

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 6(52) 2025

УДК 159.942:159.947-057.875

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1424-1435](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1424-1435)

Муравська Ганна Олексіївна викладач кафедри теоретичних дисциплін, Коледж хореографічного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені Сержа Лифаря», м. Київ, <https://orcid.org/0009-0007-7993-842X>

Маруховська-Картунова Ольга Олександрівна кандидат філософських наук, доцент, зав. секції суспільних наук, професор кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін, Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-5207-0671>

Голярдик Наталія Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, м. Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0001-9624-7582>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ЯК ДЖЕРЕЛА ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту як джерела емоційного напруження. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту, його природа, структура та функції у розвитку особистості. Особлива увага приділяється специфіці виникнення таких конфліктів у молоді та здобувачів вищої освіти, для яких характерні ціннісні, мотиваційні та саморегулятивні протиріччя. З'ясовано, що внутрішньоособистісні конфлікти можуть мати як конструктивний (продуктивний, оптимальний), так і деструктивний (руйнівний для особистісних структур) характер. Конструктивним вважається такий конфлікт, у якому відбувається інтенсивний розвиток конфліктуючих елементів особистості за умови мінімальних психологічних втрат, пов'язаних із його подоланням. Проте у тих випадках, коли внутрішньоособистісний конфлікт набуває деструктивного характеру, він не сприяє особистісному зростанню, а пригнічує психічну активність, викликає емоційне виснаження та втрату мотивації. Нерозв'язані внутрішні суперечності негативно впливають на когнітивну, емоційну та креативну сфери особистості, зумовлюють зниження самооцінки, формування негативних установок щодо себе та світу, що підвищує ризик виникнення деструктивних копінг-стратегій, зокрема адиктивної поведінки. Зазначено, що залежно від того, які саме аспекти особистості вступають у суперечність, виокремлюють кілька типів внутрішньоособистісного

конфлікту: морально-етичний, конфлікт нереалізованого бажання, рольовий, мотиваційний, адаптаційний і конфлікт у результаті неадекватної самооцінки. Важливе значення для вдосконалення психологічної допомоги та розробки педагогічних підходів, спрямованих на підтримку особистісного розвитку й емоційного добробуту індивідів у різних життєвих обставинах, має аналіз і вивчення різних форм внутрішньоособистісного конфлікту. Обґрунтовано необхідність комплексного вивчення психологічних механізмів виникнення таких конфліктів і ролі самоспостереження та саморефлексії для подолання емоційного напруження. Запропоновано перспективні напрямки подальших досліджень і практичних заходів для зміцнення емоційної стійкості та формування здорових копінг-стратегій у молодіжному середовищі.

Ключові слова: молодь, адиктивна поведінка, ціннісні конфлікти, емоційна стійкість, психологічна допомога.

Muravska Hanna Oleksiivna Lecturer, Department of Theoretical Disciplines, College of Choreography Art “Serge Lyfar Kyiv Municipal Academy of Dance”, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0007-7993-842X>

Marukhovska-Kartunova Olga Oleksandrivna Candidate of Philosophical Science, Associate Professor, Head of Social Sciences Section, Professor of the Department of Foreign Languages and General Education Disciplines, University of Economics and Law “KROK”, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-5207-0671>

Holiardyk Nataliia Anatoliivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Socio-Economic Disciplines, National Academy of the State Border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi, Khmelnytskyi, <https://orcid.org/0000-0001-9624-7582>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERNAL-PERSONAL CONFLICT AS A SOURCE OF EMOTIONAL TENSION

Abstract. The article examines the psychological features of intrapersonal conflict as a source of emotional tension. The main theoretical approaches to understanding intrapersonal conflict, its nature, structure and functions in personality development are analyzed. Special attention is paid to the specifics of the emergence of such conflicts in young people and higher education students, who are characterized by value, motivational and self-regulatory contradictions. It is found that intrapersonal conflicts can be both constructive (productive, optimal) and destructive (destructive for personal structures). A conflict is considered constructive if there is an intensive development of conflicting elements of the personality, provided minimal psychological losses are associated with overcoming it. However, in cases where

intrapersonal conflict becomes destructive, it does not contribute to personal growth, but suppresses mental activity, causes emotional exhaustion and loss of motivation. Unresolved internal contradictions negatively affect the cognitive, emotional and creative spheres of the personality, leading to a decrease in self-esteem, the formation of negative attitudes towards oneself and the world, which increases the risk of destructive coping strategies, particularly addictive behavior. It is noted that depending on which aspects of the personality enter into contradiction, several types of intrapersonal conflict are distinguished: moral and ethical, conflict of unfulfilled desire, role, motivational, adaptive, and conflict due to inadequate self-esteem. The analysis and study of various forms of intrapersonal conflict are of great importance for improving psychological assistance and developing pedagogical approaches to support individuals' personal development and emotional well-being in different life circumstances. The need for a comprehensive study of the psychological mechanisms of the emergence of intrapersonal conflicts and the role of self-observation and self-reflection in overcoming emotional stress is substantiated. Promising directions for further research and practical measures to strengthen emotional resilience and form healthy coping strategies in the youth environment are proposed.

Keywords: youth, addictive behavior, value conflicts, emotional stability, psychological help.

Постановка проблеми. Внутрішньоособистісний конфлікт є одним із найскладніших і найбільш психогенних явищ, що може виникати у внутрішньому світі людини. Його дослідження завжди посідало особливе місце серед гуманітарних і, зокрема, психологічних наук. Це обумовлено тим, що такі конфлікти відіграють ключову роль у формуванні інших типів конфліктних ситуацій, зокрема міжособистісних, сімейних, етнічних, педагогічних, управлінських тощо. Ця проблема є особливо актуальною і для здобувачів вищої освіти, адже в основі внутрішньоособистісного конфлікту часто знаходяться негативні психоемоційні стани, зокрема внутрішні переживання, почуття образи, розчарування та інші емоційні труднощі. Це потребує ґрунтовного вивчення його психологічних особливостей і механізмів виникнення для розроблення ефективних стратегій емоційної саморегуляції і попередження деструктивних форм поведінки в складних умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом проблема внутрішньоособистісних конфліктів привертає значну увагу дослідників. У багатьох наукових працях вітчизняних і зарубіжних психологів розглядаються різні підходи до їх вивчення, аналізуються чинники виникнення, способи подолання, а також понятійний апарат, що використовується для їх опису. Так, Н. Голярдик підкреслила, що внутрішньоособистісний конфлікт є складним феноменом, який впливає на формування та розвиток особистості. Як зазначає науковиця, його наслідки можуть бути як позитивними, так і негативними, залежно від методів вирішення й ефективності управління цими конфліктами [1].

У науковій розвідці М. Базерман, А. Тенбрунсель та К. Вейд-Бенцоні внутрішньоособистісний конфлікт визначено як «невідповідність між тим, що вони хочуть робити, і тим, що вони повинні робити». Позитивні та негативні думки та почуття, які людина має щодо певного ставлення чи об'єкта, створюють такий тип конфліктів [2].

Відомий соціальний психолог Т. Шибутані розглядає внутрішньоособистісний конфлікт, передусім, як рольовий феномен і виокремлює два його основні типи. Перший тип виникає в ситуації, коли індивід одночасно орієнтується на кілька еталонних груп. За таких умов особа стикається з труднощами у формуванні й осмисленні власної «Я-концепції», оскільки перебуває під впливом суперечливих вимог з боку різних соціальних груп, які очікують виконання від неї несумісних соціальних ролей. Такий тип конфлікту Шибутані окреслює як конфлікт альтернативного тлумачення однієї і тієї ж соціальної ситуації. Інший тип, що отримав назву «маргінального конфлікту», виникає тоді, коли особа змушена виконувати ролі, які містять внутрішньо суперечливі права й обов'язки [3].

Хоча загальні теоретичні підходи до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів достатньо висвітлені в науковій літературі, значно менше уваги приділяється аналізу їхнього прояву в специфічних вікових і соціальних групах, зокрема серед молоді. Саме цей період розвитку характеризується активним становленням особистості, формуванням світогляду, професійного самовизначення та пошуком власного «Я», що створює підґрунтя для виникнення глибинних внутрішніх суперечностей. Психологічні чинники, які зумовлюють виникнення та перебіг внутрішньоособистісного конфлікту типу «цінності – доступність» у період юнацького віку проаналізували у своїй статті Т. Хомуленко та М. Балушок [4]. На думку О. Фурса для здобувачів вищої освіти найбільш характерним є ціннісний тип внутрішньоособистісного конфлікту, який на рівні індивідуальної свідомості проявляється як протиставлення між «реальним Я» та «ідеальним Я» [5].

У свою чергу, І. Власенко, В. Кутішенко та Н. Вінник у результаті онлайн-опитування з'ясували, що студентська молодь в Україні демонструє схильність до амбівалентних психоемоційних станів, у структурі яких домінують тривожність, стресові реакції й апатія. Такі емоційні прояви є відповіддю на повномасштабне вторгнення росії на територію України. Основними чинниками виникнення внутрішньоособистісних конфліктів серед здобувачів вищої освіти виявилися високий рівень невизначеності, загроза особистій безпеці, а також потреба приймати значущі життєві рішення в умовах постійного ризику [6].

Дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців істотно розширили сучасне розуміння багатьох аспектів внутрішньоособистісного конфлікту. Водночас, певні прогалини в трактуванні сутності цього феномену залишаються нерозкритими. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються особливості виникнення та специфіка проявів внутрішніх конфліктів в умовах освітнього процесу саме серед здобувачів вищої освіти.

Метою статті є дослідження психологічних особливостей внутрішньоособистісного конфлікту як джерела емоційного напруження у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. У широкому значенні внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як психічне (інтрапсихічне) протистояння, яке виявляється в постійному зіткненні внутрішніх потягів, бажань, психічних структур і сфер особистості. Він виступає формою переживання суперечностей між внутрішнім світом людини та зовнішньою реальністю, і є невіддільною складовою її психічного життя.

Серед особистісних чинників, що сприяють виникненню внутрішніх конфліктів варто виділити протиріччя в самостваленні, недостатньо сформовану самоідентичність (реального «Я»), низький рівень рефлексії, а також переважання зовнішнього локусу контролю. До психологічних характеристик, що зумовлюють внутрішнє напруження, також належать недовіра до зовнішнього світу та самого себе, почуття сумніву, невпевненості у власних силах, гіпервідповідальність, надмірна вимогливість до себе та до інших, а також прагнення до постійного досягнення успіху та схвалення з боку соціального оточення [4, с. 597].

Період здобуття вищої освіти є важливим етапом у становленні внутрішнього світу представників молодого покоління, формування їх світогляду, особистісної ідентичності й усвідомленні власного «Я». Ці процеси часто відбуваються поступово та суперечливо, що створює сприятливе підґрунтя для виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, в яких домінують соціально-психологічні чинники. До них належать: незадоволення матеріальним становищем, що пов'язане з труднощами реалізації базових потреб через нестачу фінансових ресурсів; втрата інтересу до активної діяльності, яка провокує відмову від участі в суспільному житті та призводить до дезінтеграції в ціннісно-мотиваційній та особистісній сферах; а також фрустрація, пов'язана з неможливістю досягти бажаної професії, престижної роботи чи кар'єрного зростання, що негативно впливає на самооцінку, мотивацію до саморозвитку та впевненість у власних силах [7, с. 118]. Те, що поставлені цілі не завжди відповідають реальним можливостям, часто спричиняє у здобувачів вищої освіти нечіткість у самоусвідомленні, нерозуміння власних сильних і слабких сторін. Вікові особливості молодого покоління тісно пов'язані з рівнем сформованості усвідомленої саморегуляції, яка, у свою чергу, відображає ступінь самостійності в прийнятті рішень, розвиток суб'єктної позиції, вольової регуляції і здатності співвідносити бажання з реальними можливостями. У складних реаліях сьогодення майбутні фахівці часто відчувають невпевненість щодо власного майбутнього, що супроводжується переживанням негативних емоційних станів і виникненням внутрішньоособистісних конфліктів.

У студентському віці спостерігаються певні характерні тенденції у виборі цінностей. Основу мотиваційно-ціннісних орієнтацій для більшості молодих

людей становлять загальнолюдські цінності: щасливе сімейне життя, кохання, здоров'я та матеріальне забезпечення. Важливе місце займає також цінність свободи, що розуміється як незалежність у вчинках і діях, упевненість у собі, перспективи цікавої майбутньої роботи та соціальні зв'язки, зокрема дружба. Водночас цінності, пов'язані з особистісним розвитком, такі як пізнання, активна діяльність, естетичне сприйняття природи та мистецтва, у цей період відіграють другорядну роль.

Дослідження С. Мельничук продемонструвало, що найбільш важливі та водночас найменш доступні цінності для студентів стають основою внутрішньоособистісного конфлікту [8, с. 121]. Цей феномен пояснюється «розривом» між тим, що реально доступно, і тим, що бажано досягти. Його ступінь відображає глибину внутрішньоособистісного конфлікту типу «хочу» – «маю» та «хочу» – «можу». Саме ці цінності формують зміст мотиваційного конфлікту у здобувачів вищої освіти та суттєво впливають на їхній подальший професійний розвиток як майбутніх фахівців.

Слід зауважити, що такі конфлікти нерідко мають конструктивний характер і відіграють важливу роль у розвитку особистості. Так, наприклад, незадоволеність собою та критичне осмислення власного «Я» можуть слугувати потужним стимулом для самовдосконалення та самоактуалізації, надаючи життю глибший зміст. Позитивний вплив внутрішньоособистісного конфлікту проявляється також у зростанні привабливості ще не досягнутої мети, а труднощі, що виникають на шляху її реалізації, стимулюють мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання перешкод. Такий тип конфлікту сприяє адаптації і самореалізації особистості в умовах підвищеної складності, а також сприяє розвитку стресостійкості. Успішне вирішення внутрішніх протиріч загартовує характер та формує впевненість і рішучість у поведінці [9, с. 71].

Проте в тих випадках, коли внутрішньоособистісний конфлікт набуває деструктивного характеру, він не сприяє особистісному зростанню, а, навпаки, пригнічує психічну активність, викликає емоційне виснаження та втрату мотивації. Деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти, які переживають здобувачі вищої освіти у період професійного становлення, мають низку негативних психологічних наслідків, що можуть слугувати джерелом стійкого емоційного напруження. Насамперед спостерігається зниження мотивації до досягнення значущих цілей, оскільки недосяжна мета втрачає свою привабливість і знецінюється, що призводить до зниження внутрішньої зацікавленості в освітньому процесі. Особливо вразливими здобувачі вищої освіти стають на початкових етапах навчання, коли внутрішньоособистісний конфлікт, спричинений нечітким або помилковим вибором майбутньої професії, значно ускладнює адаптацію до вимог закладу вищої освіти (ЗВО). У процесі подальшого навчання конфліктні переживання можуть заважати ефективному включенню в студентське середовище, погіршувати міжособистісну взаємодію та знижувати рівень самореалізації.

Нерозв'язані внутрішні суперечності негативно впливають на когнітивну, емоційну та креативну сфери особистості, зумовлюють зниження самооцінки,

формування негативних установок щодо себе та світу. Як наслідок підвищується ризик формування деструктивних копінг-стратегій, зокрема проявів адиктивної поведінки як спроби тимчасового зняття емоційного напруження. У цьому контексті варто зазначити, що адиктивна поведінка є різновидом девіантної і деструктивної поведінки, що виявляється в прагненні особи втекти від реальності шляхом штучного впливу на власний психоемоційний стан. Це досягається через вживання психоактивних речовин або нав'язливе зосередження на певних видах діяльності з метою викликати та підтримувати сильні емоційні переживання. Сьогодні проблема адиктивної поведінки набуває все більшої актуальності в глобальному масштабі. Спостерігається стійке зростання її проявів серед сучасної молоді, що пов'язано, зокрема, із зловживанням психоактивними речовинами, алкогольною залежністю, тютюнопалінням, гемблінгом та інтернет-залежністю.

Внутрішньоособистісний конфлікт відображається насамперед в емоційній сфері особистості. Психологічним маркером такого стану є домінування негативно забарвлених емоцій, які відіграють роль інтегратора цілеспрямованих реакцій організму. Цей процес поєднує та координує ресурси особистості для адаптації до зовнішніх умов, а також виступає критерієм оцінки корисності або шкідливості функціональної діяльності. Проте у разі внутрішньоособистісного конфлікту дії індивіда не призводять до бажаних результатів, а реалізація важливих особистісних потреб і цілей блокується. Це спричиняє зниження настрою, посилення емоційного дискомфорту та негативно впливає на загальний психоемоційний стан особистості [10].

Особливе значення у структурі внутрішньоособистісного конфлікту має емоційний компонент, зокрема тривога. Як емоція тривога виконує важливі сигнальну та оціночну функції у контексті несприятливих життєвих обставин, що дозволяє особистості своєчасно реагувати на загрози, мобілізуючи внутрішні ресурси для їх подолання. У цьому сенсі вона виступає як пусковий механізм психологічного захисту й адаптаційної активності, стимулюючи пошук виходу з конфліктної ситуації.

Підвищений рівень тривожності в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту найчастіше пов'язаний із впливом зовнішніх чинників, які особистість інтерпретує як небезпеку для важливих життєвих орієнтирів або цілей. Для значної частини людей у стані внутрішньої суперечності характерна наявність стійкої особистісної тривожності, що посилює інтенсивність переживань. На початковому етапі конфлікту, коли загроза лише формується в уявленні особистості, рівень тривожності досягає максимуму. Окрім сигналу про небезпеку, тривога виконує також функцію оцінювання ситуації, що запускає комплекс захисних механізмів та адаптаційних реакцій, спрямованих на усунення джерел загрози. У результаті переживання тривоги активізуються адаптивні реакції особистості, спрямовані на подолання конфліктної ситуації і відновлення емоційної рівноваги [11, с. 174].

З огляду на ключову роль тривоги у механізмі внутрішньоособистісного конфлікту, актуалізується потреба в глибшому вивченні його природи, типології, динаміки та психоемоційних проявів. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних заходів і форм надання психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток емоційної стійкості, формування здорових моделей мислення та зниження рівня дезадаптації серед молоді.

Залежно від того, які саме аспекти особистості вступають у суперечність, виділяють кілька типів внутрішньоособистісного конфлікту (рис. 1).



Рис. 1. Типи внутрішньоособистісних конфліктів

Джерело: узагальнено авторами за джерелом [1].

У дослідженні Т. Єльчанинової було встановлено, що у молодих людей віком 19–21 років найбільш поширеними внутрішньоособистісними конфліктами є невідповідність між рівнем прагнень і досягнень, суперечність між власними потребами та соціальними вимогами, конфлікти між нормами та сексуальними або агресивними тенденціями, а також труднощі у самоствердженні в результаті неможливості поєднання різних ролей. Вони часто зумовлені «юнацьким максималізмом», прагненням до моральної і матеріальної незалежності від батьків, а також складністю балансу між пізнанням світу та виконанням соціальних обов'язків [12, с. 45].

Аналіз і вивчення різних форм внутрішньоособистісного конфлікту мають важливе значення для вдосконалення психологічної допомоги та розробки педагогічних підходів, спрямованих на підтримку особистісного розвитку й емоційного добробуту індивідів у різних життєвих обставинах. Усвідомлення різновидів таких конфліктів підвищує рівень психологічної грамотності, сприяє більш чутливому й обґрунтованому реагуванню на внутрішні переживання, дозволяє своєчасно виявляти симптоми внутрішнього напруження та впроваджувати ефективні стратегії для їх подолання.

Одним із дієвих способів запобігання внутрішньоособистісним конфліктам у здобувачів вищої освіти є системний психологічний супровід протягом усього періоду навчання. Оскільки в основі таких конфліктів лежить глибоке внутрішнє протиріччя, яке не завжди усвідомлюється, їх розв'язання можливе в процесі психотерапії. Її головна мета – визначити та подолати ключове протиріччя, сприяти розвитку саморегуляції особистості та допомогти знайти шляхи до внутрішньої гармонії [5, с. 176].

З метою профілактики негативних проявів внутрішньоособистісних конфліктів здобувачам вищої освіти доцільно дотримуватися таких психологічних рекомендацій:

- усвідомлення власних цінностей та інтересів (професійний вибір повинен базуватися на об'єктивному аналізі власних здібностей, інтересів і життєвих орієнтирів);
- необхідно дотримуватись балансу між освітньою діяльністю й особистим життям, а також підвищувати якість відпочинку;
- майбутні фахівці повинні усвідомлювати, що зміна професійного напрямку або переоцінка життєвих пріоритетів є нормальним явищем. Якщо діяльність не відповідає внутрішнім потребам особистості, важливо бути готовим змінити життєву траєкторію;
- формування більш гнучких установок щодо успіху та невдач, що допоможе уникнути хронічного емоційного виснаження;
- інформаційна гігієна та вміння перемикатися (постійна включеність у навчальні процеси, зокрема перевірка пошти або робочих чатів у вихідні дні, не сприяє емоційному відновленню), важливо створити умови для повноцінного відпочинку та відновлення ресурсів [13].

Не менш важливим способами подолання внутрішньоособистісних конфліктів є самоспостереження та саморефлексія. Самоспостереження передбачає уважне стеження за власними думками, емоціями та поведінковими реакціями в повсякденному житті, що дозволяє виявити внутрішні суперечності і визначити чинники, які сприяють їх виникненню. Натомість саморефлексія є більш глибоким процесом, що охоплює усвідомлення власної системи цінностей, переконань, потреб і прагнень. Завдяки цьому особистість отримує змогу краще зрозуміти себе, визначити пріоритети та мотиваційні орієнтири, що у свою чергу сприяє гармонізації внутрішнього стану. Застосування цих підходів сприяє активному саморозвитку особистості, допомагаючи їй ефективніше адаптуватися до різноманітних життєвих обставин і викликів.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що внутрішньоособистісний конфлікт являє собою складне та багатовимірне явище у житті людини, яке постійно перебуває в центрі уваги психологічної науки. Цей тип конфлікту може відігравати різні ролі в процесах становлення та функціонування особистості – від стимулюючого чинника, що сприяє особистісному розвитку, до потенційного джерела невротичних проявів. Особливо актуальним є розуміння психологічних особливостей внутрішньоособистісних конфліктів у молоді, адже саме в цей період формується особистісна ідентичність, світогляд і відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери. Внутрішні конфлікти стають джерелом емоційного напруження, що негативно впливає на когнітивні, мотиваційні та поведінкові процеси, підвищуючи ризик розвитку деструктивних копінг-стратегій, зокрема адиктивної поведінки. Важливою умовою запобігання емоційному напруженню здобувачів вищої освіти у період професійного становлення є усвідомлене ставлення до себе, своїх потреб та особистісних обмежень. Особливої актуальності у цьому контексті набуває також впровадження в освітній процес психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності, навичок саморефлексії, саморегуляції та формування конструктивних способів подолання стресу.

Перспективним напрямком подальших досліджень вважаємо більш глибокий аналіз механізмів виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в молодіжному середовищі, а також розробку ефективних психопрофілактичних і психокорекційних методик, спрямованих на зниження емоційного напруження серед здобувачів вищої освіти, особливо в кризових умовах в Україні.

Література:

1. Голярдик Н. А. Причини виникнення й способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів. *SWorldJournal*. 2024. № 23. С. 109–118. URL: <https://sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj23-00-059/4238> (дата звернення: 12.05.2025).
2. Bazerman M. H., Tenbrunsel A. E., Wade-Benzoni K. Negotiating with yourself and losing: making decisions with competing internal preferences. *Academy of Management Review*. 1998. № 23 (2). P. 225-241. URL: <https://doi.org/10.5465/amr.1998.533224> (дата звернення: 23.05.2025).

3. Shibutani T. Reference groups as perspectives. *American journal of Sociology*. 1995. Vol. 60, No. 6. P. 562–569. URL: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/221630> (дата звернення: 20.05.2025).
4. Хомуленко Т., Балушок М. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 27. URL: <http://ukrinfospace.knukim.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/158713> (дата звернення: 12.05.2025).
5. Фурс О. Внутрішньоособистісні конфлікти здобувачів закладів професійної освіти та шляхи їх подолання. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Т. 33, № 3-4. С. 171–179. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.15> (дата звернення: 23.05.2025).
6. Власенко І. А., Кутішенко В. П., Вінник Н. Д. Переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в умовах війни в Україні. *Габітус*. 2023. № 53. С. 57–62. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.9> (дата звернення: 20.05.2025).
7. Осика О. В., Осика К. С. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. С. 113–119. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.21> (дата звернення: 13.05.2025).
8. Мельничук С. Л. Дослідження психологічних особливостей перебігу внутрішньоособистісних конфліктів у студентів під час навчання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. № 1. С. 118–123. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/19> (дата звернення: 16.05.2025).
9. Олійник В. Внутрішньоособистісний конфлікт у студентів: сучасне осмислення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (49). С. 68–73. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-68-73> (дата звернення: 23.05.2025).
10. Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress / A. Anju et al. *Rajagiri Management Journal*. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 113–128. URL: <https://doi.org/10.1108/ramj-09-2020-0058> (дата звернення: 20.05.2025).
11. Третьякова Т., Станішевська В. Психологічні маркери особистості, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 173–178. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/199420/199639> (дата звернення: 23.05.2025).
12. Єльчанінова Т. М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів. *Науковий вісник ХДУ*. 2018. № 3. С. 42–47. URL: <https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/434> (дата звернення: 16.05.2025).
13. Punia B. K., Punia V., Garg N. Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 113–128. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ramj-09-2020-0058/full/html> (дата звернення: 20.05.2025).

References:

1. Holiardyk, N. A. (2024). Prychyny vynyknennia y sposoby podolannia vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv [Causes of occurrence and methods of overcoming intrapersonal conflicts]. *SWorldJournal*, 23, 109–118. Retrieved from <https://sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj23-00-059/4238> [in Ukrainian].
2. Bazerman, M. H., Tenbrunsel, A. E., & Wade-Benzoni, K. (1998). Negotiating with yourself and losing: Making decisions with competing internal preferences. *Academy of management review*, 23(2), 225–241. Retrieved from <https://doi.org/10.5465/amr.1998.533224>
3. Shibutani, T. (1955). Reference groups as perspectives. *American journal of Sociology*, 60(6), 562–569. Retrieved from <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/221630>
4. Khomulenko, T., & Balushok, M. (2019). Osoblyvosti vynyknennia vnutrishnoosobystisnoho konfliktu v yunatskomu vitsi [Peculiarities of the emergence of intrapersonal conflict in adolescence]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii» – Collection of scientific works «Problems of modern psychology»*, 27. Retrieved from <http://ukrinfospace.knukim.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/158713> [in Ukrainian].

5. Furs, O. (2024). Vnutrishnoosobystisni konflikty zdobuvachiv zakladiv profesiinoi osvity ta shliakhy yikh podolannia [Intrapersonal conflicts of applicants to vocational education institutions and ways to overcome them]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational psychology. Economic psychology*, 33(3-4), 171–179. Retrieved from <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.15> [in Ukrainian].
6. Vlasenko, I. A., Kutishenko, V. P., & Vinnyk, N. D. (2023). Perezhyvannia vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv studentskoiu moloddu v umovakh viiny v Ukraini [Experiences of intrapersonal conflicts by student youth in the conditions of war in Ukraine]. *Habitus*, 53, 57–62. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.9> [in Ukrainian].
7. Osyka, O.V., & Osyka, K. S. (2020). Osoblyvosti vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv u studentskoi molodi [Peculiarities of intrapersonal conflicts in student youth]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 1, 113–119. Retrieved from <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.21> [in Ukrainian].
8. Melnychuk, S. L. (2022). Doslidzhennia psykholohichnykh osoblyvostei perebihu vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv u studentiv pid chas navchannia [Research on the psychological features of the course of intrapersonal conflicts in students during their studies]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho – Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU*, 1, 118–123. Retrieved from <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/19> [in Ukrainian].
9. Oliinyk, V. (2020). Vnutrishnoosobystisnyi konflikt u studentiv: suchasne osmyslennia [Intrapersonal conflict in students: modern understanding]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 49(1), 68–73. Retrieved from <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-68-73> [in Ukrainian].
10. Anju, A., Amandeep, A., Punia, B. K., Punia, V., & Garg, N. (2021). Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*, 15(2), 113–128. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/ramj-09-2020-0058>
11. Tretiakova, T., & Stanishevskaya, V. (2020). Psykholohichni markery osobystosti, shcho Perezhyvaie vnutrishnoosobystisnyi konflikt [Psychological markers of a personality experiencing an intrapersonal conflict]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 1(54), 173–178. Retrieved from <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/199420/199639> [in Ukrainian].
12. Ielchaninova, T. M. (2018). Vnutrishnoosobystisnyi konflikt yak faktor stanovlennia osobystosti studentiv [Intrapersonal conflict as a factor in the formation of students' personalities]. *Naukovyi visnyk KhDU – Scientific Bulletin of KhSU*, 3, 42–47. Retrieved from <https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/434> [in Ukrainian].
13. Punia, B. K., Punia, V., & Garg, N. (2021). Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*, 15(2), 113–128. Retrieved from <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ramj-09-2020-0058/full/html>