



УДК: 159.923.2:316.48(045)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-6\(58\)-1860-1871](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-6(58)-1860-1871)

**Герасімова Наталія Євгеніївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

**Герасимова Інна Володимирівна** кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

## **ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ У ПРОСТОРІ КОМУНІКАЦІЇ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ**

**Анотація.** У статті здійснено системний, поглиблений теоретико-методологічний аналіз феномену внутрішньоособистісного конфлікту як інтегрального чинника, що визначає траєкторію соціально-психологічної адаптації та тривалість психологічного відновлення особистості в умовах високого рівня невизначеності й екстремальних соціокультурних викликів. Проаналізовано феноменологічні виміри внутрішніх суперечностей крізь призму класичних закордонних та вітчизняних психологічних парадигм, зокрема концепції несумісності протилежних відношень особистості. Розглянуто роль внутрішньоособистісної комунікації як процесу саморозмови, спрямованої на глибше самопізнання, та виявлено внутрішній спротив, що блокує конструктивний самодіалог. Досліджено проєктивний вплив внутрішніх суперечностей на зовнішню комунікацію, деформація якої створює бар'єри у спілкуванні, що виникають через руйнівну дію гніву та порушення екологічних дистанцій (інтимної зони від 15 до 46 см) у ділових контактах. Виокремлено етапи адаптаційного процесу в соціальному та організаційному середовищах: пізнавальний, навчання новим діям, психологічна переорієнтація, вироблення звичок та внутрішнє прийняття нових умов. Охарактеризовано організаційну адаптацію за часовими періодами: від початкового ознайомлення (до одного місяця) та оцінювального періоду сумісності з колективом (до одного року) до повної інтеграції. Обґрунтовано амбівалентність внутрішньоособистісного конфлікту, який може виступати як рушійна сила саморозвитку в точках «сміслового вибуху», так і провідне джерело дезадаптації на емоційному, когнітивному, поведінковому та сомато-фізіологічному рівнях. Систематизовано чинники вибору копінг-поведінки, що визначаються рівнем рефлексивності та адекватності самооцінки індивідуальності.





Особливу увагу приділено механізмам психологічного відновлення, що базуються на мобілізації життєстійкості та резильєнтності як динамічної здатності успішно адаптуватися до стресу й травматичних подій. Розглянуто сценарії подолання життєвих криз, зокрема специфіку третьої, найглибшої стадії кризи, що супроводжується почуттям повної безнадійності та безпорадності, та необхідність звернення до професійних програм відновлення когнітивної точності для фахівців допоміжних професій. Окреслено комплекс прикладних технік саморегуляції, зокрема формування навичок позитивної переоцінки складної ситуації, ведення щоденника рефлексії, візуалізації майбутнього та методу «порожнього стільця», що забезпечують екологічне самовідновлення та посттравматичне зростання особистості.

**Ключові слова:** внутрішньоособистісний конфлікт, внутрішньоособистісна комунікація, бар'єри спілкування, соціально-психологічна адаптація, психологічне відновлення, резильєнтність, копінг-поведінка, життєва криза.

**Gerasimova Natalia Eugenievna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

**Gerasymova Inna Volodymyrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Transactional Analyst, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

### **INTERNAL-PERSONAL CONFLICT IN THE SPACE OF COMMUNICATION, SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND PERSONALITY RESTORATION: THEORETICAL- METHODOLOGICAL ANALYSIS**

**Abstract.** The article presents a systematic, in-depth theoretical and methodological analysis of the phenomenon of intrapersonal conflict as an integral factor that determines the trajectory of socio-psychological adaptation and the duration of psychological recovery of the individual in conditions of a high level of uncertainty and extreme socio-cultural challenges. The phenomenological dimensions of internal contradictions are analyzed through the prism of classical foreign and domestic psychological paradigms, in particular the concept of the incompatibility of opposing personality relationships. The role of intrapersonal communication as a process of self-talk aimed at deeper self-knowledge is considered, and internal resistance that blocks constructive self-dialogue is revealed. The projective influence of internal contradictions on external communication is investigated, the deformation of which creates barriers in communication that arise due to the destructive effect of anger and





violation of ecological distances (intimate zone from 15 to 46 cm) in business contacts. The stages of the adaptation process in social and organizational environments are distinguished: cognitive, learning new actions, psychological reorientation, developing habits and internal acceptance of new conditions. Organizational adaptation is characterized by time periods: from initial familiarization (up to one month) and an evaluation period of compatibility with the team (up to one year) to full integration. The ambivalence of intrapersonal conflict is substantiated, which can act as both a driving force of self-development at points of "semantic explosion" and a leading source of maladaptation at the emotional, cognitive, behavioral and somato-physiological levels. The factors of choice of coping behavior, determined by the level of reflexivity and adequacy of self-esteem of the individual, are systematized.

Special attention is paid to the mechanisms of psychological recovery, based on the mobilization of vitality and resilience as a dynamic ability to successfully adapt to stress and traumatic events. Scenarios of overcoming life crises are considered, in particular the specifics of the third, deepest stage of the crisis, accompanied by a feeling of complete hopelessness and helplessness, and the need to resort to professional programs for the restoration of cognitive accuracy for specialists in supporting professions. A set of applied self-regulation techniques is outlined, including the formation of skills for positive reappraisal of a difficult situation, keeping a reflection diary, visualizing the future, and the «empty chair» method, which ensure ecological self-recovery and post-traumatic growth of the individual.

**Keywords:** intrapersonal conflict, intrapersonal communication, communication barriers, socio-psychological adaptation, psychological recovery, resilience, coping behavior, life crisis.

**Постановка проблеми.** Сучасний стан психологічної науки характеризується посиленою увагою до динамічних характеристик життєдіяльності особистості, що функціонує в умовах соціальної нестабільності, воєнних загроз та високого рівня невизначеності. У таких екстремальних обставинах загострюється проблема узгодження внутрішнього світу індивіда із жорсткими, подекуди деструктивними вимогами зовнішнього середовища [6].

Невідповідність між потребами, цінностями та реальними можливостями їхнього задоволення неминуче призводить до виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, які зачіпають фундаментальні основи самосвідомості та світосприйняття [3].

Внутрішньоособистісний конфлікт виступає амбівалентним чинником розвитку: з одного боку, він є джерелом самовдосконалення, самоактуалізації та духовного зростання, а з іншого – за умови хронічного перебігу та неефективної регуляції – призводить до глибокої дезадаптації, виникнення невротичних розладів, емоційного вигорання та руйнації життєвих смислів [3]. Провідним медіатором, що визначає конструктивний або деструктивний вектор вирішення внутрішніх суперечностей, є комунікація.





Вона охоплює як внутрішньоособистісний діалог (спілкування із самим собою, рефлексивний аналіз), так і міжособистісну взаємодію, що зазнає суттєвих деформацій під впливом внутрішніх конфліктів [9]. На сучасному етапі проблема внутрішньоособистісного конфлікту активно розробляється в зарубіжній психології. Особливість зарубіжних досліджень полягає в тому, що внутрішньоособистісний конфлікт розглядається виходячи з розуміння особистості, яке склалося в рамках певної психологічної школи. З огляду на це, виникає гостра потреба в інтегрованому вивченні взаємозв'язків між внутрішньоособистісним конфліктом, комунікативними процесами, динамікою соціально-психологічної адаптації та механізмами психологічного відновлення особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний базис дослідження внутрішньоособистісного конфлікту формувалася під впливом різноманітних психологічних шкіл. У межах психоаналітичного підходу S. Freud трактував конфлікт як перманентну боротьбу між біологічними імпульсами («Воно») та соціокультурними заборонами й етичними нормами («Над-Я») [4].

Продовжуючи глибинну традицію, А. Adler вбачав джерело внутрішнього конфлікту в суперечності між почуттям меншовартості та прагненням до зверхності й компенсації [1], С. Jung аналізував протиборство між Его та архетипами колективного несвідомого, а К. Horney акцентувала увагу на суперечливих «невротичних потребах» (рух «до людей», «від людей» або «проти людей»), що створюють базисну тривогу [5].

Представники біхевіористської школи розглядали конфлікт як специфічний набір поведінкових реакцій, що формуються під впливом некоректного виховання та суперечливих зовнішніх стимулів. У когнітивній психології внутрішній конфлікт інтерпретується як стан когнітивного дисонансу, що виникає за наявності несумісних когніцій, переконань або між знаннями та реальною поведінкою [6]. К. Lewin у межах теорії поля математично описав внутрішньоособистісний конфлікт як ситуацію, в якій на індивіда одночасно діють протилежно спрямовані сили рівної величини, виокремивши типи суперечностей: «наближення-наближення», «уникнення-уникнення» та «наближення-уникнення» [7].

Гуманістична психологія пов'язує конфлікт із розривом між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», а також із перешкодами на шляху до самоактуалізації [10]. В екзистенційному вимірі V. Frankl розглядає конфлікт як ноогенну кризу, спричинену втратою сенсу життя [3]. Проблема узгодження внутрішньої комунікації, адаптаційних можливостей та системного відновлення особистості в умовах кризового сьогодення потребує детальнішого висвітлення.

Мета статті – системне теоретико-психологічне дослідження сутності внутрішньоособистісного конфлікту, розкриття його комунікативного виміру через призму внутрішнього діалогу та бар'єрів спілкування, а також обґрунтування механізмів соціально-психологічної адаптації та психологічного відновлення особистості в кризових умовах життєдіяльності.





**Виклад основного матеріалу.** Внутрішньоособистісний конфлікт виникає як відображення суперечливих зв'язків особистості із соціальним середовищем [7]. Його епіцентром є самосвідомість особистості, а безпосереднім поштовхом до розвитку стає порушення відповідності між ключовими компонентами життєдіяльності: операціональним (дії та навички), мотиваційно-цільовим (прагнення та очікування) та смисловим (ціннісні орієнтири) [6].

Для того, щоб виник внутрішньоособистісний конфлікт, необхідні особистісні й ситуативні умови. Серед особистісних умов індивіда можна вичленити такі показники:

- складний внутрішній світ й актуалізація цієї складності;
- складна й розвинена ієрархія потреб і мотивів;
- високий рівень розвитку почуттів і цінностей;
- складно організована й розвинена когнітивна структура, здатність індивіда до самоаналізу й саморефлексії.

За визначенням С. Rogers, конфлікт розгортається у площині особистісних сенсів і виявляється у значному розходженні між ціннісною значущістю певного об'єкта та можливістю його реального досягнення [10].

Залежно від природи внутрішніх протиріч виділяють об'єктивні внутрішні конфлікти (моральні та адаптаційні, що переходять із зовнішнього середовища у внутрішній світ) та суб'єктивні. Нижче наведено розгорнуту текстову класифікацію видів внутрішньоособистісного конфлікту та їхніх специфічних проявів в організаційній та міжособистісній діяльності [7, 9, 10]:

- *Мотиваційний конфлікт:* зіткнення між альтернативними позитивними тенденціями, коли людина прагне реалізувати декілька взаємовиключних варіантів («хочу» проти «хочу»). У реальній діяльності це виявляється, наприклад, у важкому виборі між двома однаково привабливими кар'єрними можливостями або хорошими пропозиціями роботи (класичний конфлікт типу «наближення-наближення») [7].

- *Моральний конфлікт:* суперечність між особистісними бажаннями та внутрішньо засвоєними суспільними або етичними нормами («хочу» проти «треба»). Типовим проявом є ситуація, коли суб'єкт змушений діяти всупереч власним інтересам або почуттям задля виконання професійного чи суспільного обов'язку [4].

- *Конфлікт нереалізованого бажання:* глибока розбіжність між потребами чи бажаннями особистості та наявними внутрішніми або зовнішніми ресурсами для їх досягнення («хочу» проти «можу»). Прикладом є прагнення обійняти високу керівну посаду чи розпочати масштабний проект за відсутності відповідного рівня кваліфікації, фінансових ресурсів чи когнітивних навичок [1].

- *Рольовий конфлікт:* суперечність між вимогами різних соціальних або професійних ролей, які одночасно виконує людина («треба» проти «треба»). Наочним прикладом є конфлікт між високою професійною залученістю та виконанням сімейних обов'язку (наприклад, коли роль успішного працівника





вимагає понаднормової праці, що суперечить ролі турботливої матері чи батька) [9].

- *Адаптаційний конфлікт*: виникає як невідповідність між вимогами дійсності та психофізіологічними чи професійними можливостями індивіда («треба» проти «можу»). Найчастіше він супроводжує важкий процес входження працівника в новий колектив чи нові умови праці, коли наявні здібності та навички не відповідають новим вимогам роботи [6].

- *Конфлікт неадекватної самооцінки*: розбіжність між рівнем домагань особистості та реальною оцінкою власних якостей і здібностей («можу» проти «можу»). Цей стан супроводжується гострим внутрішнім напруженням через занадто завищену або занижену самооцінку, підвищеною чутливістю до критичних зауважень та хворобливою реакцією на невдачі [10].

В організаційному середовищі внутрішньоособистісні конфлікти часто індукуються суперечливими вимогами керівництва, порушенням принципу єдиноначальності, перевантаженням чи недовантаженням на робочому місці, а також відсутністю задоволення від праці [9].

Комунікація виступає базовим простором, у якому внутрішньоособистісний конфлікт зароджується, виявляється та вирішується. Внутрішньоособистісна комунікація – це перманентний процес внутрішнього самодіалогу та саморозмови, за допомогою якого людина інтерпретує власний життєвий досвід, формує емоції, приймає рішення та здійснює самопізнання. Проте за наявності глибоких внутрішніх протиріч у структурі самосвідомості виникає внутрішній спротив, який блокує конструктивний самодіалог та перешкоджає глибокому самопізнанню. Неefективна внутрішня комунікація призводить до викривлення сприйняття дійсності, оскільки індивід починає інтерпретувати події через оптику власних психологічних захистів та упереджень. Замість раціонального вирішення проблеми особистість вдається до деструктивних комуникативних патернів.

Детальний текстовий аналіз та порівняльна характеристика основних стратегій подолання внутрішньоособистісних суперечностей виглядає так [7, 9, 10]:

- *Уникнення*: ця стратегія базується на ігноруванні внутрішньої суперечності, приховуванні емоцій та спробах втекти від неприємних думок чи розмов. Комуникативним наслідком уникнення є консервація конфлікту, зростання тривожності та поступова руйнація міжособистісних стосунків через емоційну дистанційованість [9].

- *Компроміс*: передбачає усвідомлений вибір на користь одного з варіантів із частковою поступкою іншими прагненнями. Така поведінка забезпечує тимчасове зниження напруги, проте зберігає потенціал для відновлення конфлікту у разі зміни зовнішніх умов.

- *Сублімація*: полягає у переведенні заблокованої психічної енергії в інші конструктивні сфери (творчість, спорт, професійна активність). Ця стратегія є



вкрай ефективною для психічного здоров'я, оскільки сприяє особистісному зростанню, збагаченню внутрішнього світу та підвищенню загальної стресостійкості [4].

- *Ідеалізація*: характеризується відходом у сферу мрій, фантазій та ілюзорного сприйняття дійсності. Ідеалізація посилює дезадаптацію та створює суттєвий розрив між очікуваннями особистості та реальною дійсністю [10].

- *Витіснення / придушення*: пов'язане з придушенням тривожних відчуттів та вилученням конфліктного мотиву зі сфери свідомості в несвідоме. Наслідком є те, що пригнічений мотив продовжує шукати задоволення обхідними шляхами (у формі символічних образів чи соматичних симптомів), що часто провокує невротичні розлади [4].

- *Співробітництво*: будується на відкритому внутрішньому діалозі, глибокому аналізі власних почуттів та пошуку інтегрованого рішення через рефлексію. Це веде до гармонізації особистісної структури, підвищення впевненості у собі та постконфліктного зростання [9].

Уникнення конфлікту часто виступає патерном поведінки, спрямованим на задоволення потреб інших, який корениться у дитячому досвіді перебування в гіперкритичному чи зневажливому середовищі. Дослідження доводять, що тривале уникнення обговорення власних почуттів суттєво знижує ментальну стійкість та продуктивність діяльності. За даними лонгітюдних досліджень, особи, які свідомо й екологічно вирішують щоденні конфлікти, демонструють значне зниження рівня фізіологічного та психологічного стресу.

Проблема внутрішньоособистісних конфліктів, соціально-психологічної адаптації та девіантності належить до головних об'єктів практичної царини структурної теорії захисту. Однозначне визначення змістовних та оцінних характеристик механізмів захисту, причин їх утворення, функціонально-цільових особливостей, співвідношень між ними, дає можливість відповісти на актуальні питання вікової, педагогічної та соціальної психології. До них належать, перш за все, реальні причини стану перманентного конфлікту як зовнішнього, так і внутрішнього плану, як латентного, так і актуального. Знання причин стає підставою для втручання в процес розвитку конфлікту, а розуміння внутрішньої логіки цього розвитку – забезпечує цілеспрямоване керівництво ним. Зокрема, вирішується важлива проблема прогнозування поведінки дезадаптованих індивідів залежно від зміни реальної ситуації.

Внутрішньоособистісний конфлікт має безпосередній проєктивний вплив на зовнішні комунікації особистості. Індивід із невирішеними внутрішніми суперечностями створює негативний емоційний фон спілкування, стає надмірно чутливим до критики, демонструє приховану ворожість, дратівливість та схильність до суперництва [5]. Це провокує виникнення комунікативних бар'єрів, коли надіслане повідомлення суттєво не збігається за змістом та емоційним забарвленням із тим, яке отримує співрозмовник. Додатково внутрішня напруга підсилює чутливість до порушення комунікативних



дистанцій та етикетних правил. Зокрема, у ділових контактах недотримання меж особистої або інтимної зони викликає різку захисну реакцію. Емоції гніву, що виникають при сприйнятті загрози внутрішньому простору, блокують здатність до тверезого мислення та прийняття зважених рішень. Для подолання комунікативних деформацій критично важливим є застосування технік активного слухання та дотримання правил екологічної дистанції.

Соціально-психологічна адаптація є динамічним процесом подолання проблемних ситуацій особистістю, під час якого вона активно пристосовується до зміненого середовища за допомогою інтеріоризованих соціальних засобів [2]. Згідно з когнітивними концепціями розвитку, успішна адаптація передбачає збалансовану взаємодію процесів акомодатії (зміни внутрішніх схем під вимоги середовища) та асиміляції (включення елементів середовища у власні схеми поведінки).

В теорії Е. Еріксон адаптація представлена як досягнення внутрішньої гармонізації та рівноваги, що відбувається не через активацію захисних механізмів, а завдяки розв'язанню базових внутрішньоособистісних та психосоціальних конфліктів [2].

Процес соціально-психологічної адаптації особистості розгортається через систему спрямованих етапів:

- пізнавальний етап – первинне ознайомлення з правилами, вимогами та принципами нового соціального оточення;
- етап навчання – активне засвоєння нових образів дій, навичок та способів поведінки;
- етап психологічної переорієнтації – внутрішня перебудова ціннісних орієнтирів та вирішення суперечностей у системі індивідуальних смислів;
- етап вироблення стійких звичок – автоматизація та стабілізація нових поведінкових патернів;
- етап внутрішнього прийняття – повна інтеграція нових умов життєдіяльності в індивідуальну структуру особистості.

В організаційній психології виокремлюють чіткі часові періоди адаптації: період ознайомлення, оцінювальний період та етап повної інтеграції. Проте перебіг цих етапів суттєво ускладнюється, коли особистість переживає хронічний внутрішньоособистісний конфлікт [5].

Показником переходу звичайних адаптаційних труднощів у глибинний конфліктний стан є вразливість системи самоставлення до суперечливого контексту внутрішнього досвіду.

В умовах розгортання «сміслового вибуху», спровокованого новими соціальними вимогами, особистість може увійти в стан гострої дезадаптації. Багатовимірні прояви дезадаптованості особистості за умов хронічного внутрішнього конфлікту за рівнями деталізуються так [3, 6]:

- *Емоційний рівень*: характеризується стійкою тривожністю, підвищеною дратівливістю, агресивністю, депресивними станами, почуттям безнадійності та



емоційного виснаження. Наслідком є руйнація здатності відчувати радість, втрата емпатії до близьких людей та перманентний психічний дискомфорт.

• *Когнітивний рівень*: виявляється через obsesивну рефлексію (румінацію), труднощі у прийнятті рішень, зниження швидкості та точності когнітивних операцій. Це веде до зниження професійної компетентності, уповільнення процесів планування майбутнього та звуження життєвої перспективи.

• *Поведінковий рівень*: проявляється у хаотичному розподілі енергії, уникненні діяльності, зниженні задоволеності працею та мінімізації соціальних контактів. Наслідком стає невиконання планів, соціальна ізоляція та зниження адаптивності до нових умов життєдіяльності.

• *Сомато-фізіологічний рівень*: охоплює порушення сну, хронічну втому (невротичну млявість та апатію), а також різноманітні соматичні та психосоматичні розлади. Це призводить до загального виснаження нервової системи, зниження імунітету та значного погіршення фізичного здоров'я.

Вибір конструктивних стратегій поведінки в умовах адаптаційного напруження визначається рівнем рефлексивності та адекватністю самооцінки індивідуума [6]. Особи з високим рівнем рефлексії частіше обирають стратегії активного копію, планування та позитивного переформулювання ситуації, що суттєво полегшує проходження адаптаційних етапів. Психологічне відновлення особистості в ситуації тривалого внутрішнього конфлікту чи життєвої кризи є комплексним процесом, який не зводиться до простого пасивного пристосування [6]. Він базується на залученні внутрішніх ресурсів особистості, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, повернення мотивації та побудову нових смислових орієнтирів [3]. Залежно від складності ситуації, психологічна допомога та самопоміа можуть охоплювати етапи розвивальної (корекційної), профілактичної, лікувальної та власне реабілітаційної (відновлювальної) роботи [10].

Ключовим психологічним ресурсом, що визначає здатність особистості успішно відновлюватися після стресів, травм та значних внутрішніх суперечностей, є резильєнтність (психологічна гнучкість). Резильєнтність має динамічну природу і розвивається у відповідь на взаємодію людини з оточенням. Основними компонентами резильєнтності виступають:

- глибока віра у власні сили та позитивне самоусвідомлення;
- наявність стійких смисложиттєвих орієнтирів [3];
- розвинена соціальна підтримка та збереження зв'язку з оточенням;
- гнучкість мислення та здатність до позитивної переоцінки ситуації [6].

У процесі відновлення важливу роль відіграє життєстійкість, яка, за теорією S. Maddi, складається із трьох базових компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику [8]. Успішне відновлення вимагає проходження особистістю критичних точок кризи. Життєва криза може розгортатися за різними сценаріями. Так, криза першого роду ускладнює реалізацію життєвого задуму, але залишає можливість його відновлення у первинному вигляді із



збереженням самототожності. Криза другого роду є більш деструктивною, вона повністю руйнує життєвий задум особистості, вимагаючи фундаментальної зміни системи цінностей та побудови нових моделей майбутнього [3].

У ситуації глибокої кризи індивід стикається із неможливістю розв'язати проблему звичними методами, що може призвести до найглибшої стадії кризи, яка характеризується відчуттям повної безнадійності, звуженням життєвої перспективи та руйнацією цінностей. Для подолання цього стану в точці повороту особистість має звернутися до «ресурсів третього покоління» – професійної допомоги психологів, психотерапевтів, телефонів довіри та спеціалізованих відновлювальних програм.

Процес екологічного самовідновлення та гармонізації внутрішнього стану передбачає активне застосування спеціальних технік та когнітивних інструментів [6, 10]:

- рефлексивний аналіз та щоденник саморефлексії – для відстеження емоцій, виявлення глибинних причин суперечностей та переходу від пасивного переживання до усвідомлення проблеми.
- метод «порожнього стільця» – уявний діалог із суперечливою частиною власного «Я» або з уявним порадником для отримання ширшої перспективи.
- візуалізація майбутнього – уявне моделювання життя після прийняття кожного з можливих альтернативних рішень.
- когнітивно-поведінкові практики – для виявлення деструктивних переконань та переналаштування системи психологічного реагування на стресори [6].
- оптимізація рівня домагань – свідоме зниження вимог до себе, якщо наявні психологічні чи фізичні ресурси не відповідають ідеальним прагненням, та розвиток здатності прощати себе за помилки [10].

У підсумку, успішне подолання внутрішньоособистісного конфлікту запускає механізм посттравматичного зростання, коли особистість виходить із випробування з вищим рівнем стресостійкості, загартованим характером та збагаченим внутрішнім світом.

**Висновки.** Теоретико-методологічний аналіз свідчить, що внутрішньо-особистісний конфлікт є складним, але водночас закономірним феноменом психічного розвитку особистості. Він виникає як результат суперечностей між різними компонентами внутрішньої структури індивіда (цінностями, мотивами, ролями) та вимогами соціуму. Перебіг цього конфлікту безпосередньо опосередковується процесами комунікації. Екологічний, усвідомлений внутрішній діалог виступає ключовим ресурсом для розв'язання конфлікту, тоді як комунікативні бар'єри та уникнення спілкування ведуть до його консервації, хронічного стресу та дезадаптації.

Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах внутрішніх суперечностей вимагає послідовного проходження когнітивних, поведінкових та смислових етапів пристосування. Успішність цього процесу визначається





вибором активних, конструктивних копінг-стратегій, високим рівнем рефлексивності та адекватною самооцінкою.

Психологічне відновлення особистості в посткризовий період базується на мобілізації її життєстійкості та резильєнтності, активному залученні соціальної підтримки та трансформації смисложиттєвої сфери. Використання спеціальних методів саморегуляції та своєчасне звернення до професійних ресурсів психологічної допомоги дозволяють нівелювати деструктивні наслідки внутрішньоособистісних конфліктів, забезпечуючи особистісну інтеграцію та посттравматичне зростання індивіда.

#### Література:

1. Adler, A. (2013). *Understanding human nature* (W. B. Wolfe, Trans.; Reprint ed.). Routledge. ISBN: 978-0415849883 (Original work published 1927)
2. Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society* (Reissue ed.). W. W. Norton & Company. ISBN: 978-0393310689 (Original work published 1950)
3. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trans.; Modern ed.). Beacon Press. ISBN: 978-0807014295 (Original work published 1946)
4. Freud, S. (2018). *The ego and the id* (J. Riviere, Trans.; Dover Thrift Psychology ed.). Dover Publications. ISBN: 978-0486829654 (Original work published 1923)
5. Horney, K. (1992). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis* (Reissue ed.). W. W. Norton & Company. ISBN: 978-0393309409 (Original work published 1945)
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing. ISBN: 978-0826141910
7. Lewin, K. (1997). *Resolving social conflicts and field theory in social science* (G. W. Lewin, Ed.; Combined modern ed.). American Psychological Association. ISBN: 978-1557984159 (Original work published 1948)
8. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
9. Oetzel, J. G., Garcia, A. J., & Ting-Toomey, S. (2008). Facework and conflict styles in multicultural contexts. *Journal of Human Relations*, 9(1), 33–41. ISSN: 1356-3475
10. Rogers, C. R. (2021). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory* (Frances Fuchs, Intro.; 70th Anniversary ed.). Robinson. ISBN: 978-1841198408 (Original work published 1951)

#### References:

1. Adler, A. (2013). *Understanding human nature* (W. B. Wolfe, Trans.; Reprint ed.). Routledge. ISBN: 978-0415849883 (Original work published 1927)
2. Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society* (Reissue ed.). W. W. Norton & Company. ISBN: 978-0393310689 (Original work published 1950)
3. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trans.; Modern ed.). Beacon Press. ISBN: 978-0807014295 (Original work published 1946)
4. Freud, S. (2018). *The ego and the id* (J. Riviere, Trans.; Dover Thrift Psychology ed.). Dover Publications. ISBN: 978-0486829654 (Original work published 1923)
5. Horney, K. (1992). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis* (Reissue ed.). W. W. Norton & Company. ISBN: 978-0393309409 (Original work published 1945)
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing. ISBN: 978-0826141910





7. Lewin, K. (1997). *Resolving social conflicts and field theory in social science* (G. W. Lewin, Ed.; Combined modern ed.). American Psychological Association. ISBN: 978-1557984159 (Original work published 1948)
8. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
9. Oetzel, J. G., Garcia, A. J., & Ting-Toomey, S. (2008). Facework and conflict styles in multicultural contexts. *Journal of Human Relations*, 9(1), 33–41. ISSN: 1356-3475
10. Rogers, C. R. (2021). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory* (Frances Fuchs, Intro.; 70th Anniversary ed.). Robinson. ISBN: 978-1841198408 (Original work published 1951)

Дата першого надходження статті до видання: 12.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.05.2026

