

ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ТА ОСОБИСТІСНЕ ПОДОЛАННЯ

*ГАРАЩЕНКО Євгенія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія*

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У тезах розглянуто проблеми внутрішньоособистісного конфлікту, проаналізовано різні погляди вчених, які працювали в даному напрямі, представлені результати змін, які відбуваються після розв'язання, подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, комплекс неповноцінності, тривога, гнів, страх, фрустрація.

В кінці XIX століття розпочалося дослідження внутрішньоособистісних конфліктів. Термін внутрішньоособистісний конфлікт (За Е. С. Литко) – це конфлікт, який виникає в особистості, тобто в середині її психологічного світу, представлений зіткненням протилежно спрямованих мотивів [1, 129].

К. Юнг внутрішньоособистісний конфлікт бачить як – регрес, нижчий рівень свідомості (сфера несвідомого). Типологія К. Юнга прямування особистості: екстраверсія, інтроверсія, установка особистості кінцевий результат, який виявляється у внутрішньому конфлікті [1, 130].

Автори В. Стамат, А. Цибульська розглядають внутрішньоособистісний конфлікт як фрустрацію, яка розвивається з бажання більше заробляти грошей, прагненням до влади, конкуренцією, людина “опускає руки”. Наслідки конфлікту: негативні (зниження діяльності, роздвоєння особистості, комплекс неповноцінності (А. Адлер), стрес, агресія, тривога); позитивні (розвиток особистості, інтелекту, характеру, сили волі). Їхня думка не породжувати конфлікти, а усвідомити, прожити, відпустити [6].

В. Старновська, О. Шевцова провели емпіричні дослідження внутрішньоособистісного конфлікту для студентів ЗВО, застосовували методіку Ларкіної, шкалу толерантності, невизначеності Дж. Брунера. Результати: високий рівень напруженості, сумніви, тривожність, прокрастинація. Впровадили психологічний тренінг, який сприяв у студентів підвищенню самооцінки, впевненості в прийнятті рішення. Вправи тренінгу: на ідентифікацію цінностей, моделювання професійних ситуацій, техніки зняття тривоги [5].

У дослідженні Л. Гуменюк виокремлено такі форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів: неврастенія (зниження працездатності, порушення сну, часті головні болі), ейфорія (демонстративна веселість, своєрідний «сміх крізь сльози»), регресія (повернення до більш примітивних моделей поведінки), проекція (приписування іншим власних негативних рис та безпідставна критика), номадизм (часта зміна місця проживання чи роботи, а також звичок або захоплень), раціоналізм (прагнення виправдати власні дії чи вчинки, навіть якщо вони є неадекватними) [4, 83].

Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів застосовують способи, методи: оцінка ситуації; виявлення, аналіз причин конфлікту (викликають тривогу, страх, гнів); творчі заняття, фізичні вправи; вміння прощати інших, себе; виділити пріоритети, мотиви, зосередитися на виконанні [2].

В результаті розв'язання конфліктів відбувається: підвищення професійної компетенції, віри; “професійний імунітет” встановлення професійних, особистісних меж; формування цілей, освоювання нових підходів для розв'язання професійних проблем [3, 152].

Отже, внутрішні конфлікти можуть проявлятися у вигляді головного болю, порушення сну та відчуття фрустрації. У таких ситуаціях люди нерідко вдаються до ліків, наркотиків чи алкоголю, які негативно впливають на здоров'я та можуть призвести до трагічних наслідків. Набагато безпечніше та ефективніше звернутися за допомогою до фахівців. Серед способів подолання конфліктів можна виокремити вміння прощати, фізичну активність, творчість, заняття спортом, розвиток психологічної зрілості та участь у тренінгах. Вважаємо, що такі тренінги варто проводити не лише для студентів, а й для ширшої аудиторії, оскільки для майбутніх психологів це можливість удосконалити професійні навички та отримати досвід, а для інших – шанс покращити своє психологічне благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Литко Е. С. Історія дослідження внутрішньоособистісних конфліктів // Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення

євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2015 р.). Том 2 / Мукачєво: Вид-во “Карпатська вежа”, 2015. 361 с. С. 129-130. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e2c62e2-fdfc-4076-a472-2348370325ad/content#page=129> (дата звернення: 05.11.2025).

2. Тимофієва М. П., Любіна Л. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Фаховий журнал “Психологічний часопис” № 2(6). Київ, 2017. 111-121 с. С. 118. URL:<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByField/1123823> (дата звернення: 27.02.2017).

3. Ложкін Г. В., Пов’якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. К. : ВД “Професіонал”, 2006 м. Київ 416 с. С. 152. URL:ela.kpi.ua/items/97eebba9-0614-4759-8254-2a04002d9ee8 (дата звернення: 05.11.2025).

4. Мельничук С. Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, №1, 2022. с. 81-86. С. 83. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.12>.

5. Старнавська В., Шевцова О. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник професійної невизначеності у студентів ЗВО. Психологія особистості й суспільства у вимірах у вимірах війни і миру: зб. матер. Всеукраїнської наукової конференції, 22 травня 2025 р. Київ: НУБіП України, 2025. 152 с. С. 76. URL: pubip.edu.ua/sites/default/files/u178/250502_eec2fc96-710e-4222-a821-50743143425f.pdf (дата звернення: 05.11.2025).

6. Стамат В. М., Цибулькіна А. С. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник психологічного розвитку особистості. *Світ наукових досліджень. Випуск 34* : матеріали міжнар. мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 22-23 жовтня 2024 року). / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В. Б. 2024. 191 с. С. 91-94. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/19372>

Abstract: *In the theses, the problems of intrapersonal conflict are examined, various perspectives of scholars who have worked in this field are analyzed and the outcomes of changes that occur after resolving and overcoming intrapersonal conflicts are presented.*

Key words: *intrapersonal conflict, inferiority complex, anxiety, anger, fear, frustration.*

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*