

*Ретюнских Владимир Васильевич*

студент

*Подковыров Глеб Олегович*

магистрант

*Научный руководитель*

*Козуб Марина Васильевна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ОСОБЕННОСТИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ феномена внутриличностного конфликта в подростковом возрасте. Обоснована актуальность исследования, обусловленная возрастающей нестабильностью социальной среды, трансформацией ценностных ориентиров подрастающего поколения. Охарактеризована специфика подросткового возраста, выступающая благоприятной почвой для возникновения внутренних противоречий. Определены пути конструктивного разрешения данных конфликтов. Результаты работы позволяют сформулировать целостное представление о природе, детерминантах, способах преодоления внутриличностных конфликтов в подростковом возрасте, что представляет ценность для практической психологии и педагогики.*

***Ключевые слова:** внутриличностный конфликт, подростковый возраст, противоречия личности, Я-концепция, идентичность, самооценка, рефлексия, ценностные ориентации, социальная среда, стили воспитания, совладающее поведение, психологическая адаптация, кризис развития.*

Феномен внутриличностного конфликта в подростковом возрасте представляет собой сложную проблему современной психологической науки.

В последние десятилетия интерес исследователей к данной теме неуклонно возрастает, что обусловлено трансформациями социальной среды, ускорением темпов жизни и изменением ценностных ориентиров подрастающего поколения. Подростковый период традиционно рассматривается как критический этап онтогенеза, сопровождающийся глубокими психофизиологическими перестройками. Поэтому изучение природы внутренних противоречий личности в отрочестве приобретает особую значимость, поскольку позволяет понять механизмы формирования зрелой идентичности, предупредить развитие деструктивных форм поведения.

Под внутриличностным конфликтом в психологической литературе понимается столкновение противоположно направленных мотивов, ценностей, целей или интересов, локализованное во внутреннем мире субъекта [3, с. 40].

Т.В. Андреева характеризует указанное явление как состояние психической напряженности, возникающее при невозможности одновременной реализации конкурирующих потребностей личности [1, с. 57].

В исследовании А.В. Киселевой подчеркивается, что внутриличностный конфликт представляет собой не просто временное рассогласование, но устойчивое противоречие между различными структурными элементами самосознания, требующее разрешения через перестройку ценностно-смысловой сферы [3, с. 45].

А.П. Новгородцева дополняет описанную картину, отмечает, что внутренние конфликты подросткового возраста зачастую носят латентный характер, не всегда осознаются самим субъектом, поскольку протекают на уровне подсознательных реакций [7, с. 39].

Специфика рассматриваемого возраста создает благоприятную почву для возникновения внутренних противоречий. Л.И. Лашмайкина и Я.О. Слугина описывают отрочество как период активного становления Я-концепции, когда происходит одновременное обособление от родительской семьи, поиск новых референтных групп [5, с. 13].

А.Ф. Королева и Н.С. Королева обращают внимание на то, что социально-психологические особенности данного этапа развития – асинхронность физического созревания и интеллектуального роста – формируют у подростка ощущение внутренней раздвоенности [4, с. 77]. Указанная раздвоенность выражается в одновременном стремлении к самостоятельности и потребности в защите, в желании быть признанным сверстниками, сохранении собственных моральных принципов.

По мнению Г.А. Сорокиной и М.В. Сафоновой, именно в старших классах школы противоречия достигают пика, поскольку перед юношей и девушкой встает необходимость профессионального самоопределения при отсутствии четких критериев выбора [9, с. 658].

Причины возникновения внутриличностных конфликтов в подростковом возрасте носят комплексный характер, обусловлены взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов.

Н.С. Петрова убедительно доказывает, что социальная среда, а именно стиль семейного воспитания и характер взаимоотношений со сверстниками, выступает одним из главных катализаторов внутренних напряжений [8, с. 212].

В семьях с авторитарным стилем воспитания подросток сталкивается с давлением необходимости соответствовать жестким родительским требованиям, что вступает в противоречие с его формирующимся чувством автономии. Напротив, в условиях попустительства у него появляется экзистенциальный вакуум, порождающий конфликт между потребностью в руководстве и внешней свободой.

А.И. Мясников и О.Н. Федорова связывают возникновение внутренних конфликтов с рассогласованием ценностных ориентаций, когда идеализированные представления о жизни сталкиваются с реальностью повседневных обязанностей [6, с. 115]. При встрече с несправедливостью в школе или разочарованием в кумирах, подросток переживает кризис доверия к миру, что усугубляет его внутреннюю борьбу.

А.В. Бельтюкова и В.А. Савина добавляют, что немалую роль играет несоответствие социальных ожиданий, предъявляемых к ребенку данного возраста

разными группами – учителя требуют послушания, сверстники поощряют риск, а родители настаивают на успеваемости [2, с. 25].

Совокупность названных противоречий, если их не разрешить конструктивно, способна приводить к дезадаптации, психосоматическим расстройствам.

Л.И. Лашмайкина и Я.О. Слугина утверждают, что неразрешенные внутренние конфликты часто трансформируются в стойкие невротические состояния, снижающие качество жизни подростка, нарушающие его социальное функционирование [5, с. 16]. Именно поэтому поиск путей преодоления внутриличностных конфликтов в отрочестве приобретает характер первостепенной задачи для педагогов и психологов.

Традиционно выделяют несколько способов конструктивного разрешения таких конфликтов.

Первый – связан с развитием рефлексивных способностей, позволяющих подростку осознать истинные причины своего дискомфорта. По наблюдениям Т.В. Андреевой, чем выше уровень рефлексии, тем легче субъекту развести реальные и навязанные ценности, отделить истинные желания от внешних предписаний [1, с. 60].

Второй – заключается в формировании адекватной самооценки, которая служит внутренним барьером против чрезмерного влияния окружающих. А.В. Киселева подчеркивает, что гармонизация Я-концепции достигается через опыт успешного преодоления трудностей и поддержку значимых взрослых [3, с. 178].

Третий путь, описываемый Н.С. Петровой, предполагает обучение подростка навыкам совладающего поведения – поиску социальной поддержки, переключению внимания на творческую деятельность или физическую активность [8, с. 215].

А.И. Мясников и О.Н. Федорова указывают на роль ценностного переосмысления – подросток, пересматривающий свои идеалы с учетом реальных возможностей, постепенно приходит к жизненному балансу [6, с. 118]. В школах и консультационных центрах применяются тренинговые программы, построенные на игровом моделировании конфликтных ситуаций, где участники учатся

находить компромисс между собственными устремлениями и требованиями среды [10].

Подытоживая сказанное, стоит заключить, что внутриличностный конфликт в подростковом возрасте представляет собой закономерное следствие активного становления личности, сопровождается столкновением противоположных мотивов, ценностей, социальных ожиданий. Психологические особенности отрочества, выраженные в трансформации самосознания, поиске идентичности, становятся почвой для возникновения таких противоречий. Их основными катализаторами выступают авторитарные или попустительские стили воспитания, ценностные рассогласования, требования референтных групп. Конструктивное разрешение подобного рода конфликтов достигается через рефлексивное осознание причин дискомфорта, коррекцию самооценки, освоение совладающих стратегий, переоценку ценностных ориентиров, что в конечном счете способствует формированию внутренне устойчивой и гармоничной личности.

### *Список литературы*

1. Андреева Т.В. Проблема внутриличностного конфликта в подростковом и юношеском возрасте / Т.В. Андреева // Психологическая наука и образование. – 2018. – №23(5). – С. 56–63.
2. Бельтюкова А.В. Исследование конфликтов в подростковом возрасте / А.В. Бельтюкова, В.А. Савина // Развитие идей В.М. Бехтерева в современной психологии и педагогике. – 2018. – №4(5). – С. 24–27.
3. Киселева А.В. Внутриличностный конфликт в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук / А.В. Киселева. – М., 2005. – 220 с. EDN NNRFYH
4. Королева А.Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста / А.Ф. Королева, Н.С. Королева // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2019. – №118. – С. 76–78.
5. Лашмайкина Л.И. Психологические особенности внутриличностных конфликтов в период отрочества / Л.И. Лашмайкина, Я.О. Слугина // Огарёв-Online. – 2023. – №4(162). – С. 12–19.

6. Мясников А.И. Ценностные ориентации и внутриличностные конфликты в отрочестве / А.И. Мясников, О.Н. Федорова // Мир психологии. – 2020. – №1(101). – С. 112–120.
7. Новгородцева А.П. Внутренние конфликты подросткового возраста / А.П. Новгородцева // Вестник Московского городского психолого-педагогического университета. Серия: Психология. – 2015. – №3(39). – С. 38–45.
8. Петрова Н.С. Влияние социальной среды на развитие внутриличностных конфликтов у современных подростков / Н.С. Петрова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – №5(152). – С. 210–218.
9. Сорокина Г.А. Особенности протекания внутриличностных конфликтов старшеклассников / Г.А. Сорокина, М.В. Сафонова // Молодой ученый. – 2016. – №20(124). – С. 657–659. EDN WWSWRX
10. Юдин С.В. Агрессия у подростков: особенности, причины, коррекция / С.В. Юдин, Д.Ю. Лунева // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 18 сентября 2023 г.). – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 80–83. EDN LXULBY