ISSN: 2522-9699, 2616-5007

9. Kuznetsov, V & Kuznetsova, K 2025, 'Tsyfrova etyka vidpovidalnosti u pratsiakh L. Floridi (The digital ethics of responsibility in the works of L. Floridi)', *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Seriia "Filosofiia. Filosofski perypetii"*, Kharkiv, № 72, s. 117-127.
10. Kuchmiiova, TS 2023, 'Vplyv tsyfrovykh tekhnolohii na suchasne suspilstvo: transformatsiini aspekty (The impact of digital technologies on modern society: Transformational aspects)', *Modern Economics*, № 41, s. 67-72. Dostupno: <https://modecon.mnau.edu.ua/issue/41-2023/kuchmiiova.pdf> [12 Serpen 2025].
11. Pikulia, T 2025, 'Mekhanizm pravovoho rehuliuvannia tsyfrovoho seredovyshcha: filosofsko-pravovyi aspekt (The mechanism of legal regulation of the digital environment: A philosophical and legal aspect)', *Naukovi zapysky NaUKMA. Yurydychni nauky*, Kyiv, T. 15, s. 1-10.
12. Semaniuk, V & Melnyk, N 2022, 'Vplyv tsyfrovykh tekhnolohii na informatsiine seredovyshche biznesu v umovakh piatoi promyslovoi revoliutsii (The impact of digital technologies on the business information environment under the fifth industrial revolution)', *Ternopilskyi natsionalnyi ekonomichnyi universytet. Naukovyi zhurnal "Visnyk ekonomiky"*, Ternopil, № 3, s. 203-212.
13. Stoika, O & Mateichuk, D 2023, 'Suchasni pidkhody do vprovadzhennia tsyfrovykh tekhnolohii v osvitnii protses ZVO (Modern approaches to implementing digital technologies in the HEI educational process)', *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk,* № 62, T. 2, s. 297-301. Dostupno: <https://www.aphn-journal.in.ua/archive/62_2023/part_2/48.pdf> [12 Serpen 2025].
14. Khaustova, MH 2023, 'Vyhody, ryzyky ta problemy tsyfrovizatsii suspilstva: zahalnoteoretychnyi aspekt (Benefits, risks and problems of the digitalization of society: A general theoretical aspect)', *Elektronne naukove vydannia "Analitychno-porivnialne pravoznavstvo". Filosofiia prava*. Kyiv, s. 753-759.
15. Coeckelbergh, M 2020, *AI Ethics*. Cambridge, Massachusetts, USA: *The MIT Press*.

Прорецензовано / Reviewed *29.08.2025*
Рекомендовано до друку / Recommended for publication *12.09.2025*

DOI 10.33930/ed.2019.5007.55(7-10)-3
УДК 159.9:001.8:159.923.2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ПРИКЛАДІ ВИВЧЕННЯ КОНФЛІКТУ АЛЬТЕР ЕҐО І СУПЕР ЕҐО У ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ

О.П. Кивлюк
О.М. Хлонь

Анотація.

Актуальність теми дослідження. *Вивчення внутрішньо-особистісного спілкування, зокрема конфлікту між альтер еґо та супер еґо суб'єкта, є надзвичайно актуальним у контексті сучасних суспільно-політичних і психосоціальних умов, що склалися в Україні. У часи війни, затяжної соціально-економічної нестабільності, загроз безпеці, масштабної міграції, втрат та колективної травматизації, психічне здоров'я нації стає одним із ключових ресурсів виживання та відновлення. Особливої ваги набуває розуміння механізмів саморегуляції, внутрішнього діалогу та особистісної інтеграції, де конфлікт між альтер еґо (як альтернативним образом "Я") і супер еґо (як внутрішнім моральним цензором) відіграє визначальну роль. Аналіз цього внутрішнього конфлікту дозволяє глибше зрозуміти природу стресу, почуття провини, внутрішнього тиску чи невдоволення собою, а також окреслити шляхи досягнення особистісної цілісності. Отже, розгляд теоретико-методологічних проблем дослідження внутрішньо-*

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

особистісного спілкування через призму конфлікту альтер еґо і супер еґо є не лише науково обґрунтованим, але й соціально важливим кроком у напрямку розбудови системи психічного здоров'я в Україні.

Постановка проблеми. *Проблема полягає в недостатній дослідженості цього феномена в науковому дискурсі, а також у відсутності цілісної методологічної моделі, що дозволила б глибше проаналізувати динаміку й наслідки такого конфлікту в сучасних умовах. Тобто у цьому контексті постає необхідність теоретичного осмислення та всебічного аналізу проблеми внутрішньо-особистісного спілкування та конфлікту між альтер еґо та супер еґо в рамках екзистенційної психології та діалогічної теорії Я.*

Аналіз останніх досліджень та публікацій. *J. Rowan в своїх роботах вказував на важливу роль субперсоналітетів, як форм альтер еґо. A. Henry приділив значну увагу дослідженням автентичності в діалогічній особистості в рамках розвитку уявлень про діалогічну теорію Я. Серед вітчизняних дослідників феномену внутрішньо-особистісного спілкування слід відмітити О. Лазорко, Т. Комар, Т. Дуткевич.*

Постановка завдання. *Проаналізувати ключові концепти внутрішньо-особистісного спілкування в контексті діалогічної теорії; визначити, класифікувати та деталізувати механізми внутрішньо-особистісного конфлікту між альтер еґо (як контрпозицією) та супер еґо (як моральним інстансом), з урахуванням психоаналітичних і екзистенційних перспектив; дослідити роль інтроспекції як рефлексивного методу психологічного дослідження в процесі синтезу суперечливих бажань/прагнень та можливих терапій, як інструментарію вирішення складних психотерапевтичних проблем, що можуть виникати на цьому шляху.*

Виклад основного матеріалу. *Теоретико-методологічні проблеми внутрішнього спілкування кореняться в дисбалансі множинних Я-позицій, де конфлікт між альтер еґо та супер еґо посилює протиріччя бажань і прагнень, але систематична інтроспекція забезпечує ефективний синтез прагнень, перетворюючи конфлікт на ресурс зростання. На основі проаналізованих досліджень обґрунтовано механізми внутрішньо-особистісного конфлікту як онтологічного напруження суперечливих бажань та прагнень між свідомістю і підсвідомістю, з акцентом на роль супер еґо як бар'еру та альтер еґо як контрпозиції. Інтроспекція позиціонується як метод для синтезу прагнень. Екзистенційна психологія надає онтологічний фреймворк для розуміння цих процесів, з емпіричним ефектом на резильєнтність, особливо актуальним для травматичних контекстів. Загалом, інтегративна модель діалогічної теорії Я DST-екзистенції демонструє потенціал для подолання дуалізму свідомість/підсвідомість, з урахуванням культурних факторів.*

Висновки*. Дослідження підтверджує, що теоретико-методологічні проблеми внутрішнього спілкування кореняться в дисбалансі множинних Я-позицій, де конфлікт між альтер еґо та супер еґо посилює протиріччя бажань і прагнень, але систематична інтроспекція забезпечує ефективний синтез прагнень, перетворюючи конфлікт на ресурс зростання.*

Ключові слова: *альтер еґо, супер еґо, внутрішньо-особистісний конфлікт, інтроспекція, свідомість, підсвідомість.*

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF PERSONALITY ON THE EXAMPLE OF STUDYING THE CONFLICT BETWEEN THE ALTER EGO AND THE SUPEREGO IN INTRAPERSONAL COMMUNICATION

Olga Kyvliuk
Oleksandr Khlon

Abstract.

Relevance of the research topic*. The study of intrapersonal communication, in particular the conflict between the alter ego and the super ego of the subject, is extremely relevant in the context of modern socio-political and psychosocial conditions that have developed in Ukraine. In times of war, prolonged socio-economic instability, security threats, large-scale migration, losses and collective traumatization, the mental health of the nation becomes one of*

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

the key resources for survival and recovery. Understanding the mechanisms of self-regulation, internal dialogue and personal integration is of particular importance, where the conflict between the alter ego (as an alternative image of the "I") and the super ego (as an internal moral censor) plays a decisive role. The analysis of this internal conflict allows us to more deeply understand the nature of stress, feelings of guilt, internal pressure or dissatisfaction with oneself, as well as to outline ways to achieve personal integrity. Therefore, consideration of theoretical and methodological problems of studying intrapersonal communication through the prism of the alter ego and super ego conflict is not only scientifically sound, but also a socially important step towards building a mental health system in Ukraine.

Problem statement. *The problem lies in the insufficient research of this phenomenon in scientific discourse, as well as in the absence of a holistic methodological model that would allow for a deeper analysis of the dynamics and consequences of such a conflict in modern conditions. That is, in this context, there is a need for theoretical understanding and comprehensive analysis of the problem of intrapersonal communication and the conflict between the alter ego and super ego within the framework of existential psychology and the dialogical theory of J.*

Analysis of recent research and publications. *J. Rowan in his works pointed to the important role of subpersonalities as forms of the alter ego. A. Henry paid considerable attention to the study of authenticity in the dialogical personality within the framework of the development of ideas about the dialogical theory of Y. Among the domestic researchers of the phenomenon of intrapersonal communication, it is worth noting O. Lazorko, T. Komar, T. Dutkevych.*

Problem statement. *To analyze the key concepts of intrapersonal communication in the context of dialogical theory; to identify, classify and detail the mechanisms of intrapersonal conflict between the alter ego (as a counterposition) and the super ego (as a moral instance), taking into account psychoanalytic and existential perspectives; to investigate the role of introspection as a reflective method of psychological research in the process of synthesizing contradictory desires/aspirations and possible therapies, as a tool for solving complex psychotherapeutic problems that may arise along the way.*

Presentation of the main material*. Theoretical and methodological problems of internal communication are rooted in the imbalance of multiple self-positions, where the conflict between the alter ego and the super ego intensifies the contradictions of desires and aspirations, but systematic introspection provides an effective synthesis of aspirations, transforming the conflict into a resource for growth. Based on the analyzed studies, the mechanisms of intrapersonal conflict as an ontological tension of contradictory desires and aspirations between consciousness and the subconscious are substantiated, with an emphasis on the role of the super ego as a barrier and the alter ego as a counterposition. Introspection is positioned as a method for the synthesis of aspirations. Existential psychology provides an ontological framework for understanding these processes, with an empirical effect on resilience, especially relevant for traumatic contexts. In general, the integrative model of the dialogical self-theory DST-existence demonstrates the potential for overcoming the dualism of consciousness/subconsciousness, taking into account cultural factors.*

Conclusions. *The study confirms that the theoretical and methodological problems of internal communication are rooted in the imbalance of multiple I-positions, where the conflict between the alter ego and the super ego intensifies the contradiction of desires and aspirations, but systematic introspection provides an effective synthesis of aspirations, turning the conflict into a resource for growth.*

Keywords: *alter ego, super ego, intrapersonal conflict, introspection, consciousness, subconsciousness.*

Актуальність теми дослідження. Вивчення внутрішньо-особистісного спілкування, зокрема конфлікту між альтер еґо та супер еґо суб'єкта, є надзвичайно актуальним у контексті сучасних суспільно-політичних і психосоціальних умов, що склалися в Україні. У часи війни, затяжної соціально-економічної нестабільності, загроз безпеці, масштабної міграції, втрат та колективної травматизації, психічне здоров'я нації стає одним із ключових ресурсів виживання та відновлення. Особливої

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

ваги набуває розуміння механізмів саморегуляції, внутрішнього діалогу та особистісної інтеграції, де конфлікт між альтер еґо (як альтернативним образом "Я") і супер еґо (як внутрішнім моральним цензором) відіграє визначальну роль. Аналіз цього внутрішнього конфлікту дозволяє глибше зрозуміти природу стресу, почуття провини, внутрішнього тиску чи невдоволення собою, а також окреслити шляхи досягнення особистісної цілісності.

Актуальність підкреслено і для посттравматичного відновлення в Україні. За даними досліджень, проведених A. Khan та A. Altable в Україні під час повномасштабного вторгнення, понад 60% дорослого населення переживають симптоми генералізованої тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (посттравматичного стресового розладу), значна частина з яких пов'язана з внутрішніми конфліктами, що посилюються зовнішніми травмами [11].

Отже, розгляд теоретико-методологічних проблем дослідження внутрішньо-особистісного спілкування через призму конфлікту альтер еґо і супер еґо є не лише науково обґрунтованим, але й соціально важливим кроком у напрямку розбудови системи психічного здоров'я в Україні.

Постановка проблеми. Проблематика вирішення подібних проблем пов'язана не лише з відсутністю суто практичних напрацювань, але наявністю нерозв'язаних серйозних теоретико-методологічних проблем, які в цій сфері виникають перш за все через брак інтегративних моделей, які б ефективно поєднували, як класичні фрейдівські конструкти супер еґо так і діалогічні концепти альтер еґо.

В подальшому, а саме в практичному застосуванні в психотерапії це особливо гостро проявляється, зважаючи на те, що фрагментація теоретичного поля ускладнює розробку емпірично обґрунтованих інтервенцій. В свою чергу при детальному аналізі та уважному вивченні відповідної проблематики ми можемо прийти до висновку, що ключовим інструментом для досягнення психологічної резильєнтності, стає інтроспекція в наслідок якої відбувається синтез прагнень через систематичну дію, що дозволяє індивідам переосмислити протиріччя як ресурс для автентичного існування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. H. Hermans, який надав у своїй роботі розуміння теорії діалогічного "Я", з погляду позиціонування та контрпозиціонування в суспільстві, що неухильно глобалізується, породжуючи все нові і нові правила та заборони [8, 9]. P.K. Oleś та його однодумці присвятили свої роботи вивченню типів внутрішніх діалогів та функцій саморозмови, їх порівнянню, наслідків та аналізу множинних Я-позицій у конфліктах. Крім того, всебічно опрацьовано відповідну проблематику в наслідок чого в рамках розуміння діалогічної теорії Я сформувалися уявлення про терапію дисоційованих станів як психотерапевтичний метод для вирішення особливо важких випадків викликаних інтенсивними внутрішньо-особистісними конфліктами при яких відбувається робота з "частинами" особистості [12]. J. Rowan в своїх роботах вказував на важливу роль субперсоналітетів, як форм альтер еґо [13]. A. Henry приділив значну увагу дослідженню автентичності у контексті діалогічної особистості, розвиваючи уявлення про діалогічну теорію Я як теоретичне підґрунтя для осмислення феномену внутрішньо-особистісного спілкування. Зокрема, його підходи є важливими для розуміння внутрішнього конфлікту між альтер еґо особистості та супер еґо, а також для розробки практичних інструментів його аналізу, зокрема методів інтроспекції **[**7].

Серед вітчизняних дослідників феномену внутрішньо-особистісного спілкування слід відмітити О. Лазорко [3], яка описує особливості вирішення проблемних психологічних ускладнення з позиції інтеграції екзистенційної психології та східних практик, а також роботу Т. Дуткевич [1] присвячену вивченню

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

проблем конфліктологія в психології управління, ділиться такою стратегією спрямовану на саму проблему, як об'єктивний аналіз ситуації і породження нового особистісного смислу.

Постановка завдання. Проаналізувати ключові концепти внутрішньо-особистісного спілкування в контексті діалогічної теорії; визначити, класифікувати та деталізувати механізми внутрішньо-особистісного конфлікту між альтер еґо (як контрпозицією) та супер еґо (як моральним інстансом), з урахуванням психоаналітичних і екзистенційних перспектив; дослідити роль інтроспекції як рефлексивного методу психологічного дослідження в процесі синтезу суперечливих бажань/прагнень та можливих терапій, як інструментарію вирішення складних психотерапевтичних проблем, що можуть виникати на цьому шляху.

Розв'язання цих завдань нашу думку зможе покращити профілактику психічних розладів в сучасному світі та дозволить узагальнити можливий психотерапевтичний інструментарій та терапії в контексті вирішення відповідної проблематики.

Методологію дослідження склали критичний огляд літератури, аналіз та синтез теоретичних концептів, а також емпіричних верифікацій. Додатково, вивчено дані недавніх досліджень, що підкреслюють важливу роль культурних і травматичних факторів сучасного світу, що досить актуально зважаючи на те, що сучасне суспільство вимагає дієвих терапевтичних стратегій для зменшення психопатологій, викликаних зростаючими випадками посттравматичних стресових розладів. В цьому контексті внутрішні конфлікти можуть блокувати когнітивну переробку травми, що посилює дезадаптацію. Проблематика внутрішньо-особистісного спілкування тісно пов'язана з ключовими завданнями сучасної психології, зокрема з інтеграцією феноменологічних (екзистенційних) та емпіричних (когнітивно-поведінкових) парадигм для створення гібридних моделей, які б дозволити надати дієву допомогу особам, що відчувають ускладнення, які раніше в мирному житті у них би не загострювалися б. У контексті продовження війни в Україні, де посттравматичний стресовий розлад вражає до 40% населення, існуючі травми накопичуючись створюють проблему в цілому для суспільства і таким чином окремі індивідуальні проблеми набувають значної соціальної ваги [4, 11].

Виклад основного матеріалу. Проблематика вивчення теоретико-методологічних проблем психологічного дослідження явищ, ускладнених у обрахунку в математичних величинах являється досить складною темою для опрацювання, оскільки важко встановити чіткі та валідні критерії, які б визначали можливість обрахунку вказаних явищ.

При цьому треба врахувати, що математичне обчислення відповідних феноменів можливе за рахунок суб'єктивного шкалювання певного явища, яке в свою чергу має свої переваги та недоліки.

В цілому ж методологічне дослідження складних для обрахування явищ до яких можна віднести і вивчення особливостей внутрішньо-особистісного спілкування доречно було б здійснювати із залучення ряду наукових методів, які б склали гармонійне поєднання науково-методологічного інструментарію, що дозволить всебічно опрацювати питання які вивчаються.

Одним із доречних методів, які можуть використовуватися при дослідженні вказаних явищ історично був метод інтроспекції. При поєднанні його із суб'єктивною шкалою оцінювання того чи іншого явища, метод інтроспекції може бути досить інформативним навіть у питаннях, які складно досліджувати класичними методами дослідження.

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

Так, зокрема, учасник дослідження, що стосується психологічних особливостей вивчення внутрішньо-особистісного спілкування може для себе визначити рівень формування у нього показників еґо, альтер еґо, супер еґо тощо.

В цілому проблема внутрішньо-особистісного спілкування в загальному вигляді полягає в фундаментальному напруженні між множинними Я-позиціями в структурі Я, де альтер е еґо о як "інше Я" – альтернативна, часто маргіналізована перспектива – конфліктує з супер еґо, що функціонує як суддя, нав'язуючи моральні та соціальні обмеження. Це породжує внутрішньо-особистісний конфлікт, який проявляється як дисбаланс між суперечливими бажаннями (наприклад: імпульсивні, гедоністичні прагнення, репрезентовані альтер еґо, проти моральних заборон супер еґо, що блокує спонтанність) та прагненнями до цілісності та автентичності. Свідомість та підсвідомість тут виступають як основна арена протистояння: свідомість прагне раціональної інтеграції, тоді як підсвідомість зберігає архетипові конфлікти, роблячи процес непередбачуваним.

Внутрішньо-особистісне спілкування представляє собою складний і багатогранний механізм саморегуляції особистості, в рамках якого індивід у внутрішньо-особистісній дискусії, використовує особливий вид мовлення між супер еґо та альтер еґо. При цьому виникає діалог між відповідними внутрішніми інстансами такої особистості де альтер еґо – являє собою альтернативну позицію "Я", що уособлює приховані, часто неусвідомлені аспекти життєвого досвіду, а супер еґо являється внутрішнім критиком, сформованим на основі засвоєних соціальних норм, моральних стандартів і культурних очікувань.

У теорії діалогічного Я розробленій H. Hermans цей процес детально описаний [9]. Автор теорії передбачає існування множинності внутрішніх інстансів Я-позицій – динамічних внутрішніх голосів, що репрезентують різні аспекти досвіду та можуть обумовлювати внутрішньо-особистісний конфлікт через взаємодію суперечливих бажань та прагнень.

Спираючись на фундаментальні ідеї М. Гайдеґґера про Dasein як буття-в-світі та Ж.-П. Сартра про свободу як основу людського існування екзистенційна психологія, інтерпретує такі конфлікти не просто як психологічні феномени розвитку особистості, а як напруження онтологічні, тобто напруження, що виникає в наслідок конфлікту між фундаментальною свободою вибору та детермінацією, нав'язаною зовнішніми обставинами. Між свідомістю, що прагне автентичності, та підсвідомістю, що зберігає архетипові імпульси виникає внутрішньо-особистісний конфлікт [14].

Відповідно до діалогічної теорії Я H. Hermans внутрішньо-особистісне спілкування, є динамічним, нелінійним процесом, в якому Я-позиції вступають у постійний діалог подібний до міжособистісної комунікації [9]. Альтер еґо з одного боку виступає як "мета позиція" для критичного дистанціювання, а з іншого функціонує як контрпозиція, дозволяючи індивідові переосмислити домінуюче Я, зменшуючи ризик ригідності. В свою чергу успадковане від фрейдівської структурної моделі супер еґо, репрезентує норми, створюючи напругу з підсвідомими імпульсами Id [6].

Існуючі дослідження в цій сфері фокусуються на діалогічних аспектах внутрішнього спілкування. Так, наприклад P.K. Oleś та інші описують такі пов'язані з внутрішньо-особистісним конфліктом типи внутрішніх діалогів: конфронтаційні, інтегративні та підтримуючі. В їх дослідженні, з використанням емпіричних даних з удосконаленої Шкали внутрішньої діалогічної активності (IDAS-R) 654 учасників (449 жінок, 205 чоловіків) віком від 16 до 80 років, було встановлено, що внутрішня діалогічна активність має значну варіативність із поширеними функціями саморозмови. Іншими словами, у внутрішніх діалогах існує значний компонент саморозмови. Різні типи внутрішньої діалогічної діяльності, представляють

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

споглядальні аспекти внутрішньо-особистісного спілкування, такі як роздуми про себе або обговорення різних аспектів власної ідентичності. Типи внутрішніх діалогів ілюструють якості усвідомлення людської свідомості: уявлення про інших у власній свідомості, подолання самотності, підтримка зв'язків зі значущими іншими, боротьба за автономію та контроль [12].

У дослідженні J.Vanraalte специфічна для спорту модель саморозмови, підкреслює динамічні взаємозв'язки між: особистісними факторами, ситуаційними факторами, когнітивними механізмами, афектом, мотивацією та тривогою, поведінкою та саморозмовою. Наприклад, спортсмен, який промахується пасом, може мати саморозмови на кшталт "недостатньо добре, ти повинен змусити цю гру" та "не хвилюйся, ти можеш це зробити". Перше твердження може відображати внутрішній голос критичного тренера чи батьків, а друге — наставника чи вболівальника [16, 17].

У дослідженні K. Treadwell і P.Kendall розглянуто зв'язок між тривожними розладами у дітей, валентністю та змістом самотверджень, а також впливом лікування на внутрішній діалог. Серед учасників (151 дитина віком від 8 до 13 років) був 71 підліток з тривожними розладами та 80 учасників контрольної групи. Були досліджені позитивні та негативні самотвердження, а також співвідношення станів свідомості. Результати показали, що негативні самоствердження та співвідношення станів свідомості (але не позитивні самотвердження) дітей з тривожними розладами суттєво передбачали тривожність [15].

Копінг-стратегії в умовах збройного конфлікту можуть відображати глибокі внутрішні конфлікти, демонструючи дисбаланс між активним і уникальним стилями, посилюючись симптомами посттравматичного стресового розладу. З червня по серпень 2022 року в Україні було проведено онлайн-опитування у зв'язку з триваючим російсько-українським конфліктом. В опитуванні A. Khan і A. Altable використовувався метод квотної вибірки, охопивши 2664 особи (≥18 років). Із загальної вибірки було отримано 1833 валідні відповіді, що дало рівень відповідей 68,81% [11]. Депресію, тривогу та стрес вимірювали за допомогою шкали депресії, тривоги та стресу DASS-21, тоді як для оцінки симптомів безсоння використовувався Піттсбурзький індекс якості сну (PSQI). З 1833 дорослих українців 60,5% мали симптоми стресу; 62,4% з них повідомили про симптоми тривоги; та 58,2% повідомили про симптоми депресії. Критерії симптомів безсоння були виявлені приблизно у 21,8% досліджуваної вибірки. Дослідження стратегій подолання виявляє їх поділ на два основні типи: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. У сфері психології проблемно-орієнтований подолання стосується активних зусиль , спрямованих на усунення основної проблеми. Емоційно-орієнтований подолання стосується зусиль, спрямованих на пом'якшення дистресу шляхом модифікації сприйняття або оцінки проблеми.

У контексті війни травму, спричинену війною, слід розуміти як колапс живого світу, втрату узгодженості в самих структурах, які організовують людський досвід. Цивільне населення в Україні не просто втратило домівки чи звичний розпорядок дня; воно втратило надійне відчуття часу, місця, майбутнього та міжособистісної довіри. Ця дезорієнтація проявляється як когнітивний туман, емоційна замкнутість та паралізуюче відчуття безпорадності, яке проявляється незалежно від віку, статі та регіональних кордонів [4].

Зв'язок вказаної проблематики з важливими науковими завданнями в психології полягає в необхідності розробки дієвих методів для подолання екзистенційних криз, які є невід'ємною частиною посттравматичного відновлення в умовах війни та інших криз. Всі ці факти, підкреслюють потребу в методологічних інноваціях для вимірювання та динаміки внутрішньо-особистісних конфліктів та нівелювання їх шкідливих психологічних ефектів. Наприклад, інтеграція діалогічна

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

теорії Я з екзистенційними підходами може значно підвищити ефективність надання психологічної допомоги.

Українська дослідниця О. Лазорко пропонує інноваційну інтеграцію екзистенційної психології з буддійськими принципами (чотири благородні істини) для посилення резильєнтності, де Дукха — це усвідомлення болю, втрати чи життєвої кризи як реального досвіду, що потребує не уникання, а прийняття – створення простору для безпечного визнання страждання. Самудая – дослідження витоків болю: прив'язаностей, нереалістичних очікувань, деструктивних переконань. Ніродха – відкриває можливість змін: визнання того, що страждання не є вироком. Це момент переходу від ролі жертви до авторства власного життя, актуалізація самоспівчуття, свідомості й відповідальності. Магга – це конкретні ціннісні дії: зміна поведінки, залучення до сенсової активності (волонтерство, творчість), тілесні та етичні практики, які допомагають відновити внутрішній баланс [3].

Інтроспекція може відігравати ключову роль у забезпеченні синтезу прагнень де протиріччя перетворюються на джерело зростання. Саме такий класичний метод самоспостереження та рефлексії як інтроспекція, що дозволяє інтегрувати фрагментоване Я в єдине, гармонійне ціле намагаючись досягти синтезу прагнень.

Свідомість та підсвідомість утворюють не жорстку бінарність. Переважання конфронтаційних діалогів, в яких голос супер еґо домінує, може породжувати тривогу. В свою чергу інтроспекція, як рефлексивний акт, активує як процеси діагностики, так і інтегративні процеси пошуку нових рішень.

Емоції підказують нам, чи є щось хорошим чи поганим для нас, і спрямовують нашу поведінку. Рефлексія допомагає нам враховувати їхній вплив та оцінювати, чи слід нам діяти відповідно до них і як [3].

Стосується це не лише екзистанційної психології, але й організаційної, де внутрішні конфлікти можуть вплинути на продуктивність дій керівника у кризових ситуаціях. На цьому етапі важливим методичним прийомом діагностики та подолання негативних ефектів внутрішньо особистісного конфлікту може бути використання інтроспекція, яка перетворюючи конфлікт на діалог в контексті вирішення завдань організаційної психології, може бути інструментом профілактики вигорання.

Внутрішньо-особистісний конфлікт виникає як результат зіткнення суперечливих бажань та прагнень: альтер еґо виражає альтернативні, часто творчі чи імпульсивні сценарії (наприклад, прагнення до кар'єрних змін попри стабільність), тоді як супер еґо блокує їх через моральні заборони, з дитинства. У екзистенційній психології це трактується як онтологічний конфлікт між свободою та детермінацією, де підсвідомість зберігає травматичні наративи [5].

Ветеран війни може вагатися між поверненням до цивільного життя та імпульсом до ізоляції; альтер еґо виражає прагнення до нормальності, супер еґо – вину за "зраду товаришів". Журналістка в зоні конфлікту може стикатися з етичним дилемою: опублікувати ризиковану історію; альтер еґо (творчий голос) підштовхує до сміливості, суперего (моральний) блокує через страх шкоди. Відповідні приклади є показовими адже конфлікт альтер еґо та супер еґо завжди присутній в кожній особистості, але він не завжди є усвідомленим і таким, що характеризується тим рівнем тривожності який би призводив до детальних обдумувань та суперечливих вагань. На цьому етапі інтроспекція веде до компромісу оскільки інтегративні форми підвищують ефективність, доводячи адаптивність балансу.

Отже інтроспекція, як рефлексивний метод самоспостереження, відіграє важливу роль у синтезі прагнень, дозволяючи зміну перспективи від конфронтації до інтеграції перетворюючи протиріччя на "шлях до процвітання".

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

Підкреслюючи роль діалогічної теорії Я, яка вказує на важливу роль динамічних Я-позицій, треба сказати і особливо складні випадки переживання внутрішньо-особистісних конфліктів. В цьому етапі потрібні більш дієві заходи. На цьому етапі ефективним може бути застосування деяких терапій. Так зокрема терапія дисоціойваних станів може використовуватися для зменшення внутрішньо-особистісних конфліктів. У контексті війни в Україні посттравматичний контекст супер еґо може суттєво посилювати фрустрацію формуючи провину та блокуючи здоровий синтез думок. Когнітивний дисонанс, обумовлює механізми, де стратифіковані переконання провокують внутрішній діалог. На цьому етапі може включатися алгоритм, де альтер еґо блокується хронічним страхом, а супер еґо посилює гнів [4, 5]. Все це може призвести до серйозних психічних чи психологічних порушень.

Застосування різних терапій та методик є запорукою ефективності психологічної та соціальної роботи, в наслідок якої здійснюється протидія негативним факторам психологічної напруженості [10]. Терапія дисоціативних станів (особливо дисоціативного розладу ідентичності, раніше відомого як “множинна особистість”) – це спеціалізований напрям психотерапії, який працює з людьми, у яких психіка розщеплена на дві або більше окремих ідентичностей (альтер-особистостей), кожна з яких може мати власну пам’ять, поведінку, вподобання і навіть фізіологічні реакції. В рамках надання терапії існує три її фази. Фаза 1: стабілізація та безпека, де мета – навчити людину жити безпечно зараз, зменшити самопошкодження, уникати суїцидальні спроби, позбавитись флешбеків, сильної дисоціацію в повсякденному житті. (заземленням, внутрішньою комунікацією між альтер-особистостями, співтерапією (співпраця всіх частин), зменшенням тригерів, створенням “безпечного місця” всередині). Фаза 2: опрацювання травматичного матеріалу, тобто поступове та дуже обережне згадування і переробка травматичних спогадів (використовуються техніки EMDR, сенсомоторна психотерапія, наративна експозиційна терапія, фракційне опрацювання). Фаза 3: інтеграція та реабілітація, де успішно пройдена терапія запорука успіху у збереженні психологічного здоров’я [10].

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Перспективи подальших розвідок включають проведення рандомізованих контрольованих досліджень з цієї проблематики в Україні та надання в рамках аналізу таких досліджень допомоги ветеранам. Якісні дослідження забезпечать не лише всебічний огляд даної проблематики, але і вирішення проблеми ресоціалізації військовослужбовців.

Висновки. Дослідження підтверджує, що теоретико-методологічні проблеми внутрішнього спілкування кореняться в дисбалансі множинних Я-позицій, де конфлікт між альтер еґо та супер еґо посилює суперечливість бажань і прагнень, але систематична інтроспекція забезпечує ефективний синтез прагнень, перетворюючи конфлікт на ресурс зростання. Велике значення на цьому етапі відводиться розумінню супер еґо як внутрішньої потреби людини усвідомлювати норми та правила які панують в сучасному суспільстві, а отже усвідомлення людей існуючих норм та правил відмінних від їхніх уявлень та попередніх установок.

Список використаних джерел:

1. Дуткевич, ТВ 2005, *Конфліктологія з основами психології управління.* Навчальний посібник, Київ : *Центр навчальної літератури,* 456 с.
2. Комар, ТО 2021, ‘Психологічна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів учасників АТО/ООС’, *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського Серія: Психологія,* Том 32 (71), № 2, с.129-134.
3. Лазорко, О 2025, ‘Від екзистенційної кризи до процвітання: чотири благородні істини як інтегративна рамка психологічної стійкості особистості в умовах війни’, *Psychological*

Prospects Journal. Доступно : <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-laz>. [20 Серпень 2025].
4. Carter, W 2025, *War in the Mind: The Psychosocial Fallout of Russia's Invasion of Ukraine*, Pre prints.org. Available from : <https://doi.org/10.20944/preprints202507.1724.v1>. [20 August 2025].
5. Festinger, L 1957, *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
6. Freud, S 1961, 'The Ego and the Id', In *J. Strachey (Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, London : *Hogarth Press*, Vol. 19, pp. 12-66.
7. Henry, A 2025, 'Exploring Authenticity in the Dialogical Self: A Conceptual Assemblage', *Journal of Constructivist Psychology*, pp. 1–21. Available from : <https://doi.org/10.1080/10720537.2025.2456789>. [25 August 2025].
8. Hermans, H & Hermans-Konopka, A 2010, *Dialogical Self Theory: Positioning and Counter-Positioning in a Globalizing Society*, Cambridge University Press, pp. 120 – 199. Available from : <https://doi.org/10.1017/CBO9780511712142.004>. [25 August 2025].
9. Hermans, H 2020, *Dialogical self theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge University Press. Available from : <https://doi.org/10.1017/9781108670573>. [25 August 2025].
10. *International Society for the Study of Trauma and Dissociation* 2011, 'Guidelines for Treating Dissociative Identity Disorder in Adults', *Journal of Trauma & Dissociation*, third revision, Vol. 12:2, pp. 115-187.
11. Khan, AR & Altalbe, A 2023, 'Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era', *Frontiers in Public Health,* Volume 11. Available from : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280423>. [25 August 2025].
12. Oleś, PK, Brinthaupt, TM, Dier, R & Polak, D 2020, 'Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications', *Frontiers in Psychology*, Volume 11. Available from : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>. [25 August 2025].
13. Rowan, J 2016, *The Reality Game: a guide to humanistic counselling and psychotherapy*, London & New York : *Routledge*, 256 p.
14. (14)Sartre, J-P 1956, *Being and nothingness*, Philosophical Library. Available from : <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/being-and-nothingness.pdf>. [25 August 2025].
15. Treadwell, KRH & Kendall, PC 1996, 'Self-talk in youth with anxiety disorders: States of mind, content specificity, and treatment outcome', *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64* (5), pp. 941–950. Available from : < https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.941>. [25 August 2025].
16. Vanraalte, JL, Vincent, A & Dickens, YL 2019, 'Dialogical Consciousness and Descriptive Experience Sampling: Implications for the Study of Intrapersonal Communication in Sport', *Frontiers in Psychology,* Vol. 10. Available from : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00653>. [23 August 2025].
17. Vanraalte, JL, Vincent, A & Brewer, B 2015, 'Self-talk: Review and sport-specific model', *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 22, pp. 139-148, Available from : <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>. [23 August 2025].

Reference:

1. Dutkevych, TV 2005, *Konfliktolohiia z osnovamy psykholohii upravlinnia (Conflictology with the basics of management psychology)*. Navchalnyi posibnyk, Kyiv : Tsentr navchalnoi literatury, 456 s.
2. Komar, TO 2021, 'Psykholohichna kharakterystyka vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv uchasnykiv ATO/OOS (Psychological characteristics of intrapersonal conflicts of the participants of ATO/OCF)', *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho Seriia: Psykholohiia,* Tom 32 (71), № 2, c.129-134.
3. Lazorko, O 2025, 'Vid ekzystentsiinoi kryzy do protsvitannia: chotyry blahorodni istyny yak intehratyvna ramka psykholohichnoi stiikosti osobystosti v umovakh viiny (From existential crisis to prosperity: four noble truths as an integrative framework of psychological stability of the individual in the conditions of war)', *Psychological Prospects Journal.* Dostupno : <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-laz>. [20 Serpen 2025].
4. Carter, W 2025, *War in the Mind: The Psychosocial Fallout of Russia's Invasion of Ukraine*, Pre prints.org. Available from : <https://doi.org/10.20944/preprints202507.1724.v1>. [20 August 2025].
5. Festinger, L 1957, *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

6. Freud, S 1961, 'The Ego and the Id', In *J. Strachey (Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, London : *Hogarth Press*, Vol. 19, pp. 12-66.
7. Henry, A 2025, 'Exploring Authenticity in the Dialogical Self: A Conceptual Assemblage', *Journal of Constructivist Psychology*, pp. 1–21. Available from : <https://doi.org/10.1080/10720537.2025.2456789>. [25 August 2025].
8. Hermans, H & Hermans-Konopka, A 2010, *Dialogical Self Theory: Positioning and Counter-Positioning in a Globalizing Society*, Cambridge University Press, pp. 120 – 199. Available from : <https://doi.org/10.1017/CBO9780511712142.004>. [25 August 2025].
9. Hermans, H 2020, *Dialogical self theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge University Press. Available from : <https://doi.org/10.1017/9781108670573>. [25 August 2025].
10. *International Society for the Study of Trauma and Dissociation* 2011, 'Guidelines for Treating Dissociative Identity Disorder in Adults', *Journal of Trauma & Dissociation*, third revision, Vol. 12:2, pp. 115-187.
11. Khan, AR & Altalbe, A 2023, 'Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era', *Frontiers in Public Health,* Volume 11. Available from : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280423>. [25 August 2025].
12. Oleś, PK, Brinthaupt, TM, Dier, R & Polak, D 2020, 'Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications', *Frontiers in Psychology*, Volume 11. Available from : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>. [25 August 2025].
13. Rowan, J 2016, *The Reality Game: a guide to humanistic counselling and psychotherapy*, London & New York : *Routledge*, 256 p.
14. Sartre, J-P 1956, *Being and nothingness*, Philosophical Library. Available from : <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/being-and-nothingness.pdf>. [25 August 2025].
15. Treadwell, KRH & Kendall, PC 1996, 'Self-talk in youth with anxiety disorders: States of mind, content specificity, and treatment outcome', *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64* (5), pp. 941–950. Available from : < https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.941>. [25 August 2025].
16. Vanraalte, JL, Vincent, A & Dickens, YL 2019, 'Dialogical Consciousness and Descriptive Experience Sampling: Implications for the Study of Intrapersonal Communication in Sport', *Frontiers in Psychology,* Vol. 10. Available from : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00653>. [23 August 2025].
17. Vanraalte, JL, Vincent, A & Brewer, B 2015, 'Self-talk: Review and sport-specific model', *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 22, pp. 139-148, Available from : <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>. [23 August 2025].

Прорецензовано / Reviewed *10.09.2025*
Рекомендовано до друку / Recommended for publication *22.09.2025*

DOI 10.33930/ed.2019.5007.55(7-10)-4
УДК 1:316.77:316.42(477)"2022/…"

ІНТЕРКУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЖИТТЄТВОРЧОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

М. В. Триняк

Анотація.

Актуальність теми дослідження *визначена через аспект мети освіти у національному законодавстві. Також автором звернуто увагу на те, що інтеркультурна компетентність має значення для розроблення стратегій згуртованості молоді.*

Постановка проблеми. *У статті зазначено про те, що розкриття проблеми*