



УДК 316.48:37:159.9(477)

CAUSES OF AND WAYS TO OVERCOME INTRAPERSONAL CONFLICTS ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ Й СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Holiardyk N.A. / Н. А. Голярдик

Candidate of Psychological Sciences, associate professor / к. психол. н., доцент

ORCID: 0000-0001-9624-7582

*National Academy of the State Border Service of Ukraine
named after Bohdan Khmelnytskyi, 29000**Національна академія Державної прикордонної
служби України ім. Б. Хмельницького, 29000*

Анотація. В статті узагальнено науково-практичні знання про проблему внутрішньоособистісних конфліктів. Детально розкрито показники внутрішніх конфліктів у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, що допомагає читачу краще розуміти, як вони впливають на життя людини. Основна мета цієї статті – виявити чинники внутрішньоособистісного конфлікту й способи його подолання.

В статті також наголошено на важливості розуміння власних внутрішніх конфліктів як основних елементів психологічного здоров'я й особистісного розвитку й управління ними.

Ключові слова: внутрішньоособистісні конфлікти, психічне здоров'я, ментальний добробут, когнітивна сфера, розвиток особистості, психологічний комфорт.

Вступ.

В умовах інтенсивної соціальної й психологічної напруги вивчення внутрішньоособистісних конфліктів і їхніх атрибутів набуває надзвичайної актуальності, оскільки самі внутрішні дисонанси здатні викликати низьку суттєвих труднощів особистісного розвитку, перетворення внутрішнього ставлення до себе й створення непродуктивної взаємодії з навколишнім середовищем, що в подальшому призводить до деформації умов і можливостей для самовдосконалення й самореалізації особистості.

Внутрішньоособистісний конфлікт за своєю природою є суттєвим амбівалентним фактором, який володіє потенціалом як для стимуляції особистісного росту, так і для провокації розвитку невротичних реакцій. В процесі подолання конфлікту особа здатна до внутрішньої рефлексії й усвідомлення моральних цінностей, здобуття нових адаптивних навичок й реалізації власного потенціалу [5].

Проте за умов, коли конфлікт не вирішено або застосування психологічних механізмів захисту не сприяє його подоланню, а натомість продовжує тривожні стани й страхи, він може стати корінним джерелом внутрішньої невпевненості особистості, її нестійкої поведінки й втрати здатності осмислювати й досягати свідомо сформульованих цілей.

Внутрішньоособистісний конфлікт, залежно від способів і стратегій подолання, може викликати різноманітні наслідки для індивіда. Якщо особа успішно вирішує конфлікт і гармонізує власні внутрішні протиріччя, це може вдосконалити її психологічний і духовний розвиток. Тоді внутрішні конфлікти стають певним каталізатором для самопізнання, збагачення внутрішнього світу й покращення якості міжособистісних відносин.



З іншого боку, неефективне подолання внутрішньоособистісних конфліктів здатне спричинити психологічну дезадаптацію й знизити життєве задоволення. За умов, коли конфлікт залишається невирішеним і переходить у хронічний стан, він вибудовує бар'єри перед особистісним ростом, заважає досягненню поставлених цілей та обмежує повсякденну функціональність [1].

Тому вивчення причин виникнення й розробка ефективних стратегій їхнього подолання є важливим завданням для психологічної науки, оскільки це може допомогти розвивати навички внутрішньої рефлексії, сприяти вирішенню конфліктів і забезпечувати психологічну підтримку для досягнення ментального здоров'я й особистісного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У психоаналітичній доктрині внутрішньоособистісний конфлікт визначається як інтеграція різних, інколи несумісних, сил і структур всередині психіки особистості. У вченні Зігмунда Фрейда це виражено як боротьбу між Воно (Id) і Над-Я (Superego), де Воно представляє базові інстинкти й найпримітивніші бажання, натомість Над-Я символізує внутрішні моральні норми й обмеження.

Альфред Адлер вказує на конфлікт між почуттям неповноцінності й прагненням її подолати, як на важливий аспект внутрішньоособистісних змін. Карл Юнг розглядає його як взаємодію між особистим Я й архетипами колективного безсвідомого. Карен Хорні визначає суперечливі «невротичні потреби» як джерело внутрішньої конфронтації.

Біхевіористська школа інтерпретує внутрішній конфлікт як набір реакцій, що є результатом неправильного формування внаслідок виховання. Б. Ф. Скіннер акцентує на важливості зовнішніх факторів для виникнення таких конфліктів. У роботах Курта Левіна підкреслюється, що вони виникають тоді, коли на особистість діють сили або стимули однакової інтенсивності, які вимагають вибору між ними.

Когнітивна психологія оцінює внутрішній конфлікт як негативний стан, що виникає, коли не узгоджуються особистісні конструкти або внаслідок невідповідності між знаннями й поведінкою. Цей підхід розглядає внутрішній конфлікт як психологічний дисонанс і розходження між суб'єктивними уявленнями й реальними діями.

Гуманістична психологія визначає внутрішній конфлікт як суперечність між Я-концепцією й досвідом самої особистості. Карл Роджерс аналізує внутрішні турбулентності в контексті протистояння бажання до самореалізації й реальних результатів життєвої діяльності людини.

Екзистенціальна психологія інтерпретує внутрішній конфлікт як ситуацію втрати сенсу життя. Віктор Франкл наголошує на важливості пошуку сенсу й сприйняття осмисленості власного існування.

Метою статті є розгляд внутрішньоособистісних конфліктів як центрального аспекту психологічного функціонування й розвитку особистості. Стаття спрямована на розкриття різних теоретичних підходів до розуміння внутрішньоособистісних конфліктів та їхнього впливу на психічне здоров'я, а також на вивчення стратегій їхнього подолання. Фокус роботи націлений



сприяти розумінню й управлінню внутрішніми конфліктами як важливому елементу психологічної практики й підвищити якість психологічної підтримки й терапії для осіб, що стикаються з такими конфліктами.

З огляду на поставлену мету можна виділити такі **завдання дослідження**:

- 1) теоретичний аналіз різних психологічних підходів;
- 2) аналіз впливу внутрішніх конфліктів на психічне здоров'я;
- 3) розгляд стратегій подолання внутрішніх конфліктів.

Виклад основного матеріалу. Конфлікт – це стан розбіжності, суперечності або боротьби між різними силами, інтересами, цілями чи цінностями, який може виникнути на різних рівнях і містити в собі різні аспекти. Конфлікти можуть бути внутрішні (внутрішньоособистісні), міжособистісні, організаційні, соціальні й політичні. Вони відображають боротьбу між різними потребами, цілями, цінностями чи обставинами [10].

Природа конфлікту визначається суперечливим характером обставин, що спричиняють його виникнення. Конфлікти можуть виникати у зв'язку з розбіжностями між індивідуальними або колективними цілями, несумісністю інтересів, поглядів, невирішеними суперечностями між емоціями й раціональними міркуваннями, або ж вони пов'язані з розходженням між діяльністю й очікуваними результатами.

Зв'язок конфлікту з психічними процесами виявляється через його вплив на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні особистості. Він викликає різні психічні реакції: стрес, тривожність, роздратованість, депресія або агресія. На когнітивному рівні він може спричинити незручності, розмірковування, внутрішні суперечності й пошук рішень. На поведінковому рівні конфлікт може виявлятися у формі змін способу взаємодії з іншими людьми, або як спроба вирішити конфлікт шляхом адаптації до нових умов або активної боротьби.

Внутрішньоособистісний конфлікт і розробка засобів психологічного захисту від нього – це актуальна проблема, що стоїть перед соціальною й педагогічною психологією. Це впливає, по-перше, із процесів, які розгортаються в сучасному суспільстві, зокрема в нашій країні, і стають причиною суттєвих трансформацій центральних інститутів соціалізації, як-от сім'я й школа. Ці зміни впливають на покоління, яке відповідає за майбутнє суспільства, його духовний і моральний стан, культурний та економічний розвиток [3].

Особливо суттєвою є реакція молоді на конфліктну соціальну обстановку. Діти й підлітки особливо чутливі й вразливі під час загострення конфліктів. Вони їх переживають насамперед на рівні внутрішнього сприйняття, що може призвести до стресу, тривожності й психологічної неврівноваженості.

У такій ситуації особливої ваги набуває психологічна й педагогічна підтримка молоді. Психологам необхідно володіти фундаментальними знаннями про причини, наслідки й особливості внутрішньоособистісних конфліктів, особливо в контексті юнацького віку. На цій основі можна розробити методи формування конструктивного підходу до конфліктних ситуацій та сприяти розвитку конфліктної культури серед молодого покоління, що вимагає комплексних заходів і спільної роботи психологів, вчителів і батьків для



створення навколишнього середовища, яке б підтримувало молодь під час подолання конфліктів і розвивало її психологічну стійкість.

По-друге, ця проблема ускладнюється обмеженою кількістю наукових досліджень вітчизняних вчених, які присвячені внутрішньоособистісним конфліктам, їхнім причинам і методам подолання. Звідси випливає необхідність розширення нашого розуміння цього складного психологічного явища. Загалом внутрішньоособистісний конфлікт можна розглядати як суперечність або боротьбу між різними внутрішніми тенденціями й бажаннями особистості, а також можливістю їх задоволення.

Відповідно до того, які конкретні тенденції особистості зіштовхуються, можна виділити різні види внутрішніх конфліктів:

1) мотиваційний конфлікт – виникає, коли особа стикається з ситуацією, коли її бажання й потреби взаємно суперечать, наприклад, «хочу і треба». Це може спричиняти внутрішню напругу й незручність.

2) моральний або етичний конфлікт – зазвичай пов'язаний з моральними переконаннями й нормами. Особа стикається з ситуацією, де її бажання суперечать її переконанням, наприклад, «хочу і треба».

3) конфлікт нереалізованого бажання – виникає, коли особистість відчуває, що може здійснити своє бажання, але не робить цього. Йдеться про «хочу і можу», але не вдається досягти поставленої мети.

4) рольовий конфлікт – пов'язаний із суперечністю між різними соціальними ролями, які особа повинна виконувати. Це може бути «треба і треба», де різні ролі вимагають відмінних відповідей.

5) адаптаційний конфлікт – виникає, коли особистість повинна адаптуватися до зміни обставин, але це може суперечити її бажанням, «треба і можу».

б) конфлікт неадекватної самооцінки – виникає, коли особа несправедливо оцінює свої здібності й можливості. Це може бути «хочу і можу», але особа цього в собі не визнає [4].

Розкриття й дослідження цих різновидів внутрішніх конфліктів є важливим для розвитку психологічних практик і педагогічних стратегій, спрямованих на сприяння особистісному зростанню й психологічну підтримку осіб у різних сферах їхнього життя. Однією з основних переваг є здатність більш точного визначення аспектів особистості, які відіграють центральну роль в конкретному конфлікті. Це допомагає розробляти індивідуальні підходи до кожного випадку, орієнтовані на потреби й особливості кожної особистості.

Знання різних видів конфліктів також сприяє підвищенню психологічної компетентності й спроможності відгукуватися на відповідні ситуації з більшою обізнаністю й дбайливістю, дозволяє розпізнавати й реагувати на ознаки конфлікту, а також розробляти імплементації підходи для їхнього подолання.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це складне й багатогранне явище в житті людини, яке привертає інтерес і дослідницьку увагу психологів. Цей вид конфлікту може виконувати різноманітні ролі в розвитку й функціонуванні особистості, демонструвати широкий спектр можливих впливів, від фактору стимулювання, що сприяє особистісному зростанню, до можливості спричинення невротичних реакцій.



Сприятливою обставиною є той факт, що більшість психологів досліджують внутрішній конфлікт на різних етапах розвитку особистості з огляду на весь спектр вікових фаз. Вони зазначають, що одним із найбільш складних і критичних періодів є підлітковий і юнацький вік. Саме тоді відбувається послідовне становлення складних механізмів, характерних для переходу від зовнішнього впливу на життя й діяльність до внутрішньої саморегуляції й самовизначення. Особистість поступово трансформується з об'єкта зовнішнього впливу в суб'єкта, який самостійно керує своєю діяльністю й розвитком. Внутрішні конфлікти можуть виникати завдяки постійній переоцінці цінностей, що відбувається внаслідок взаємодії з найближчим соціальним оточенням. Період активного пошуку самоідентифікації й самореалізації може бути напруженим і важким для підлітків, однак водночас він є центральним для їхнього особистісного розвитку [2].

Аналіз різних поглядів на структуру внутрішньоособистісних конфліктів дозволяє визначити, що такий конфлікт є складним внутрішнім протиріччям, яке сприймається й емоційно проживається людиною, як важлива психологічна проблема, яка вимагає вирішення й запускає відповідний процес у свідомості, спрямований на його подолання. Важливо зважати на те, що не існує в реальному житті «чистого», ізольованого від зовнішнього контексту внутрішньоособистісного конфлікту. Він завжди є результатом впливу соціального середовища на особистість.

Одним із основних аспектів внутрішньоособистісних конфліктів є його значущість для самої особистості. Вони стають об'єктом уваги й емоційної інвестиції людини, оскільки впливають на її самопочуття й сприйняття світу. Внутрішні конфлікти можуть виникати в різних сферах життя й стосунків: сімейних, професійних і особистих – і сприяють розвитку психологічних стратегій для їхнього подолання. Розуміння природи внутрішньоособистісних конфліктів і їхньої ролі у формуванні психічних процесів допомагає розширити перспективу сприйняття психології людини й розвитку особистості.

Нині існують різні показники такого конфлікту, які відображають його виявлення й вплив на особистість. Розглянемо докладніше деякі з них у таблиці 1.

Способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів є важливим аспектом психологічної підтримки й особистісного розвитку (Таблиця 2). Вони допомагають людині зрозуміти, вирішити й подолати протиріччя, що існують всередині неї. Важливо зважати на те, що способи подолання можуть бути індивідуальними й залежать від характеру конфлікту, особистісних особливостей і життєвого контексту [7].

Самоспостереження й саморефлексія є важливими інструментами для подолання внутрішнього конфлікту. Самоспостереження охоплює відстежування власних думок, почуттів і реакцій в різних життєвих ситуаціях. Цей процес передбачає свідомий аналіз внутрішнього стану й визначення факторів, які сприяють виникненню конфлікту.

Саморефлексія – це глибоке й більш комплексне розуміння власного «Я». Вона передбачає пізнання власних цінностей, переконань, потреб і бажань,



допомагає особистості з'ясувати, які аспекти її життя дійсно важливі й у чому полягають її основні мотивації [9].

Таблиця 1 - Показники внутрішньоособистісного конфлікту

Категорія	Показники
Когнітивна сфера	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Зниження самооцінки.</i> Людина відчуває свою меншу цінність і компетентність. 2. <i>Усвідомлення свого стану як психологічного глухого кута.</i> Відчуття тупикової ситуації внутрішнього конфлікту. 3. <i>Затримка ухвалення рішень.</i> Важливий вибір ускладнюється надмірними сумнівами й коливаннями. 4. <i>Глибокі сумніви щодо істинності принципів, якими раніше керувалися.</i> Під сумнівом особистісні цінності й переконання.
Емоційна сфера	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Психоемоційне напруження.</i> Виникає внаслідок невирішених конфліктів і невпевненості щодо прийнятих рішень. 2. <i>Часті й значні негативні переживання.</i> Тривожність, роздратованість, сум та інші негативні емоції переживаються з більшою інтенсивністю.
Поведінкова сфера	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Зниження якості й інтенсивності діяльності.</i> Менша продуктивність й інтерес до своєї діяльності. 2. <i>Зниження задоволеності діяльністю.</i> Менше задоволення від занять, які раніше приносили радість. 3. <i>Негативний емоційний фон спілкування.</i> Вплив внутрішнього конфлікту на міжособистісні стосунки, що може викликати суперечки.
Інтегральні показники	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Погіршення механізму адаптації.</i> Труднощі пристосування до нових умов і стресових ситуацій. 2. <i>Посилення стресу.</i> Збільшення загального рівня стресу й тривожності внаслідок внутрішніх конфліктів.

Таблиця 2 - Основні способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів

Способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів	Пояснення
Самоспостереження й саморефлексія	Активний аналіз власних почуттів, думок і дій для встановлення коренів конфлікту й розуміння його природи.
Психологічна підтримка й консультування	Пошук допомоги професійних психологів або консультантів для отримання порад, сприяння розробці стратегій вирішення конфлікту й вираження емоцій.
Активний розвиток навичок спілкування	Вдосконалення вмінь виразного спілкування й слухання, що допомагає покращити взаємини й зменшити конфлікти.
Постановка цілей і планування дій	Формулювання конкретних цілей і розробка кроків для їхнього досягнення, що допомагає рухатися вперед і вирішувати конфлікт.
Альтернативні варіанти вирішення конфлікту	Розгляд й обговорення різних шляхів вирішення конфлікту й вибір варіанту, який найбільше підходить.
Позитивне мислення й раціональна саморегуляція	Спрямування уваги на позитивні аспекти й раціональне управління емоціями для зниження конфліктів і стресу.



Використовуючи самоспостереження й саморефлексію, особа зможе краще розуміти, які конфліктні ситуації чи внутрішні суперечності породжують напруження, а також які зміни власної поведінки, думок чи переконань допоможуть вирішити конфлікт. Ці інструменти дозволяють особистості активно працювати над саморозвитком і знаходити способи адаптації до різних життєвих ситуацій.

Психологічна підтримка й консультування відіграють важливу роль у подоланні внутрішнього конфлікту. Перше полягає у створенні сприятливого психологічного середовища для особистості, де вона може відчути підтримку й розуміння. Це може охоплювати спілкування з близькою людиною, друзями, членами родини або професійну підтримку від психолога.

Психологічна консультація – це надання професійної допомоги особі, яка переживає внутрішній конфлікт. Під час неї психолог може допомогти розібратися у власних думках, почуттях і реакціях, а також спрямувати на шляхи вирішення конфлікту. Психолог може сприяти формуванню нових поглядів на ситуацію, допомогти розвинути навички самоспостереження й саморефлексії і запропонувати конкретні стратегії для подолання конфлікту [4].

Активний розвиток навичок спілкування відіграє центральну роль у подоланні внутрішнього конфлікту. Комунікація з іншими може стати дієвим інструментом для розкриття й розуміння власних почуттів, думок і переконань, що є важливою віхою на шляху до вирішення конфлікту. Воно передбачає вміння слухати інших, висловлювати свої думки й почуття чітко й відкрито, а також вести конструктивний діалог, що дозволяє зрозуміти, як внутрішній конфлікт впливає на її спілкування та взаємини з іншими. Спілкування з людьми може допомогти особі отримати новий погляд на конфлікт, а також поради й підтримку для його подолання. Важливо розвивати навички конструктивного спілкування, які допоможуть виявити конфліктні ситуації й знаходити способи, як їх вирішити [1].

Постановка цілей і планування дій є основними компонентами для подолання внутрішнього конфлікту. Важливо визначити реальну й чітку мету, якої особа прагне досягти в процесі вирішення конфлікту. Це дозволить покращити самосвідомість, змінити психологічні патерни, розвинути нові навички, досягнути психологічного благополуччя.

Після постановки цілей важливо розробити план, який допоможе їх досягти. Він повинен містити послідовність кроків і дій, які потрібно виконати для вирішення конфлікту. Планування може охоплювати розробку стратегій зміни психологічних патернів, встановлення конкретних кроків для розвитку нових навичок і визначення ресурсів, які потрібні для підтримки цього процесу [8].

У процесі подолання внутрішнього конфлікту важливо розглядати альтернативні варіанти його вирішення. Це означає, що особа повинна розвивати гнучкість і вміння бачити різні шляхи розв'язання проблеми. Альтернативні варіанти можуть передбачати різні способи мислення, різні підходи до вирішення конфлікту й використання різних ресурсів для досягнення бажаного результату.

Вивчення альтернативних варіантів дозволяє особі розширити свою



перспективу й підвищити ймовірність успішного вирішення внутрішнього конфлікту. Також це допомагає уникнути зациклення на одному підході, який може виявитися неефективним, і знайти більш адекватний і продуктивний шлях розв'язання проблеми [7].

Позитивне мислення й раціональна саморегуляція відіграють важливу роль у формуванні стійкого ментального здоров'я. Позитивне мислення – це зміна способу, яким особа сприймає й оцінює ситуацію. Воно передбачає акцентування на позитивних аспектах і можливостях, а також відмову від негативних думок і переконань, які поглиблюють конфлікт. Раціональна саморегуляція охоплює вміння контролювати свої емоції, розуміти їхні джерела й впроваджувати відповідні стратегії для керування ними.

Застосування позитивного мислення допомагає особі зосередитися на можливостях для вирішення конфлікту й зміцнює психологічну стійкість. Раціональна саморегуляція сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій, що допомагає особі більш ефективно керувати конфліктом і шукати конструктивні рішення. Обидва способи дають змогу особі розглядати внутрішні конфлікти більш об'єктивно, зменшують негативний вплив емоцій на прийняття рішень й допомагають розвивати стратегії для їхнього подолання [3].

Висновки.

Слід підкреслити, що внутрішньоособистісний конфлікт – це складне й багатогранне явище, яке впливає на розвиток і функціонування особистості. Внутрішні конфлікти можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість, залежно від способу їхнього вирішення й управління ними. Визначено, що одним із найскладніших періодів формування особистості є підлітковий вік, коли відбувається перехід від зовнішнього впливу на життя до внутрішньої саморегуляції й самодетермінації, що вкрай важливо для розвитку особистості й залежить від успішного подолання внутрішніх конфліктів.

Основні показники внутрішньоособистісного конфлікту охоплюють зміни когнітивної, емоційної і поведінкової сфер, а також погіршення механізму адаптації й збільшення рівня стресу. Вони сигналізують про вплив конфлікту на всебічний стан особистості та її здатність до подолання внутрішніх труднощів.

Також розглянуто методи й стратегії подолання внутрішніх конфліктів. Психологічна підтримка й консультивання грають важливу роль у допомозі особам вирішувати свої внутрішні проблеми. Самоспостереження й саморефлексія дозволяють особі краще зрозуміти корінь своїх конфліктів і розробити стратегії їхнього подолання. Постановка цілей і планування дій допомагають структурувати процес розв'язання конфлікту й досягнення позитивних результатів. Застосування позитивного мислення й раціональної саморегуляції важливе для подолання внутрішніх конфліктів, що допомагає особі переглядати ситуацію з позитивного боку й керувати своїми емоціями й діями.

Усі ці підходи й методи можна використати разом для досягнення ментального добробуту. Важливо розуміти, що внутрішні конфлікти – це невід'ємна частина життя кожної людини, і що вони виникають в різних сферах, як-от особистий розвиток, взаємини з іншими, професійна діяльність тощо.



Розуміння природи й механізмів внутрішніх конфліктів дозволяє нам краще керувати ними, вирішувати проблеми й розвивати свою особистість.

Перспективами подальших досліджень є розробка корекційної програми щодо подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Література:

1. Бех І. Д. Зростити моральну особистість – головна турбота. *Дошкільне виховання*. 2015. № 4. С. 6–8.

2. Борисюк А. С., Тимофієва М. П., Павлюк О. І., Міхеєв А. О. Причини виникнення та особливості перебігу внутрішньоособистісного конфлікту у студентів-медиків / *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XIV : Методологія і теорія психології. Київ-Ніжин : Вид-во «ПП Лисенко М. М.», 2018. Вип. 1. С. 54–66.

3. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.

4. Закорко Я. С. Психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту адиктивних особистостей : дипломна робота. Київ : Національний авіаційний університет, 2020. 76 с.

5. Захарчин Г. М. Управління конфліктами : навч. посіб. 2-е вид., допов. Львів : Львівська політехніка, 2019. 192 с.

6. Кравчук Н. П. Причини виникнення та шляхи подолання внутрішньоособистісних конфліктів у процесі особистісного розвитку дошкільників. *Габітус*. 2021. Випуск 31. С. 107–111.

7. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.

8. Пилат Н. І. Соціальна ідентичність особистості як чинник вибору стилю поведінки в конфлікті : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2014. 177 с.

9. Письмиченко О. С. Запобігання та вирішення міжособистісних конфліктів в установах соціальної сфери : автореф. дипломної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 231 «Соціальна робота» / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2019. 18 с.

10. Шапран Т. М. Внутрішній конфлікт особистісного зростання в юнацькому віці. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / за науковою ред. проф. Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 149–166.

References.

1. Bekh I. D. (2015) *Zrostyty moral'nu osobystist' – holovna turbota*. [Beh I. D. Growing a moral personality is the main concern]. *Doshkil'ne vykhovannya*. № 4. Pp. 6–8. [in Ukrainian]

2. Borisyuk A. S., Tymofiyeva M. P., Pavlyuk O. I., Mikhyeyev A. O. (2018) *Prychyny vynyknennya ta osoblyvosti perebihu vnutrishn'oosobystisnoho konfliktu u studentiv-medykiv*. [Borisyuk A. S., Timofieva M. P., Pavlyuk O. I., Mikheev A. O. Causes of occurrence and peculiarities of the course of intrapersonal conflict in medical students]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi : zb. nauk. prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Tom XIV : Metodolohiya i teoriya psykholohiyi*. Kyiv-Nizhyn : Vyd-vo «PP Lysenko M. M.», Vyp. 1. Pp. 54–66. [in Ukrainian]



3. Humenyuk L. Y. (2015) *Sotsial'na konfliktolohiya : pidruchnyk*. [Humenyuk L.Y. Social conflictology: a textbook]. L'viv : L'vivs'kyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 564 p. [in Ukrainian]
4. Zakorko YA. S. (2020) *Psykhologichni osoblyvosti vnutrishn'oosobystisnoho konfliktu adyktivnykh osobystostey: diplomna robota* [Zakorko Ya. S. Psychological features of intrapersonal conflict of addictive personalities]. Kyiv : Natsional'nyi aviatsiynnyi universytet, 76 p. [in Ukrainian]
5. Zakharchyn H. M. (2019) *Upravlinnya konfliktamy : navch. posib. 2-e vyd., dopov.* [Zakharchyn G. M. Conflict management: teacher. manual 2nd ed., supplement.]. L'viv : L'vivs'ka politekhnik, 192 p. [in Ukrainian]
6. Kravchuk N. P. (2021) *Prychyny vynyknennya ta shlyakhy podolannya vnutrishn'oosobystisnykh konfliktiv u protsesi osobystisnoho rozvytku doshkil'nykiv*. [Kravchuk N.P. Causes of emergence and ways of overcoming intrapersonal conflicts in the process of personal development of preschoolers]. *Habitus. Vypusk 31*. Pp. 107–111. [in Ukrainian]
7. Matokhnyuk L. O., Shportun O. M. (2020) *Psykhologichni osoblyvosti proyavu tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi*. [Matohniuk L. O., Shportun O. M. Psychological features of the manifestation of anxiety in adolescence]. *Habitus. Vypusk 19*. Pp. 157–163. [in Ukrainian]
8. Pylat N. I. (2014) *Sotsial'na identychnist' osobystosti yak chynnyk vyboru stylu povedinky v konflikti*. [Pilat N. I. Social identity of the individual as a factor in choosing a style of behavior in conflict]. PhD thesis. *In-t psykhologiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny*. Kyiv, 177 p. [in Ukrainian]
9. Pys'mychenko O. S. (2019) *Zapobihannya ta vyrishennya mizhosobystisnykh konfliktiv v ustanovakh sotsial'noyi sfery*. [Pysmychenko O. S. Prevention and resolution of interpersonal conflicts in institutions of the social sphere]. Extended abstract of master thesis. *CHNU im. Petra Mohyly. Mykolayiv, 18 p.* [in Ukrainian]
10. Shapran T. M. (2020) *Vnutrishniy konflikt osobystisnoho zrostannya v yunats'komu vitsi*. [Shapran T. M. Internal conflict of personal growth in youth]. *Osobystisne zrostannya v umovakh transformatsiyi suchasnoho suspil'stva : monohrafiya / za naukovoju red. prof. L. P. Zhuravl'ovoyi*. Zhytomyr : Vyd. O. O. Yevenok, Pp. 149–166.

Abstract. *The article summarises the scientific and practical knowledge about the problem of intrapersonal conflicts. It is believed that it is internal problems that cause a number of certain feelings and a corresponding attitude towards oneself, as well as towards society, which causes unhealthy interaction, and subsequently leads to deformation of the conditions and opportunities for the development of the environment, self-movement and self-development of the individual. The article examines this phenomenon by analysing various theories and approaches to internal conflicts as a result of interaction between the individual and the social environment. The indicators of internal conflicts in the cognitive, emotional, and behavioural spheres are described in detail, which helps the reader to better understand how they affect human life. With this in mind, identifying the modern features of intrapersonal conflicts is a kind of key to opening the door to conflict within the individual. The paper highlights various methods of overcoming internal conflicts, including self-observation, self-reflection, goal setting and action planning, psychological support and counselling, positive thinking and rational self-regulation. The main purpose of this article is to identify the factors of intrapersonal conflict and ways to overcome it. The relevance, novelty, and value of this work are determined by:*

- *a modern view of the problem of intrapersonal conflicts;*
- *reconstruction of the space of diagnostics of intrapersonal conflicts and the stable factors that form intrapersonal conflict at the youthful stage of personality development established by the method of factor analysis.*

The article also emphasises the importance of understanding and managing one's own internal conflicts as basic elements of psychological health and personal development. It is emphasised that a view of internal conflicts as opportunities for personal growth and development helps to make them less frightening and more productive.

Keywords: *internal conflicts, mental health, mental well-being, cognitive sphere, personality development, psychological comfort.*