

14. Назаренко І. І. Психологічні чинники формування фізичного здоров'я та фізичного розвитку учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / І. І. Назаренко, Н. В. Глушко // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2019. – Вип. 60. – С. 23–30.
15. Панок В. Основи практичної психології : посібник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева. – К. : Либідь, 1999. – 533 с
16. Рогова Г. І. Соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя молоді / Г. І. Рогова // Молода спортивна наука України. – 2017. – Т. 21, № 3. – С. 84-90.
17. Сердюк, Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2017 р., 124–133.
18. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
19. Сухомлинська Л. В. Психологічні основи здорового способу життя / Л. В. Сухомлинська // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2016. – Вип. 51. – С. 16–22.
20. Татенко В.О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : навчальний посібник / В.О. Татенко. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. – 288 с.
21. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
22. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // Qual. Life Res. – 2017. – Vol. 2. – P. 239–251.
23. Deci E. L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // Psychological Inquiry, 2020. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227–268.
24. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Spinger Publishing Company, 2021. – P. 18–20.

Робота виконана під науковим керівництвом д-ра психол. наук, професора
КОРОЛЬЧУКА М. С.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

ЛЮБИЧ Т., 1 курс, 4м група ФЕМП ДТЕУ,
спеціальність «Психологія»

У статті наведено результати аналізу дослідження наукових підходів щодо теоретичних засад подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників. Встановлено сутність, причини, види та особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників.

Ключові слова: *конфлікт, теоретичні засади, внутрішньоособистісний конфлікт, педагогічний працівник, суперечність.*

The article presents the results of the analysis of scientific approaches to the theoretical foundations of overcoming intrapersonal conflicts among pedagogical workers. The essence, causes, types and features of overcoming intrapersonal conflicts among pedagogical workers have been established.

Keywords: *conflict, theoretical principles, intrapersonal conflict, pedagogical worker, contradiction.*

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Проблема внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників є актуальною в сучасному освітньому середовищі. Педагогічна робота вимагає від працівників високого рівня професійної компетентності, емоційної стабільності та взаємодії з різними особистостями учнів, батьків, колег та адміністрації школи. Однак, навантаження, стрес, вимоги сучасної освіти, а також особисті внутрішні конфлікти можуть впливати на психологічний стан педагогів та їхню професійну діяльність.

Проблема внутрішньоособистісних конфліктів у педагогів та їх малодосліджена у психології. З досліджень висвітлено специфіку рольових конфліктів, внутрішньоособистісні суперечності педагога як передумова їхнього професійного розвитку, особливості психологічних захистів (Л. Березовська, К. Левін, З. Фрейд та ін.) [1; 2; 15].

Однією з основних причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників є розбіжність між особистими цінностями, віруваннями, потребами та професійними вимогами (З. Фрейд, А. Адлер, О. Леонтьєв та ін.) [11; 12]. Наприклад, педагог може відчувати конфлікт між бажанням задовольняти потреби учнів та вимогою дотримуватись навчальних програм, виконувати вимоги адміністрації школи, батьків, суспільства. Також можуть виникати конфлікти між особистими цінностями педагога та цінностями школи, між його особистими вподобаннями та вимогами професії.

Актуальність дослідження внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників полягає в тому, що вони можуть впливати на якість навчально-виховного процесу та професійну діяльність педагога в цілому. Нерозв'язані внутрішні конфлікти можуть призводити до зниження мотивації, збільшення втому та стресу, зниження емоційної стабільності та професійної ефективності педагога. Вони також можуть впливати на відносини з учнями, батьками, колегами та адміністрацією, що може мати негативний вплив на клімат в школі та на загальний успіх учнів.

Таким чином, дослідження внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників має важливе значення для розуміння цього явища, виявлення факторів, що сприяють виникненню таких конфліктів, розроблення ефективних стратегій їх подолання та запобігання, а також розроблення рекомендацій щодо психологічної підтримки педагогічних працівників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом науковцями все більше досліджується особистість педагога та проблеми, з якими він може стикнутися, зокрема внутрішньоособистісними конфліктами. Погляди науковців щодо проблеми подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників представлені в різноманітних статтях та дисертаціях. Зокрема, ця проблема розкрита в працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців, серед них З. Фрейд, А. Маслоу, К. Хорні, В. Франкл, К. Роджерс, К. Левін. У більшості зарубіжних теорій внутрішньоособистісний конфлікт формується з суперечностей, внутрішніх протиріч, боротьби між біологічними потягами, бажаннями людини і соціально культурними нормами.

Психологи В. Мерлін, В. М'ясищев, Н. Левітов зробили значний внесок у дослідженні внутрішньоособистісних конфліктів. Згідно їх положень внутрішньоособистісний конфлікт визначається як «результат гострого незадоволення глибоких і актуальних мотивів і відносин особистості» [12].

У сучасній психології привертається увага до позитивного потенціалу внутрішньоособистісних конфліктів. Таким чином досліджується його трансформуюча, розвивальна функція. Хоча переживання, які супроводжують такі конфлікти можуть виконувати і деструктивний вплив (Л. Карамушка, Т. Титаренко, І. Тихоненко та ін.) [5; 7; 15].

Подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників утворюють позитивне самоставлення, навички саморегуляції, навички вирішення внутрішніх і зовнішніх проблем. (Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Сергеєнкова, Л. Березовська та ін.) [1; 6; 7; 14].

Мета статті – здійснити аналіз наукових підходів до проблеми теоретичних засад подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Внутрішньоособистісний конфлікт вважається одним з найскладніших конфліктів особистості. Його назва свідчить про те, що конфлікт відбувається у внутрішньому світі людини. Проте розвиток особистості не можливий без внутрішніх конфліктів, тому внутрішньо конфліктна ситуація є природною [15].

Наукове вивчення внутрішньоособистісних конфліктів почалося наприкінці ХІХ ст. і було пов'язано з австрійським вченим З. Фрейдом, який є засновником психоаналізу. Він розкрив біопсихологічний і біосоціальний характер внутрішньоособистісних конфліктів. Зигмунд Фрейд показав, що людське життя пов'язане з постійним напруженням і подоланням суперечності між біологічними потягами, бажаннями людини і соціально культурними нормами, які лежать між несвідомим і свідомістю. Саме у суперечності й протистоянні двох боків полягає сутність внутрішньоособистісних конфліктів [11; 13].

У рамках психоаналізу теорію внутрішньоособистісних конфліктів розробляли також К. Юнг, К. Хорні та ін. На відміну від З. Фрейда, А. Адлер вважав, що джерелом конфлікту є комплекс неповноцінності, що суперечить прагненню особистості до досконалості; для К. Юнга це суперечність інстинкту та духу.

Вітчизняні психологи О. Леонт'єв, В. Мерлін, В. М'ясищев визначають внутрішньоособистісний конфлікт як суперечність різних особистісних утворень: мотивів, цілей, інтересів, ставлень тощо [12]. У західній психології внутрішньоособистісний конфлікт досліджується відповідно до положень глибинної, екзистенційно-гуманістичної, когнітивної психології (А. Адлер, К. Левін, А. Маслоу, В. Франкл, З. Фройд, К. Хорні). Психологія розвитку визначає внутрішньоособистісний конфлікт, як специфіку суб'єктивного відображення нерівномірності розвитку, який є одним з елементів внутрішньої динаміки, що формує саморозвиток особистості (Т. Титаренко, Л. Карамушка та ін) [5; 7].

Широку популярність внутрішньоособистісних конфліктів здобула концепція американського психолога А. Маслоу, який є одним з провідних представників гуманістичної психології. За відомою пірамідою потреб А. Маслоу у мотиваційній структурі особистості є різні потреби, які побудовані ієрархічно: 1) потреба в самоактуалізації; 2) потреба в повазі; 3) потреба в любові; 4) потреба в безпеці; 5) фізіологічні потреби.

Аналізуючи цю піраміду, можна побачити найвищу потребу – в самоактуалізації, тобто людина прагне реалізувати свій потенціал, здібності і таланти. Ця потреба свідчить про те, що людина хоче бути такою, якою може стати. Але не всім людям вдається реалізувати себе. Саме бажання, прагнення до самоактуалізації і реальні результати можуть бути причиною виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.

В концепції австрійського психолога і психіатра В. Франкла головною метою життя кожної людини є боротьба за життя та пошук його сенсу. Франкл вважав, що внутрішньоособистісний конфлікт у вигляді ноогенний (сміслового) неврозу виникає через незакрити потребу в духовності [15].

Проблематика внутрішньоособистісного конфлікту залишається дискусійною. Зарубіжні науковці К. Dixon-Gordon, S. Bernecker, K. Christensen визначають внутрішньоособистісні конфлікти як процес, що регулює емоції у внутрішньоособистісному й соціальному функціонуванні [17].

З погляду О. Донченко і Т. Титаренко, основою внутрішньоособистісного конфлікту є протиріччя, що виникає в особистості протягом життя, на різних його етапах та є необхідною умовою саморозвитку людини. Особистість досягає певного рівня саморегуляції власної діяльності й поведінки, тож воля людини дозволяє їй приймати рішення. Саме з допомогою волі людина може подолати внутрішні конфлікти [5].

Проаналізувавши специфіку виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, варто розглянути особистість педагогічних працівників. Існує велика кількість вимог до особистості вчителя, професійні стандарти, різні соціально-нормативні очікування, багатоплановість педагогічних функцій, значні фізичні й інформаційні навантаження. Виникнення

конфліктів відбувається через індивідуальні особливості особистості самих педагогів. Варто зазначити такі компоненти: рівень розвитку їх професійних якостей, особистісні характеристики, життєві цінності, прагнення до саморозвитку, моральні установи, адаптивність до стресових ситуацій та переживання криз (Т. Зайчикова, Л. Вербицька, Л. Березовська та ін.) [2; 3; 6].

Стаж роботи педагогічних працівників має вплив на їх діяльність та на виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Причиною виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у педагогів, які мають стаж діяльності до 5-ти років, може бути комплекс неповноцінності як працівника. Якщо ж, стаж від 6 до 20 років, то можна говорити про низькій рівень чесності, самовпевненості, самоцінності, та самозвинувачення [9].

Внутрішньоособистісні конфлікти мають особливості, які варто враховувати при його виявленні у педагогічних працівників. Такими особливостями є:

1. Незвичайність з погляду структури конфлікту – немає суб'єктів конфліктної взаємодії від імені окремих осіб чи груп людей.

2. Специфічність форм перебігу та прояви. Такий вид конфліктів супроводжується сильними переживаннями. Також можуть бути наявні специфічні стани, наприклад: страх, стрес, апатія, депресія. Часто внутрішньоособистісний конфлікт може перерости у невроз.

3. Латентність. Внутрішньоособистісний конфлікт може бути не просто виявити. Особистість може не усвідомлювати, що вона перебуває у стані конфлікту. Іноді стан внутрішньоособистісного конфлікту може бути прихований за піднесеним настроєм або за гіперактивною діяльністю людини [8].

У психології виділяють певні показники внутрішньоособистісного конфлікту. Когнітивна сфера: суперечливість образу «Я»; зниження самооцінки; усвідомлення власного безвихідного стану, довге прийняття рішення; проблеми ціннісного вибору, сумніви у мотивах і принципах. Емоційна сфера: психоемоційна напруга; сильні негативні переживання. Поведінкова сфера: зниження якості діяльності; зниження задоволеності діяльністю; негативні емоції при спілкуванні. Інтегральні показники: порушення нормального механізму адаптації; посилення психологічного стресу [12].

Існує дуже багато класифікацій конфліктів загалом, проте є різні підстави виокремлення видів внутрішньоособистісних конфліктів. Французькі психологи М. Робер та Ф. Тильман виділяють три основні види внутрішньоособистісних (психологічних) конфліктів.

Конфлікт потреб – потреби особистості можуть суперечити один одному і спонукати до різних дій. В такому випадку відбувається протистояння суперечливих речей, тож людина не може діяти, бо не розуміє як. Наприклад: дитина взяла цукерку і хоче її з'їсти, а мати просить віддати смаколик їй. В даному випадку дитина хоче поласувати цукеркою, але їй віддати матері теж хоче. У неї виникає конфлікт потреб, вона не розуміє як діяти і починає плакати.

Конфлікт між потребою і соціальною нормою – такий вид конфлікту часто виникає, оскільки всередині нас потреби можуть зіткнутися з певними соціальними правилами та нормами. Ситуація стає конфліктною, незважаючи на нашу реакцію, чи поступимося ми цієї потреби чи ні. Багато таких внутрішньоособистісних конфліктів були розкриті З. Фрейдом. За його термінологією протиріччя, що викликає такий вид конфлікту відбувається між Воно (Ід) і Над-Я (Супер-его). Воно (Ід) – зосередження на інстинктах (сексуальних або агресивних), що хочуть термінового задоволення. Над-Я (Супер-его) полягає у моральних нормах, заборонах і заохоченнях, що були засвоєні особистістю.

Конфлікт соціальних норм – такий конфлікт відбувається коли людина відчуває дві рівносильні протилежні соціальні норми. Наприклад, в минулому столітті засобом відновити свою честь були дуелі. Такий засіб був єдиний визнаний у суспільстві, хоча релігійний обов'язок не допускав дуелей. Тож конфліктна ситуація виникала у дворянина та віруючого, оскільки тут постає питання класового та релігійного обов'язку.

Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів за К. Левіним

Тип конфлікту	Причина	Модель вирішення
Еквівалентний (наближення- наближення)	Вибір двох або більше в рівній мірі привабливих і взаємовиключаючих	компроміс
Вітальний (уникання-уникання)	Вибір між двома в рівній мірі непривабливими об'єктами	компроміс
Амбівалентний (наближення-уникання)	Вибір об'єкту, в котрому водночас присутні приваблива і неприваблива сторони	примирення

На думку К. Левіна, внутрішньоособистісний конфлікт – це ситуація, коли на людину діють протилежні сили, які є рівнозначними. Тому особистість змушена обирати між тенденціями: позитивною й негативною; позитивною і позитивною; негативною і негативною [13].

Розглянемо, ще одну класифікацію видів внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Зіткнення бажань особистості і дійсності, яка їх не задовольняє.
2. Суперечності ставлень всередині особистості, яка виходить із дилем в моральних категоріях.
3. Боротьба принципів установок, заборон, норм із конкретноособистісними відношеннями.
4. Зіткнення можливостей людини і вимог діяльності.

Внутрішньоособистісний конфлікт може слугувати виникненням неврозу. Невроз – група психогенних захворювань, які вважаються межовими. Конфлікт, який неможливо вирішити, створює дискомфорт, загострює суперечності всередині людини і займає центральне місце в житті [16].

Подолання внутрішньоособистісного конфлікту залежить від світогляду особистості, її віри, від досвіду проблем. Розвиненість у емоційно-вольовій сфері сприяє успішному подоланню внутрішніх конфліктів. Основою саморегуляції людини є воля. Якщо ця характеристика розвинена недостатньо, перемагає те, що вимагає найменшого опору. В залежності від темпераменту особистості, способи та час вирішення конфлікту будуть різними. Холерик є більш активним, він вирішує все швидко, не любить знаходитись у стані невизначеності. Меланхоліку притаманно довго міркувати, зважувати плюси і мінуси, проте не приступатися до дій. Властивості темпераменту впливають на динаміку внутрішньоособистісних суперечностей: на силу переживань, їхню стійкість, спрямованість ззовні або всередину [5].

Для подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників можуть бути застосовані різноманітні теоретичні підходи та стратегії, зокрема:

1. Самосвідомість та саморефлексія. Один з перших кроків у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів – це розуміння себе та власних емоцій, думок, цінностей та впливу, який вони мають на професійну діяльність. Педагоги можуть застосовувати різні техніки саморефлексії, такі як: ведення особистого щоденника, регулярні оцінки своєї роботи, рефлексивні практики, що дозволяють їм розібратися зі своїми внутрішніми переживаннями та відчуттями, ідентифікувати власні стереотипи та упередження, розуміти свої мотивації та цінності.

2. Конфліктологічні підходи. Педагоги можуть використовувати різні конфліктологічні підходи для розуміння та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Наприклад, метод аналізу причин та наслідків допомагає виявити корені конфлікту; з'ясувати, які потреби та цінності порушені; розглянути можливі наслідки різних варіантів рішень. Метод позитивного підходу допомагає знайти позитивні аспекти в ситуації конфлікту та сфокусуватися на співпраці та спільних цілях. Метод медіації може бути корисним при вирішенні конфліктів, де педагоги можуть спілкуватися відверто та чути один одного, шукати спільні рішення та взаємодіяти шляхом діалогу.

3. Психологічна підтримка. Професійна психологічна підтримка може бути важливим ресурсом для педагогів у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів. Педагоги можуть звернутися до психолога чи консультанта, які нададуть їм можливість відкрито висловити свої емоції, думки та переживання, отримати професійну допомогу у розумінні та вирішенні конфліктів, а також розвивати стратегії саморегуляції та взаємодії з внутрішньої сторони.

4. Розвиток комунікативних навичок: ефективна комунікація є ключовим аспектом у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів. Педагоги можуть розвивати свої комунікативні навички, включаючи навички активного слухання, виразного мовлення, співпраці та взаємодії. Вміння виразити свої думки та почути думки інших може допомогти уникнути непорозуміння та неправильної інтерпретації, що можуть призвести до конфліктів.

5. Емоційна саморегуляція є важливим аспектом управління внутрішньоособистісними конфліктами. Це може допомогти знизити напругу та реагувати на конфліктні ситуації більш розумно та збалансовано.

6. Розуміння культурного контексту та вміння враховувати його може допомогти педагогам більше розуміти різнобічність власного сприйняття та реакцій, вирішити внутрішні конфлікти на основі культурної компетентності. Забезпечення рівноваги між роботою та особистим життям: надмірні робочі навантаження, стрес та висока відповідальність можуть сприяти виникненню внутрішніх конфліктів у педагогів. Педагоги повинні встановлювати межі між роботою та особистим життям, раціонально розподіляти свій час та ресурси між професійною діяльністю та власними потребами.

7. Підтримка та співпраця з колегами – професійна взаємодія може впливати на внутрішні конфлікти педагогів. Педагоги можуть шукати підтримку від колег, обмінюватися досвідом, брати участь у заходах в професійних спілках або групах, взаємодіяти в співпраці та колективному рішенні проблем. Співпраця з колегами може сприяти розумінню різних поглядів та підходів, вирішенню конфліктів внутрішніх, а також на побутовому рівні, сприяти спільним цілям та успіху в роботі [4; 10; 16].

Висновки. У результаті аналізу дослідження наукових підходів щодо теоретичних засад подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників встановлено сутність, причини, види та особливості подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників.

1. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що внутрішньоособистісні конфлікти є невід'ємною частиною життя кожної людини, в тому числі й педагогічних працівників. Вони виникають у наслідок різних причин, таких як неузгодженість власних цінностей, розбіжностями між реальним та ідеальним образом себе, несумісність особистісних якостей з вимогами професії, нездатність знайти компроміс між різними вимогами, постійні стреси, низька самооцінка, конфліктні ситуації з учнями, батьками або колегами і т.д.

2. Для успішного подолання внутрішньоособистісних конфліктів педагогам важливо бути свідомими щодо власних емоцій, думок, цінностей та поведінки, розвивати навички саморефлексії, взаємодії з колегами та звертатися за психологічною підтримкою.

3. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів є процесом, який може вимагати часу, терпіння та самоусвідомлення. Неможливо повністю уникнути внутрішніх конфліктів, оскільки вони є невід'ємною частиною людського життя. Однак, розвиток своєї внутрішньої свідомості та навичок управління конфліктами може допомогти педагогам ефективніше їх вирішувати та розкривати свій потенціал як професіонала.

4. Теоретичні засади подолання внутрішньоособистісних конфліктів у педагогічних працівників базуються на розумінні ролі особистісного розвитку, самоусвідомлення, саморефлексії, взаємодії з колегами та психологічної підтримки. Ці стратегії можуть бути застосовані в професійній педагогічній діяльності для ефективного управління емоціями, думками та поведінкою, забезпечення гармонії між внутрішніми цінностями, вимогами професії та розвитку здорових відносин з оточуючими. Подолання внутрішньоособистісних конфліктів може сприяти професійному росту та самореалізації педагогів, а також покращенню якості педагогічного процесу та відносин з учнями, батьками та колегами.

Список використаних джерел

1. Березовська Л.І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія, економічна психологія». Київ, 2013. 19 с.
2. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. 2010. Вип. 82. Т. 1 С. 27–31.
3. Вербицька Л.Ф. Професійне вигорання співробітників в умовах сучасних змін в управлінні організаціями. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Том XIII. Ч. 7. С. 38–44.
4. Виноградова В.Є. Управління конфліктами. Навчальний посібник для слухачів Університетів «третього віку». Під заг. ред. Спунбер Д., Горбового А.Ю., Халецької А.А. К., 2017. 53 с.
5. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Особистість. Конфлікт. Гармонія. К.: Політвидав України, 1989. 174 с.
6. Зайчикова Т.В. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Ч. 9. Київ, 2003. С. 103.
7. Карамушка Л.М. Управлінські конфлікти в освітніх організаціях: основні види, причини виникнення та умови подолання. Актуальні проблеми психології. Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. К.: Міленіум, 2003. Ч.10. С. 24–32.
8. Конфліктологія: Конспект лекцій. Для підготовки магістрів усіх форм навчання В.Я. Галаган, В.Ф. Орлов, О.М. Отич. К.: ДЕДУТ, 2008. 293 с.
9. Корольчук М.С. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
10. Маланьїна Т.М. Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньоособистісних конфліктів. Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка і психологія. Чернівці, 2009. Вип. 449/450 : Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми впливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. С. 44–49.
11. Осипенко Я.Ю., Бондаренко В.В. Внутрішньоособистісний конфлікт. Навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 57 с.
12. Примуш М.В. Конфліктологія: навч. посібник. К.: ВД Професіонал. 2006. 288 с.
13. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. В.Я. Галаган, В.Ф. Орлов, О.М. Отич, О.О. Фурса. К.: ДЕДУТ, 2008. 422 с.
14. Сергєєнкова О.П. Педагогічна психологія : навч. посіб. К. : Центр навч. літ., 2012. 168 с.
15. Тихоненко І.М. Внутрішньоособистісний конфлікт; наук. кер. Л.М. Кудояр Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21–22 квітня 2014 р. Відп. за вип. О.М. Сушкова. Суми: СумДУ, 2014. С. 292–294.
16. Чала О.А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2008. Вип. 10 (7). С. 549–558.
17. Dixon-Gordon K.L., Bernecker S.L., Christensen K. Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. Current Opinion in Psychology. 2015. № 3. P. 36–42.

Робота виконана під науковим керівництвом д-ра пед. наук, доцента
ЮНИКА І. Д.