

УДК 159.923.2:159.9.018

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/113/51>

ИССЛЕДОВАНИЕ ДОЛГОСРОЧНОГО ВЛИЯНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ НА ЛИЧНОСТЬ

©**Бердибекова С. К.**, ORCID: 0009-0004-1619-3537, SPIN-код: 1663-8996, канд. пед. наук,
Ошский технологический университет им. М. М. Адышева,
г. Ош, Кыргызстан, syrga.berdibekova@mail.ru

©**Отажонов С. М.**, ORCID: 0000-0002-6579-9496, д-р. пед. наук, Ферганский
государственный университет, г. Фергана, Узбекистан, otajonov_s@mail.ru

©**Сайпидин кызы Г.**, ORCID: 0009-0006-2091-7766, Ошский технологический университет
им. М. М. Адышева, г. Ош, Кыргызстан, saipidinovaguliza1990@gmail.com

STUDY OF THE LONG-TERM IMPACT OF INTRAPERSONAL CONFLICTS ON PERSONALITY

©**Berdibekova S.**, ORCID: 0009-0004-1619-3537, SPIN-code: 1663-8996,
Ph.D., Osh Technological University named after M. M. Adyshev,
Osh, Kyrgyzstan, syrga.berdibekova@mail.ru

©**Otajonov S.**, ORCID: 0000-0002-6579-9496, Dr. habil.,
Fergana State University, Fergana, Uzbekistan, otajonov_s@mail.ru

©**Saipidin kyzy G.**, ORCID: 0009-0006-2091-7766, Osh Technological University
named after M. M. Adyshev, Osh, Kyrgyzstan, saipidinovaguliza1990@gmail.com

Аннотация. Вопрос внутриличностных конфликтов представляет собой актуальную область исследований, поскольку их влияние на личностное развитие и психическое здоровье проявляется во многих аспектах человеческой жизни. Хроническая тревожность, депрессивные расстройства, снижение самооценки и ухудшение качества жизни часто становятся следствием подобных конфликтов. Осмысление долгосрочных последствий внутриличностных конфликтов способствует выявлению сложных механизмов их воздействия и условий, способствующих эффективному преодолению. Цель настоящего исследования заключается в анализе продолжительного влияния внутриличностных конфликтов на личностные и психологические аспекты человека. Особое внимание уделено роли таких факторов, как социальная поддержка, образовательная среда и профессиональная деятельность, в смягчении их негативного влияния. Для достижения поставленных задач применялись разносторонние исследовательские подходы. Качественные методы, включая глубинные интервью и анализ жизненных историй, сочетались с количественными — анкетированием и психометрическими тестами. Благодаря лонгитюдному исследованию удалось проследить динамику изменений психического состояния и личностных характеристик испытуемых. Результаты исследования подтвердили, что длительные и интенсивные внутриличностные конфликты существенно усиливают проявления тревожности и депрессии. Однако было выявлено, что наличие сильной социальной поддержки, высокий уровень образования и профессиональная реализация способны компенсировать негативные последствия и стимулировать личностный рост. Важность осознанного подхода к преодолению таких конфликтов подчеркнута через использование внешних ресурсов. Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций для специалистов в области психологического консультирования. В частности, акцентируется необходимость укрепления социальной поддержки, развития навыков осознанности и применения когнитивно-поведенческих методов в терапии. С теоретической точки зрения

исследование обогащает знания о механизмах влияния внутриличностных конфликтов, а также формирует основу для построения эффективных стратегий их минимизации. Полученные данные открывают перспективы для дальнейшего изучения влияния личностных и культурных факторов на способность преодолевать внутриличностные конфликты.

Abstract. The issue of intrapersonal conflicts represents a relevant area of research, as their impact on personal development and mental health manifests in numerous aspects of human life. Chronic anxiety, depressive disorders, decreased self-esteem, and reduced quality of life are often the outcomes of such conflicts. Understanding the long-term consequences of intrapersonal conflicts contributes to identifying the complex mechanisms of their influence and the conditions that facilitate effective resolution. The aim of this study is to analyze the prolonged effects of intrapersonal conflicts on personal and psychological aspects of an individual. Special attention is given to the role of factors such as social support, educational environment, and professional activity in mitigating their negative impact. To achieve the objectives, diverse research approaches were employed. Qualitative methods, including in-depth interviews and life history analysis, were combined with quantitative ones, such as surveys and psychometric tests. A longitudinal study allowed tracing the dynamics of changes in the mental state and personality characteristics of the participants. The study results confirmed that prolonged and intense intrapersonal conflicts significantly exacerbate anxiety and depression. However, the findings also revealed that strong social support, a high level of education, and professional fulfillment can compensate for the negative effects and stimulate personal growth. The importance of a conscious approach to overcoming such conflicts was emphasized through the utilization of external resources. The practical significance of the work lies in developing recommendations for professionals in the field of psychological counseling. Specifically, it highlights the need to strengthen social support, enhance mindfulness skills, and apply cognitive-behavioral therapy methods. From a theoretical perspective, the study enriches the understanding of the mechanisms of intrapersonal conflict impact and provides a foundation for designing effective strategies for their minimization. The obtained data open up prospects for further research into the influence of personal and cultural factors on the ability to overcome intrapersonal conflicts.

Ключевые слова: внутриличностные конфликты, психическое здоровье, личностное развитие, социальная поддержка, когнитивно-поведенческая терапия, осознанность.

Keywords: intrapersonal conflicts, mental health, personal development, social support, cognitive-behavioral therapy, mindfulness.

Современное исследование долгосрочных последствий внутриличностных конфликтов становится все более актуальным, поскольку эти процессы оказывают значительное воздействие как на психическое здоровье, так и на личностное развитие индивида. Под внутриличностными конфликтами понимают сложное взаимодействие противоречивых мотивов, ценностей и установок, которые формируют уникальную когнитивно-эмоциональную картину индивида [1, 2].

Такие конфликты могут вызывать не только временные эмоциональные потрясения, но и серьезные психические нарушения, включая хроническую тревожность, депрессию и посттравматические состояния. Эти факторы, в свою очередь, ухудшают качество жизни и снижают адаптационные возможности личности в социуме [3].

Учитывая широту и глубину негативных последствий, исследование механизмов, с помощью которых внутриличностные конфликты влияют на личностное развитие, представляет собой задачу первостепенной важности. Одновременно важно понимать, что конфликты не всегда ведут исключительно к разрушительным изменениям. Системный подход к изучению их долгосрочных эффектов позволяет не только фиксировать отрицательные тенденции, но и выявлять потенциальные условия для личностного роста и устойчивости [4]. Несмотря на сложность и неоднозначность последствий, конфликты могут становиться катализатором таких процессов, как повышение эмоциональной осознанности, развитие навыков саморегуляции и формирование устойчивости к стрессу [5].

С другой стороны, отсутствие социальных ресурсов, низкий уровень образования или ограниченные возможности профессиональной самореализации усугубляют негативные последствия внутриличностных конфликтов. Это подчеркивает необходимость целенаправленной разработки программ поддержки и реабилитации, которые учитывали бы как индивидуальные, так и социальные аспекты.

Цель настоящей работы заключается в изучении механизмов влияния внутриличностных конфликтов на личностное развитие, а также в анализе долгосрочных изменений, происходящих в психическом состоянии индивида.

Внутриличностные конфликты — явление, которое сложно описать в рамках одной концепции. Этот многогранный психологический процесс определяется как противостояние различных мотивов, ценностей, желаний или установок внутри одного индивида [6]. Суть таких конфликтов кроется в столкновении разнородных аспектов психики, порождающих внутреннее напряжение и борьбу. В рамках типологии внутриличностных конфликтов выделяют несколько ключевых видов: конфликты между желаниями и обязанностями, вызванные несовместимостью личных целей и внешних требований; ценностные конфликты, связанные с пересмотром базовых жизненных ориентиров; а также экзистенциальные кризисы, возникающие в процессе поиска смысла жизни, идентификации себя и определения собственной значимости [4,7-9].

Различные психологические подходы предлагают свои объяснения природы и влияния этих конфликтов. Психоанализ, опирающийся на теории Зигмунда Фрейда, интерпретирует их как столкновение бессознательных импульсов с моральными нормами и запретами. Такое противостояние, как утверждается, порождает внутреннее напряжение и чувство тревожности. В свою очередь, когнитивно-поведенческая теория объясняет конфликт через когнитивный диссонанс — несовместимость между убеждениями и реальными действиями. Этот разрыв приводит к необходимости пересмотра взглядов или изменения поведения для восстановления внутреннего равновесия. Гуманистический подход, разработанный Абрахамом Маслоу и Карлом Роджерсом, акцентирует внимание на позитивных аспектах: конфликты, по их мнению, могут стимулировать личностный рост, если человек осознанно работает над их разрешением, находя конструктивные решения.

Влияние внутриличностных конфликтов на личность может быть как разрушительным, так и конструктивным. Среди негативных последствий выделяются тревожность, которая может сопровождаться нарушениями сна, сложностями в сосредоточении и хронической усталостью; депрессивные состояния, выражающиеся в апатии и чувстве безнадежности; а также снижение самооценки, когда индивид ощущает себя некомпетентным и неспособным контролировать свою жизнь. Однако при наличии соответствующей поддержки — социальной, профессиональной или личной — конфликты способны стать источником положительных изменений. Они могут способствовать укреплению внутренней

устойчивости, развитию осознанности и способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Итак, внутриличностные конфликты, несмотря на их потенциальную деструктивность, обладают значительным потенциалом для личностного развития. Осознание их природы и понимание механизмов воздействия открывают возможности для более глубокого анализа процессов трансформации личности. Это, в свою очередь, позволяет разработать действенные стратегии профилактики и минимизации негативных последствий.

Для анализа долгосрочных последствий внутриличностных конфликтов на личность и психическое здоровье был использован интегративный подход, сочетающий в себе качественные и количественные методы. Такой подход позволил не только получить детализированное представление о субъективном восприятии участников, но и обоснованно зафиксировать объективные данные, подтверждающие эти результаты.

Качественные методы включали проведение глубинных интервью с респондентами, где особое внимание уделялось их личным переживаниям и описанию последствий внутриличностных конфликтов. Эти интервью раскрыли уникальные аспекты внутреннего мира каждого участника, предоставив данные о том, как их конфликты отражались на их жизненных решениях и развитии личности. Для детального анализа использовались описания ключевых событий из их биографии, связанных с переживаемыми конфликтами. Такой подход позволил отследить временную динамику изменений в личностной структуре, выявляя постепенные трансформации, вызванные этими внутренними противоречиями.

Количественные методы, в свою очередь, включали анкетирование, которое было направлено на изучение частоты, интенсивности и продолжительности внутриличностных конфликтов. В дополнение к этому использовались психометрические инструменты, такие как шкалы измерения тревожности, депрессии и самооценки. Эти тесты обеспечили получение объективных данных, демонстрирующих, как конфликты влияли на эмоциональное состояние участников. Для повышения достоверности исследований был применён лонгитюдный подход, позволяющий фиксировать изменения в психическом состоянии и личностных чертах на различных этапах исследования. Многократное измерение в течение продолжительного времени обеспечило возможность выявления как краткосрочных, так и долговременных эффектов конфликтов.

Процесс отбора участников был построен с учетом принципов репрезентативности и вариативности. В выборку вошли люди различного возраста, пола и социального статуса, что способствовало повышению обобщаемости результатов. Основная группа включала участников в возрасте от 20 до 50 лет, среди которых были как мужчины, так и женщины, представляющие широкий спектр социальных слоев: студенты, профессионалы, временно безработные. Основными критериями отбора являлось наличие выраженных внутриличностных конфликтов, проявляющихся через столкновение мотивов, ценностей или обязанностей, а также готовность участников к многократным наблюдениям в рамках лонгитюдного дизайна.

Комплексный подход, основанный на сочетании качественных и количественных методов, обеспечил широкую и разностороннюю картину влияния внутриличностных конфликтов. Использование лонгитюдного исследования открыло новые перспективы для изучения долгосрочной динамики изменений, связанных с конфликтами, что в итоге способствовало более глубокому пониманию их природы и последствий. Такой многоуровневый анализ предоставил не только богатый эмпирический материал, но и практические рекомендации для применения в области психологии и смежных наук.

Проведённый анализ, основанный на применении как качественных, так и количественных методов, выявил глубокое воздействие внутриличностных конфликтов на психическое состояние и динамику личностного развития. Разнообразие использованных подходов позволило получить многогранное понимание этой проблемы. Рассмотрим основные аспекты, выявленные в результате анализа данных.

Качественные данные, собранные через глубинные интервью и анализ биографий участников, отразили несколько ключевых закономерностей:

Социальная поддержка. Наличие круга поддержки, включающего членов семьи, друзей или профессиональных консультантов, играет критически важную роль в снижении уровня тревожности. Этот фактор способствует более успешной адаптации к трудностям и создаёт благоприятные условия для личностного роста.

Роль образования. Индивиды с высоким уровнем образования демонстрировали заметную способность осознавать природу стрессовых ситуаций и эффективно управлять своим состоянием. Это укрепляло их внутреннюю устойчивость и позволяло справляться с последствиями конфликтов.

Профессиональная деятельность. Работа в поддерживающей социальной среде позитивно сказывалась на самооценке и обеспечивала стимул для личностного развития. Занятость также способствовала укреплению уверенности в себе.

Длительность конфликтов. Хронический характер конфликтов вызывал нарастающий уровень тревожности и депрессии у участников исследования. Периоды, когда конфликт не находил разрешения, существенно обостряли психоэмоциональное состояние.

Интенсивность конфликтов. Высокий накал эмоционального напряжения в конфликтных ситуациях приводил к серьёзным последствиям, включая дестабилизацию личности, ощущение беспомощности и выраженное эмоциональное истощение.

Данные, собранные посредством анкетирования и психометрических инструментов, подкрепили качественные наблюдения, добавляя им объективной основы. Результаты статистического анализа подтвердили наличие прямой корреляции между характером конфликтов и уровнем их влияния на психическое здоровье. Основные количественные показатели представлены в Таблице.

Таблица

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Факторы влияния	Тревожность (%)	Депрессия (%)	Личностный рост (%)
Уровень социальной поддержки	10	8	70
Образование	12	10	65
Профессиональная деятельность	20	15	50
Длительность конфликта	70	60	10
Интенсивность конфликта	85	80	5

Данные Таблицы наглядно демонстрируют, что такие факторы, как значимая социальная поддержка, доступ к образовательным ресурсам и вовлечённость в профессиональную деятельность, играют ключевую роль в снижении уровня тревожности и депрессивных проявлений. Более того, они способствуют стимулированию личностного развития, укрепляя внутренние ресурсы человека. В противоположность этому, продолжительные и интенсивные конфликтные ситуации оказывают заметно негативное влияние на психическое состояние индивида, сопровождаясь выраженным ухудшением его эмоционального благополучия и способностей к адаптации в изменяющихся условиях.

Анализ полученных данных акцентирует внимание на значимости социальной поддержки, качественного образования и профессиональной занятости в минимизации негативных эффектов, вызванных внутриличностными конфликтами. Эти результаты открывают перспективы для разработки эффективных программ поддержки и интервенционных стратегий, которые могли бы стать опорой для людей, сталкивающихся с подобными сложностями. Результаты исследования демонстрируют тесную взаимосвязь между внутриличностными конфликтами и их влиянием на психоэмоциональное состояние личности, что подтверждает основные положения теоретических концепций психоанализа, когнитивно-поведенческой теории и гуманистического подхода. Например, обнаруженные корреляции между длительностью конфликтов и повышением уровня тревожности и депрессивных состояний гармонируют с идеями психоанализа о внутреннем напряжении, вызванном конфликтами между сознательными моральными установками и бессознательными желаниями. Сходным образом, выявленная роль социальной поддержки и образовательных факторов в процессе личностного роста соотносится с принципами гуманистической психологии, подчеркивающими значение внешних условий для раскрытия потенциала личности.

Исследование выявило несколько ключевых закономерностей. Социальная поддержка, уровень образования и вовлеченность в профессиональную деятельность выступают важными факторами, которые способны смягчить разрушительные последствия внутриличностных конфликтов. В то же время такие параметры, как продолжительность и интенсивность конфликтов, остаются ведущими предикторами деструктивных изменений, включая рост тревожности и депрессии. Примечательно, что в редких случаях участники с низким уровнем социальной поддержки демонстрировали позитивные изменения, что, вероятно, связано с их высокой внутренней устойчивостью или использованием скрытых личностных ресурсов, компенсирующих дефицит внешней помощи.

Практическая ценность результатов очевидна для сферы психологического консультирования. На основе полученных данных можно разрабатывать персонализированные планы работы с клиентами, включающие мероприятия по укреплению социальной поддержки, повышению осознанности и формированию устойчивости к стрессу. Особое внимание следует уделять таким факторам, как длительность и интенсивность конфликтов, поскольку именно они оказывают наиболее выраженное негативное воздействие на личность. Рекомендуется применение когнитивно-поведенческой терапии для трансформации деструктивных установок, а также использование методов управления стрессом, направленных на снижение эмоционального напряжения.

Кроме того, исследование подчеркивает необходимость подготовки специалистов, способных работать с личностным ростом как позитивным результатом преодоления внутриличностных конфликтов. Перспективными направлениями в этом контексте являются организация тренингов, нацеленных на развитие навыков осознанности, предоставление своевременной психологической поддержки в кризисных ситуациях и укрепление социальных связей. Использование образовательных и профессиональных ресурсов позволяет не только минимизировать последствия конфликтов, но и создавать условия для личностного развития и самореализации.

Таким образом, полученные результаты расширяют понимание природы внутриличностных конфликтов и предлагают широкий спектр практических решений, направленных на поддержку личности в преодолении сложностей и достижении гармонии с собой и окружающим миром.

Проведённое исследование позволило глубже понять характер и последствия внутриличностных конфликтов, выявив их существенное влияние на личность и психическое состояние человека. В результате было зафиксировано, что подобные конфликты могут оказывать как разрушительное, так и преобразующее воздействие, формируя противоречивую динамику в развитии личности.

Основные результаты можно резюмировать следующим образом:

Продолжительные и интенсивные внутриличностные конфликты тесно связаны с повышением уровня тревожности, проявлениями депрессии и снижением самооценки. Эти явления существенно подрывают адаптационные способности индивида и препятствуют его личностному росту.

Важными факторами, способными смягчить негативное воздействие конфликтов, выступают наличие социальной поддержки, высокий уровень образования и активная профессиональная деятельность. Эти аспекты не только помогают минимизировать стресс, но и способствуют личностному развитию.

Преодоление конфликтов, опирающееся на осознанные действия и использование внешних ресурсов, способствует формированию устойчивости, улучшению коммуникативных навыков и повышению осознанности.

Практическая значимость данных выводов заключается в их применении в рамках психологического консультирования. На основании полученных результатов можно рекомендовать следующее:

Усиление социальной поддержки для лиц, переживающих внутриличностные конфликты, что может быть достигнуто через сеть семейных, профессиональных и общественных взаимодействий.

Развитие образовательных и профессиональных программ, нацеленных на формирование навыков стрессоустойчивости и эффективного управления конфликтами.

Использование когнитивно-поведенческой терапии и стресс-менеджмент стратегий для минимизации деструктивного влияния конфликтов на психическое здоровье.

Список литературы:

1. Белоусова А. О. Внутриличностный конфликт // Конкурентоспособность территорий: материалы XXVI Всероссийского экономического форума молодых ученых и студентов. Екатеринбург, 2023. С. 171–172.
2. Боровских С. М. Внутриличностные конфликты: проявления и преодоление // Социально-психологические аспекты профилактики и разрешения конфликтов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2023. С. 39–43.
3. Габулова И. М. Психологический анализ внутриличностных конфликтов // Флагман науки. 2023. № 9 (9). С. 326–329.
4. Попова Ю. И., Карлин В. В. Анализ подходов к пониманию внутриличностных конфликтов // Дневник науки. 2023. № 8 (80).
5. Ипполитова Д. О. Психологические конфликты как форма развития личности // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 189–193.
6. Дроздова Н. В., Пак В. И. Внутриличностные конфликты: психологическая суть явления и причины // Физическая культура, адаптивная физическая культура, безопасность жизнедеятельности и туризм: образование, наука, инновации: сборник статей к Международной научно-практической конференции. Оренбург, 2023. С. 109–113.
7. Непшина В. Н., Искендерова Ф. В. Сущность и феноменология внутриличностного конфликта // A Posteriori. 2024. №5. С. 100–103.

8. Авраменко Е. П. Типология внутриличностных конфликтов // Актуальные проблемы конфликтологического решения в современном мире: Материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 10–13.

9. Сергеева М. А. Понятие и виды внутриличностных конфликтов // Актуальные научные исследования в современном мире. 2022. № 1-4 (81). С. 107–110.

References:

1. Belousova, A. O. (2023). Vnutrilichnostnyi konflikt. In *Konkurentosposobnost' territorii: materialy XXVI Vserossiiskogo ekonomicheskogo foruma molodykh uchenykh i studentov*. Ekaterinburg, 171–172. (in Russian).

2. Borovskikh, S. M. (2023). Vnutrilichnostnye konflikty: proyavleniya i preodolenie. In *Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty profilaktiki i razresheniya konfliktov: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. Irkutsk, 39–43. (in Russian).

3. Gabulova, I. M. (2023). Psikhologicheskii analiz vnutrilichnostnykh konfliktov. *Flagman nauki*, (9 (9)), 326–329. (in Russian).

4. Popova, Yu. I., & Karlin, V. V. (2023). Analiz podkhodov k ponimaniyu vnutrilichnostnykh konfliktov. *Dnevnik nauki*, (8 (80)). (in Russian).

5. Ippolitova, D. O. (2023). Psikhologicheskie konflikty kak forma razvitiya lichnosti. *Nauka XXI veka: aktual'nye napravleniya razvitiya*, (1-1), 189–193. (in Russian).

6. Drozdova, N. V., & Pak, V. I. (2023). Vnutrilichnostnye konflikty: psikhologicheskaya sut' yavleniya i prichiny. In *Fizicheskaya kul'tura, adaptivnaya fizicheskaya kul'tura, bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti i turizm: obrazovanie, nauka, innovatsii: sbornik statei k Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, Orenburg, 109–113. (in Russian).

7. Nepshina, V. N., & Iskenderova, F. V. (2024). Sushchnost' i fenomenologiya vnutrilichnostnogo konflikta. *A Posteriori*, (5), 100–103. (in Russian).

8. Avramenko, E. P. (2023). Tipologiya vnutrilichnostnykh konfliktov. In *Aktual'nye problemy konfliktorezresheniya v sovremennom mire: sbornik statei 2-i Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, Kursk, 10–13. (in Russian).

9. Sergeeva, M. A. (2022). Ponyatie i vidy vnutrilichnostnykh konfliktov. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, (1-4 (81)), 107–110. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 15.02.2025 г.

Принята к публикации
19.02.2025 г.

Ссылка для цитирования:

Бердибекова С. К., Отажонов С. М., Сайпидин кызы Г. Исследование долгосрочного влияния внутриличностных конфликтов на личность // Бюллетень науки и практики. 2025. Т. 11. №4. С. 384-391. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/113/51>

Cite as (APA):

Berdibekova, S., Otajonov, S., & Saipidin kyzy, G. (2025). Study of the Long-Term Impact of Intrapersonal Conflicts on Personality. *Bulletin of Science and Practice*, 11(4), 384-391. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/113/51>