

УДК 159.923.5-053.6:159.964.21](045)

Вікторія Іванівна Станішевська,
здобувачка ступеня доктора філософії,
викладачка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0003-3324-8988
stanishevskayaviktoriya@ukr.net

ВПЛИВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті розглянуто та проаналізовано сучасні та зарубіжні дослідження впливу внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості у підлітковому віці. Проаналізовано фактори, що сприяють виникненню внутрішньоособистісних конфліктів, включаючи фізіологічні зміни, соціальний тиск і пошук самоідентичності. Визначено позитивні та негативні впливи внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості підлітка.

Ключові слова: підлітковий вік, внутрішньоособистісний конфлікт, особистість підлітка, самосвідомість, емоційна зрілість, самоідентифікація, тривожність, депресія.

Viktoriia Stanishevska,
PhD candidate, teacher of
the Department of Psychology
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0003-3324-8988
stanishevskayaviktoriya@ukr.net

THE INFLUENCE OF INTERNAL PERSONAL CONFLICTS ON THE FORMATION OF PERSONALITY IN ADOLESCENT AGE

The article examines and analyzes modern and foreign research on the influence of intrapersonal conflicts on personality formation in adolescence. The factors that contribute to the emergence of intrapersonal conflicts, including physiological changes, social pressure and the search for self-identity, are analyzed. The positive and negative effects of intrapersonal conflicts on the formation of a teenager's personality are determined. Insufficient understanding of the nature and consequences of intrapersonal conflicts in adolescence makes it difficult to develop effective strategies to support young people. Internal conflicts in adolescence are usually associated with contradictions between the desire for independence and the need for support, the search for one's own identity and pressure from peers and society, as well as with changes in physiological development. These conflicts can lead to emotional stress, increased anxiety, depression and other mental disorders. Effective overcoming of such conflicts contributes to the formation of a healthy, mature and stable personality.

Russia's full-scale invasion of Ukraine and hostilities have a profound effect on the psychological state of teenagers. War creates a constant state of danger, uncertainty, and stress that exacerbates intrapersonal conflicts. Adolescents who live in a war zone or have lost loved ones face additional emotional and mental challenges. Intrapersonal conflicts in adolescence are an inevitable part of the growing up process and have a significant impact on personality formation.

This emphasizes the need to conduct a comprehensive study aimed at studying specific aspects of the influence of these conflicts on the formation of the personality of teenagers in the conditions of modern Ukraine. The results of such a study can become the basis for the development of recommendations for psychologists, teachers and parents on supporting adolescents in overcoming internal contradictions and promoting their positive development.

Key words: adolescence, intrapersonal conflict, adolescent personality, self-awareness, emotional maturity, self-identification, anxiety, depression.

Повномасштабне вторгнення росії в Україну створило серйозні виклики для всього суспільства, включаючи підлітків. Підлітковий вік сам по собі є складним і вразливим етапом розвитку, коли відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. В умовах військових дій ці труднощі посилюються, що призводить до виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, які мають глибокий вплив на формування особистості підлітків.

Військові дії не лише створюють загрозу безпеці країни, але й підривають відчуття базової безпеки серед підлітків. Емоційний стрес, невизначеність та підвищена тривожність стають постійними супутниками їхнього життя. Відчуття небезпеки, яке породжується бойовими діями, накладає відбиток на психіку молодих людей, впливаючи на їхню емоційну стабільність та загальне самопочуття.

Внутрішньо-особистісні конфлікти, які виникають у підлітків у цей період, можуть мати різний характер і походження. Вони можуть бути пов'язані з невпевненістю у своєму майбутньому, суперечностями між прагненням до незалежності та потребою в підтримці, а також зіткненням між власними цінностями та очікуваннями суспільства. У сучасних умовах війни ці конфлікти стають ще більш гострими і складними.

Розуміння впливу внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості підлітків в умовах військових дій є надзвичайно важливим. Це допоможе розробити ефективні стратегії підтримки молоді, які враховуватимуть їхні унікальні потреби та виклики. У цій статті ми дослідимо природу цих конфліктів, їхні причини та наслідки, а також можливі підходи до їх подолання, з метою сприяння позитивному розвитку підлітків у важких умовах сучасної України. Основна проблема полягає у тому, що внутрішньоособистісні конфлікти можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на формування особистості. З одного боку, вони можуть сприяти розвитку самосвідомості, критичного мислення та емоційної зрілості. З іншого боку, невирішені конфлікти можуть призводити до тривожності, депресії, зниження самооцінки та проблем у соціальній взаємодії. У контексті сучасної України важливо дослідити, як саме ці конфлікти впливають на підлітків, і які фактори найбільше сприяють їх виникненню.

Недостатнє розуміння природи та наслідків внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці ускладнює розробку ефективних стратегій підтримки молоді. Це підкреслює необхідність проведення комплексного дослідження, спрямованого на вивчення специфічних аспектів впливу цих конфліктів на формування особистості підлітків в умовах сучасної України. Результати такого дослідження можуть стати основою для розробки рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків у подоланні внутрішньоособистісних протиріч та сприяння їхньому позитивному розвитку.

Дослідження впливу внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості підлітка є важливою темою в сучасній психології. За останні роки ця тема стала об'єктом багатьох наукових досліджень, які зосереджуються на вивченні різних аспектів внутрішньоособистісних конфліктів та їхнього впливу на психологічний розвиток підлітків. Зокрема, на сучасному етапі акцентується значення вивчення питань, пов'язаних із проблемами психології стресу та стресових розладів (О. Овчаренко), ментального здоров'я в Україні (О. Ткачишина), дослідження особливостей поведінки підлітків в умовах війни (О. Борисюк, С. Пухно). Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що конфлікти як соціально-психологічну проблему, досліджувало багато українських і зарубіжних науковців, зокрема В.Є. Василюк, І.В. Ващенко, Є.А. Донченко, Г.М. Дубчак, А.Р. Лурія, І.Б. Омеласенко, В.М. Радчук, В. Франкл, Е. Фромм, О. Чабан та ін.[12]. Зазначимо, що в сучасній психології акцент зроблено не тільки на вивченні впливу внутрішньо-особистісних конфліктів на особистість підлітка, а й на розвиткові стратегій

подолання внутрішньо-особистісних конфліктів, які допомагають підліткові краще адаптуватися до конфліктних ситуацій, інтерпретувати внутрішні протиріччя і зменшувати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Метою даного дослідження є вивчення впливу внутрішньо-особистісних конфліктів на формування особистості підлітка, зокрема, аналіз причин і наслідків цих конфліктів, а також визначення факторів, які сприяють їх виникненню та загостренню. Дослідження також має на меті розробити рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо ефективних стратегій підтримки підлітків у період внутрішніх протиріч з метою сприяння їхньому емоційному благополуччю та позитивному розвитку особистості.

Внутрішньо-особистісні конфлікти – це зіткнення суперечливих потреб, бажань, цінностей або цілей всередині однієї людини. У підлітковому віці ці конфлікти особливо загострюються через низку змін, які відбуваються у фізіологічному, емоційному та соціальному аспектах життя підлітка [3].

Цей період характеризується різкими фізіологічними змінами, такими як статеve дозрівання, яке може викликати дискомфорт і невпевненість у своєму тілі. Емоційні зміни включають підвищену чутливість і нестабільність, що може призводити до сильних і часто суперечливих почуттів. Соціальні аспекти життя також зазнають значних змін, оскільки підлітки прагнуть до незалежності, встановлюють нові соціальні зв'язки та стикаються з підвищеними очікуваннями з боку суспільства і однолітків [3].

Військова агресія та бойові дії в Україні значно ускладнюють процес дорослішання для підлітків, створюючи додаткові стресові фактори, які сприяють загостренню внутрішньо-особистісних конфліктів. Ці конфлікти, що вже є невід'ємною частиною підліткового періоду через фізіологічні, емоційні та соціальні зміни, стають ще більш гострими під впливом війни. Військові дії додають стресу, що може негативно впливати на фізіологічний розвиток підлітків. Постійний стрес може порушувати сон, апетит та загальний фізичний стан, що додатково ускладнює і без того непростий період статевого дозрівання. Порушення фізіологічних процесів може підсилювати почуття незадоволеності своїм тілом і збільшувати невпевненість.

Емоційні реакції підлітків на військові дії можуть бути дуже інтенсивними. Страх за своє життя та життя близьких, відчуття втрати та горя через втрату домівки або близьких людей, постійна тривожність і стрес стають щоденними супутниками підлітків. Ці емоції можуть викликати внутрішньоособистісні конфлікти, оскільки підлітки намагаються зрозуміти і справитися з новими, часто руйнівними почуттями. Соціальна нестабільність та зміни в соціальних зв'язках, спричинені війною, також впливають на загострення внутрішньо-особистісних конфліктів. Втрата звичного оточення, необхідність адаптації до нових умов життя, розрив соціальних зв'язків і зміни в освітньому процесі (наприклад, перехід на дистанційне навчання) посилюють почуття ізоляції та невпевненості. Багато підлітків змушені приймати дорослі рішення та брати на себе більше відповідальності, ніж вони були готові, що також сприяє виникненню внутрішніх протиріч.

Сукупність цих змін створює сприятливі умови для виникнення та загострення внутрішньо-особистісних конфліктів.

Найбільш поширені типи внутрішніх конфліктів у підлітків включають:

1. конфлікт самоідентичності: підлітки часто задаються питанням, хто вони насправді, і які цінності для них важливі. Це може призводити до внутрішньої боротьби між бажанням бути схожим на інших і прагненням до унікальності;
2. конфлікт автономії та залежності: підлітки прагнуть до незалежності від батьків, але водночас можуть відчувати потребу в їхній підтримці та схваленні;

3. конфлікт соціальних ролей: підлітки можуть відчувати тиск від ровесників, школи та суспільства, що може суперечити їхнім власним бажанням та інтересам.

Фактори, що сприяють виникненню внутрішньоособистісних конфліктів:

1. фізіологічні зміни: гормональні зміни під час статевого дозрівання можуть впливати на емоційний стан підлітка, викликаючи непередбачувані настрої та поведінку.
2. соціальний тиск: підлітки постійно стикаються з очікуваннями та нормами, які накладає на них суспільство, школа та сім'я. Вимоги щодо академічної успішності, соціальної прийнятності та поведінки можуть спричиняти внутрішні протиріччя.
3. пошук самоідентичності: період підліткового віку є часом активного пошуку себе та своєї ролі у світі. Підлітки намагаються визначити свої цінності, цілі та бажання, що може супроводжуватися внутрішніми сумнівами та конфліктами.

Внутрішньо-особистісні конфлікти відіграють значну роль у формуванні особистості підлітка, впливаючи на різні аспекти їхнього психічного, емоційного та соціального розвитку. Вплив цих конфліктів може бути як позитивним, так і негативним, в залежності від того, як підліток справляється з ними і яку підтримку він отримує від оточуючих [3].

Позитивний вплив на розвиток самосвідомості забезпечують:

- Внутрішні конфлікти стимулюють підлітків до саморефлексії, аналізу своїх почуттів, думок і дій. Це сприяє глибшому розумінню власної особистості та власних цінностей.
- Зміцнення характеру: подолання внутрішніх конфліктів допомагає розвивати такі якості, як рішучість, витривалість і впевненість у собі. Це сприяє формуванню сильного характеру та здатності ефективно вирішувати проблеми.
- Емоційна зрілість: вміння справлятися з внутрішніми конфліктами сприяє розвитку емоційної зрілості, що допомагає підліткам краще контролювати свої емоції та взаємодіяти з оточуючими.

Негативний вплив проявляється в емоційній нестабільності підлітків, знижені самооцінки, проблемами у взаєминах всі ці чинники сприяють прояву внутрішньоособистісних конфліктів. Нерозв'язані внутрішні конфлікти можуть призводити до хронічного стресу, тривоги та депресії. Підлітки можуть відчувати постійну напругу, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Зниження самооцінки: внутрішня боротьба може підривати впевненість підлітка у своїх силах і здібностях. Підліток, який постійно відчуває внутрішні протиріччя, може почуватися неповноцінним та нездатним досягти успіху. Внутрішні конфлікти можуть призводити до проблем у взаєминах з ровесниками, батьками та вчителями. Підлітки можуть ставати замкнутими, агресивними або, навпаки, надмірно залежними від думки оточуючих.

Стратегії подолання внутрішньо-особистісних конфліктів у підлітковому віці є надзвичайно важливими для забезпечення психічного, емоційного та соціального благополуччя підлітків. Вони сприяють розвитку емоційної зрілості, соціальних навичок, академічної успішності та формуванню стійкої особистості, готуючи підлітків до успішного дорослого життя.

Існує багато стратегій подолання внутрішньо-особистісних конфліктів у підлітковому віці, які можуть допомогти підліткам ефективно управляти своїми емоціями, розв'язувати внутрішні суперечності та покращувати своє психічне здоров'я:

1. Розвиток емоційної грамотності. Розпізнавання і розуміння емоцій підлітки вчаться ідентифікувати свої емоції та розуміти, що вони відчувають і чому. Це допомагає краще контролювати емоції та уникати імпульсивних дій.
2. Стратегії когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Перепрограмування негативних думок, підлітки навчаються ідентифікувати та змінювати негативні думки та переконання, які можуть спричиняти стрес та конфлікти. Поведінкові експерименти.

Виконання дій, спрямованих на перевірку реальності негативних думок, що допомагає зменшити їхній вплив.

3. Техніки релаксації та управління стресом. Медитація і майндфулнес. Практики, які допомагають підліткам зосередитися на поточному моменті, знижувати тривогу і підвищувати емоційну стабільність. Дихальні вправи й прогресивна м'язова релаксація: методи, що допомагають знизити фізичний стрес та напругу.

4. Розвиток навичок розв'язання проблем. Аналіз проблеми й пошук рішень: вміння структурувати проблему, виділяти її основні компоненти та розробляти план дій для її вирішення. Оцінка альтернатив: вивчення можливих варіантів розв'язання конфлікту та оцінка їхніх переваг і недоліків.

5. Соціальна підтримка. Спілкування з батьками, друзями та наставниками: регулярні розмови з близькими людьми, які можуть надати емоційну підтримку і допомогти в розв'язанні конфліктів. Групи підтримки: участь у групах, де підлітки можуть ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від однолітків.

6. Розвиток навичок саморегуляції. Ведення щоденника: регулярне записування думок і почуттів може допомогти підліткам краще розуміти свої емоції та конфлікти. Постановка цілей і самоконтроль: встановлення реалістичних цілей та моніторинг прогресу у їх досягненні допомагає підліткам розвивати відчуття контролю над своїм життям.

7. Залучення до творчих та фізичних активностей. Творче самовираження: Малювання, письмо, музика або інші форми творчості можуть служити ефективним способом вираження емоцій та зменшення стресу. Фізичні вправи: регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу та покращувати настрій.

8. Звернення до професійної допомоги. Індивідуальна терапія: робота з психологом або психотерапевтом може допомогти підліткам зрозуміти та подолати внутрішньоособистісні конфлікти. Групова терапія: участь у терапевтичних групах з іншими підлітками може забезпечити підтримку та нові перспективи для розв'язання конфліктів.

9. Вивчення і застосування стратегій конфліктології. Активне слухання й емпатія. Вміння уважно слухати та співчувати іншим допомагає знижувати напругу і знаходити компроміси у конфліктних ситуаціях. Переговори та медіація: використання технік переговорів для досягнення взаємовигідних рішень у конфліктних ситуаціях.

10. Зміцнення позитивних переконань і самооцінки. Позитивні афірмації: використання позитивних тверджень для зміцнення самооцінки та впевненості у собі. Визнання успіхів: ведення журналу досягнень, де підлітки записують свої успіхи й позитивні моменти, що допомагає підвищити самооцінку і мотивацію.

Ефективне подолання внутрішньо-особистісних конфліктів у підлітковому віці вимагає комплексного підходу, що включає розвиток емоційної грамотності, когнітивно-поведінкові техніки, соціальну підтримку, творчі та фізичні активності, а також звернення до професійної допомоги. Використання цих стратегій допоможе підліткам краще розуміти себе, ефективно управляти своїми емоціями та будувати здорові взаємини, що сприятиме їхньому позитивному розвитку та добробуту.

Опрацювавши достатню кількість методичної та наукової, психологічної літератури ми дійшли певних висновків та пропонуємо Рекомендації для широкого кола зацікавлених осіб щодо ефективних стратегій підтримки підлітків у період внутрішніх протиріч:

1. Індивідуальна терапія:

- Використовуйте когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для допомоги підліткам в ідентифікації та змінах негативних думок і переконань.

- Проводьте сеанси з акцентом на розвиток емоційної грамотності, навчаючи підлітків розпізнавати та управляти своїми емоціями.
2. Групова терапія:
 - Організуйте групи підтримки, де підлітки можуть ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від однолітків.
 - Використовуйте методики групової терапії для розвитку навичок соціальної взаємодії та вирішення конфліктів.
 3. Майндфулнес та релаксація:
 - Навчайте підлітків технікам майндфулнес та медитації для зниження тривожності та підвищення емоційної стабільності.
 - Впроваджуйте дихальні вправи та прогресивну м'язову релаксацію для зниження рівня стресу.
 4. Профілактичні програми:
 - Розробляйте та впроваджуйте програми з розвитку навичок подолання стресу та емоційної регуляції у школах і громадах.
 - Проводьте тренінги для батьків і педагогів з метою підвищення їх обізнаності про внутрішньоособистісні конфлікти підлітків та способи їх подолання.

Для педагогів:

1. Створення підтримуючого середовища:
 - Сприяйте створенню безпечного і підтримуючого середовища в школі, де підлітки можуть відкрито обговорювати свої почуття і проблеми.
 - Підтримуйте відкриту комунікацію з учнями, вислуховуючи їхні переживання і надаючи емоційну підтримку.
2. Інтеграція соціально-емоційного навчання (СЕН):
 - Включайте елементи соціально-емоційного навчання в навчальні програми, сприяючи розвитку емоційної грамотності, емпатії та навичок вирішення конфліктів.
 - Організуйте класні заняття та обговорення, спрямовані на розвиток соціальних навичок і емоційної регуляції.
3. Спостереження та раннє втручання:
 - Спостерігайте за поведінкою учнів і вчасно виявляйте ознаки стресу, тривожності або депресії.
 - Направляйте підлітків, які потребують додаткової підтримки, до шкільного психолога або консультанта.
4. Підтримка позашкільної діяльності:
 - Заохочуйте підлітків до участі у позашкільних заходах, які сприяють розвитку позитивних інтересів і соціальних навичок.
 - Організуйте спортивні, творчі та волонтерські проєкти, що допомагають зменшити стрес і підвищити самооцінку підлітків.

Для батьків:

1. Відкрита і підтримуюча комунікація:
 - Регулярно спілкуйтеся з підлітком, створюючи атмосферу довіри й підтримки.
 - Слухайте без осуду і давайте підліткові можливість виразити свої почуття та переживання.
2. Роль моделі:
 - Демонструйте приклад здорового управління емоціями та вирішення конфліктів у власній поведінці.

- Вчіть підлітка ефективним стратегіям подолання стресу, показуючи власні техніки релаксації та саморегуляції.
3. Забезпечення стабільності та передбачуваності:
- Створіть стабільне і передбачуване домашнє середовище, яке дає відчуття безпеки.
 - Підтримуйте регулярний розклад і ритуали, що допомагають підліткови відчувати контроль над своїм життям.
4. Підтримка автономії:
- Заохочуйте незалежність і самостійність підлітка, дозволяючи йому приймати рішення і нести відповідальність за свої дії.
 - Надавайте підліткови простір для самостійного розв'язання проблем, підтримуючи та спрямовуючи лише за необхідності.
5. Заохочення здорового способу життя:
- Сприяйте здоровому способу життя, заохочуючи регулярну фізичну активність, здорове харчування і достатній сон.
 - Включайте підлітка в сімейні активності, які сприяють зміцненню родинних зв'язків і позитивному емоційному стану.

Ефективні стратегії підтримки підлітків у період внутрішніх протиріч вимагають злагоджених дій психологів, педагогів та батьків. Спільні зусилля сприяють створенню підтримуючого середовища, де підлітки можуть безпечно виражати свої почуття, отримувати необхідну допомогу та розвивати важливі навички для успішного подолання внутрішніх конфліктів.

Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості у підлітковому віці є складним і багатограним процесом, який набуває особливої гостроти у контексті сучасних подій, таких як повномасштабне вторгнення росії до України, бойові дії та їхні наслідки для українських підлітків. Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається інтенсивне формування самосвідомості, світогляду, емоційної зрілості та соціальних навичок. У цьому періоді підлітки зіштовхуються з низкою внутрішніх конфліктів, які можуть мати значний вплив на їхній психічний та емоційний розвиток.

Внутрішньо-особистісні конфлікти у підлітковому віці є неминучою частиною процесу дорослішання і мають значний вплив на формування особистості. У контексті повномасштабного вторгнення росії до України та бойових дій цей вплив стає ще більш вираженим, що вимагає особливої уваги до психічного та емоційного благополуччя підлітків. Ефективні стратегії підтримки, включаючи психологічну допомогу, емоційну підтримку, соціальну інтеграцію та освітню підтримку, є критично важливими для забезпечення здорового розвитку підлітків та їхньої здатності успішно долати внутрішні конфлікти у надзвичайно складних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Конфліктологія: конспект лекцій для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Полтава, 2021. 106 с.
2. Вахоцька І. О. Конфліктологія. Умань: ПП Жовтий. 2012. 221 с.
3. Герасімова Н. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис.канд. психолог. наук. Київ. 2004. С. 6–16.
4. Карпова М. Є. Внутрішній конфлікт та способи його дослідження. Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція

- науковців та студентів «*Міжнародне економічне співробітництво: аналіз стану, реалії і проблеми*»: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля. 2024. 304 с.
5. Кові Ш. 7 звичок високоефективних підлітків. Л.: Вид-во Старого Лева. 2015. 255 с.
6. Коломієць Л., Григоруk Є. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний журнал*. 2013. № 3 (3). С. 59–69.
7. Кордунова Н.О., Ричко Ю.М. Вікові особливості самотності особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*: Materials of VIII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (December 10-12, 2021) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В. П. 2021. С. 101–106.
8. Львовичкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2014. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 37. С. 126–134.
9. Павленко В. М. Прикладна психологія: навчальний посібник. 2015. 532 с.
10. Равікант К. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / Пер: С. В. Мальована. Харків: КСД. 2021. 240 с.
11. Субашкевіч І. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 4–5. С. 77–86.
12. Третякова Т. М., Станішевська В. І Психологічні маркери особистості, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт. *Вісник Національного університету Оборони України Сер. Психологія*. Київ, 2020. Вип. № 1 (54). С. 173.
13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. К.: Вид-во КСД. 2021. 160 с.
14. Чабан О. С. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму. К: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп». 2017. 152 с.

REFERENCES

1. Atamanchuk, N. M. (2021). *Konfliktolohiia: Konspekt leksiі dlia studentiv dennoi ta zaochnoi form pidhotovky osvitno-kvalifikatsiinoho rivnia bakalavr, mahistr. Poltava* [in Ukrainian].
2. Vakhotska, I.O. (2012). *Konfliktolohiia. Uman: P.P. Zhovtyi* [in Ukrainian].
3. Herasimova, N. (2004). *Vnutrishnoosobystisni konflikty v protsesi sotsialnoi adaptatsii studentiv do umov vyshchikh navchalnykh zakladiv. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv* [in Ukrainian].
4. Karpova, M. Ye. (2024). *Vnutrishnii konflikt ta sposoby yoho doslidzhennia. Praktychna psykholohiia u suchasnomu vymiri: KhV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia naukovtsiv ta studentiv: tezy dopovidei, Dnipro, 26 bereznia 2024 r. Dnipro: Universytet imeni Alfreda Nobelia. Mizhnarodne ekonomichne spivrobitnytstvo: analiz stanu, realii i problemy: materialy dopovidei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Uzhhorod, 23-24 liutoho 2024 roku) / Za zah. red.: M. M. Palinchak, V. P. Prykhodko, V. V. Khymynets ta in. Lviv-Torun: Liha-Pres* [in Ukrainian].
5. Kovi, Sh. (2015). *7 zvyчок vysokoefektyvnykh pidlitkiv. L.: Vyd-vo Staroho Leva* [in Ukrainian].

6. Kolomiets, L. & Hryhoruk, E. (2013). Psychological content and factors of loneliness of the personality [Psychological content and factors of loneliness of the individual]. *Psychological journal. № 3 (3)* [in Ukrainian].
7. Kordunova, N.O., Rychko, Yu.M. (2021). Vikovi osoblyvosti samotnosti osobystosti. Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi, ortobioz ta paliatyvna dopomoha iz tsyклу: *Psykhologichni skladovi staloho rozvytku suspilstva: poshuk psykhologichnoho obruntuvannia na vyklyky suchasnosti: Materials of VIII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (December 10-12, 2021) / za zah. red. Ya.O. Hoshovskoho, Zh. P. Virnoi, D.T. Hoshovskoi, N. K. Vichalkovskoi, O. Yи. Ivanashko. Lutsk: PP Ivaniuk V. P.* [in Ukrainian].
8. Lovochkina, O.V. (2014). Samotnist pidlitka yak psykhologichna problema [Adolescent loneliness as a psychological problem]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Zhytomyr: «Vyd-vo ZhDU im. I. Franka». Tom VII. Ekologichna psykhologhiia* [in Ukrainian].
9. Pavlenko, V.M. (2015). Prykladna psykhologhiia: navchalnyi posibnyk [in Ukrainian].
10. Ravikant, K. Poliuby sebe. (2021). Yak pidvyshchty samoostinku ta pryiniaty sebe / Per: S. V. Malovana. Kharkiv: KSD [in Ukrainian].
11. Subashkevich, I. (2015). Modyfikatsiia metodyky O.Fantalovoi «Riven spivvidnoshennia «tsinnosti» i «dostupnosti» v riznykh zhyttievyykh sferakh». [Modification of the technique of O. Fantalova "The level of the ratio of "value" and "availability" in various spheres of life]. *Pedahohika i psykhologhiia profesiinoi osvity. № 45* [in Ukrainian].
12. Tretiakova, T. M., Stanishevska, V. I. (2020). Psykhologichni markery osobystosti, shcho perezhivaie vnurishnoosobystisnyi konflikt [Psychological markers of an individual experiencing an intrapersonal conflict]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu Oborony Ukrainy Ser. Psykhologhiia. Kyiv, № 1* [in Ukrainian].
13. Frankl, V. (2021). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. K.: Vyd-vo KSD [in Ukrainian].
14. Chaban, O. S. (2017). Praktykum z pidvyshchennia stresostiikosti ta rozshyrennia adaptatsiinykh mozhlyvostei orhanizmu. K: TOV «Doktor-Media-Hrup» [in Ukrainian].

Подано до редакції: 14.04.2024.