

Крупницька С. С.
Здобувачка групи ІЗФ12
Шрагіна Л. І.
Докторка психол. н., доцентка.

ВНУТРІШНІ СУПЕРЕЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДЖЕРЕЛО РОЗВИТКУ

Психологія внутрішньої суперечності визначається як стан неузгодженості між різними компонентами внутрішнього світу людини: її бажаннями, мотивами, переконаннями або уявленнями про себе і розглядає, чому деякі індивіди зупиняються в розвитку, а інші рухаються вперед. У повсякденній свідомості психічне благополуччя часто ототожнюється зі спокоєм, відсутністю сумнівів та узгодженістю бажань. Однак прагнення до повної безконфліктності може свідчити про стагнацію чи регрес особистості. Саме внутрішні суперечності виступають головним джерелом розвитку: вони активізують рефлексію, пошук альтернатив і спонукають до вибору. Іншими словами, це ситуація, коли всередині особистості стикаються різноспрямовані тенденції, що створює емоційне напруження. Такий стан суб'єктивно переживається як дискомфорт, тривога, внутрішній біль або незадоволеність собою [1].

Психолог Г. Костюк наголошував, що зовнішні проблеми стають рушійною силою розвитку, коли проходять через внутрішній світ людини, коли вона їх переживає, усвідомлює і коли всередині неї виникає боротьба між різними бажаннями [2]. Саме ця внутрішня боротьба спонукає людину до пошуку рішень, вироблення нових способів поведінки та до особистісного зростання.

Важливо розрізняти два види внутрішніх суперечностей. Деструктивні суперечності виникають, коли людина не має зрілих механізмів їх подолання та призводять до хронічного стресу, апатії, агресії, неврозів або формування спотвореного образу «Я». Конструктивні суперечності характеризуються усвідомленням наявного конфлікту, його прийняттям, цілеспрямованим пошуком шляхів вирішення і стимулюють самопізнання, розвивають саморегуляцію, краще розуміння власної цінності та стають поштовхом до змін.

Цю проблему в різні історичні періоди досліджували відомі психологи, які мали власне бачення природи внутрішніх конфліктів. З. Фрейд розглядав внутрішньо особистісний конфлікт як необхідну умову розвитку. Боротьба між «Воно», «Над-Я» та «Его» вчить людину контролювати імпульси та формує зрілу особистість [3]. Г. Костюк у межах свого підходу довів, що внутрішні суперечності між потребами та засобами, бажаним і теперішнім є головною рушійною силою психічного розвитку [2]. Він наголошував, що зовнішні впливи стають розвивальними після того, як вони інтеріоризуються, тобто пропускаються через внутрішній світ особистості, породжуючи в ній боротьбу різноспрямованих тенденцій. Е. Хігінс у теорії самодиспропорції показав, що розрив між актуальним та ідеальним «Я» веде до смутку й депресії, а між

актуальним та належним «Я» веде до тривоги й провини, однак обидва типи суперечностей мотивують до самозміни індивіда [4]. Сучасні українські дослідниці О. Дудник та Т. Кулаєва вивчають, як дорослі усвідомлюють внутрішні конфлікти та трансформують їх у ресурс для зростання [5].

Чи відповідають ці теоретичні положення сучасним уявленням і реальному життю? Загалом, основна ідея про те, що внутрішні суперечності можуть бути джерелом розвитку, є широко визнаною. Водночас існують певні застереження. Психоеаналіз Фрейда дещо перебільшував роль сексуальних та агресивних інстинктів, сучасні дослідження показують, що спектр суперечностей значно ширший і включає, наприклад, екзистенційні конфлікти [3]. Крім того, не будь-яка внутрішня суперечність автоматично веде до розвитку. За відсутності рефлексії вона може призводити до неврозів або формування хибної ідентичності. О. Дудник та Т. Кулаєва підтверджують, що здатність до інтеграції суперечностей корелює з психологічним благополуччям, однак ця здатність не є вродженою, вона формується завдяки рефлексивним практикам, психотерапії та підтримуючим стосункам [5].

Таким чином, внутрішні суперечності є невід'ємною нормативною характеристикою психічного життя, а не ознакою патології. Вони виконують подвійну функцію, без рефлексії набувають деструктивного характеру, за наявності усвідомленості стають конструктивним джерелом розвитку. Фройд, Костюк, Хігінс, Дудник і Кулаєва підтверджують, що внутрішні суперечності – це головна рушійна сила психічного розвитку. Ключову роль відіграють рівень рефлексії, підтримуюче середовище та досвід подолання криз. Розвиток особистості постає як процес постійного виникнення та конструктивного розв'язання суперечностей. Психологічна допомога має бути спрямована не на усунення внутрішніх конфліктів, а на формування здатності усвідомлювати, приймати та використовувати їхню енергію для зростання й самореалізації.

Список використаних джерел

1. Меленчук Н. І. Психологія розвитку та особистісного зростання: конспект лекцій. Одеса : ОНУ імені І.І. Мечникова, 2023. 120 с.
2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
3. Freud S. The Ego and the Id / transl. by J. Riviere. London : Hogarth Press, 1923. URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_SE_Ego_Id_complete.pdf (дата звернення: 01.04.2026).
4. Higgins E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*. 1987. Vol. 94. No. 3. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1987-34444-001> (дата звернення: 01.04.2026).
5. Дудник О. А., Кулаєва Т. В. Особистісна інтерпретація суперечностей образу Я у зрілому віці: феноменологічний і структурний аналіз. *Habitus*. 2025. № 73. С. 146-149. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/73/146-149> (дата звернення: 01.04.2026).