



УДК 159.99(075.8)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3\(31\)-1309-1319](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1309-1319)

Герасімова Наталія Євгеніївна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, бульвар Шевченка, 81 м. Черкаси, 18031, тел.: (095) 512-3382, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

Герасімова Інна Володимирівна кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик, доцент, кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, бульвар Шевченка, 81 м. Черкаси, 18031, тел.: (095) 512-3371, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

ВПЛИВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ТВОРЕННЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ

Анотація. Неусвідомлений характер системи внутрішнього конфлікту впливає на самоактуалізацію особистості у процесі творення життєвого простору, знижує рівень контролю і свободи дії за вибором. Суб'єкт при цьому обмежений у використанні власного особистісного потенціалу, професійних знань, що значно знищує його соціальну та професійну захищеність. Це свідчить про те, що процес адаптації особистості до її життєвого простору є залежним від особистісних характеристик. Провідними в цьому процесі є здатність особистості до самоусвідомлення, прояву захисних тенденцій, конфліктогенності, породжуваною внутрішньою суперечливістю "Я" структури тощо. Ця обставина зумовлює об'єктивну необхідність пошуку шляхів і засобів надання особистості психологічної допомоги у формуванні необхідних особистісних якостей. Тому, так важливо, щоб фахова підготовка не обмежувалась засвоєнням знань, а забезпечувала б опанування інструментарієм пізнання себе, інших людей в процесі спілкування. Для того, щоб змінити негативні якості особистості, необхідно включити її в таке спілкування, яке дозволить самоактуалізуватися в життєвому просторі, досліджувати себе, вияснити й розв'язувати особистісні проблеми, пов'язані з внутрішнім конфліктом, тобто з неусвідомленими аспектами власної психікою.

Метою статті є висвітлення результатів аналітичного огляду проблеми з'ясування умов виникнення особистісної конфліктності та її вплив на самоактуалізацію.

У висновку наголошено, що самоактуалізація особистості є насправді органічно властивою будь-якій людині. Але життєвий простір може бути



такими, що сприятиме менш активному становленню (отже самореалізації) особистості. На основі систематизації теоретичних підходів до проблеми особистісної конфліктності в контексті самоактуалізації особистості встановлено, що психологічну реальність даного феномену визначає складна взаємодія зовнішніх та внутрішніх чинників саме це є соціально-психологічною проблемою. Перспективу подальших досліджень із зазначеної проблеми складають питання співвідношення процесу самоактуалізації в життєвому просторі особистості з виникненням та наявністю внутрішньо-особистісного конфлікту, який він має вплив, стимулюючий чи гальмуючий на особистісне та професійне самовизначення.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, життєвий простір, конфліктність, особистість, самоактуалізація.

Gerasimova Natalia Eugeniivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, 81 Shevchenko Boulevard, Cherkasy, 18031, tel.: (095) 512-3382, <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, 81 Shevchenko Boulevard, Cherkasy, 18031, tel.: (095) 512-3371, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

THE INFLUENCE OF INTERNAL PERSONAL CONFLICT ON PERSONALITY SELF-ACTUALIZATION IN THE PROCESS OF CREATING LIVING SPACE

Abstract. The unconscious nature of the internal conflict system affects the self-actualization of the personality in the process of creating a living space, reduces the level of control and freedom of action by choice. At the same time, the subject is limited in using his own personal potential, professional knowledge, which significantly destroys his social and professional security. This indicates that the process of adaptation of an individual to his life space is dependent on personal characteristics. Leading in this process are the individual's ability to self-awareness, the manifestation of defensive tendencies, conflictogenicity, generated by the internal contradiction of the "I" structure, etc. This circumstance determines the objective necessity of finding ways and means of providing the individual with psychological assistance in the formation of the necessary personal qualities. Therefore, it is so important that professional training is not limited to the assimilation of knowledge, but would ensure mastery of the toolkit of knowing





oneself and other people in the process of communication. In order to change the negative qualities of the personality, it is necessary to include it in such a communication that will allow self-actualization in the life space, self-examination, clarifying and solving personal problems associated with internal conflict, that is, with unconscious aspects of one's own psyche.

The purpose of the article is to highlight the results of an analytical review of the problem of clarifying the conditions for the emergence of personal conflict and its impact on self-actualization. The conclusion emphasizes that the self-actualization of the individual is actually organically characteristic of any person. But the living space can be such that it will contribute to the less active formation (therefore, self-realization) of the individual. Based on the systematization of theoretical approaches to the problem of personal conflict in the context of self-actualization of the individual, it was established that the psychological reality of this phenomenon is determined by the complex interaction of external and internal factors, which is a socio-psychological problem.

The perspective of further research on the specified problem is the question of the correlation of the process of self-actualization in the life space of an individual with the occurrence and presence of intrapersonal conflict, which has an impact, stimulating or inhibiting on personal and professional self-determination.

Keywords: intrapersonal conflict, living space, conflict, personality, self-actualization.

Постановка проблеми. Самоактуалізація як особлива форма розвитку супроводжується змінами особистості та неминучими внутрішньоособистісними конфліктами. У зв'язку з вищевикладеним нас зацікавило питання про те, як співвідноситься процес самоактуалізації особистості з виникненням та наявністю внутрішньоособистісного конфлікту, який він має вплив, стимулюючий чи гальмуючий на процес самоактуалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти проблеми особистісної конфліктності, шляхи подолання та вплив на самоактуалізацію й життєвий простір особистості були предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (З. Фрейда (1915), О. Р. Лурія (1930), К. Хорні (1937), В. М. М'ясищев (1960), В. Франкл (1967), О. М. Леонт'єв (1975), Ф. Є. Василюк (1984), Є. О. Донченко й Т. М. Титаренко (1987), А. І. Шипілов (1989), М. І. Пірен (1997), Г. В. Ложкін (2000), Н. І. Пов'якель (2000), Н. Є. Герасімова (2017), І. В. Герасімова (2016), ін.). Водночас ряд теоретичних і прикладних аспектів цієї проблеми залишаються поки що недостатньо з'ясованими.

Метою статті є висвітлення результатів аналітичного огляду проблеми з'ясування умов виникнення особистісної конфліктності та її вплив на самоактуалізацію.

Виклад основного матеріалу. Самоактуалізація базується на розкритті, усвідомленні, а згодом і реалізації особистості своїх потенційностей, що



забезпечує її зростання та розвиток у різних сферах життєдіяльності. Вона одночасно є і метою, до якої рухається людина, та процесом зазначеного руху. Прагнення самоактуалізації є вищим рівнем мотивації особистості, природним, закономірним і необхідним процесом життя. На думку К. Роджерса в особистості самоактуалізуються характерні для неї риси:

- 1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію і вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);
- 2) відкритість будь-якому досвіду, спроможність особистості жити повним життям в кожен її момент;
- 3) здатність особистості більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму та думки інших (відсутність конформізму);
- 4) почуття свободи в думках та вчинках;
- 5) високий рівень творчості" [5].

Для розв'язання поставлених завдань необхідно, на наш погляд, з'ясувати, що лежить в основі внутрішнього конфлікту та його впливу на самоактуалізацію особистості у процесі творення життєвого простору. Незважаючи на те, що внутрішньоособистісний конфлікт є гострим негативним переживанням, викликаним тривалою боротьбою структур внутрішнього світу, саме через конструктивний конфлікт, за допомогою вирішення і подолання внутрішньоособистісних протиріч відбувається становлення характеру, волі, активізується прагнення до зростання і розвитку. Як стверджував А. Маслоу, сутність внутрішньоособистісного конфлікту є нереалізована потреба в самоактуалізації [8].

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт притаманний внутрішній структурі особистості, і є абсолютно нормальне явище. Структура будь-якої особистості характеризується внутрішніми протиріччями та боротьбою між різними мотивами. Головне, щоб ця боротьба не порушувала, а сприяла гармонійності особистості, "адже гармонійна особистість зовсім не є особистістю, яка не знає жодної внутрішньої боротьби. Психологічні дослідження довели, що оптимізація сприйняття особистісного "Я" одночасно сприяє також і виникненню у індивіда готовності до сприйняття інших.

Особистісна деструкція суб'єкта, яка визначає дисфункції спілкування в життєвому просторі, може виражатися в замаскованих невротичних симптомах, які часто не розпізнаються суб'єктом. При цьому в поведінці починають домінувати ірраціональні компоненти. Здебільшого в поле свідомості суб'єкта потрапляють наслідки дії внутрішнього конфлікту: відчуття напруженості, тривоги, очікування невдачі, підвищена агресивність та інш. Такі деструктивні прояви психіки, які породжуються дією внутрішнього конфлікту, призводять до порушення конфліктів з іншими людьми. За таких обставин неминуче виникають психологічні бар'єри в спілкуванні. Більш того, такі деструктивні явища спілкування диктуються, як правило, несвідомими фіксаціями власного дитинства, тому й не піддаються



саморегулюванню. При цьому здійснюється гіперболізація негативних якостей людини, егоїстичне прагнення утвердження гідності власного "Я".

Оскільки Я-концепція інтегрована Я-образами (і продовжує безперервно формуватися ними), то викривлення Я-образу природно тягне за собою викривлення Я-концепції, деформуючи самооцінки. Викривлення ці розпочинаються з негативних сумнівів у правильності (адекватності) своєї поведінки відносно Ти до усвідомлення свого Я як здатного до агресії. Розпочинається конфлікт із захисту своїх інтересів, а закінчується захистом свого Я, своїх підсвідомих ціннісних структур, зрештою "ядра" свого Я, своєї Я-концепції. Викривлення Я-образу означають викривлення в комунікації, порушення консенсусу, який склався раніше, взаємних переконань в істинності певних положень, подій, самоактуалізації тощо.

У розвитку конфліктні порушення в Я-образах опонентів призводять до формування у кожного образу ворога, тобто такого Я-образу, в якому домінують очікування від Ти негативних оцінок, очікування від інших пов'язані з агресивною поведінкою. Причини відсутності єдності з самим собою, внутрішньої цілісності по різному інтерпретуються в сучасній та зарубіжній психології.

Популярними є психоаналітичні уявлення про неусвідомлювані причини і джерела внутрішньоособистісних конфліктів. Згідно з ними, причинами конфліктів є протидіючі сили Воно, Его, Супер-Его. Представники інших теорій особистості по-своєму трактують причини внутрішньоособистісних конфліктів, а саме як:

- комплекс неповноцінності, який протистоїть прагненню до досконалості (А.Адлер);
- несумісні невротичні потреби, які одночасно спонукають людину прагнути до інших людей, проявляти агресивність до них і бажати бути від них незалежною (К.Хорні);
- психологічні кризи, які виникають в процесі формування ідентифікації особистості та її самоактуалізації (Е.Еріксон) [1].

Отже, конфлікт – це завжди порушення психологічної гармонії, яка тягне за собою деструктивність. Особливо дезадапційною для виховної взаємодії є тенденція знецінювання позитивних якостей іншої людини, дискредитація її гідності, а також прагнення маніпулювати її поведінкою.

У дослідженні внутрішнього конфлікту відкриває нові можливості метод, розроблений академіком АПН України Т.С.Яценко – метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Його перевагою над іншими формами групової роботи є те, що навчання будується на матеріалі мимовільної, спонтанної активності його учасників, що дозволяє вивчати механізм внутрішньої обумовленості поведінки.

В основі функціонування груп АСПН лежить прагнення учасників навчання оволодіти процесом власного самопізнання та пізнання іншої



людини психодіагностикою. Все це забезпечує позитивні самозміни в самоактуалізації.

Для оптимальної адаптації до педагогічної професії недостатньо фохових (стандартних) знань, а необхідно ще й володіти рефлексивними (соціально-перцептивними) знаннями й психологічним інструментарієм пізнання себе та іншої людини в процесі спілкування.

Наше дослідження в групі АСПН дозволяє константувати взаємозв'язок категорії відношення з внутрішніми конфліктами. Останні породжують деструкції особистості, що проявляється в егоцентричних тенденціях, егоїзмі стосунків з іншими людьми, схильності до дискредитації значимості іншої людини, викривлення реальності тощо.

Фіксація внутрішніх конфліктів на дитячих потягах до близьких людей нерідко надає інфантильний відтінок відношенням. Стабільність відношень непродуктивно набуває ригідного характеру внаслідок стандартизованості поведінкових проявів, що властиві внутрішньому конфлікту.

Таким чином, психокорекція особистісних якостей особистості потребує використання таких методів, які б дозволили нівелювати негативні наслідки дії внутрішніх конфліктів, пов'язаних з неусвідомленими аспектами психіки. Саме таким задачам відповідає метод активного соціально-психологічного навчання. Психодіагностика в групі АСПН, завдяки її динаміці, носить процесуальний характер і дозволяє безболісно виявити дезадапційні прояви поведінки в ситуації спілкування. Ці прояви нівелюються самою атмосферою спілкування в групі АСПН, якій властива демократизація відносин, їх гуманізація, рівність позицій і партнерства в стосунках.

Особистісна проблема є нерозв'язаною для суб'єкта без сторонньої психологічної допомоги. Завдяки дії системи "психологічних захистів" здійснюється суб'єктивна інтеграція психіки, яка виражається в ілюзорній адаптації особистості в життєвому просторі. Ця ілюзорність проявляється у викривленні соціально-перцептивної інформації в інтересах ідеалізованого "Я". Інформація, яка не відповідає тенденціям та "вимогам" до зворотнього зв'язку ідеалізованого "Я", самоактуалізації певним чином піддається викривленню, пропускам, зашумленню, що без сумніву дезадаптує особистість.

Процес нівелювання таких деструктивних проявів не є простим, бо механізми такої ілюзорності, суб'єктивної інтеграції та об'єктивної дезінтеграції спрацьовують на несвідомому рівні і не піддаються саморегуляції та самоконтролю. Щоб забезпечити такий самоконтроль, а значить підвищити адаптаційні резерви психіки в життєвому просторі, необхідно виявити інфантильні витоки таких деструкцій, пов'язаних з історією життя суб'єкта, з певними фіксаціями на значущих людях дитинства.

Розширення процесу самоусвідомлення та самоактуалізації відбувається не зразу і здійснюється у відповідності з точністю психодіагностики



особистісних передумов дезадапційних проявів поведінки, викривлення соціально-перцептивної інформації, дискредитації значимості "Я" інших людей, відношень до них (тенденціях агресії та недоброзичливості, егоцентризму та егоїзму). Цьому сприяє як вся система організації навчання АСПН, так і окремі її методики.

Про те, що позитивні зміни в особистості після закінчення занять в АСПН зберігаються, свідчать обстеження тих, хто пройшли АСПН. Результати багаторічного включеного спостереження під час проведення груп АСПН дають підставу вважати, що таке навчання сприяє гармонізації системи відношень, а усвідомлення особистісної структури відбувається на рівні конструктивних змін в напрямку розв'язання внутрішнього конфлікту, що значно полегшує процессамоактуалізації.

Загально визнано, що внутрішньоособистісні конфлікти не виникають без впливу на особистість навколишнього середовища, у тому числі й соціального. "Чистих", тобто таких, що з'явилися лише завдяки внутрішнім діям, внутрішньоособистісних конфліктів немає. Виходячи з природи протиріч, які лежать в основі конфлікту, їх можна розділити на дві групи:

-ті, що виникають як результат переходу об'єктивних протиріч, зовнішніх стосовно людини, у внутрішній світ (моральні конфлікти, адаптаційні та ін.);

-ті, що виникають із протиріч внутрішнього світу особистості (мотиваційні конфлікти, конфлікт неадекватної самооцінки) та відбивають ставлення особистості до навколишнього середовища.

Використання принципу системності, результати аналізу теоретичних джерел і експериментальних досліджень обумовили вибір теорії особистості, покладеної в основу розгляду проблеми внутрішньоособистісного конфлікту. О.О. Донченко і Т.М. Титаренко [3] виділяють три базові рівні розвитку психологічного протиріччя:

- 1) психологічна рівновага внутрішнього світу особистості;
- 2) порушення рівноваги, ускладнення, утруднення основних видів діяльності, проекція психологічного дискомфорту на роботу, спілкування (внутрішньоособистісний конфлікт);
- 3) неможливість реалізації планів і програм, "розрив життя", неможливість виконувати свої життєві функції до того часу, поки не розв'яжеться протиріччя (життєва криза).

Розглядаючи проблему джерела конфлікту, необхідно вбачати це джерело в складному, єдиному, взаємозалежному процесі взаємодії особистості й життєвого простору. Тобто стан внутрішньоособистісного конфлікту виникає при визначеному поєднанні особистісних особливостей індивіда й чинників середовища, стимулів, які впливають на особистість. Подібне сполучення можна тлумачити як принцип психологічної єдності особистості її самоактуалізації та життєвого простору. Для того, щоб виник внутрішньоособистісний конфлікт, необхідні особистісні й ситуативні умови.



Серед особистісних умов можна вичленити в індивіда такі показники: складний внутрішній світ й самоактуалізація 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.

Ситуативні умови, які актуалізують внутрішньоособистісний конфлікт, досліджені в працях В.С. Мерліна [1]. Ці умови є зовнішніми й внутрішніми.

Зовнішні умови конфлікту редукуються до того, що задоволення яких-небудь глибоких і активних мотивів та відносин особистості стає зовсім неможливим або перебуває під загрозою: в боротьбі з природою виникають труднощі і перешкоди на шляху до задоволення мотивів і самоактуалізації особистості; задоволення одних мотивів неминуче породжує виникнення інших, ще не задоволених; життєвий простір вимагає обмеження різних мотивів, іноді дуже глибоких, наприклад, прагнення до збереження життя.

Внутрішній конфлікт з'являється тільки тоді, коли зовнішні обставини породжують певні внутрішні умови. Внутрішні умови конфлікту охоплюють протиріччя між різними сторонами особистості: ці сторони повинні бути значущим; мати приблизно рівну значущість для особистості; особистість усвідомлює суб'єктивну нерозв'язаність ситуації.

Конфлікт виникає тоді, коли людині здається, що вона неспроможна змінити ситуацію. Особистість і події взаємно переломлюються, і залежно від психологічного перероблення індивідом різних обставин життя, вони викликають різні переживання й реакції. Зважаючи на цей принцип, важливо враховувати не лише особистісні риси індивіда, характеристики ситуації, але, насамперед, природу взаємодії у системі "індивід-ситуація", специфіку відображення у свідомості цієї особистості, суб'єктивну значимість її для конкретної людини.

Часто суб'єктивна значимість скрутної ситуації сприймається індивідом із погляду тих особистісних цінностей, яким ця ситуація несе загрозу. Ця обставина й робить ситуацію для індивіда конфліктною. Для того, щоб зберегти, захистити, ствердити певну цінність, суб'єкт вдається до різних прийомів зміни ситуації. При цьому, чим помітніше місце в значеннєвій сфері особистості посідає об'єкт, який знаходиться в небезпеці, тим інтенсивніше сприймається особистістю загроза, тим вищий мотиваційний потенціал збігу з труднощами. Якщо обставини життя потребують від індивіда таких дій і умов, які перебувають на межі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні в нього резерви, настає стан внутрішньоособистісного конфлікту.

На наш погляд, існує діалектичний взаємозв'язок між ситуацією й особливостями особистості при виникненні внутрішньоособистісного конфлікту. Цей зв'язок можна виразити таким способом: чим гостріше й раптовіше діють негативні фактори середовища, тим меншу роль відіграють



особистісні риси, і навпаки, при зменшенні масивності й гостроти впливу цих факторів індивідуальний склад особистості самоактуалізується. Відштовхуючись від цього розуміння й розглядаючи стан адаптації, можна говорити про деякий психологічний простір адаптаційних можливостей особистості.

Деякі особливості індивіда або певні чинники середовища звужують цей простір, знижують ступінь вживання особистісних заходів щодо відновлення процесу адаптації людини. У конкретної людини можливість появи внутрішньоособистісного конфлікту зумовлюється складною взаємодією негативних факторів середовища й особистісних якостей, при цьому, саме ці чинники знаходять індивідуально найслабше в індивіда місце опору їм. Внутрішньоособистісний конфлікт ми визначаємо як гостре переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу індивіда, яка відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує прийняття рішення.

Аналізуючи концепції вітчизняних і зарубіжних дослідників ми відзначали, що багато хто з них указував на те, що в основі внутрішньоособистісного конфлікту лежать протиріччя між різними мотивами, цінностями, установками, актуалізованими одночасно, майже однакової сили, але протилежно спрямованими.

Тобто, внутрішньоособистісний конфлікт можливий тоді, коли під впливом певних умов відбувається одночасна самоактуалізація двох протилежних тенденцій особистості. Внутрішньоособистісні протиріччя являють собою якесь співвідношення двох різноспрямованих тенденцій внутрішнього світу (спонукань, цінностей відносин, оцінок, почуттів), а саме їхнє протистояння, обумовлене збігом їх або в часі, або в плані предметної віднесеності. Так чи інакше, внутрішньоособистісне протиріччя, утворене парою тенденцій, близьких за суб'єктивною значимістю, одночасна реалізація яких завдяки певним причинам або зовнішнім умовам неможлива" [8].

Особистісна конфліктність може мати позитивні й негативні наслідки. Особистісна конфліктність може бути конструктивною (продуктивною, оптимальною) і деструктивною (руйнуючі особистісні структури людини).

Конструктивною є конфліктність, що характеризується максимальним розвитком конфліктуєчих структур і мінімальними особистісними витратами на її вирішення. Конструктивно розв'язана особистісна конфліктність - це один із механізмів гармонізації особистісного розвитку [6].

Індивід усвідомлює себе особистістю на основі вирішення особистісної протиріччя і конфліктності. Характеристика особистості лежить у співвідношенні різних систем самоактуалізації, що породжують боротьбу між ними.

Позитивно розв'язана конфліктність загартовує характер, формує рішучість, стійкість поведінки, незалежність від випадкових обставин, сприяє



становленню стабільної спрямованості особистості в життєвому просторі. Особистісна конфліктність може сприяти формуванню адекватної самооцінки, що у свою чергу допомагає самопізнанню й самореалізації особистості. Деструктивною вважається особистісна конфліктність, яка збільшує роздвоєння особистості, переростає у життєві кризи або веде до розвитку невротичних реакцій [9].

Внутрішньоособистісному конфліктові властиві деякі ознаки, які впливають на самоактуалізацію особистості. До цих особливостей належать:

1. *Незвичайність із кута зору структури конфлікту.* Тут немає суб'єктів конфліктної взаємодії в окремих особистостях або груп людей.
2. *Специфічність форм перебігу і прояву.* Такий конфлікт має форму важких переживань. Він супроводжується специфічними станами: страхом, депресією, стресом. Часто внутрішньоособистісний конфлікт переходить у невроз.
3. *Латентність.* Внутрішньоособистісний конфлікт не завжди легко встановити [5].

Критеріями внутрішньоособистісного конфлікту є:

- у когнітивній сфері: суперечливість "образу Я"; зниження самооцінки; усвідомлення свого стану як психологічного глухого кута; уповільнення прийняття рішень; суб'єктивне визнання наявності проблеми ціннісного вибору, сумнів в істинності мотивів і принципів, якими суб'єкт раніше керувався;

- в емоційній сфері: психоемоційна напруженість; значні негативні переживання;

- у поведінковій сфері: ослаблення якості й інтенсивності діяльності; зниження задоволеності діяльністю; негативне емоційне тло спілкування. Інтегральні критерії: порушення нормального механізму адаптації; посилення психологічного стресу.

Водночас самоактуалізація та досягнення важливих життєвих цілей можуть мати і негативні ефекти, такі як криза втрати сенсу життя, нудьга, спустошеність, відчуження, регрес в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень мотивованості, активності, насиченості життя яскравими переживаннями тощо.

Висновки. Самоактуалізація особистості є насправді органічно властивою будь-якій людині. Але життєвий простір може бути таким, що сприятиме менш активному становленню (отже самореалізації) особистості. На основі систематизації теоретичних підходів до проблеми особистісної конфліктності в контексті самоактуалізації особистості встановлено, що психологічну реальність даного феномену визначає складна взаємодія зовнішніх та внутрішніх чинників. Саме це є соціально-психологічною проблемою.



Література:

1. Генеза внутрішньоособистісного конфлікту: монографія. Н. Є. Герасімова. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 216 с.
2. Герасімова Н. Є. Сучасні погляди на проблему дослідження внутрішньо-особистісного конфлікту. *Психологія: Зб.наук.пр.* К., 2001. Вип. 13. С. 63 – 68.
3. Донченко О. А., Титаренко Т. М. Особистість: конфлікт, гармонія. К. 1989. 175 с.
4. Єременко Л. В. Конфліктологія: навчальний посібник. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 219 с.
5. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: Професіонал, 2007. 416 с.
6. Матвійчук Т. Ф. Конфліктологія: навчально-методичний посібник. Львів: Вид-во «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2018. 76 с.
7. Орлянський В. С. Конфліктологія: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
8. Пірен М. І. Конфліктологія: Підручник. Київ: МАУП, 2001. 357 с.
9. Русинка І. І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами. Київ: Професіонал, 2007. 332 с.

References:

1. *Heneza vnutrishnoosobystisnoho konfliktu [The genesis of intrapersonal conflict]: monohrafiia.* N. Ye. Gerasimova. Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 2015. 216 s.
2. Gerasimova N. Ye. *Suchasni pohliady na problemu doslidzhennia vnutrishnoosobystisnoho konfliktu [Modern views on the problem of intrapersonal conflict research].* *Psykhologhiia: Zb.nauk.pr.* K., 2001. Vyp. 13. S. 63 – 68.
3. Donchenko O. A., Tytarenko T. M. *Osobystist: konflikt, harmoniia [Personality: conflict, harmony].* K. 1989. 175 s.
4. Yeremenko L. V. *Konfliktolohiia [Conflictology]: navchalnyi posibnyk.* Melitopol: FOP Odnoroh T. V., 2018. 219 s.
5. Lozhkin H. V., Poviakel N. I. *Psykhologhiia konfliktu: teoriia i suchasna praktyka [Conflict psychology: theory and modern practice]: Navchalnyi posibnyk.* K.: Profesional, 2007. 416 s.
6. Matviichuk T. F. *Konfliktolohiia [Conflictology]: navchalno-metodychnyi posibnyk.* Lviv: Vyd-vo «HALYCh-PRES», 2018. 76 s.
7. Orlianskyi V. S. *Konfliktolohiia [Conflictology]: Navchalnyi posibnyk.* Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2007. 160 s.
8. Piren M. I. *Konfliktolohiia [Conflictology]: Pidruchnyk.* Kyiv: MAUP, 2001. 357 s.
9. Rusynka I. I. *Konfliktolohiia. Psykhotekhnologii zapobihannia i upravlinnia konfliktamy [Conflictology. Psychotechnologies of conflict prevention and management].* Kyiv: Profesional, 2007. 332 s.