він є постійним елементом душевного життя людини. На думку Т. Маланьїної, такий конфлікт є суперечністю в ціннісно-мотиваційній сфері особистості, протистоянням альтернативних уявлень, ставлень і дій людини щодо себе, інших людей, предметів і світу в цілому [5].

Українські дослідники розглядають внутрішньоособистісний конфлікт у соціально-психологічному контексті, як результат заострення протиріччя між рольовими позиціями особистості, її можливостями та відповідною рольовою поведінкою. П.П. Горностаї розуміє рольові конфлікти не лише як неузгодженість між ролями партнерів зі спілкування, а також як суперечність між поведінкою одних та очікуваннями інших [2]. О.А. Донченко, Т.М. Титаренко поділяють внутрішньоособистісні рольові конфлікти на такі групи: 1) конфлікт неприйняття ролі; 2) конфлікт розчинення в ролі, злиття з нею; 3) внутрішнє зіткнення різних ролей [3, с. 80–85]. Т.М. Титаренко зазначає, що рольові конфлікти

можуть виявлятися у міжособистісній і внутрішньоособистісній сферах. Особистісний вибір в умовах рольового конфлікту завжди містить вибір між зовнішньою та внутрішньою системами цінностей.

Т.М. Маланьїна описує внутрішньоособистісний конфлікт через прояви в таких сферах, як когнітивна, емоційна, поведінкова та соматична. У когнітивній сфері проявами означеного конфлікту є розузгодження в образах себе та інших, зіткнення суперечливих знань, сумніви, усвідомлення наявності проблеми вибору, усвідомлення свого стану, як психологічної безвиході тощо. В емоційній сфері проявами конфлікту є негативне самоствалення, самозвинувачення, високий рівень тривоги та інших дисгармонійних переживань. У поведінковій сфері внутрішні конфлікти виявляються через суперечливі дії, затримку в прийнятті рішення, зниження якості й задоволеності діяльністю та стосунками, невідповідність поведінки заявленим позиціям, а в соматичній сфері – через психофізіологічне напруження, психосоматичну симптоматику [6].

Важливим вважаємо потенційну наявність у внутрішньоособистісному конфлікті як конструктивного, так і деструктивного потенціалу, внаслідок чого він може стимулювати розвиток особистості або ж стримувати можливості її зростання.

У нашому дослідженні було використано опитувальник «Внутрішньоособистісні конфлікти: особливості переживання» (авторський) та методику «Рівень співвідношення “цінності” – “доступності” у різних життєвих сферах» О. Фанталової [1]. Дослідження ми провели на вибірці студентів Київського університету імені Бориса Грінченка (n=97 (93% юнок)) у період з травня по серпень 2023 р. Опитаним надсилали Google Форму з текстом методик після оголошення мети дослідження та інструкції. Дані підлягали математичній обробці, аналізу та узагальненню. На першому етапі векторами дослідження були такі: 1) емоційні стани опитаних на момент дослідження; 2) факт переживання внутрішньоособистісних конфліктів наразі; 3) фактори конфліктів у період повномасштабного вторгнення; 4) способи подолання таких конфліктів; 5) самооцінка ефективності зусиль досліджуваних стосовно подолання внутрішніх конфліктів. Пропонувалося також описати один із внутрішніх конфліктів для розуміння характерних рис конфліктів студентської молоді в період війни в Україні.

Соціально-психологічні дані респондентів наступні: вік – 17–26 років (M =19,2), неодружені – 80%, одружені – 9,4%, громадянський шлюб – 8,3%, навчаються в Київському університеті імені Бориса Грінченка. Майже половина опитаних (44%) не змінювала місце проживання з часу повномасштабного втор-

гнення, 24% змінювали, 32% змінювали місце проживання, проте повернулися додому.

Аналіз відповідей засвідчив, що поширеними емоційними станами респондентів, коли минув понад рік від початку повномасштабної війни в Україні, є такі: тривожність (46% опитаних), стрес (зазначали і прояви стресу: пригнічення, схвильованість, роздратованість) (43%), апатія (22%), сум, страх (по 20% відповідно), втома / безсилля / виснаженість (17%), злість (11%), гнів / лють (10%), депресивні прояви (10%), фрустрація, скорбота. На додачу до зазначених станів зафіксовано спокій (9%), цікавість / інтерес (5%), радість (6%), впевненість, пристосування до змін, віру, прийняття, довіру та інші. Отже, студентська молодь схильна до переживання амбівалентних станів, переважання тривожності, проявів стресу та апатії як емоційних реакцій на поточну ситуацію в країні.

Досліджувані зазначили, що стани внутрішнього конфлікту в них виникали раніше (в останні 3–4 місяці) і є зараз – 49%, виникали раніше (в останні 3–4 місяці) – 31%, наявні на момент дослідження – 13%, не було таких станів – 5%.

Респонденти проаналізували фактори, що вплинули на появу станів внутрішньоособистісних конфліктів у період повномасштабної війни. З-поміж найбільш поширених факторів були такі: невизначеність ситуації – її відзначили 69% опитаних; загроза життю досліджуваних або їхніх близьких – 64%; необхідність ухвалювати важливі та/або складні рішення – 56% досліджуваних; незрозуміння, як жити далі – 54%. Досліджувані могли обирати кілька варіантів, тому отримані значення вищі за 100%. Майже половина учасників дослідження вказала такі фактори, як емоційне віддалення від значущих людей (43%) та економічні труднощі

(40%). Третя частина респондентів відзначила як фактори внутрішніх конфліктів труднощі у взаємодії з близькими – 37%; зміну пріоритетів / цінностей – 36,2% та вимушений переїзд – 35%. Отож, на думку досліджуваних, саме невизначеність та загроза життю, разом із необхідністю ухвалювати важливі рішення, найчастіше призводять до внутрішніх конфліктів у молоді.

Нас цікавило питання, як досліджувані давали раду переживанням внутрішньоособистісних конфліктів (див. рис. 1). Опитані могли обрати кілька варіантів відповіді, тож значення вищі, ніж 100%. Встановлено, що три чверті дівчат та юнаків (76%) спілкувалися з людиною, якій довіряють; 70% досліджуваних аналізували власну поведінку, переживання, відчуття; 57% більше уваги приділяли справам, що приносять задоволення; 43% більше часу приділяли соцмережам, перегляду новин, комп'ютерним іграм.

Ефективність своїх зусиль стосовно подолання станів внутрішнього конфлікту студенти оцінили за 5-бальною шкалою, де 1 – неефективно, 5 – дуже ефективно. Отримано такі дані: неефективно – 1%, швидше неефективно – 8%, на середньому рівні – 47%, швидше ефективно – 36%, дуже ефективно – 8%. Ймовірно, середньовисока оцінка власної ефективності студентів стосовно подолання станів внутрішніх конфліктів пов'язана з тим, що опитувані навчаються переважно за спеціальністю «Психологія», що дає змогу досить конструктивно долати такі конфлікти.

Відкрите питання опитувальника стосувалося опису переживання одного з внутрішніх конфліктів в умовах повномасштабної війни в Україні. Найчастіше було згадано дилему вибору між переїздом із рідного міста, країни та небажанням залишати рідних людей, свій дім.

97 відповідей

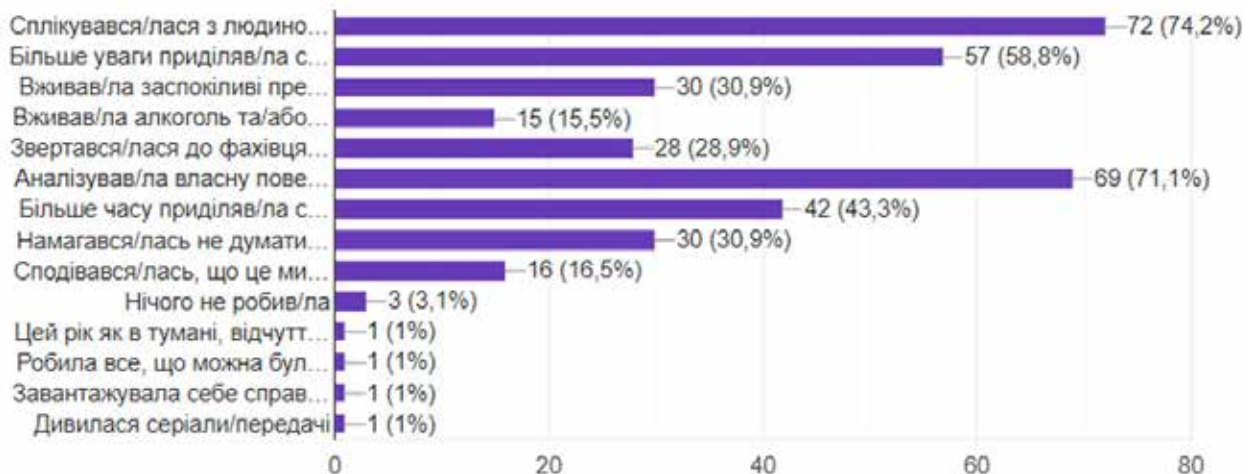


Рис. 1. Відповіді досліджуваних про способи впоратися з внутрішніми конфліктами під час повномасштабної війни в Україні, %

Чверть досліджуваних вказала, що внутрішні конфлікти виявлялись як моральні дилеми, стосувались вибору Я чи МИ, вибору турбуватися про себе, свої інтереси чи про близьких людей; вибору безпеки, проте невідомості, або збереження зв'язку з рідними людьми, але в небезпеці. Антрополог G. Uehling назвала такий конфлікт *competing loves* (змаганням тих, кого любиш – *I.V.*) [7]. Його суть полягає, по-перше, у розриві стосунків через політичні мотиви (люди можуть підтримувати протилежні сторони міждержавного конфлікту, тож втрачають зв'язки з близькими). По-друге, люди мають відповідальності, які «конкурують» (за благополуччя різних членів родини). По-третє, фізичне розділення з рідними та, врешті, травма, що ускладнює підтримку деяких міжособистісних зв'язків.

Частина досліджуваних згадала про складний екзистенційний вибір життєвого напрямку в умовах війни: чи варто мені виїжджати з країни? Чи маю право жити життя в умовах війни? Чи завершувати стосунки з близькою людиною? Робота чи навчання? («Або навчання, або робота, плани на роки вперед, важко було визначити, яким шляхом іти. Врешті, обрав складніший шлях і заспокоївся»; «У перші місяці війни хотіла взяти до рук зброю, проте зрозуміла, що фінансово підтримати можу більше»). За словами студентів, страждань завдавав їм саме *примусовий* вибір, вибір *під тиском* обставин («Батько наполягав на виїзді з країни, тому було неймовірно важко, і весь час мучили докори сумління, що <ми з мамою і сестрою> залишили сім'ю»). Студенти вказували і на необхідність продовжувати навчання / роботу, попри виснаження, фізичне та емоційне («Зараз відчайдушно намагаюся змусити себе щось робити для допомоги херсонцям, крім донатів. Але не можу навіть вийти з дому через апатію», «Я жахливо почувалася, але треба було не закинути роботу й навчання»).

Опитувані підкреслювали, що внутрішній конфлікт був асоційований із самотністю в іншій країні, труднощами в спілкуванні з людьми; розірванням комунікації з рідними, які перебувають під окупацією. Згадували про складність бути та жити в моменті («Я часто звертався до свого минулого, у якому не було війни, та до майбутнього, у якому, сподіваюся, не буде війни...»). Студенти також акцентують увагу на відчутті невизначеності стосовно майбутнього та нестачі сил («був стан апатії, не знала, що робити і навіщо») або на прагненні зануритися в активність, щоб полегшити внутрішній стан. Внутрішні конфлікти згадувались у контексті травматичних переживань високої інтенсивності та у зв'язку з реаліями війни (страхом, апатією, безсиллям, виснаженням, змінами настрою; окупацією, розірванням зв'язків із близькими).

На другому етапі дослідження нами було виявлено психологічні особливості прояву внутрішньоособистісних конфліктів у мотиваційній сфері студентської молоді на основі даних за методикою «Рівень співвідношення «цінності» – «доступності» у різних життєвих сферах» [1]. Нас цікавили показники розузгодження між «цінним» (усвідомленням провідних життєвих цінностей, особистісних смислів) і безпосередньо «доступним» (те, що пов'язано з утіленням конкретних, легко досяжних цілей). Було виділено 12 життєвих сфер, за кожною з яких опитані співвідносили їхні «цінність» і «доступність».

Визначався показник розходження між «цінним» (Ц) і «доступним» (Д). Максимальне розходження між Ц і Д, коли «цінне» перевищує «доступне» (за різниці між ними 4 і більше), свідчить про стійкий, глибокий внутрішній конфлікт у певній життєвій сфері. Співвідношення, коли «доступне» перевищує «цінне» (за різниці між Д і Ц 4 і більше), навпаки, означає стан «внутрішнього вакууму», внутрішньої спустошеності, зниження спонукань у життєвій сфері.

Було визначено середньогрупові ранги «цінності» та «доступності» з основних життєвих сфер студентської молоді, що показано на рис. 2.

За показниками «цінності» виділено життєві сфери, що мають найбільшу значущість для опитуваних (ранги «цінності» (Ц) подано в дужках): здоров'я (Ц12), свобода (Ц11), упевненість у собі (Ц10) та матеріально забезпечене життя (Ц9). Найнижчі ранги мають цінності естетичні (краса природи й мистецтва (Ц1) і цінності творчості (Ц2). Аналіз даних дав змогу встановити, що в мотиваційно-особистісній сфері молоді домінують цінності здоров'я та індивідуалістичні (свобода, упевненість у собі та матеріально забезпечене життя).

Виявлено, що в представленій вибірці найбільш виражені зони внутрішніх конфліктів у мотиваційно-особистісній сфері включають матеріально забезпечене життя (50,6% опитаних), здоров'я (фізичне та психічне) (42%), щасливе сімейне життя (39%), кохання як духовну та фізичну близькість із коханою людиною (33%). Можемо припустити, що невизначеність, пов'язана з війною в Україні та нестабільністю ринку праці, впливає на економічні ресурси молоді. Ймовірно, внутрішні конфлікти у сфері здоров'я виникають, зокрема, через стресонасиченість ситуації в Україні, зміну умов / способу життя, недостатній рівень фізичної культури молоді, недостатнє піклування юнаків і дівчат про власне фізичне та ментальне здоров'я. Внутрішні конфлікти у сферах «Щасливе сімейне життя» і «Кохання» можуть бути зумовлені труднощами міжособистісних стосунків як

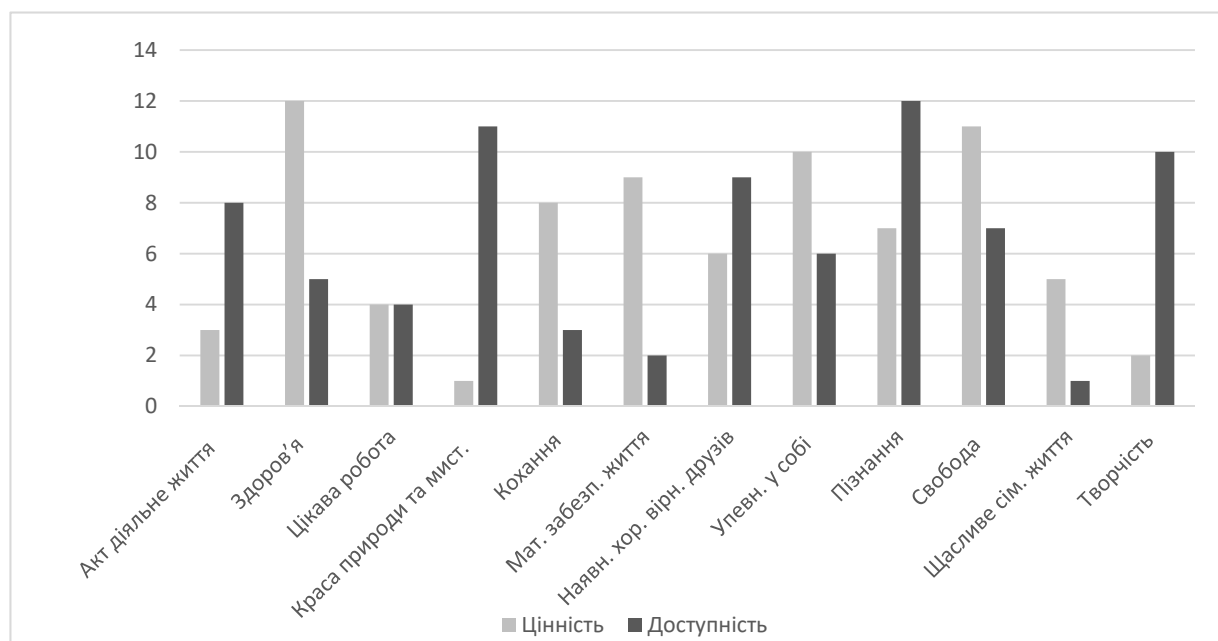


Рис. 2. Середньогрупові ранги «цінності» та «доступності» з основних життєвих сфер студентської молоді, n=79

таких, емоційними негарздами молоді або їхніх партнерів / членів родини та/або особистісними дисгармоніями, фрустрацією значущих потреб.

Проаналізуємо також внутрішні вакууми в опитаних. Вони відзначаються зниженням смислового наповнення певної життєвої сфери, що зумовлює зниження активності досліджуваних та їх можливості розв'язати внутрішній конфлікт. Найбільш виражені внутрішні вакууми виявлено у сферах «Краса природи та мистецтва» (63%), «Творчість» (52%), «Пізнання» (33%). Внутрішній вакуум у сфері «Краса природи та мистецтва», вочевидь, пов'язаний із впливом на свідомість молоді установки на споживання. Понад половини респондентів недостатньо цінують красу в різних проявах, що не дає змоги долучитися до естетичного як ресурсу розвитку та самопізнання. Внутрішні вакууми у сферах «Творчість» і «Пізнання» можуть свідчити про зниження бажання досліджуваних виходити за межі відомого, звичного, буденного, виявляти інтерес до суперечностей, докладати інтелектуальних зусиль до розуміння та осмислення світу й себе в ньому.

Отже, досліджувані студенти мають внутрішні конфлікти у сферах «Здоров'я», «Матеріально забезпечене життя», «Щасливе сімейне життя» і «Кохання», що вказує на їхню фрустрованість і потребу в психологічній допомозі. Наведені дані свідчать про необхідність розширення самосвідомості молоді та пошуку особистісних і соціальних ресурсів для вирішення таких конфліктів.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження засвідчило наявність ряду теоретичних підходів до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів. Такі конфлікти відображають суперечливі зв'язки людини з навколишнім світом. Встановлено, що представники студентської молоді схильні до переживання амбівалентних станів, із переважанням тривожності, проявів стресу та апатії як емоційних реакцій на повномасштабну війну в Україні. Провідними факторами внутрішньоособистісних конфліктів є, насамперед, невизначеність та загроза життю, а також необхідність ухвалювати важливі рішення.

Основними способами вирішення таких конфліктів у досліджуваних є спілкування з людиною, якій вони довіряють; аналіз власної поведінки, переживань; виконання справ, що приносять задоволення; проведення часу в соціальних мережах, за переглядом новин.

Виявлено такі змістові особливості внутрішньоособистісних конфліктів, як їх зв'язок із вітальними потребами особистості (у виживанні, безпеці), соціальною взаємодією в умовах невизначеності; екзистенційний характер вибору; наявність моральних дилем, необхідність робити примусовий вибір альтернатив. Найбільш виражені зони внутрішніх конфліктів у мотиваційно-особистісній сфері молоді включають матеріально забезпечене життя, здоров'я, щасливе сімейне життя та кохання.

Перспективи подальших розвідок передбачають розробку практичних заходів для конструктивного подолання станів внутрішньоособистісних конфліктів студентської молоді та оцінку їхньої ефективності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власенко І.А. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у професійній діяльності вчителя: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016.
2. Горностаї П.П. Рольові конфлікти: теорія і практика. *Конфлікти в суспільстві: діагностика і профілактика* : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ–Чернівці, 1995. С. 102–105.
3. Донченко О., Титаренко Т. Особистість: конфлікт, гармонія. Київ, 1989. 175 с.
4. Каліщук С.М. Прикладні моделі психологічного супроводу особистості у кризі. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 144–151.
5. Маланьїна Т.М. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту у психології. *Вісник з психології і соціальної педагогіки* : зб. наук. праць. 2010. № 2. С. 12–24.
6. Маланьїна Т.М. Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011.
7. Operation Data Portal. *Ukrainian Refugee Situation*. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (date of access: 30.09.2023).
8. Uehling G. Ukraine's war has shattered some friendships and family ties *The Conversation*. <https://theconversation.com/ukraines-war-has-shattered-some-friendships-and-family-ties-but-care-ethics-have-strengthened-other-relationships-188200> (date of access: 30.09.2023).