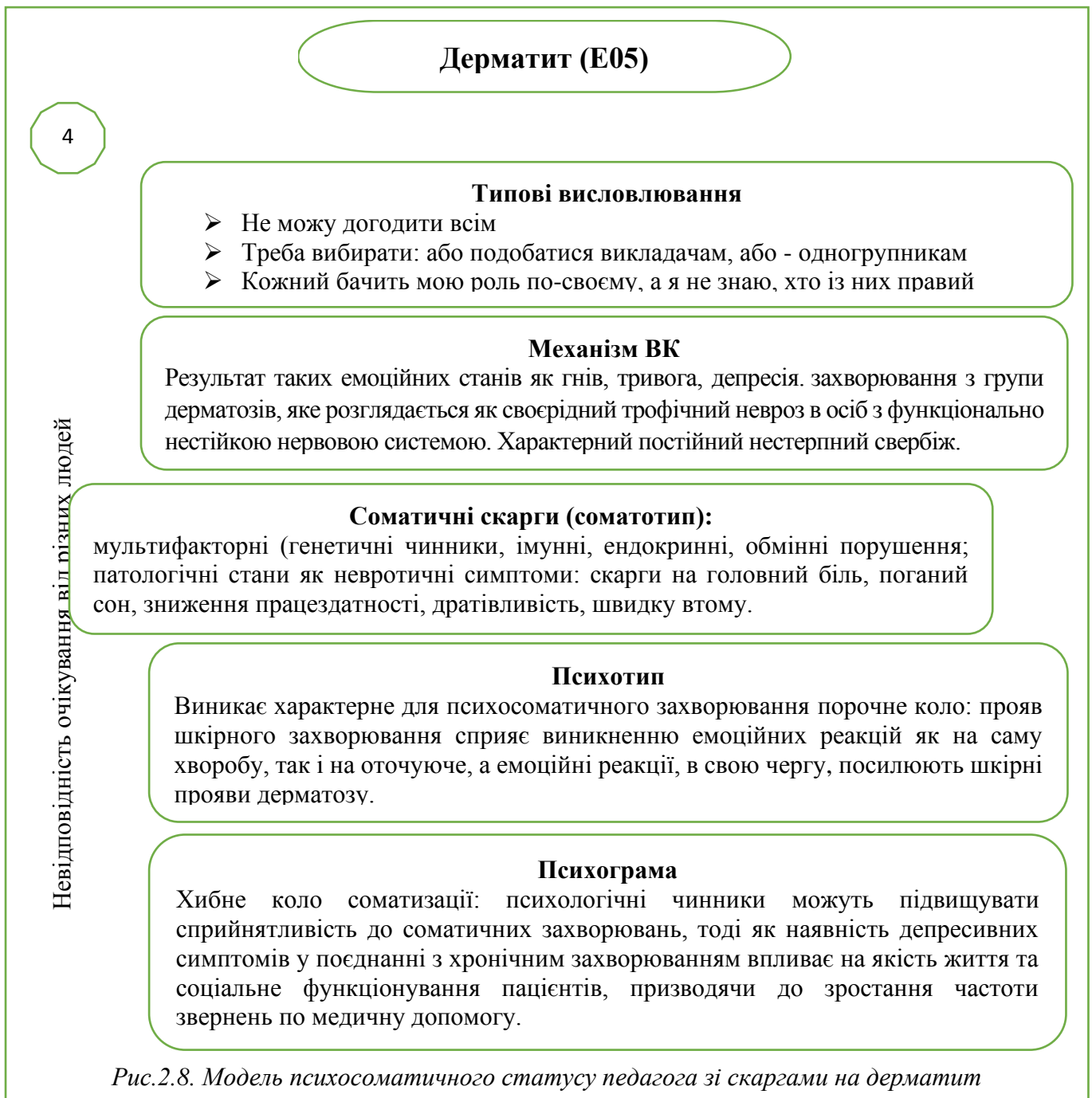


рахунок перевиконання плану, що несприятливо відображається на психосоматичному статусі особистості й самопочутті.



Внутрішня конфліктність у педагогів за цим психосоматичним статусом (рис. 2.8) ґрунтується на забезпеченні виконання ролі за суперечливими вимогами з боку інших осіб, досить значимих для людини, або ж самих вимог, які взаємно виключають одна одну. Наприклад, неможливість догодити всім оточуючим згідно

з причинами невідповідності їхніх поглядів із власними. Керівник у педагогічному колективі завжди демонструє дружелюбну поведінку, за якою часто видно безпосередній наказ виконання додаткових завдань (невідповідність очікування).

5

Тиреотоксикоз (гіпертиреоз) (L23-L25)

Психічний стресор викликає афективне (емоційне) напруження, що активізує нейроендокринну та вегетативну нервову систему, внаслідок чого реєструються функціональні зміни. При тривалому (або одноразовому, але суб'єктивно надмірно інтенсивному) впливі стресора вони призводять до змін на органічному (органічному)

Типові висловлювання

- Якби мені вистачало часу, хіба я могла б так погано виконати цю роботу
- Згодом наступила емоційна втома, і робота пішла на спад
- Мені не вистачає сил любити її як колись

Механізм ВК

Нездатності до емоційного резонансу і «оперативного мислення» (конкретного мислення, свободи від сновидінь), згідно з якими психосоматичні хворі мають особливий патогномонізм інтрапсихічної переробки внутрішньоособистісних конфліктів і специфіку вербальної поведінки (I. Ruzov).

Соматичні скарги (соматотип)

Задишка, що викликана компресією і звуженням просвіту трахеї збільшеною щитоподібною залозою.

Психотип

Занепокоєння, дратівливість, психомоторне збудження (гіперкінетична поведінка), труднощі із зосередженням уваги, безсоння; рідко психотичні симптоми (як при шизофренії або біполярному афективному розладі); дрібноамплітудний тремор рук; посилення сухожилкових рефлексів; кома при тиреотоксичному кризі.

Психограма

У разі соціальної дезадаптації функціональна асиметрія мозку досягає «критичної зони» і це призводить до виникнення психосоматичної патології. Змінюється робота функціонально асиметричних (мають тимчасову асиметрію у секреторній і руховій діяльності- знижується рівень секреції тироксину) фізіологічних систем організму, що сприяє виходу функціональної асиметрії мозку з «критичної зони». Це призводить до виникнення фази ремісії психосоматичної патології, яка може мати різну тривалість перебігу. Виникає порочне коло психосоматичної хвороби, запустити яке можуть як зміни в центральній нервовій системі, так і патологічні порушення у периферичних органах і системах, залучених у болісний процес.

і будь-якої ролі

Недостатність ресурсів у

Рис. 2.8. Модель психосоматичного статусу педагога зі скаргами на тиреотоксикоз

Внутрішня конфліктність (рис. 2.9) виникає за відсутності повноцінного виконання ролі, коли не вистачає мотивації у людини для забезпечення педагогічної діяльності в умовах ЗВО (напр., ворожість до всіх магістрів після довгих років поважного й дружнього ставлення до них).

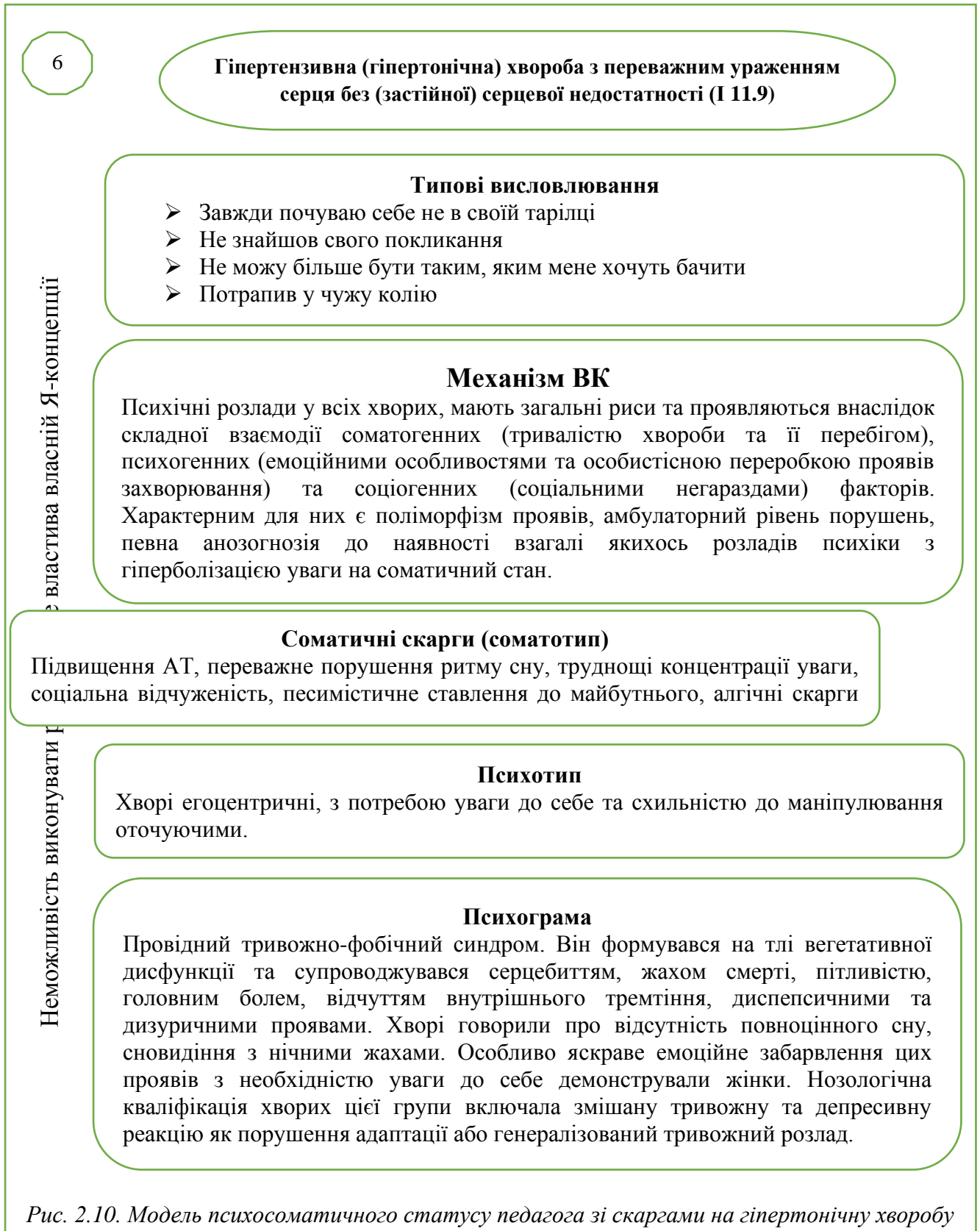


Рис. 2.10. Модель психосоматичного статусу педагога зі скаргами на гіпертонічну хворобу

Внутрішня конфліктність педагогів із скаргами на серцево-судинні захворювання (рис. 2.10) відрізняється від інших психосоматичних типів тим, що людина виконує ролі, які не властиві їй уявленням про себе щодо відповідності ситуації або ж тій ролі, яку їй потрібно на себе взяти. Наприклад, невідповідність професії (людина обрала педагогічний профіль не за власним бажанням).

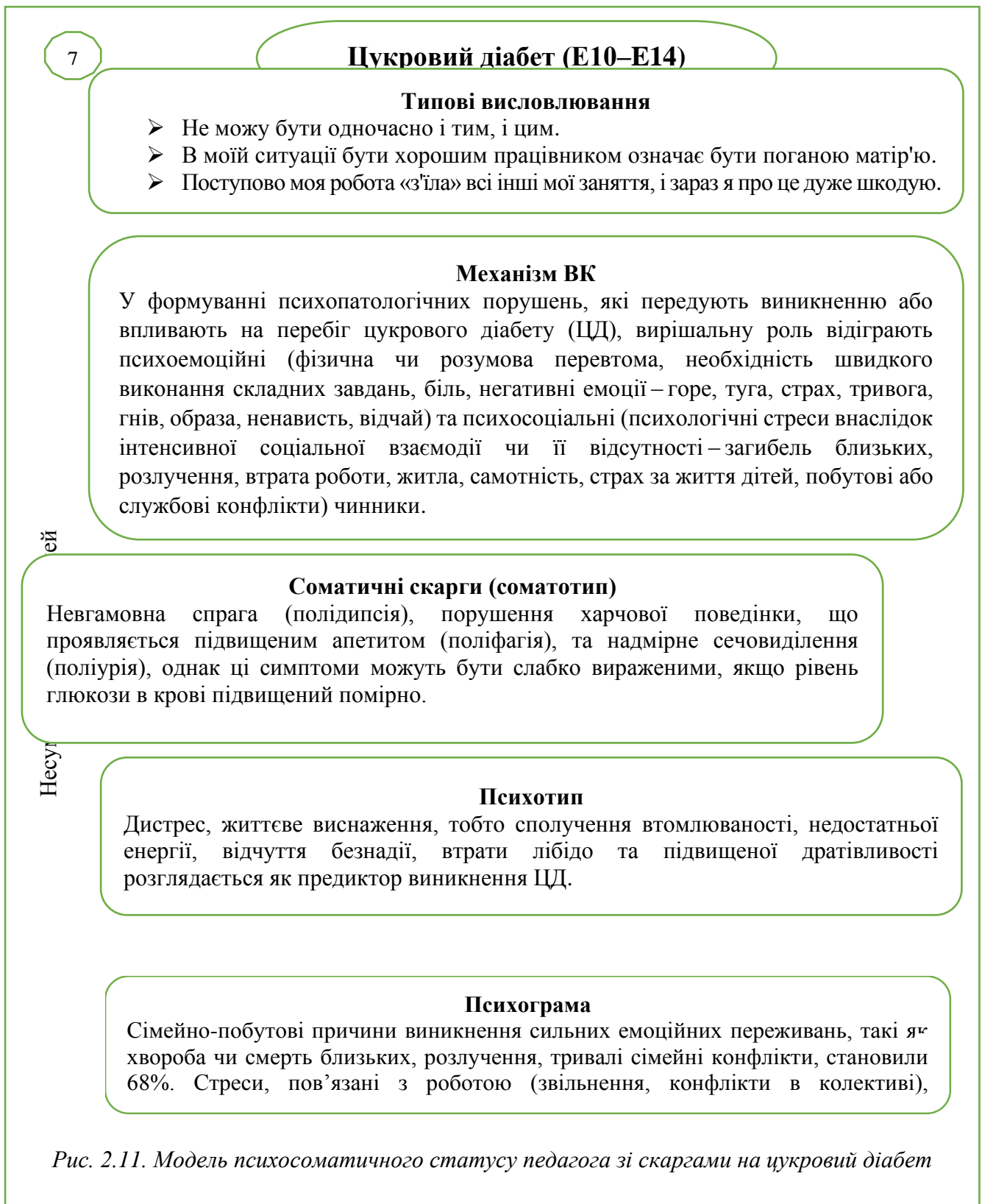


Рис. 2.11. Модель психосоматичного статусу педагога зі скаргами на цукровий діабет

Чинниками внутрішньої конфліктності за цим типом психосоматичної дисфункції (рис. 2.11) є сімейні протиріччя або несумісність професійних ролей. Ці ситуації обумовлені виникненням різними компонентами рольового кластеру (ролі, котрі не можуть функціонувати одночасно й кожна з яких ускладнює одна одну). Наприклад, жінка як педагог реалізувала себе як відмінник освіти, але не може повноцінно виконувати роль матері через нестачу часу та підвищену зайнятість.

Отож суперечності між внутрішніми та зовнішніми детермінантами внутрішньої конфліктності педагогів, що представлені на рис. 2.5-2.11, найчастіше виступають чинниками протиріч у рольовій Я-концепції щодо очікування відповідної поведінки від оточуючих. Саме рольові конфлікти є джерелом розвитку внутрішніх протиріч у міжособистісній взаємодії з іншими. Таким чином, до соціально-психологічних та індивідуально-особистісних чинників внутрішньої конфліктності відносимо фундаментальні складові біосоціальної (психосоматичної) сутності особистості педагога, що й доводить першу частину нашої гіпотези. У понятті «рольової взаємодії» розкрито природу соціально-індивідуального дуалізму людини, який ґрунтується на її особистісному виборі в умовах рольового конфлікту, що відображає внутрішні та зовнішні мотиви. Особистості педагога притаманна тенденція опосередкованої єдності між прагненням до задоволення власних очікувань та самореалізації в умовах ЗВО, яка складає базові життєві установки функціонування особистості.

Висновки до II розділу

Теоретична база дослідження побудована на принципах детермінізму, об'єктивності, єдності, системно-синергетичному принципі й аналізі за одиницями, принципах розвитку та цілепокладання, а також на принципах об'єктивності, науковості, системності та комплексності. У межах цих підходів були застосовані відповідні методи щодо дослідження особливостей прояву внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів: Опитувальник Плутчика-Келермана Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) для діагностики механізмів психологічного захисту; методика дослідження

рівня агресії Басса-Дарки (Buss-Durkey Hostility Inventory (BDHI)) для визначення фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії, почуття провини; опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» П. Горностая, призначений для вивчення соціально-психологічних закономірностей та індивідуальних утворень особистості з точки зору рольового підходу; Гіссенський опитувальник соматичних скарг виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу стану фізичного здоров'я, яка високо корелює з маскованою депресією; опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики для встановлення актуального психологічного симптоматичного статусу (за шкалами симптоматичних розладів: соматизації, внутрішньої конфліктності, депресії, ворожості, фобічної тривожності, параноїдальних тенденцій, психотизму, а також за трьома узагальненими шкалами другого порядку: загальний індекс тяжкості симптомів, індекс наявного симптоматичного дистресу, загальна кількість позитивних відповідей); «Чотиривимірний опитувальник для оцінки дистресу, депресії, тривоги та соматизації» (The Four-Dimensional Symptom Questionnaire – 4DSQ) для оцінки скарг психосоматичного характеру; тест «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність); методика «Визначення рівня конфліктостійкості особистості (Н. Фетіскін)», що дозволяє опосередковано визначити рівень конфліктостійкості особистості.

За результатами дослідження видно перевагу таких психологічних механізмів захисту як раціоналізація (у осіб КГ), проєкція і реактивне утворення (у осіб ЕГ). Психологічний захист являє собою численні неусвідомлені реакції, які ситуативно спрацьовують під час загрози. Незалежно від виду механізму психологічного захисту, відбуваються значні затрати енергетичних ресурсів організму, які виснажують його та призводять до прояву психосоматичних розладів. В умовах підвищеного дискомфорту ці механізми психологічного захисту автоматично

вмикаються, несвідомо забезпечуючи ефективні стратегії поведінки. Однак природний захист не варто використовувати часто, навіть в умовах свідомого контролю, адже, виснажуючи свій енергетичний запас, людина нагороджує себе на небезпеку щодо розвитку низки психосоматичних проблем.

У КГ осіб діагностуємо відсутність агресивної та ворожої поведінки. В аналізі дослідження рівня агресії за методикою Басса-Дарки виділено три групи осіб із підвищеною агресивністю та ворожістю: у першій групі серед високоагресивних осіб переважають фізична агресія (57) та аутоагресія (33); менше виражений негативізм (10). У групі з середньою агресивністю (друга група) домінують аутоагресія (54) та негативізм (26). Третю позицію у цій групі займає фізична агресія (20). Показники за цією групою свідчать про найвищий рівень аутоагресії (45) та негативізму (35). Найменше досліджувані вдаються до фізичної агресії (20). Аналіз результатів дослідження засвідчив про те, що у досліджуваних виражений високий рівень конфліктності та агресії, що провокує внутрішню неузгодженість і нестійкість. Наявність позитивних кореляцій за усіма шкалами цієї методики (фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини) свідчить про наявність внутрішньої конфліктності, обумовленої такими особистісними характеристиками як агресивність та ворожість, які й провокують розвиток психосоматичних розладів.

За опитувальником «Шкала локусу рольового конфлікту» П. Горностая, у КГ осіб домінує екстернальний тип (92 особи (77, 8%)) локусу рольового конфлікту, тобто особистості цієї групи легко переносять зовнішні, але всіляко уникають внутрішніх протиріччя. Вони переважно орієнтовані на внутрішні цінності, використовуючи інтернальні стратегії поведінки в ситуації рольового конфлікту. Така їх спрямованість обумовлена збільшенням протиріччя між соціальними очікуваннями та власною рольовою поведінкою, провокуючи міжособистісний рольовий конфлікт. В ЕГ осіб спостерігаємо, навпаки, підвищену готовність йти на великі внутрішні домагання, аби уникнути суперечностей у міжособистісній сфері. Вони орієнтовані на зовнішні цінносміслові мотиви та обирають екстернальні

стратегії, спровоковані внутрішнім рольовим конфліктом. Інтернальний тип локусу рольового конфлікту представлено в 79 осіб (63,7%), в епіцентрі чого постають самозвинувачування і відчуття вини.

Згідно з *Гіссенським опитувальником соматичних скарг* виділено домінантні три психосоматичні типи розладів; особи з серцево-судинними вадами (СС), з дисфункцією шлунково-кишкового тракту (ШКТ) та недоліками шкірних покривів (ШП), які впливають на розвиток один на одного, посилюючи патопсихологічну дію і створюючи бар'єри в спілкуванні (моральні, емоціональні та психологічні). Далі кореляційний аналіз показав тісний взаємозв'язок між реактивною та особистісною тривожністю, які сильно корелюють одна з одною ($r=0,57$ при $p<0,01$). Отож, можемо стверджувати, що між ними існує міцний взаємозв'язок, обумовлений, з одного боку, станом досліджуваного на даний момент часу, а з іншого – тривалою інтенсивністю психосоматичних скарг і тривожністю щодо них.

За допомогою методики на визначення рівня конфліктостійкості особистості *Н. Фетіскіна* визначено основні стратегії поведінки педагогів у конфлікті, що надає можливість опосередковано визначити їх рівень конфліктостійкості [209]. Встановлено, що середні показники конфліктостійкості чоловіків суттєво вищі, ніж у жінок ($13,17 \pm 0,35$ і $11,27 \pm 1,07$ відповідно). Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей ($\chi^2 = 19,87$, $p \leq 0,01$) середніх показників конфліктостійкості КГ та ЕГ. Таким чином, за допомогою стратегії зіставлення констатовано, що еталонна контрольна (психосоматично здорові особи) та експериментальна (особи із психосоматичними розладами) групи мають суттєво різні значення та розподіл ознак конфліктостійкості. Виявлені якісні та кількісні відмінності стали основою формувальної стратегії, основним завданням якої було наближення показників учасників ЕГ до показників КГ-еталонної, тобто відновлення психосоматичного здоров'я.

РОЗДІЛ III

НАПРЯМИ ТА ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПЕДАГОГІВ

В аспекті формування професійної дієздатності педагогів в умовах ЗВО здійснюють вплив соціально-психологічні, індивідуально-особистісні, гендерні вікові та психосоматичні чинники, згідно з якими досягнення професійного успіху залежить від стану оптимального функціонування організму людини. Учасники освітнього процесу повинні володіти специфічними психологічними рисами характеру для того, аби не проявити себе професійно нездатними. Закони корпоративності починають висувати свої вимоги та нав'язувати індивіду певний стереотип поведінки, а особливо якщо мова йде про педагогічну взаємодію, особливістю якої є професійне вигорання. У процесі довготривалої професійної діяльності формуються професійно значущі особистісні якості, які притаманні саме педагогам і відрізняють їх від інших професій. Отож, відбуваються зміни психіки в осіб, які виконують свої професійні обов'язки й можуть спровокувати внутрішню конфліктність із психосоматичним проявом.

Виникає потреба у виявленні та конкретизації взаємозв'язків щодо професійних вимог та особистісних потенціалів у встановленні чинників, які б сприяли збереженню психосоматичного здоров'я людини, особистісному становленню та саморозвитку педагога. Вищезазначене і зумовило мету та завдання нашого подальшого дослідження. Суттєвим є також обґрунтування основних підходів щодо профілактики внутрішньої конфліктності в ситуації психосоматичних розладів і встановленні особливостей їх психокорекції й ефективності відновлення здоров'я педагогів в умовах ЗВО.

3.1 Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження

Представимо модель (рис. 3.1) відображення цілей, змісту лікування і профілактики внутрішньої конфліктності особистості в ситуації психосоматичних розладів; методика її реалізації спрямована на очікуваний

результат – досягнення позитивної динаміки у формуванні психологічної компетентності в осіб із психосоматичними розладами.

Модель ґрунтується на синергетичних засадах узгодженості всіх елементів, що взаємодіють у системі психологічної підготовки учасників освітнього процесу в умах ЗВО з психосоматичними розладами. Зважаючи на те, що для моделювання навчального процесу потрібно не лише спроектувати модель, а й визначити шляхи її впровадження в освітній процес [158], у структурі моделі зародження і розвитку особистості внутрішньої конфліктності виокремлено такі етапи дослідження як мотиваційно-організаційний, когнітивно-діяльнісний, рефлексивно-продуктивний.

На *мотиваційно-ціннісному етапі* було визначено професійні мотиви (стійка спрямованість інтересів і потреб), що виражаються в усвідомленні суспільної значущості своєї діяльності та розумінні професійних цінностей, спрямованих на самореалізацію у процесі діяльності. Критерієм сформованості *когнітивного етапу* є наявність науково-теоретичних (загальнокультурна підготовка), оперативних знань і здібностей до організації професійної діяльності. *Рефлексивно-регулятивний етап* характеризується наявною здатністю до саморегуляцій та рефлексії [103, 150, 155].

Таким чином, вирішення проблем внутрішньої конфліктності особистості вбачаємо у формуванні конструктивної моделі поведінки, вирішенні конфліктних ситуації позитивно в умовах навчального закладу з удосконаленням психологічного впливу і гуманізацією системи навчально-виховного процесу. Такий підхід може сприяти поліпшенню міжособистісних стосунків, налагодженню емоційних контактів, підвищенню професійного становлення й відновленню конфліктостійкості педагогів.

Певну роль у вирішенні перерахованих завдань могли б відіграти так звані методи групової роботи, або соціально-психологічний тренінг з подолання конфліктної поведінки в умовах підвищеної внутрішньої конфліктності.

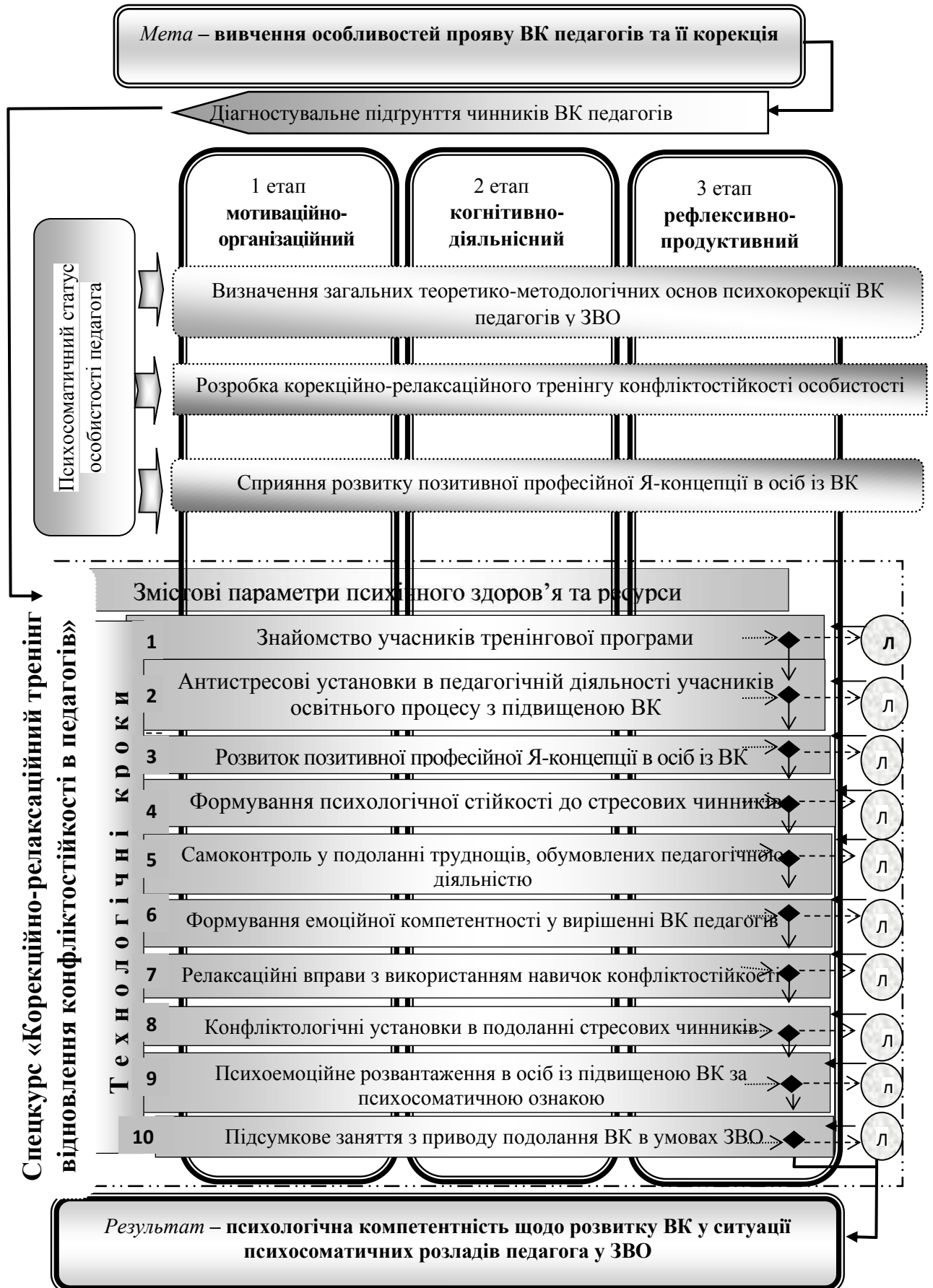


Рис. 3.1 Модель психокорекції ВК у ситуації психосоматичних розладів

◆ - аналіз ВК; - лекція

▾ - діагностика ВК;

Примітки:

▾ - позитивна динаміка формування ПКВК ▾ - відсутність динаміки формування ПКВК

Активні групові методи сприяють засвоєнню знань і умінь відносно управління власними емоціями, виробленню навичок самоконтролю і саморегуляції з метою профілактики нервово-психічних розладів і відхилень у поведінці. Таким чином, ситуація групового тренінгу дає змогу досліджувати на діагностичному та прогностичному рівнях особливості функціонування та розвитку особистості: активізувати розвиток самосвідомості та професійного самовизначення.

З профілактичною метою нами було розроблено психокорекційну програму подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів (ПКППВКП) для учасників освітнього процесу та курс «Корекційно-релаксаційний тренінг відновлення конфліктостійкості в педагогів» (дод. В) із профілактики психосоматичних розладів особистості в умовах підвищеної внутрішньої конфліктності, які було впроваджено під час дослідження в умовах освітнього процесу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Досліджуваних навчали оволодівати методами психокорекції розвитку внутрішньої конфліктності на тлі особливостей прояву психосоматичних скарг із ціллю формування дивергентного та системного мислення й опанування психологічною перцепцією. Вони навчалися розвивати культуру безпеки життєдіяльності у разі схильності до психосоматики та формування соціальної спрямованості під час розвитку внутрішніх суперечностей щодо порушення здоров'я. Лекційний матеріал ПККПТ містив інформацію про змістові параметри психічного здоров'я та ресурси конфліктостійкості особистості, про ієрархію показників психічного здоров'я у педагогів на початку та після завершення психокорекційної роботи.

З огляду на те, що освітній процес являє собою підвищену напруженість у сфері міжособистісних комунікацій, несприятливу психологічну атмосферу щодо взаємодії «викладач – магістр», а то й «магістр – викладач», нечітку організацію та планування діяльності, спостерігаємо психологічне виснаження особистості майбутнього фахівця: емоційне збудження, негативне

самосприйняття професійного досвіду, заниження самооцінки, дратівливість, напруженість, гнів, зміна настрою у бік песимізму, апатії, депресії, цинізму, психосоматичних порушень (втоми, розладів шлунково-кишкового тракту, захворювань шкірних покривів, серцево-судинної системи). Тому, керуючись даною симптоматикою, під час лекцій ми впроваджували тренінгові вправи з релаксаційною метою щодо збереження психоемоційних резервів в організмі.

Для подолання надлишкового психоемоційного напруження під час досягнення педагогічної освіти велику роль відіграє систематична робота щодо підвищення рівня психоемоційної культури самого педагога. Основною її складовою вважаємо психоемоційну стійкість особистості, яка дозволяє протистояти емоційному дисбалансу під час навчального процесу. Високий рівень психологічної стійкості формує у них емоційну чуйність, пластичність щодо швидкого реагування на емоційні зрушення магістрів, виразність у рухах, жестах, поставі, міміці та мові [111, 119, 126].

Для осіб експериментальної групи нами пропонувалася робота з реабілітаційною ціллю із відновлення стану оптимального функціонування організму людини та з профілактичними намірами, ідентичними що й для групи магістрів. Реабілітація осіб із психосоматичними розладами в ситуації підвищеної внутрішньої конфліктності становила сукупність заходів, які необхідно провести для сприятливого впливу на основну причину захворювання, а також для забезпечення найкращих можливостей щодо фізичного, соціального та ментального стану хворих, з метою самостійного попередження або відновлення здоров'я у них при втраті нормального життя у соціометричному вимірі. Реабілітацію не слід розглядати як ізольовану форму терапії, вона повинна бути включена в загальний психотерапевтичний процес.

Психокорекційна програма містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості, і передбачає оволодіння прийомами довільної психічної та психофізичної

саморегуляції. Психокорекційний комплекс поєднував прийоми саморегуляції емоційного стану, контролю та зміни соматичних проявів емоцій, прийоми нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан тіла – вправи тілесної терапії, прийоми релаксації та зняття психологічних бар'єрів, техніки гармонійного дихання, психофізичне тренування. Розвиток індивідуальних властивостей та психічних функцій особистості, що зумовлюють психологічну стійкість, передбачав корекцію самооцінки, вивчення сильних сторін особистості, розвиток впевненості в собі, формування вольових якостей, тренування довільної уваги, візуалізацію.

У подальшому закріплення навичок конфліктостійкості в умовах ЗВО обумовлене збереженням й укріпленням здоров'я педагогів, оскільки фізичне й психічне благополуччя людини є передумовою успішної діяльності щодо поставлених суспільством цілей. Ефективність професійної діяльності можлива лише за умов, коли педагогічний працівник здатен діяти в умовах стану оптимального функціонування організму людини. Психосоматичні розлади зазвичай послаблюють фізичну й духовну здатність педагога, сприяють зниженню продуктивності праці в умовах ЗВО. Психогенність цих розладів обумовлена чинниками, що спричиняють виникнення психосоматичних дисфункцій, які здатні призвести до різкого зниження працездатності. Особливо актуальною ця тенденція є в наш час, коли професійна діяльність педагогів обумовлена психологічною напруженістю та впливом стресогенних чинників.

Ефективною, на наш погляд, є вторинна психопрофілактика психосоматичних розладів (виявлення у працівників емоційних станів, які є передумовами функціональних змін із соматичним проявом ознак) та психологічна їх корекція, яка базується у контексті психологічного супроводу педагогів. Психологічний супровід дозволяє більш активно задіяти не лише суспільні, але й особистісні інтереси працівників: підвищує внутрішню комфортність у професійній діяльності, сприяє у нормуванні рівня напруженості їх праці в умовах ЗВО та зменшує кількість стресових ситуацій (відповідно

знижує рівень емоційної напруги та тривожності), підвищує ступінь задоволеності власними результатами праці та уможлиблює професійний зріст особистості, що знижує ймовірність виникнення психосоматичних розладів.

Психологічний супровід педагогів в умовах ЗВО становить комплекс психологічно обумовлених заходів, які забезпечують підвищення ефективності педагогічної діяльності та кваліфікаційної працездатності людини.

Нині існує два підходи щодо його ефективності в умовах ЗВО для осіб із підвищеною внутрішньою конфліктністю. У контексті *першого підходу* процес психологічного супроводу представлений як первинна допомога в пристосуванні особи (педагога) до умов освітнього середовища. В основі його змісту є зміна динамічних стереотипів, яка передбачає закріплення певних мотиваційних установок (у відповідь на гальмівні стресогени в умовах педагогічної діяльності), інший підхід обумовлений активною взаємодією об'єкта психологічного супроводу з педагогічним колективом. Згідно із зазначеними тенденціями Ю. Слюсарев визначає його як комплекс психологічного впливу на особистість, головним завданням якого є саморозкриття та активізація саморозвитку людини, які досягаються шляхом самопізнання і саморозвитку [132, 147, 151, 157, 159].

Такі науковці як Е. Хаустова та В. Безшейко стверджують, що важливість самоосмислення, самоусвідомлення, переосмислення та формування нового сенсу «Я» лежать в основі цього підходу [212]. О. Сегеда підкреслює, що наявність таких психологічних феноменів, як відмова від оптимальних очікувань стосовно власного-Я, комфортна інтерпретація «несприятливих умов досвіду», «селективна увага» щодо несприятливого досвіду з минулого тощо при психологічному супроводі надають змогу позитивно змістити акценти в інтерпретації неуспіху [199].

Отож поняття «психологічного супроводу» не є суто теоретичним описом допомоги потребуючим, оскільки в його сутності є відображення структури психологічного забезпечення (мети та завдань, принципів, методів та засобів), а

також його відмежування від близьких за змістом: «психологічна корекція», «психологічна допомога», «психологічна реабілітація» тощо.

Метою психологічного супроводу є позитивна динаміка особистості в професійній діяльності. До основних завдань психологічного супроводу відносимо:

1) психологічну підтримку учасників освітнього процесу в умовах педагогічної роботи ЗВО щодо проведення профілактичної та відновлюючої психотерапії;

2) формування гармонійно розвиненої особистості в умовах ЗВО, здатної до саморозвитку, самовираження, самоактуалізації та активної життєвої позиції;

3) оцінку можливостей особистісного зросту педагога в освітньому середовищі закладу, з урахуванням його психологічних даних;

4) проведення первинної психопрофілактики щодо відхилень у поведінці педагогів, своєчасне виявлення ознак порушень соматичного та психічного здоров'я, проведення психокорекції і, за необхідності, направлення їх до центрів психіатричної та терапевтичної допомоги для здійснення вторинної психопрофілактики й лікування;

5) надання працівникам психологічної допомоги в ситуаціях підвищеного дискомфорту, пов'язаних із виконанням своїх обов'язків в умовах ЗВО;

6) індивідуальну психологічну допомогу в ситуаціях підвищеної конфліктності та труднощах у міжособистісній взаємодії тощо.

Сутність такого психокорекційного етапу дослідження полягає у: формуванні професійно значущих рис педагогів, їх емоційно-вольової сфери; засвоєнні вмій і навичок безконфліктного спілкування з оточуючими (визначення пріоритетів, управління тривожністю, захист своїх прав, цілісне й вибіркоче сприймання та контроль ситуації), формуванні конфліктостійкості та психокорекції негативних психічних станів; навчанні технікам і методам саморегуляції. Очікуваними результатами дослідження є зниження

інтенсивності тривожності, яка обумовлює механізм розвитку внутрішньої конфліктності та їх вплив на психосоматичний статус особистості педагогів.

Саме такий підхід потрібно поєднувати з комплексом психопрофілактичних заходів у соціальному оточенні (належне матеріально-побутове забезпечення, створення оптимальних умов професійної діяльності та формування позитивного соціально-психологічного клімату в колективі, просвітницька робота щодо ведення здорового способу життя і попередження впливу психотравмуючих чинників тощо).

Важливо підкреслити значимість адаптації працівників до введення інновацій в освітнє середовище ЗВО. Вони часто супроводжуються «ламанням» старого і формуванням нового динамічного стереотипу й пов'язаною з цим нервово-психічною напругою. Психологічний супровід у такому випадку орієнтований на забезпечення швидкого пристосування до нових умов педагогічного забезпечення. Зазвичай адаптованість педагогів до інтелектуально й емоційно напружених видів діяльності триває впродовж 3-5 років, що часто обумовлено високим рівнем нервово-психічної напруженості. Відповідно, що особа або ж інтеріоризує специфіку діяльності шляхом внутрішньої конфліктності, або ж адаптується до неї, дозволяючи собі негативні реакції як психологічний захист у розвитку психосоматичних розладів.

Зважаючи на результати психодіагностичного етапу дослідження, зазначимо, що при створенні психокорекційної програми ми намагалися орієнтуватися на відновлення психологічного здоров'я людини, враховуючи її особистісні характеристики, котрі часто вже самі по собі є чинниками розвитку внутрішньої конфліктності в педагогів. Внутрішня конфліктність за результатами нашого дослідження обумовлена саме такими *соціально-психологічними (об'єктивними) чинниками*, які проявляються в міжособистісній взаємодії: несприятливий соціально-психологічний клімат, в якому відсутня ціннісно-орієнтаційна єдність, і низька згуртованість колективу; аномалія соціальних норм, прийнятих у суспільстві (коли суперечність прийнятих і

дотримуваних соціальних норм породжує подвійні стандарти), а особистість вимагає від інших певного стилю поведінки, якого не дотримується сама; неузгодженість соціальних очікувань з виконанням функціональних обов'язків і реалізацією соціальних ролей; когнітивний дисонанс у відносинах між керівниками з підлеглими; конфлікт поколінь, пов'язаний з відмінностями в манері поведінки і життєвому досвіді людей; бар'єри у спілкуванні; незадоволеність територіальним розміщенням у трудовому колективі; наявність у неформальній структурі робочої групи деструктивного лідера, який, переслідуючи суто особисті цілі, здатний згуртувати навколо себе угруповання, яке орієнтується виключно на нього, а розпорядження керівництва або формального лідера приймає тільки після схвалення свого ватажка; труднощі соціально-психологічної адаптації новачків у колективі; респондентна агресія (обурення спрямовується не на джерело страждання, а на близьких людей, колег); психологічна несумісність деяких членів один з одним; різниця у рівні інтелекту може стати передумовою конфлікту не сама по собі, а в зв'язку з її проявом у поведінці людей, що спілкуються.

У ролі *суб'єктивних чинників виникнення внутрішньої конфліктності* відрізняємо такі риси характеру в педагога, як прагнення будь-що домінувати, бути першим, сказати своє «останнє слово»; бути настільки «принциповим», що це підштовхує інших членів колективу до ворожих дій і вчинків; зайва прямолінійність у висловлюваннях і судженнях; критика, особливо критика необґрунтована, недостатньо аргументована; поганий настрій, особливо якщо він систематично повторюється; консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання перебороти застарілі традиції у житті колективу, які стали гальмом у його розвитку; прагнення сказати правду в очі та безцеремонне втручання в особисте життя; прагнення до незалежності, що переростає у прагнення робити «все, що хочу», яке стикається з бажаннями і думками інших; зайва наполегливість, що межує з нав'язливістю; несправедлива оцінка вчинків і дій інших, применшення

ролі і значимості іншої людини; неадекватна оцінка своїх можливостей і здібностей, особливо їх переоцінка; недоречна ініціатива тощо.

Таким чином, нервово-психічна перевтома й неврівноваженість, які спричинені умовами побуту та службової діяльності, слугують потребою в нейтралізації негативних психологічних впливів на особистість у педагогічному колективі та зняття їх постстресових станів, що й було представлено нами в наступному підрозділі 3.2. А в системі професійної підготовки майбутніх фахівців обов'язковими мають бути спеціалізовані курси з подолання внутрішньої конфліктності в педагогів, ділового спілкування, службового етикету, тренінги та практичні заняття, в яких отримані знання можуть бути переведені в систему навичок і умінь управління внутрішньою конфліктністю на стадії її зародження, розвитку та вирішення.

3.2. Психокорекційна програма подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів

У процесі психокорекційної роботи ми прагнули від учасників експериментальної групи цілковитого усвідомлення ситуацій із підвищеною конфліктністю за допомогою самоаналізу; спрямовували їх на діалогічну взаємодію, толерантне і позитивне сприйняття реальності; підтримували саногенне мислення.

У лікуванні психосоматичних розладів існує понад 200 методів проведення психотерапевтичних тренінгів. Вибір способу лікування залежить від індивідуальних особливостей прояву психосоматозів і реакції пацієнта на застосовувані техніки. Основні психотерапевтичні тактики подано у таблиці 3.1.

Активна соціально-психологічна взаємодія, або соціально-психологічний тренінг забезпечує високу пізнавальну активність в оволодінні необхідними практичними соціально-психологічними знаннями та комунікативними вміннями.

В індивідуальних бесідах із особами КГ домінують такі установки як орієнтація здобувачів освіти на досягнення успіху в педагогічній діяльності, на що

вказують їх безпосередні результати навчання. Інша група магістрів більш важливим вважає статусну приналежність у групі, тобто стан взаємовідносин у групі та лідерські позиції. Саме тому внутрішня конфліктність у них відображена у межах норми, не провокуючи психосоматичні розлади. В ЕГ осіб показники досліджуваної ознаки обумовлені наявністю психосоматичної дисфункції, яка залежить від низки особистісних характеристик. Порівнюючи ці дві групи, ми намагаємось віднайти підтвердження нашої гіпотези.

Таблиця 3.1.

Психокорекційна програма подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів (ПКШВКП)

п/п	Етапи ПККПТ	Кількість занять	Час проведення (у хв.)
1	Гештальт-терапія психотерапія	4	10 – 15
2	Групова психотерапія	6	25 – 30
3	Екзистенціальна психотерапія	2	30 – 45
4	Індивідуальна психотерапія	4	20 – 25
5	Когнітивно-поведінкова психотерапія	6	15 – 20
6	Позитивна психотерапія	4	10 – 15
7	Психодинамічна психотерапія	4	10 – 15
8	Психосинтез психотерапія	4	10 – 15
9	Раціональна психотерапія	6	20 – 25
10	Символдрама психотерапія	4	10 – 15
11	Сімейна психотерапія	4	10 – 15
12	Сугестивна психотерапія	4	20 – 25
13	Танцювальна психотерапія	6	15 – 20

Ефективність такого процесу забезпечується груповим феноменом. Перш за все – це можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки від людей, у яких спільні проблеми та переживання. У такій групі люди відчувають себе прийнятими й активно приймають інших, користуються довірою групи і довіряють самі: під час занять кожен піклується про інших і сам відчуває піклування про себе. В умовах групи учасник може експериментувати різні стилі спілкування, засвоювати й відпрацьовувати різні вправи, відчуваючи

психологічний комфорт і захищеність. Групові заняття дають змогу ідентифікувати себе з іншими, група значною мірою полегшує самоаналіз і саморозкриття, це – інтенсивна підготовка до активного та повноцінного життя. Уміння і навички, що формуються у штучно створених умовах, допомагають ефективно переборювати труднощі, з якими зіштовхуються у реальності.

Програма тренінгу «Корекційно-релаксаційний тренінг відновлення конфліктостійкості в педагогів» (дод. В), яка використовувалася у науковій роботі, спрямована на подолання конфліктної поведінки особистості в учасників освітнього процесу, яка передбачає необхідність формування адекватного уявлення про особливості та ознаки внутрішньої конфліктної особистості педагога, усвідомлення значимості власного професійного вибору та особистісного потенціалу в педагогічній діяльності та з'ясувати особливості й стилі міжособистісної взаємодії в умовах ЗВО, різновиди власної реакції у конфліктних ситуаціях. Все це призводить до підсилення мотивації контролювати свої емоції та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації не лише під час навчального процесу, але й у професійному житті, що, безумовно, буде показником рівня розвитку та емоційної стабільності особистості.

Структура тренінгу складається з поведінкових (відпрацювання практичних навичок), рефлексивних (розвиток рефлексування як психологічної зрілості особистості), комунікативних (розуміння й відпрацювання навичок слухання, комунікації), релаксаційних (розвиток навичок саморегуляції та релаксації) психологічних ігор та вправ. За допомогою соціально-психологічного тренінгу в умовах психологічної безпеки та довіри магістр не тільки отримує комунікативні навички, тренує техніки та методи психологічної інтервенції, але й набуває досвід самопізнання, самовизначення та самореалізації. Тож психологічний тренінг із формування професійно-особистісних якостей започатковує засади професійної спрямованості, особистісного розвитку та суб'єктності в майбутніх педагогів.

Тренінг проводився дистанційно (з урахуванням карантинних обмежень), тому роботі групи ніщо не заважало. Столи зі стільцями розташовані по колу. У

тренінгу брало участь 124 досліджуваних. Враховуючи загальну кількість учасників, нами було сформовано 2 підгрупи, що дозволяє всім добре чути та бачити один одного – і надає можливість сприймати широкий спектр невербальних впливів.

Дотримання перерахованих умов дозволило не тільки забезпечити максимальну ефективність процесу колективної творчості та досягти поставленої мети, а й не нашкодити, що є головним етичним принципом професійного психолога.

Метою тренінгу були:

- ✓ розвиток психічних процесів кожного учасника;
- ✓ актуалізувати та розвинути можливості до самостійного осмислення проблеми конфліктостійкості поведінки й вироблення способів і шляхів її вирішення у процесі колективного аналізу;
- ✓ розвивати творчі активності й ініціативи кожного учасника;
- ✓ формувати колективістські взаємовідносини, побудовані на принципах взаємодопомоги і взаємовідповідальності в процесі полілогу;
- ✓ формувати у кожного учасника індивідуальні перспективи вирішення конфліктних ситуацій та їх уникнення.

Представимо структуру програми тренінгу «Корекційно-релаксаційний тренінг відновлення конфліктостійкості в педагогів» (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Психодинамічна розвивальна структура програми тренінгу

Тренінгові заняття	Мета заняття	Зміст заняття
1	2	3
Блок 1. Формування базових антиконфліктних навичок		
<u>Заняття 1</u> Знайомство учасників тренінгової програми	Знайомство з групою, обговорення мети, завдань і правил тренінгу щодо подолання основних стресових чинників впливу	Вступна частина. Вправи: «М'ячик» Гра «Прайд» «Герой»

	на педагогів в умовах ЗВО та перші способи їх корегування	«Героїчний малюнок» «Інформаційна антиконфліктна хвилина» Рефлексія «Хороший настрій»
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
<u>Заняття 2</u> Антистресові установки в педагогічній діяльності учасників освітнього процесу з підвищеною ВК	Зменшення емоційного напруження, релаксація, визначення чинників, які впливають на формування конфліктостійкості в кризовий період життя педагога	Вправи: Заняття складається з однієї великої за обсягом вправи, яка в свою чергу, ділиться на п'ять частин. Частина 1 Частина 2 Частина 3 Частина 4 Частина 5
<u>Заняття 3</u> Розвиток позитивної професійної Я-концепції в осіб із ВК	Усвідомити позитивний образ «Я- концепції», віднайти себе у своєму оточенні й усвідомити власну позицію у конфліктних ситуаціях	Вправи: «Конкурс емоцій» «Що таке стрес?» «Спілкування» Інформаційна частина (мінілекція) «Рефлексія» Узагальнення пройдених занять, обговорення ефективності впливу вправ на членів групи. Інформаційна хвилинка. «Конфліктогенез» «Позитив»
Блок 2. Розвиток конфліктостійкості в педагогів в умовах ЗВО		
<u>Заняття 4</u> Формування психологічної стійкості до стресових чинників	Розвинути психологічну стійкість до стресогенів та сформуванню опірності організму від їх надмірного впливу в побуті	Вправи: «Проінформований значить, озброєний» «Модель» «Хвилинка релаксації» Інформаційна хвилинка «Емоції» «Загарбник»

		«Позитив»
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
<u>Заняття 5</u> Самоконтроль у подоланні труднощів, обумовлених педагогічною діяльністю	Розвинути навички соціальної взаємодії та вміння знаходити компроміс і співпрацю з оточуючими	Вправи: Інформативна частина «Абсурд» «Емоційний самоконтроль» «Список емоцій» «Емоційна рима» «Комікс» «Позитив»
<u>Заняття 6</u> Формування емоційної компетентності у вирішенні ВК	Навчитися виражати правильно емоції та розпізнавати їх	Вправи: «Презентування» «Що було б, якби...» «Емоції у житті» «Почуй себе» «Ситуації» «Рефлексія» «Позитив»
Блок 3. Психологічний захист від негативу		
<u>Заняття 7</u> Релаксаційні вправи з використанням навичок конфліктостійкості	Підсумкове заняття із використанням навичок конфліктостійкості, закріплення ефекту, експрес-релаксації	Вправи: «Згадати все» «Природа» «Експрес-релаксація» «Стрес корисний у відповідній дозі» «Що потрібно для спокійного життя» «Інформативність» «Позитив»
<u>Заняття 8</u> Конфліктологічні установки в подоланні стресових чинників	Використання навичок конфліктостійкості у боротьбі з негативними ситуаціями та емоціями	Вправи: «Емоційний м'ячик» «ТУТ та ЗАРАЗ» «А телефон-то зламаний...» «Сам собі психолог» «Згадай і викинь» «Полювання» «Позитив і ніякого негативу»

<p><u>Заняття 9</u> Психоемоційне розвантаження в осіб із підвищеною ВК за психосоматичною ознакою</p>	<p>Емоційне розвантаження групи, налаштування на оптимальне самопочуття і звільнення від внутрішніх стресогенів</p>	<p>Вправи: «Рефлексія попередніх занять» «Коло емоцій» «Конфлікт» «Каламбур» «Театр» «Їжак» «Позитив»</p>
<p><u>1</u></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p><u>Заняття 10</u> Підсумкове заняття з приводу подолання внутрішньої конфліктності в умовах ЗВО</p>	<p>Закріплення ефекту пройдених вправ</p>	<p>Підсумкове заняття. Вправи: «Квіти», вправа складається з чотирьох поетапних частин. Частина 1. Частина 2. Частина 3. Частина 4. «Звільнення їжака» «Рефлексія всіх занять». «Візьміть тепло з собою»</p>

У наших тренінгових заняття, ми відслідковували логічну послідовність вправ, які були спрямовані на вирішення певних завдань кожного структурного компонента тренінгового заняття. На початковому етапі ми зазвичай використовували вправи на знайомство та введення учасників у тренінгову роботу. Наведемо деякі приклади занять із тренінгової програми (більш детальну характеристику тренінгу подано в додатку Б).

Заняття на тему «Розвиток позитивної професійної Я-концепції в осіб із ВК»

Мета: усвідомити позитивний образ свого «я», віднайти себе у своєму соціумі, усвідомити свою поведінку в конфліктних ситуаціях.

Хід заняття

Час: тривалість заняття 2 години.

Вправа 1. «Конкурс емоцій»

1. Учасники випадковим чином вибирають картку, на якій написана емоція. По черзі кожен учасник описує її так, ніби він завжди переживає цю емоцію і вона найкраща. Так, щоб інші учасники назвали цю емоцію переможцем.

Обговорення:

Які емоції виникали при рекламуванні емоції?

Що дала ця вправа?

Яка емоція вплинула найбільше на вас?

Наскільки емоція, що випала, притаманна вам?

Хвилинка ерудиції (обґрунтувати)

«Один з найкращих способів зменшити стрес - це прийняти речі, якими ти не можеш керувати». М. Близький

Вправа 2. «Що таке стрес?»

Учасникам пропонується розповісти про найбільш стресову ситуацію, яку переживали в своєму житті, та шлях, як вона вирішилась чи не вирішилась. Інші учасники пропонують свої варіанти вирішення кожної ситуації.

Обговорення:

Чи стресова для вас тепер ситуація, про яку ви розповідали?

Яким чином її можливо краще було б вирішити?

Чим допомогла вам вправа?

Вправа 3. «Список незакінчених справ»

Матеріали: папір, олівці, ручки, дошка.

Інструкція. Кожному учаснику групи пропонується написати свій список із тих незакінчених справ, що викликають у них стрес чи поганий настрій.

Кожен учасник читає по черзі ті справи, що в нього записані. І те, що найбільш значуще, тренер пише на дошці.

Основним завданням для кожного учасника є постаратись завершити ці справи і викреслити їх з дошки за найкоротший термін.

Обговорення:

Що для вас значить список?

Які справи можна виконати за допомогою групи?

Чи є щось нездійсненне у вашому списку? Що саме?

Інформаційна частина (мінілекція)

Стрес – це не специфічна захисна реакція організму на вплив сильнодіючих чинників зовнішнього середовища.

Стадії стресу:

1. Стадія тривоги.

Першочергова дія стресового чинника на організм та його реакція.

Розпочинається у момент появи подразника, що викликає стрес.

Реакція організму:

- ✓ Пришвидшується серцебиття
- ✓ Пришвидшене дихання
- ✓ Підвищується пульс
- ✓ Увага прикута до подразника.

Ці дії покликані мобілізувати захисні механізми організму та припинити дію стресового чинника. Якщо даних дій вистачає, то стрес закінчується. Більшість стресових ситуацій зупиняються на цій стадії.

2. Стадія опору

Якщо результат дій організму під час першої стадії недостатній, наступає друга стадія. Тобто стрес-фактор продовжує впливати на організм, в результаті чого організм мобілізує весь резервний запас сил та максимально навантажує всі системи організму.

3. Стадія виснаження

Якщо дія подразника не припиняється:

- ✓ Знижується загальна опірність організму
- ✓ Виснажуються резерви організму
- ✓ Стрес впливає без належного опору
- ✓ У переважній більшості виникає хвороба.

Вправа 4. «Рефлексія»

Час: 7 хв.

Обговорення емоційного стану в учасників тренінгу під час заняття (те, що відчували й відчули під час заняття та після нього).

Вправа 5. Узагальнення пройдених занять, обговорення ефективності впливу вправ на членів групи.

Основні питання:

Чого вам не вистачає в групі?

Чого вам забагато в групі?

Який емоційний фон для вас має групова активність?

Інформаційна хвилинка

«Важливо розуміти, що емоційний інтелект не є протилежністю інтелекту, це не тріумф серця над головою – це єдиний перетин між ними». Девід Карузо.

Вправа 6. «Конфліктогенез»

Притча

Давним давно один мудрець розповів життєву мудрість перехожому.

– У кожній людині борються протиріччя, які схожі на двох левенят.

Одне левеня – це брехня, егоїзм, злість, підлість.

Інше левеня – це мир, чесність, добро, любов, злагода, вірність.

Перехожий із задумливим поглядом запитав:

– Котре ж левеня виграє?

Мудрець, посміхнувшись, закурив люльку і відповів:

– Завжди переможе те левеня, котре ти годуєш.

Конфліктогенез – це процес розвитку конфліктної форми суспільства, що часто прямо чи опосередковано впливає на еволюцію в цілому.

Матеріали: дошка, маркер.

Згадайте конфліктну ситуацію. Учасники по черзі коротко описують її.

Обговорення: Учасники групи висловлюють можливі причини виникнення даних конфліктних ситуацій, та можливі причини їх нівелювання. Тренер записує їх на дошці.

Притча про конфлікт:

Якось у давні часи один мудрець зустрів у пустелі чоловіка, що бив віслиюка.

- Чому ти його б'єш? – запитав мудрець.
- Тому, що він вперто не хоче йти, – відповів чоловік.

Тоді мудрець запитав віслюка:

- Чому ти такий впертий? Йди, і тебе перестануть бити.
- Це я впертий? – здивовано відповів віслюк. – Це чоловік занадто впертий. Скільки я б не хотів іти, він все одно мене б'є. На його місці я б давно покинув це діло.

Кожен бачить світ через призму свого світогляду.

Вправа 7. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або, за бажанням, обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

Кінцевим результатом розробки тренінгу «Корекційно-релаксаційний тренінг відновлення конфліктостійкості в педагогів» (дод. В) з формування професійних якостей особистості педагогів можна вважати: оригінальність психокорекційної програми, адаптацію програми для учасників освітнього процесу, можливість органічного застосування тренінгу для здобувачів освіти та його елементів в інших формах навчальної роботи. Структура тренінгу складається з поведінкових (відпрацювання практичних навичок), рефлексивних (розвиток рефлексування як психологічної зрілості особистості), комунікативних (розуміння й відпрацювання навичок слухання, комунікації), релаксаційних (розвиток навичок саморегуляції та релаксації), психологічних ігор та вправ. За допомогою соціально-психологічного тренінгу в умовах психологічної безпеки та довіри магістр не тільки отримує комунікативні навички, тренує техніки та методи психологічної інтервенції, але й набуває досвід самопізнання, самовизначення та самореалізації. Тож психологічний тренінг із формування професійно-особистісних якостей започатковує засади професійної спрямованості, особистісного розвитку та суб'єктності в майбутніх педагогів.

Таким чином, психокорекційна програма подолання внутрішньої

конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів (ПКППВКП) містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості педагога та передбачала оволодіння прийомами довільної психічної і психофізичної саморегуляції стану. Психокорекційний комплекс поєднував прийоми саморегуляції емоційного стану, контролю та зміни соматичних проявів емоцій, прийоми нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан тіла – вправи тілесної терапії, прийоми релаксації та зняття психологічних бар'єрів, техніки гармонійного дихання, психофізичне тренування тощо. Розвиток індивідуальних властивостей та психічних функцій особистості, що зумовлюють відновлення психосоматичного здоров'я, передбачав корекцію самооцінки, вивчення сильних сторін особистості, розвиток впевненості в собі, формування вольових якостей, тренування довільної уваги, візуалізацію.

3.3. Якісно-кількісний аналіз ефективності розробленої програми

Проведення формуючого експерименту сприяло визначенню ефективності впровадженої в освітній процес ЗВО психокорекційної програми на основі порівняння домінуючих впливів на особистість та їх кореляційні взаємозв'язки.

На основі основних результатів дослідження було сформульовано висновки щодо розвитку внутрішньої конфліктності в педагогів у ситуації психосоматичних розладів та рекомендації щодо її подолання у побуті. Рівень розвитку внутрішньої конфліктності в педагогів за досліджуваною ознакою включав такі параметри вимірювання як наявність агресивності, тривожності, ворожості, конфліктостійкості та рольової конфліктності, оскільки саме ці показники виявили домінуючу активність у розподілі ознак.

Представлено результати дослідження змістового компоненту внутрішньої конфліктності в КГ та ЕГ осіб на початку впровадження ПКППВКП та тренінгу «Корекційно-релаксаційний тренінг відновлення

конфліктостійкості в педагогів» (дод. В) з формування професійних якостей особистості педагогів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Характеристика КГ та ЕГ осіб за зведеними показниками внутрішньої конфліктності в педагогів до проведення експерименту

Групи досліджуваних	Рівні розвитку внутрішньої конфліктності в педагогів					
	Високий		Середній		Низький	
	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%
Агресивність						
КГ	4	3,39	11	9,32	85	72,03
ЕГ	34	27,42	42	33,87	24	19,35
Тривожність						
КГ	5	4,24	37	31,36	58	49,15
ЕГ	41	33,06	46	37,09	13	11,02
Ворожість						
КГ	3	2,54	15	12,71	101	86,10
ЕГ	37	29,84	47	37,9	16	12,90
Конфліктостійкість						
КГ	82	69,49	11	9,32	7	5,93
ЕГ	4	3,33	23	18,55	73	58,87
Рольова конфліктність						
КГ	9	7,62	14	11,86	77	65,25
ЕГ	62	50,0	30	24,19	8	6,45

Для визначення рівня внутрішньої конфліктності «до» та «після» формувального експерименту ми оцінювали його показники в КГ та ЕГ осіб після впровадження психокорекційних засобів щодо розвитку конфліктостійкості в досліджуваних осіб (табл. 3.4).

Після впровадження ПКППВКП та психокорекційного тренінгу в КГ та ЕГ осіб відбулися деякі зміни, які мають дещо неоднакові тенденції:

1. Високий і середній рівні агресивності в ЕГ осіб зменшилися до позначки 3,22% і 11,29%, тоді як низькі показники зросли від 19,35% до 85,49% осіб відповідно, що свідчить про позитивну динаміку в формуванні стану оптимального функціонування організму людини.

2. Водночас рівень агресивності в КГ осіб зріс від 72,03% до 95,76%, що вказує на ефективність проведення лекцій щодо покращення психологічного настрою і самопочуття у здобувачів освіти.

Таблиця 3.4

Характеристика КГ та ЕГ осіб за зведеними показниками внутрішньої конфліктності в педагогів «до» і «після» проведення формувального експерименту (%)

Групи досліджуваних	Рівні розвитку внутрішньої конфліктності в педагогів					
	Високий		Середній		Низький	
	«до»	«після»	«до»	«після»	«до»	«після»
Агресивність						
КГ	3,39	--	9,32	4,24	72,03	95,76
ЕГ	27,42	3,22	33,87	11,29	19,35	85,76
Тривожність						
КГ	4,24	1,61	31,36	5,64	49,15	92,75
ЕГ	33,06	8,87	37,09	5,76	11,02	85,37
Ворожість						
КГ	5,08	--	13,56	4,24	86,10	95,76
ЕГ	29,84	16,67	37,9	11,29	12,90	72,04
Конфліктостійкість						
КГ	69,49	77,97	9,32	5,93	5,93	16,1
ЕГ	3,33	66,13	18,55	10,48	58,87	23,39
Рольова конфліктність						
КГ	7,62	--	11,86	7,46	65,25	84,92
ЕГ	50,0	18,55	24,19	11,29	6,45	70,16

3. Тривожність за показниками внутрішньої конфліктності в педагогів знизилась від 33,06% до 8,87% за високим рівнем, від 37,09% до 5,76% за середніми показниками та від 11,02 % до 85,37% за низьким рівнем відповідно, що свідчить про усвідомленість ЕГ осіб у проблемі власного вибору та контролю ситуацій. У КГ осіб теж спостерігаються зміни в показниках щодо зниження тривожності (від 49,15% до 92,75%).

4. Наявність ворожості в ЕГ осіб корегується у таких показниках: від 29,84% до 16,67% за високим рівнем, від 37,9% до 11,29% - за середнім і

відповідно від 12,90% до 72,04% за низьким рівнем, що показує знижену неприязнь до оточуючого кола осіб і гнів, які лежать в основі прояву агресії й посилюють її. В КГ осіб відмічаються (від 86,10% до 95,76%) незначні зміни за цими параметрами й відображають активну позицію учасників освітнього процесу в педагогічному колективі.

5. Показники конфліктостійкості обумовлені значним покращенням за високим рівнем в ЕГ осіб (відповідно від 3,33% до 66,13%), за середніми та низькими цифровими позначками зміни відбулися незначні. В КГ осіб покращення власної узгодженості й опірності представлено в значимих показниках лише на високому рівні (від 69,49 % до 77,97%), що свідчить про здатність людини оптимально організувати власну поведінку в складних ситуаціях педагогічної взаємодії.

6. Визначення рівня суб'єктивного контролю за показниками ролевої конфліктності надає можливість передбачити домінуючий стиль конфліктної взаємодії у педагогічному колективі й розкриває особливості прояву інтернальності та екстернальності, загальний показник яких визначив міру власної ініціативності та зацікавленості в конфлікті, демонстрував особливості прояву самоконтролю у досліджуваних. Відповідно, що за показниками інтернальності високого рівня відмічаємо зміни від 50,0% до 18,55%, за середнім рівнем – від 24,19% до 11,29% та за низьким рівнем спостерігаємо – від 6,45% до 70,16%. Спостерігається тенденція від інтернального до екстернального субконтролю у досліджуваних. За показниками цієї ознаки в КГ осіб видно зміни від 65,25% до 84,92%, що показує відсутність ролевої конфліктності та наявність суб'єктивного локусу контролю щодо середньостатистичної узагальненої характеристики здобувачів освіти.

У загальних показниках після проведення психокорекційних занять виділяємо в обох групах присутність інтернальності на досягнення (Ід), інтерналістів невдач (Ін), інтернальність у міжконфліктній взаємодії (Ікв),

інтернальність професійних відносин (Іпв) та загальна інтернальність (Із), що представлена за цим розподілом ознак (рис. 3.2).

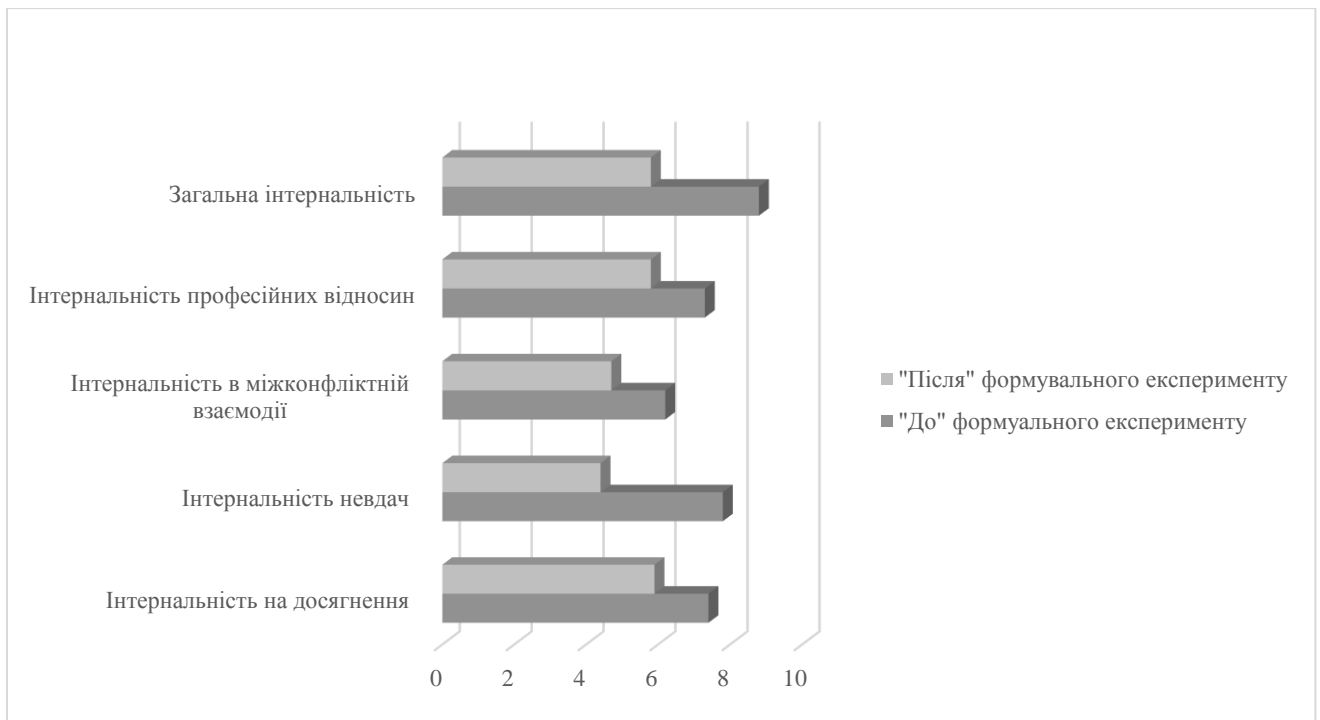


Рис. 3.2. Розподіл видів інтернальності в досліджуваних осіб

Із рис. 3.2 видно, що респонденти володіють досить високим рівнем інтернальності «до» формувального експерименту (8,8), що відображає їх орієнтування на власний світ, переживання про внутрішній стан організму, самопочуття, настрої тощо. Такі люди зазвичай мають песимістичний настрій, погане самопочуття, особистісну тривожність та чутливість до критики з боку оточуючих. Проте вони повертають до себе увагу зразковим почуттям власної гідності, самостійності, активності та незалежності. Їх домагання характеризуються підвищеним рівнем значимості в суспільстві, вони потребують підвищеної уваги, пошестей і визнання, що у наш час є досить необґрунтованим і суб'єктивним. Вони відрізняються відсутністю орієнтації на колектив і співпрацю, малокомунікативність і домінування власної упередженості щодо оточуючих в разі неуспіху, самозвинувачування і прискіпчиві внутрішні тортури в момент поразки тощо. Хоча досліджувані й орієнтовані на внутрішній потенціал дії та власну самокритичність, вони є досить

відповідальними та організаційними щодо професійної діяльності й розуміють межу власного впливу. Така характеристика не є критичною, а досліджувана група осіб не схильна до деструктивної поведінки, але чітко відрізняється інтровертованістю у ролевій взаємодії та підвищеною конфліктністю, на що під час формувального експерименту було акцентовано й регенеровано.

Згідно з малюнком 3.2, нульова гіпотеза свідчить про те, що спостережувані частоти відповідають очікуванням (тобто між ними немає різниць, вони взяті з тієї ж вибірки). Отож розподіл відносно невеликий, у межах випадкових коливань. Міру розподілу ознак було визначено за статистикою χ^2 -kvadrat. Далі отримані статистичні результати порівнюють із критичним значенням (для пошуку відповідного рівня значущості та ступені свободи). Перевірка значущості змін

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^m \frac{(n_i - n_i^*)^2}{n_i^*}$$

відбувалася за показниками ЕГ осіб за формулою (3.1):

χ^2 – непараметричний критерій Пірсона, n_i – частота результатів до експерименту; n_i^* – частота результатів після експерименту; m – загальна кількість осіб у групі.

Результати проведеного дослідження засвідчують про підвищення рівнів конфліктостійкості в педагогів. За показниками КГ та ЕГ можемо вважати, що методика впровадження психокорекційної програми подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів є ефективною й доцільною. Згідно з показниками непараметричного критерію Пірсона (χ^2) зазначено статистичну достовірність вказаних змін ($\alpha=0,05$).

У контексті проведення контрольного зрізу, підставивши відповідні значення з таблиць згідно з стандартною формулою визначення χ^2 -критерію Пірсона, здобули цифрові значення за допомогою електронних таблиць Micro-soft Excel 2016. Критерій χ^2 К. Пірсона на рівнях значущості 0,001 підтвердив, що між дослідними групами відсутні статистично значущі відмінності в сформованості знань рівня конфліктостійкості та компетентності педагогів у фаховій перепідготовці, оскільки

менше критичних, що дає підстави зробити висновок про однорідність контрольних та експериментальних груп на етапах експерименту.

Таким чином, у нашому дослідженні зміни є значущими на рівні 0,05 за показником $\chi^2 > 5,18$ та на рівні 0,01 за цифровим значенням $\chi^2 > 9,172$ за умов, якщо число ступенів свободи – 2. Порівнюючи ці значення, представимо результати за всіма вимірами внутрішньої конфліктності в ЕГ осіб, згідно з якими відбулися суттєві зміни (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати рівня внутрішньої конфліктності в ЕГ осіб за показниками χ^2 -критерію Пірсона

№ п/п	Показники змістового компонента внутрішньої конфліктності в ЕГ осіб	Показники χ^2 -критерію Пірсона
1	Агресивність	9,172
2	Тривожність	7,61
3	Ворожість	5,18
4	Конфліктостійкість	8,12
5	Рольова конфліктність	6,61

Як видно з таблиці 3.5, більшість змін, які відбулися у процесі дослідження щодо подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів, є суттєвими на рівні значущості $p < 0,01$.

Скориставшись визначенням середніх показників для узагальненого коефіцієнта внутрішньої конфліктності в педагогів, було задіяно формулу (3.2):

$K = 3n_1 + 2n_2 + n_3 / N$ (3.2), де $3n_1 + 2n_2 + n_3$ – кількість осіб із високим, середнім і низьким рівнями конфліктності; N – загальна кількість досліджуваних.

За результатами цих вимірювань відзначимо, що застосування програми ПКППВК у педагогів дозволило суттєво підвищити рівень конфліктостійкості (К) на компетентісному забезпеченні, що й показано в таблиці 3.6. Основні виміри конфліктостійкості здійснювалися з розрахунку змістових параметрів внутрішньої конфліктності в ЕГ осіб, адже конфліктостійкість вважаємо як

особистісну рису педагогічного працівника, яка виходить із самої сутності педагогічної діяльності, що обумовлена рівнем власної узгодженості.

Таблиця 3.6

Рівні конфліктостійкості після проведення ПКПВКП в КГ та ЕГ осіб за змістовими параметрами внутрішньої конфліктності

№ п/п	Змістові компоненти конфліктостійкості	Рівні конфліктостійкості							
		«До» ПЕ			«Після» ПЕ			Загальний показник К	
		В	С	Н	В	С	Н	«До» ПЕ	«Після» ПЕ
1	Агресивність	134	66	35	49	23	18	0,97	0,37
2	Тривожність	182	18	11	14	15	91	0,87	0,5
3	Ворожість	136	65	41	12	19	59	1,0	0,37
4	Конфліктостійкість	4	23	173	137	69	4	0,83	0,87
5	Рольова конфліктність	162	30	18	24	4	72	0,87	0,41

Примітка: В – високий рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень

Порівняльний аналіз показників за табл. 3.6 свідчить про домінантність високого та середнього рівнів конфліктостійкості (від 4 до 137 та від 23 до 69), що характеризує осіб ЕГ як про грамотних у подоланні труднощів і конфліктів, внутрішніх невизначеностей, оптимізацію у ситуаціях підвищеної складності, зосередженість на конструктивній взаємодії в умовах здійснення вибору та прийняття рішень. Такі особистісні характеристики педагога як агресивність, тривожність, ворожість, низька конфліктостійкість і рольова конфліктність сприяють розвитку внутрішньої конфліктності, тоді як використання адаптивних форм поведінки, толерантності, гнучкості й варіативності в питаннях, які не обумовлені принциповістю і суб'єктивністю (відмова від особистих образ, розбіжностей у виборі тощо), свідчать про культурологічні тенденції у прийнятті й переживанні конфлікту.

Конфліктологічна культура також обумовлена стійкістю у спілкуванні та міжособистісній взаємодії, вмінням педагога використовувати власні знання і

навички в подоланні внутрішньої конфліктності, шляхом екстернального підходу в вирішенні проблем. Як виявилось в дослідженні, саме екстернальна спрямованість людини забезпечує конфліктостійкість, вміння компенсувати несміливі сенситивні промахи й компетентно долати перешкоди.

Отримані результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики реалізації психокорекції, вихідну гіпотезу підтверджено, а мети досягнуто. У результаті впровадження в освітній процес ПКППВКП простежено позитивні зміни показників конфліктологічної компетенції в учасників освітнього процесу ЗВО. Конфліктостійкою особистістю (КГ) вважаємо педагога з внутрішньою узгодженістю до перешкод і компетентністю у вирішенні власних проблем.

Отож педагогів, як і кожну людину в процесі свого життя, хвилюють стресові ситуації, надмірні навантаження, особливо важко в більшості випадків впливають конфлікти. Надзвичайно важко буває справитись зі стресовими реакціями самому. Важливо вміти використовувати різні психологічні прийоми та способи самозахисту і самоконтролю. Коли із впливом таких ситуації стає складно боротися, людина зазвичай використовує стандартні механізми захисту. Особистість може почати спотворювати реальні факти на свою користь чи просто ігнорувати ситуацію. Тобто використовувати найлегші способи захисту, застосувавши їх підсвідомо, без витрачання сил на сильні переживання чи концентрацію уваги на цьому.

Задля збереження сталості внутрішнього та зовнішнього стану організму та нівелювання впливу негативного середовища на організм людини потрібно проводити профілактичні заходи від стресу. Однією із важливих навичок особистості в агресивному середовищі є здатність змінити ситуацію на свою користь, вчасно посміятись над собою (взяти свої емоції під контроль за допомогою переключення на позитивний лад). Правильна і вчасна оцінка значення для людини втраченої можливості чи цілі позитивним чином впливає на внутрішній психічний стан, заощаджує сили, які б були потрібні на

внутрішню боротьбу з негативними емоціями. В основі цього лежить прогнозування не тільки успіхів, що очікують у майбутньому, а й невдачі, які завжди у великій кількості приховані за вдалими діями (складення списку, щоденника та розділ на категорії і пункти по ступеню важливості справ).

Важливо вчасно прислуховуватись до свого організму та обирати пріоритетні цілі задля швидкого та адекватного реагування у стресових ситуаціях. Переключення на щось позитивне – хороший спосіб відновлення та накопичення сил задля подолання внутрішніх чи зовнішніх конфліктів (плитка улюбленого шоколаду, чашка гарячого зеленого чаю чи прослуховування улюбленої композиції). Гарно проведений час з сім'єю, друзями найкраще допомагає розібратися із внутрішніми переживаннями та емоційною нестабільністю (спільна поїздка на природу, прогулянка на свіжому повітрі).

Фізичне розвантаження організму та вивільнення накопиченої негативної енергії є основою хорошого самопочуття, позитивної та плідної праці. Відкриває пул можливостей до накопичення енергії задля спілкування з різного роду людьми та сприймання їх такими, якими вони є. Вивільнення та очищення психіки найкраще можливе при заміщенні негативних емоцій на позитивні (прості фізичні вправи: пробіжка, розминка напружених частин тіла, слідуванням за правильністю дихання, заняття у спортзалі).

Людський мозок – складна фізіологічна система, що управляє багатьма життєвоважливими функціями організму, тому на будь-які зовнішні чи внутрішні подразники, що загрожують особистісному спокою, вивільняє різні дози гормонів. При цьому мозок не відрізняє, реальні це чи вигадані стресогенні чинники. Через такі особливості людської фізіології основним чином потрібно вміти керувати власним емоційним станом та знати, як зупиняти «помилкові емоційні спалахи». Розвиток емоційного інтелекту та досягнення емоційної зрілості дозволить у повній мірі оволодіти своїм внутрішнім емоційним станом. Щоб розвинути емоційний інтелект, потрібно навчитися правильно розуміти і керувати своїми емоціями, що, в свою чергу, дозволить вчасно зупиняти ті негативні стани, що викликані

надмірним емоційним впливом. Якщо людина навчиться контролювати свій емоційний стан та правильно проявляти ті емоції, котрі потрібні в тій чи іншій ситуації, то це дозволить не показувати іншим людям свій внутрішній емоційний стан, що, в свою чергу, зменшить кількість конфліктних ситуацій у соціальній взаємодії з іншими людьми (пізнання свого внутрішнього «Я», самоконтроль, активна внутрішня мотивація).

Кожна людина в процесі свого життя відчуває різні внутрішні суперечності, зазвичай це боротьба між собою різних бажань та потягів, що не виходить за рамки нормального, але часто ця боротьба стає нормою життя для особистості і стає ціллю всього буття. Нерідко внутрішні конфлікти стають причинами різних психосоматичних захворювань. Щоб вчасно виявляти та вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти, потрібно адекватно оцінити ситуацію, що виникла, виявити основні суперечності, які лежать в основі конфлікту. Оцінити ступінь важливості кожної частини конфлікту, проаналізувати їх суть. Можливе використання творчих вправ (малювання, написання твору чи вірша). Одноманітна обстановка зазвичай з часом стає набридливою та несприятливою, тому рекомендується змінити її на щось розслабляюче (прогулянка в парку, прослуховування класичної чи заспокійливої музики на свіжому повітрі). Самовпевненість грає важливу роль у вирішенні внутрішніх конфліктів, оскільки її правильний рівень сприяє адекватній оцінці своїх сил (використання рок – або ритмічної музики, як мінімум, згуртує сили для подолання ВК).

Головну роль у вирішенні внутрішніх та зовнішніх конфліктів, стресових ситуацій, агресивної поведінки людей у соціумі відіграє здоровий спосіб життя, оскільки здоровий організм краще реагує на надмірні подразники та формує якісну відповідь на нього. Має більше сил і енергії, щоб адекватно сприймати та реагувати на стресові ситуації. Тому слідкування за сталістю свого організму та дотримання дієти (не вживати алкоголь, не палити (подрознює ЦНС), хороший збалансований раціон) є важливим аспектом життєдіяльності людини.

Зазначимо, що, в загальному, отримані результати підтверджують ефективність авторської програми та сприяють підвищенню здатності особистості до конфліктостійкості, основні резерви якої емпірично показують залежність від психологічних засобів психокорекційної програми й тренінгового забезпечення щодо розвитку та формування конфліктологічної компетентності в здійсненні педагогічної діяльності, чим і підтверджено другу гіпотезу дослідження.

Таким чином, педагоги, які брали участь у психокорекційній групі проведеного нами психолого-педагогічного тренінгу та ПКППВКП, відчули адаптивні зміни у власному внутрішньому світі. Вони більш адекватно стали оцінювати свій «образ Я», навчилися управляти станом власного здоров'я в залежності від конкретної ситуації, пізнали особливості своєї поведінки в ситуації внутрішньої конфліктності. Такі зміни обумовлені передусім такими особистісними рисами: прийняття партнера у спілкуванні, упевненість у собі, готовність довіряти, можливість змінити свою поведінку, діяти по-новому. Учасники ЕГ психолого-педагогічного тренінгу стали більш вільними у власних обмеженнях, здатними до самовдосконалення і саморозвитку, незалежними від зовнішніх проявів ситуації. Вони показали високий рівень конфліктостійкості (83,4% із загального числа обстежених), більшості з яких (79,5%) не властиві психосоматичні розлади.

Психокорекційна робота сприяла зміні тих рис характеру й способів поведінки сучасних педагогів, які провокують виникнення і підвищення емоційної напруги (заздрісність, дратівливість, пихатість, невміння знаходити узгодженість з магістрами, сором'язливість, хворобливе самолюбство, неадекватна самооцінка та мстивість), тобто тих тенденцій в освітньому середовищі ЗВО, які сприяють розвитку психосоматичних розладів і заважають жити в злагоді з самим собою й іншими людьми.

Висновки до третього розділу

Розроблено й апробовано на формувальному етапі дослідження модель психокорекції ВК у ситуації психосоматичних розладів. Отримані результати

проведеного дослідження підтверджують ефективність авторської програми та сприяють підвищенню здатності особистості до конфліктостійкості, основні резерви якої емпірично показують залежність від психологічних засобів психокорекційної програми й тренінгового забезпечення щодо розвитку та формування конфліктологічної компетентності в здійсненні педагогічної діяльності, чим і підтверджено другу гіпотезу дослідження. Кінцевим результатом розробки тренінгу «Корекційно-релаксаційний тренінг відновлення конфліктостійкості в педагогів» (дод. В) з формування професійних якостей особистості педагогів можна вважати: оригінальність психокорекційної програми, адаптацію програми для учасників освітнього процесу, можливість органічного застосування тренінгу для здобувачів освіти та його елементів в інших формах навчальної роботи.

Психокорекційна програма подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів (ПКППВКП) містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості педагога та передбачала оволодіння прийомами довільної психічної і психофізичної саморегуляції стану. Психокорекційний комплекс поєднував прийоми саморегуляції емоційного стану, контролю та зміни соматичних проявів емоцій, прийоми нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан тіла – вправи тілесної терапії, прийоми релаксації та зняття психологічних бар'єрів, техніки гармонійного дихання, психофізичне тренування тощо. Розвиток індивідуальних властивостей та психічних функцій особистості, що зумовлюють відновлення психосоматичного здоров'я, передбачав корекцію самооцінки, вивчення сильних сторін особистості, розвиток впевненості в собі, формування вольових якостей, тренування довільної уваги, візуалізацію.

Після впровадження ПКППВКП та психокорекційного тренінгу в ЕГ та КГ осіб відбулися деякі зміни, які мають дещо неоднакові тенденції:

1. Високий і середній рівні агресивності в ЕГ осіб зменшилися до позначки 3,22% і 11,29%, тоді як низькі показники зросли від 19,35% до 85,49% осіб відповідно, що свідчить про позитивну динаміку в формуванні стану оптимального функціонування організму людини.

2. Водночас рівень агресивності в КГ осіб зріс від 72,03% до 95,76%, що вказує на ефективність проведення лекцій щодо покращення психологічного настрою і самопочуття у здобувачів освіти.

3. Тривожність за показниками внутрішньої конфліктності в педагогів знизилась від 33,06% до 8,87% за високим рівнем, від 37,09% до 5,76% за середніми показниками та від 11,02 % до 85,37% за низьким рівнем відповідно, що свідчить про усвідомленість ЕГ осіб у проблемі власного вибору та контролю ситуацій. В КГ осіб теж спостерігаються зміни в показниках щодо зниження тривожності (від 49,15% до 92,75%).

4. Наявність ворожості в ЕГ осіб корегується в таких показниках: від 29,84% до 16,67% за високим рівнем, від 37,9% до 11,29% - за середнім і відповідно від 12,90% до 72,04% за низьким рівнем, що показує знижену неприязнь до оточуючого кола осіб і гнів, які лежать в основі прояву агресії й посилюють її. У КГ осіб відмічаються (від 86,10% до 95,76%) незначні зміни за цими параметрами й відображають активну позицію учасників освітнього процесу в педагогічному колективі.

5. Показники конфліктостійкості обумовлені значним покращенням за високим рівнем в ЕГ осіб (відповідно від 3,33% до 66,13%), за середніми та низькими цифровими позначками зміни відбулися незначні. В КГ осіб покращення власної узгодженості й опірності представлено в значимих показниках лише на високому рівні (від 69,49 % до 77,97%), що свідчить про здатність людини оптимально організувати власну поведінку в складних ситуаціях педагогічної взаємодії.

6. Визначення рівня суб'єктивного контролю за показниками рольової конфліктності надає можливість передбачити домінуючий стиль конфліктної взаємодії у педагогічному колективі й розкриває особливості прояву інтернальності та екстернальності, загальний показник яких визначив міру власної ініціативності та

зацікавленості в конфлікті, демонстрував особливості прояву самоконтролю у досліджуваних осіб. Відповідно, що за показниками інтернальності високого рівня відмічаємо зміни від 50,0% до 18,55%, за середнім рівнем – від 24,19% до 11,29% та за низьким рівнем спостерігаємо – від 6,45% до 70,16%. Спостерігається тенденція від високого інтернального субконтролю до помірної екстернальності в досліджуваних. За показниками цієї ознаки в ЕГ осіб видно зміни від 65,25% до 84,92%, що показує відсутність ролевої конфліктності та наявність суб'єктивного локусу контролю щодо середньостатистичної узагальненої характеристики здобувачів освіти.

Отже конфліктологічна культура обумовлена стійкістю у спілкуванні та міжособистісною взаємодією, вмінням педагога використовувати власні знання і навички в подоланні внутрішньої конфліктності шляхом екстернального підходу в вирішенні проблем. Як виявилось в дослідженні, саме екстернальна спрямованість людини забезпечує конфліктостійкість, вміння компенсувати несміливі сенситивні промахи й компетентно долати перешкоди.

Отримані результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики реалізації психокорекції, вихідну гіпотезу підтверджено, а мети досягнуто. У результаті впровадження в освітній процес ПКППВКП простежено позитивні зміни показників конфліктологічної компетенції в учасників освітнього процесу ЗВО. Конфліктостійкою особистістю (КГ) вважаємо педагога з внутрішньою узгодженістю до перешкод і компетентністю у вирішенні власних проблем.

ПІСЛЯМОВА

Здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Психосоматичні розлади часто слугують чинником емоційного вигорання у професійній діяльності людини, особливо в умовах дистанційного навчання і працезабезпечення, а іноді вказують на її психологічну несумісність із можливостями та бажаннями. Саме тому дистанційне навчання не зможе повністю замінити очну форму. Дистанційна освіта в усьому світі на сьогодні є рятівним елементом для того, щоб навчання було якісним. Однак вона є додатком до очної форми навчання як розширення власних можливостей набуття додаткових компетенцій. Психологічне здоров'я виступає необхідною умовою стресостійкості та духовного й гармонійного розвитку особистості. Воно забезпечує соціальну єдність, продуктивність праці, суспільний спокій і стабільність оточуючого середовища та сприяє соціально-економічному розвитку суспільства.

У монографії представлено підсумки проведеного дослідження із визначення психосоматичних чинників внутрішньої конфліктності педагогів у ЗВО та намічено перспективу подальшої розробки проблеми. На основі теоретико-методологічного аналізу та результатів емпіричного дослідження представлено такі agile-ретроспективи деструктивних чинників внутрішньої конфліктності педагогів у ЗВО:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз та побудовано модель психосоматичної інтеграції детермінант внутрішньої конфліктності педагогів. Переживання особистістю власної неоднозначності, невміння у вирішувати життєві проблеми, складність і суперечливість структурованості внутрішнього світу, мінливість в усвідомленні власних пріоритетів і побажань, домагань і прагнень, іноді неможливість їх реалізації, боротьба мотивів, коливання й сумніви розкривають діапазон поля внутрішньоособистісного конфлікту. Саме такий конфлікт, природно характеризує протиріччя внутрішньої структури особистості як нормальне явище. Внутрішні суперечності та боротьба мотивів особистості зазвичай проходять у межах норми та не порушують її гармонійність, але іноді в пріоритеті саме ця боротьба визначає психосоматичний статус і показники життєдіяльності людини. В основі особистісного конфлікту є психосоматичні розлади. Динаміка перетворення внутрішнього конфлікту на його соматичний прояв варіює від кількох днів до кількох років. Перехід від психічного переживання до соматичного статусу розвитку хвороби зазвичай визначається ситуативністю подій, як психотравмуючого фактора, що підсилює травму, а також типовістю реакцій суб'єкта.

Специфіка педагогічних конфліктів полягає у тому, що внутрішньоособистісна конфліктність між паритетними мотивами маскується у міжособистісну форму прояву: напр., «я нездатен вирішити дану ситуацію тому, що мені щось заважає її вирішити». Тенденція маскування ґрунтується на умовах паритетності, коли особистісні мотиви мають рівні умови щодо існування та значимості для суб'єкта. В сучасному паритеті її обґрунтування представлено сучасні підходи щодо порушеної проблеми, акцентуючи увагу на висвітленні

сміслового, психоаналітичного, ціннісно-мотиваційного та комплексного (системного) вимірювання психологічної стійкості особистості педагога в умовах підвищеного стресу.

Психосоматичні розлади при внутрішній конфліктності мають як психологічні, так і соматофізіологічні характеристики. Внутрішній конфлікт із позиції структурного підходу обумовлений лише психологічним механізмом забезпечення і має такі 4 компоненти формування у генезі психосоматичного розладу: психологічний (індивідуально-особистісні властивості особистості, психологічний захист, свідоме та несвідоме в організації психічної діяльності); кірково-підкірковий (специфічні особливості діяльності головного мозку: лімбікоретикулярного комплексу, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи); нейрогуморальний (особливості взаємодії та реагування на конфліктну ситуацію, з урахуванням взаємодії соматичної і вегетативної нервової та ендокринної систем); дисфункція органу чи систем організму (внаслідок дії кількох стресових факторів).

На основі аналізу сутності та складових досліджуваної проблеми визначено й обґрунтовано причини та складові моделі психосоматичної інтеграції детермінант внутрішньої конфліктності педагогів. Психосоматична та соматопсихічна психодіагностика цих синдромів часто має ознаки недиференційованого психічного розладу, який обумовлений соматизованістю клінічних проявів у хворих. До них відносять такі особливості прояву: наявність психологічного дискомфорту; порушення спроможності виконання певних професійних обов'язків чи навчання; підвищення ризику щодо страху смерті й уявних страждань.

2. Проведено емпіричне дослідження психосоматичних чинників внутрішньої конфліктності педагогів, які представлені розладами згідно з класифікацією «Holy seven» (сім хвороб) Alexander Franz, де представлено перелік класичних захворювань, кожне з яких має свій код у номенклатурі цих розладів (F54): бронхіальна астма (J45), виразка шлунка (K25), виразковий коліт (K51), дерматит (L23–L25), тиреотоксикоз (гіпертиреоз) (E05), гіпертензивна (гіпертонічна) хвороба з переважним ураженням серця без (застійної) серцевої недостатності (I11. 9), цукровий діабет (E10–E14).

Відповідно до отриманих корелятив, підвищені показники наявності таких психосоматозів як бронхіальна астма (J45) і тиреотоксикоз (E05) найбільше пов'язані із вербальною агресією (Ver), роздратуванням (Rzd) та ворожістю (VCn); в генезі виразки шлунка (K25) домінують фізична агресія та підозрілість (Pdз); в розвитку виразкового коліту істотною рецидивуючою ознакою є необґрунтована ворожість (VAg); у розвитку дерматиту (E05) є такі особистісні риси характеру як вербальна агресія (Ver), роздратування (Rzd), підозрілість (Pdз), образа (Obr) та почуття провини (Prv); тиреотоксикоз (L23-L25) обумовлений негативізмом (Ngt) та вербальною агресією (Ver); наявність гіпертензивної (гіпертонічної) хвороби з переважним ураженням серця без (застійної) серцевої недостатності (I11. 9) позитивно корелює тільки з підвищеною підозрілістю (Pdз); цукровий діабет (E10-E14) переважно ґрунтується на позитивній кореляції за високими показниками непрямої агресії (Ngr), нейротизму (Ngt), агресивності (Agr) та ворожості (VVr).

Остання з них, найбільш пов'язана з утворенням бронхіальної астми, виразки шлунку та цукрового діабету. Таким чином, констатуємо наявність позитивних кореляцій із усіма шкалами цієї методики (фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини).

Психосоматичні захворювання у педагогів мають такі ознаки: невиразний біль дифузного характеру без чіткої локалізації (головний біль, біль у хребті чи животі); тимчасова (ситуативна) прив'язаність до болю (посилення болю у ситуаціях підвищеного психічного напруження), у випадку, коли сам пацієнт не здатен обґрунтувати передумови його прояву; порушення сну; постійні конфлікти педагога в минулому; дисгармонійний характер взаємовідносин у колі родини, позбавлення прав щодо самостійного прийняття рішень; висока відповідальність та внутрішня тривожність ще за часів дитинства (наявність завищених вимог до дітей з боку батьків); виховання за типом гіперопіки чи гіпоопіки.

Встановлено, що середні показники конфліктостійкості чоловіків суттєво вищі, ніж у жінок ($13,17 \pm 0,35$ і $11,27 \pm 1,07$ відповідно). Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей ($\chi^2 = 19,87$ і $\chi^2 = 12,3$, $p \leq 0,01$) середніх і низьких показників конфліктостійкості КГ та ЕГ. Таким чином, за допомогою стратегії зіставлення констатовано, що еталонна контрольна (психосоматично здорові особи) та експериментальна (особи із психосоматичними розладами) групи мають суттєво різні значення та розподіл ознак конфліктостійкості. Виявлені якісні та кількісні відмінності стали основою формувальної стратегії, основним завданням якої було наближення показників учасників ЕГ до показників КГ-еталонної, тобто відновлення психосоматичного здоров'я.

3. Здійснено кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів, на основі чого констатовано її залежність від соціально-психологічних та індивідуально-особистісних чинників внутрішньої конфліктності в педагогів, чим було й підтверджено першу гіпотезу дослідження. До *індивідуально-особистісних чинників* відносимо залежність від авторитету в соціумі, індивідуальної спрямованості та вміння врегульовувати неоднозначні психологічні ситуації, використовуючи свої природні можливості співіснування у колі групових відносин. *Соціально-психологічні чинники* особистості педагогічного працівника ототожнено з особливістю його ставлення до суспільних взаємовідносин, соціальних цінностей, норм, груп і людей, досягнень людської цивілізації, які конкретизуються у ставленні до світу людей; громадянській позиції; мотивації досягнень у самореалізації і самоствердженні; інтегрованості в соціально-професійну групу; самореалізованості, соціальної активності, ставленні до життя та до самого себе («Я-образ», самоідентифікація).

4. Представлено особливості психосоматичного статусу учасників освітнього процесу у вимірі прояву внутрішньої конфліктності педагога, який визначається нами як психологічне та соматичне здоров'я особистості в умовах забезпечення освітнього процесу в ЗВО. Здоров'я як процес створення соціально-психологічного благополуччя є однією із найважливіших цінностей людського життя. Адже, з одного боку, позитивне психологічне самопочуття

є умовою адекватного сприйняття реальності та виконання своїх професійних обов'язків на догоду власному розкладу вікових, соціальних і культурних ролей, з іншого боку, сприяє неперервному особистісному розвитку протягом всього його життя. Згідно з кожною із класифікацій хвороб Alexandera представлено модель психосоматичного статусу педагога, кожна з яких відрізняється наявністю відповідних скарг.

5. Розроблено й апробовано на формувальному етапі дослідження модель психокорекції ВК у ситуації психосоматичних розладів. Отримані результати проведеного дослідження підтверджують ефективність авторської психокорекційної програми «Подолання внутрішньої конфліктності педагогів у ситуації психосоматичних розладів» та сприяють підвищенню здатності особистості до конфліктостійкості, основні резерви якої емпірично показують залежність від психологічних засобів корекції й тренінгового забезпечення щодо розвитку та формування конфліктологічної компетентності в здійсненні педагогічної діяльності, чим і підтверджено другу гіпотезу дослідження.

6. Здійснено якісно-кількісний аналіз ефективності розробленої програми й представлено рівні значущості ознак розвитку внутрішньої конфліктності в педагогів, який включав такі параметри вимірювання в КГ і ЕГ осіб («до» і «після» ПЕ) як наявність агресивності (від 0,97 до 0,37), тривожності (від 0,87 до 0,5), ворожості (від 1,0 до 0,37), конфліктостійкості (від 0,83 до 0,87) та ролевої конфліктності (від 0,87 до 0,41), оскільки саме ці показники виявили домінуючу активність у розподілі ознак. Порівняльний аналіз показників свідчить про домінуючість високого та середнього рівнів конфліктостійкості респондентів (від 4 осіб до 137 та від 23 осіб до 69). Ключовою ознакою успішності психокорекційної програми є також тенденція від високого інтернального субконтролю до помірної екстернальності в досліджуваних осіб. За показниками цієї ознаки в ЕГ осіб видно зміни від 65,25% до 84,92%, що показує відсутність ролевою конфліктності та наявність суб'єктивного локусу контролю щодо середньостатистичної узагальненої характеристики здобувачів освіти.

Отож після впровадження ПКППВКП та психокорекційного тренінгу «Корекційно-релаксаційний тренінг Recovery of resistance to conflict personality» в КГ та ЕГ осіб відбулися деякі зміни, які мають дещо неоднакові тенденції. Зміни є значущими на рівні 0,05 за показником $\chi^2 > 5,18$ та на рівні 0,01 за цифровим значенням $\chi^2 > 9,172$ за ступенем свободи – 2. В процесі подальших змін було задіяно психологічний супровід респондентів шляхом застосування профілактичних заходів в освітній процес ЗВО.

7. Представлено напрями та засоби психологічного забезпечення профілактики психосоматичних розладів у педагогів, які полягають у розробці рекомендацій щодо подолання внутрішньої конфліктності в педагогів у побуті. Визначено, що конфліктологічна культура педагога обумовлена стійкістю у спілкуванні та міжособистісною взаємодією, його вмінням використовувати власні знання і навички в подоланні внутрішньої конфліктності шляхом екстернального підходу в вирішенні проблем. Як виявилось в дослідженні, саме

екстернальна спрямованість людини забезпечує конфліктостійкість, вміння компенсувати несміливі сенситивні промахи й компетентно долати перешкоди.

Таким чином, критеріями психологічного здоров'я є розвиток рефлексії, стресостійкості, вміння знаходити власні ресурси в подоланні труднощів, повнота емоційних і поведінкових проявів особистості, спирання на власну внутрішню Самість, самосприйняття і вміння безпечно урегулювати свої внутрішні конфлікти, чітке та самооб'єктивне бачення своїх власних сил і слабкостей, наявність системи цінностей, які сприяють духовному зросту та надають суттєвості в кожному проміжку часу життя. А також висока конфліктостійкість, гнучкість і лабільність інтересів, сприйняття невизначеності в прагненні до самовизначення, емоційне благополуччя тощо.

Перспективи подальшого дослідження полягають в уточненні та виявленні факторної ваги особистісних потенціалів, здатних забезпечити психосоматичне здоров'я у професійній діяльності людини; у конкретизації чинників, які блокують психологічну стійкість особистості. Потребують подальшої розробки та вдосконалення конкретні предметні програми навчання із використанням рефлексивних механізмів навчальної діяльності на основі психокорекційної програми, створення предметних посібників і текстів на основі цих розробок.

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ

АГРЕСИВНІСТЬ – особливості поведінки індивіда стосовно оточуючих, що характеризується вираженою спрямованістю на спричинення їм неприємностей або заподіяння збитку, шкоди (фізичної, моральної, психологічної)].

АДАПТАЦІЙНИЙ КОНФЛІКТ – конфлікт, що виникає внаслідок порушення оптимального для організму людини процесу психофізіологічної, психічної, психологічної або соціальної адаптації за певних умов навколишнього середовища.

АКТИВНІСТЬ – поняття, яке вказує на здатність живих істот спонтанно діяти і змінюватися під впливом зовнішніх або внутрішніх стимулів-подразників і визначається її спрямованістю і мотивами.

АЛЬТРУЇЗМ – безкорислива турбота про благо інших людей, готовність жертвувати своїми інтересами заради інших.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ – подвійність переживання, що виражається, тому, що один об'єкт викликає у людини одночасно два протилежні відчуття, наприклад, симпатію й антипатію.

АНАЛІЗ КОНФЛІКТУ – процес поділу конфлікту на частини та компоненти, етапи розвитку з метою докладного і досконалого його розгляду і вивчення.

АНТАГОНІЗМ – непримиренна суперечність.

АНТАГОНІСТ – людина, яка жорстко, непримиренно і навіть вороже відстоює свої інтереси в конфлікті, не налаштована ні на які поступки, дотримується крайніх поглядів, сприймає опонента як особистого "ворога", "супротивника"; у конфлікті дотримується стилю протистояння (або суперництва).

АНТИПАТІЯ – стійке негативне емоційне ставлення індивіда до іншої людини (групи людей], що виявляється в неприязні, непривітності, недобррозичливості.

АПАТІЯ – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю до подій довколишньої дійсності й ослабленням інтересів.

АУТИЗМ – крайня форма психологічного відчуження, що виражається у відході індивіда від контактів із навколишньою дійсністю і зануренні у світ власних переживань.

АУТОАГРЕСІЯ – агресивні дії, спрямовані на самого себе (наприклад, суїцидальна поведінка).

АФЕКТ – короткочасний, нестримний стан сильного емоційного збудження, що виникає в результаті фрустрації або який-небудь інший, сильно

діючої на психіку причини, звичайно пов'язаної з незадоволенням дуже важливих для людини потреб.

АФІЛІАЦІЯ – прагнення людини бути у товаристві інших людей. Тенденція до афіліації зростає в разі залучення індивіда до потенційно небезпечної стресової ситуації, коли близькість з оточенням зумовлює зниження тривожності, пом'якшуючи наслідки стресу.

ВЗАЄМОДІЯ – процес безпосередньої або опосередкованої дії об'єктів (суб'єктів) один на одного, що зумовлює їхню взаємну обумовленість і зв'язок.

ВЗАЄМОДІЯ МІЖОСОБИСТІСНА – особистий контакт двох і більше індивідів, наслідком якого є можливі взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, відносини й установки.

ВИТІСНЕННЯ – один із видів "психологічного захисту" від внутрішнього конфлікту, в результаті якого прийнятні для індивіда думки і переживання "витісняються" зі свідомості та переводяться у сферу несвідомого.

ГПНОЗ – тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням його об'єму і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язане із зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – стан незадоволеності людини певними обставинами його життя, пов'язаний із наявністю у нього суперечливих інтересів, прагнень, потреб, які породжують афекти і стреси.

ГЕНЕРАЛІЗАЦІЯ КОНФЛІКТУ – перехід у конфлікті від поверхневих до глибших суперечностей, збільшення діапазону різних точок зіткнення, що супроводжується розширенням меж конфлікту.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА (відхилена) – система вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим або етичним нормам.

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ – зміна самосвідомості особистості, для якої характерне відчуття втрати власного "Я" і болісне переживання цього.

ДЕПРЕСІЯ – стан душевного розладу, пригніченості, що характеризується упадком сил і зниженням активності.

ДИСПОЗИЦІЯ ОСОБИСТОСТІ – ієрархічно організована система інтересів, ціннісних орієнтації, установок і мотивів, що визначають готовність особистості до тієї або іншої поведінки.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) від тих, хто навчає (викладачів, визначних постатей у певних галузях науки, політиків), до тих, хто навчається (студентів чи слухачів). Застосовується під час підготовки як у середніх загальноосвітніх школах і ЗВО, так і в бізнес-школах.

ДИСТРЕС – негативний вплив стресу на життєдіяльність індивіда, аж до її повної дезорганізації.

ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням внутрішньоособистісного конфлікту.

ЕВОЛЮЦІЯ КОНФЛІКТУ – одна з основних категорій аналізу конфлікту; поступовий, безперервний розвиток конфлікту від простих до складніших форм.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ – уподібнення, ототожнення з кимось або чимось; процес пізнання тієї якості особистості (або соціальної спільності), на підставі якої вона може бути віднесена до певного класу або типу, або ж на підставі якого особа (соціальна спільність) може бути визнана цілісною й ідентичною самій собі.

ІМПУЛЬСИВНІСТЬ – характерологічна межа людини, що виявляється в її схильності до скороспішних рішень, непродуманих дій і вчинків.

ІНЦИДЕНТ – збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

ІПОХОНДРИЧНИЙ РОЗЛАД (МКХ-10: F45.2) – це стійка занепокоєність пацієнта можливістю захворювання тяжкою соматичною хворобою, яка має прогресуючий перебіг і може призвести до інвалідності або смерті.

ІПОХОНДРІЯ (від дав.-гр. ἵπο-χόνδριον – «ділянка, яка знаходиться під хрящовими ребрами (несправжніми)»); рідко – гіпохондрія; іпохондричний розлад; іпохондричний синдром) – стан людини, клінічний синдром, що проявляється в постійному занепокоєнні з приводу можливості захворіти на одну або декілька хвороб.

ІПОХОНДРІЯ – постійне відчуття хворобливого стану, переконаність у наявності серйозного захворювання, надмірне занепокоєння з приводу свого здоров'я за відсутності до того об'єктивних причин.

КАТАРСИС – душевне полегшення, яке настає у людини після сильних емоційних переживань типу афекту або стресу, які проявляються впродовж конфлікту.

КОЛІЗІЯ – зіткнення протилежних поглядів, прагнень, інтересів; розбіжність між окремими законами однієї держави або суперечності законів, судових рішень.

КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ – психопатологічний синдром, стійка впевненість людини у власній неповноцінності, що призводить до невротичних відхилень і невротичного конфлікту.

КОМПРОМІС – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується готовністю суб'єкта йти на поступки за умови адекватної позиції та поведінки опонента.

КОНКУРЕНЦІЯ (лат. *concurrere* – стикатися) – одна з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується досягненням індивідуальної або групової мети, інтересів в умовах протиборства з іншими індивідами або групами.

КОНСЕНСУС – згода, спосіб урегулювання конфліктів, орієнтований на спільне погоджене вирішення проблеми.

КОНФЛІКТ – зіткнення протилежно спрямованих, взаємовиключних цілей, інтересів, потреб, мотивів, поглядів.

КОНФЛІКТ ЛАТЕНТНИЙ – прихований, неявний конфлікт, початкова стадія розвитку конфлікту, що характеризується відсутністю відкритих дій опонентів.

КОНФЛІКТНА СИТУАЦІЯ – суперечності, що накопичилися і містять дійсну причину конфлікту.

КОНФЛІКТОГЕНИ – слова, дії або бездіяльність, які сприяють виникненню і розвитку конфлікту.

КОНФОРМНІСТЬ – податливість людини реальному або уявному тиску групи.

КОНФРОНТАЦІЯ – протиборство, суперництво, зіткнення сторін, їх інтересів і цілей.

КРИЗА – різке загострення конфлікту, після якого настає якісна зміна ситуації

ЛАТЕНТНИЙ КОНФЛІКТ – один з основних типів конфлікту, психічний стан, що складно переживається, спричинений тривалою боротьбою мотивів, цінностей, інтересів, що відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем, і затримує ухвалення рішення; 2) поняття, використовуване для позначення початкової (латентної) фази розвитку конфлікту, яка характеризується відсутністю зовнішніх (відкритих) дій опонентів один проти одного.

ЛІБІДО – одне з ключових понять психоаналізу, що позначає психічну енергію, яка знаходиться в основі всіх сексуальних проявів індивіда.

ЛІДЕР – член групи, за яким вона визнає право ухвалювати рішення в значущих для неї ситуаціях завдяки особистому авторитету або займаній посаді.

МЕЖІ КОНФЛІКТУ – зовнішні структурно-динамічні межі конфлікту (розрізняють: суб'єктні, просторові та тимчасові межі).

МІЖГРУПОВА ДИСКРИМІНАЦІЯ – встановлення суттєвих відмінностей (у політичній, соціальній, культурній та інших сферах) між власною та іншими групами, які можуть сприяти виникненню конфлікту.

МІЖСОБИСПСНІ ВІДНОСИНИ – взаємозв'язки між індивідами, які суб'єктивно переживаються і проявляються в характері та способах взаємних впливів під час спільної діяльності й спілкування.

МІЖСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – важковирішувана суперечність, що виникає між людьми, спричинена несумісністю їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб.

МОЗКОВА АТАКА (брейнштурмінг) – вільне висловлювання ідей членами групи з певного питання. Методика стимуляції творчої активності та продуктивності, яка передбачає, що під час звичайних прийомів обговорення і вирішення проблем виникненню новаторських ідей перешкоджають контрольні механізми свідомості, які сковують потік цих ідей під тиском стереотипів, звичних форм ухвалення рішень.

МОРАЛЬНИЙ КОНФЛІКТ – конфлікт, який виникає на основі етичної суперечності в соціальній сфері або в свідомості окремого індивіда і яка полягає в зіткненні та протидії сторін, думок, оцінок, ціннісних орієнтації, що мають виражений етичний компонент.

МОТИВАЦІЯ – потяг або спонукання, що активізують життєдіяльність суб'єкта і визначають її спрямованість.

НАВ'ЯЗЛИВІ СТАНИ – мимовільні обтяжливі думки, стани або спонукання до дії, що сприймаються людиною як чужі, емоційно-неприємні, які можуть супроводжувати внутрішньоособистісний конфлікт.

НАПРУЖЕНІСТЬ – стан підвищеного фізичного або психологічного збудження, що супроводжується неприємними внутрішніми відчуттями та вимагає розрядки.

НАСИЛЬСТВО – будь-які форми примусу стосовно індивіда або групи: один із радикальних способів вирішення конфлікту.

НЕВРОЗИ – найпоширеніші нервово-психічні розлади, основою яких є невротичний конфлікт.

НЕВРОТИЧНИЙ КОНФЛІКТ – непродуктивно вирішуване протиріччя між особою і значущими для неї сторонами дійсності, супроводжуване виникненням хворобливо-обтяжливих переживань невдачі, недосяжності життєвих цілей, непоправності втрати і ін.

НЕГАТИВІЗМ – невмотивована поведінка суб'єкта, що виявляється в діях, протилежних вимогам і очікуванням інших людей.

НЕНАВИСТЬ – стійке негативне почуття індивіда, спрямоване на об'єкти, що суперечать його потребам, переконанням, цінностям й інтересам.

НЕЙРОТИЗМ – особливість особистості, що характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю і тривожністю.

НЕСВІДОМЕ – сукупність психічних процесів, актів і станів суб'єкта, що знаходяться поза сферою його свідомості, але які впливають на його поведінку, як і свідомість, але з тією істотною різницею, що він не контролює їх вплив (разом із свідомістю, надсвідомістю і підсвідомістю є частиною психіки).

НЕСУМІСНІСТЬ – взаємне неприйняття партнерів під час спілкування, діяльності; нездатність людей разом працювати, успішно виконувати завдання, які вимагають від них узгодженості дій і хорошого взаєморозуміння.

ОБ'ЄКТ КОНФЛІКТУ – конкретна матеріальна (ресурс), соціальна (влада) або духовна (ідея, принцип, норма) цінність, до володіння або користування якою прагнуть опоненти.

ПАРОКСИЗМ – гостра форма переживання певної емоції (наприклад, люті, жаху, відчаю).

ПОТРЕБА – стан індивіда, що створюється його необхідністю в певних об'єктах, потрібних для життєдіяльності й розвитку. Потреба є джерелом активності суб'єкта.

ПОСТУПКА – див. "пристосування".

ПРЕДМЕТ КОНФЛІКТУ – об'єктивно існуюча або уявна проблема, яка слугує джерелом розбіжностей між конфліктуючими сторонами.

ПРОБЛЕМНА СИТУАЦІЯ – суперечність, яка не має однозначного рішення співвідношення обставин і умов, в яких розвивається діяльність особи або групи.

ПРЕТЕНЗІЯ – домагання, заява права на володіння будь-чим.

ПРИСТОСУВАННЯ – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням одного із суб'єктів конфлікту поступитися іншій стороні у виниклій розбіжності з метою збереження партнерських відносин на майбутнє.

ПРОТИБОРСТВО – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується нав'язуванням опонентам пріоритетного для себе рішення, винятковою орієнтацією на власні інтереси, відкритою антагоністичною боротьбою за реалізацію своїх цілей.

ПСИХОПАТІЯ – патологія характеру, за якої у суб'єкта спостерігається практично безповоротна вираженість властивостей, що перешкоджають його адекватній адаптації в соціальному середовищі.

ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ – порушення функцій внутрішніх органів і систем, виникнення і розвиток яких найбільшою мірою пов'язане з нервово-психічними чинниками, переживанням гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВО́РЮВАННЯ (дав.-гр. ψυχή — душа σῶμα — тіло) — група хворобливих станів, що з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Являють собою психічні розлади, що проявляються на фізіологічному рівні, фізіологічні розлади, які проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ – патології, які розвиваються під впливом психогенних факторів: стресу, психологічних травм, внутрішніх конфліктів.

РЕЛАКСАЦІЯ – стан спокою, розслаблення, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль.

РОЛЬ – соціальна функція особи; відповідний прийнятим нормам спосіб поведінки людини залежно від його статусу в суспільстві або в групі.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ – прагнення особи до можливо повнішого розвитку своїх можливостей.

САМООЦІНКА – оцінка особою самою себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка є важливим регулювальником поведінки особи.

СОВІСТЬ – здатність особи здійснювати етичний самоконтроль, самостійно формулювати для себе етичні обов'язки і виробляти самооцінку здійснюваних учинків.

СОЦІОНОМІЧНІ (ТІ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ) ПРОФЕСІЇ (від лат. society – суспільство) – це професії, які в процесі діяльності ґрунтуються на спілкуванні типу «людина–людина». Людина або група людей для представників соціономічних спеціальностей є не соціальним середовищем виробничої сфери, а предметом професійної діяльності.

СУПЕРНИЦТВО – стратегія поведінки опонента в конфлікті, що характеризується орієнтацією на власні інтереси.

СПІВПРАЦЯ – стратегія поведінки опонента в конфлікті, що характеризується орієнтацією на спільний пошук рішень.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес засвоєння індивідом соціального досвіду в різних його формах, який здійснюється у спілкуванні та життєдіяльності.

СТАТУС – місце суб'єкта в суспільстві або групі, що визначає його права й обов'язки.

СТЕРЕОТИП СОЦІАЛЬНИЙ – порівняно стійкий і спрощений образ соціального об'єкта – групи, людини, події.

СТРЕС – стан людини, що виникає у відповідь на екстремальні дії (стресори). Стрес може здійснювати і позитивну, мобілізуючу дію, і негативний вплив на діяльність (дистрес аж до повної дезорганізації).

СУБ'ЄКТ КОНФЛІКТУ – індивід або група, що є носієм певного ступеня активності в конфліктній ситуації.

СУБЛІМАЦІЯ – один із механізмів психологічного захисту, що знімає напругу в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту шляхом трансформації інстинктивних форм психіки, прийнятних для індивіда і суспільства.

СУЇЦИД – акт самогубства, що здійснюється людиною в стані сильного душевного розладу або під впливом психічного захворювання.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – 1) терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, думок, ідей, вірувань; 2) відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий чинник.

ТРИВОЖНІСТЬ – властивість індивіда приходити в стан підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

ФОБІЇ – неадекватні переживання страхів, що охоплюють людину в певній обстановці. Фобії трапляються в межах невротичного конфлікту.

ФРУСТРАЦІЯ – переживання невдачі, блокування цілеспрямованої поведінки.

УНИКНЕННЯ, УХИЛЕННЯ – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням вийти з конфлікту не поступаючись, але і не наполягаючи на своєму.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ – ідеологічні, політичні, моральні та інші підстави для оцінки людиною довколишньої дійсності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А. Я. Конфликтология: учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. М.: ЮНИТИ, 2002. 551 с.
2. Адамчук В. В. Экономика и социология труда : учебник для вузов / В. В. Адамчук, О. В. Ромашов, М. Е. Сорокина. М.: ЮНИТИ, 1999. 407 с.
3. Анцупов А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях: учебн. пособ. / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. 2-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2009. 304 с.
4. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Київ : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23.
5. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. М: Наука. 2001. 272 с.
6. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. М.: КАНОН. 2016. 352 с.
7. Андреевкова Н. В., Воронченкова Г. А. Развитие трудовых конфликтов в период перехода к рыночной экономике / Социс. 1993. № 8. С. 24–31.
8. Анцупов А. Я. Шипилов А. И. Конфликтология / Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ. 1999. Разд. I. Ш. С. 145–178.
9. Алексеев П. В. Философия: ученик / П. В. Алексеев А. В. Панин. 3-е изд. перераб. и доп. М.: ПБОЮЛ Грачев С. М 2001. 608 с.
10. Бондарчук В. В. Психосоматична модель стресу в умовах несприятливої екології / В. В. Бондарчук., Н. А. Дудатьєва, С. М. Злепко / Збірник матеріалів II Всеукраїнського з'їзду екологів з міжнародною участю Вінниця, 23-26 вересня 2009 року http://eco.com.ua/sites/eco.com.ua/files/lib1/konf/2vze/zb_m/0154_zb_m_2VZE.pdf (дата звернення: 15.02.2021).
11. Балабанова Л. В., Савельєва К. В. Конфліктологія / Навч. посібник. К: «Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.
12. Бондаренко А. Конфликт / Office. 1996. С. 28–29.

13. Буженина К. Надо ли по пустякам «бить посуду», или Как вести себя в конфликтной ситуации. Бизнес для всех. 1999. № 6. 19 с.
14. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Киев: Укртехпресс, 1997. 97–102 с.
15. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. Серия: Мастера психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. 528 с.
16. Біла книга національної освіти України. *Акад. пед. наук України; В. Г. Кременя (Ред.)*. Київ: Вид-во Основа, 2009. 185 с.
17. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! 2-е изд., перераб. и доп. Новосибирск: Наука, Сиб. отделение, 1989. 190 с.
18. Буш В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / за ред. ВТФ Перун. Київ-Ірпінь: 2005. 1440 с.
19. Бондарчук О. І. Особистісна готовність майбутнього психолога до попередження конфліктів у професійній діяльності: сутність і умови розвитку О. І. Бондарчук / Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць; за ред. В. В. Олійника. 2014. Вип. 12 (24). С. 30–36.
20. Былкина Н. Д. Развитие зарубежных психосоматических теорий. Балл Г. А. Психология в рациогуманистической перспективе. Избранные работы. Киев: Изд-во Основа, 2006. 408 с.
21. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия: Пер. с англ. СПб: Братство, 1992. 224 с.
22. Булах І. С. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах / І. С. Булах, Ю. А. (дата звернення: 12.06.2020).
23. Бандурка А. М. Конфликтология.: учебн. пособ. для вузов / А. М. Бандурка, В. А. Друзь. Х.: Ун-т внутр. дел, 1997. 356 с.
24. Бандурка А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. Х.: ООО «Фортуна-пресс», 1998. 464 с.

25. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Э. Берн: пер. с англ. М.: ФАИРПРЕСС, 2002. 480 с.

26. Балабанова Л. В., Савельева К. В. Конфліктологія: Навч. посібник. К.: «Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.

27. Бондарчук В.В. Психосоматична модель стресу в умовах несприятливої екології / В.В. Бондарчук, Н.А. Дудатьєва, С. М. Злепко / Збірник матеріалів II-го Всеукраїнського з'їзду екологів з міжнародною участю Вінниця, 23-26 вересня 2009 року http://eco.com.ua/sites/eco.com.ua/files/lib1/konf/2vze/zb_m/0154_zb_m_2VZE.pdf (дата звернення: 18.07.2020).

28. Бороздина Г. В. Психология делового общения: учебн. пособ. / Г.В. Бороздина. 2-е изд. М.: ИНФРА-М, 2001. 428 с.

29. Брэмсон Р. М. Общение с трудными людьми / Р. М. Брэмсон. К.: Внешторгиздат, 1991. 172 с.

30. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н. Н. Васильев. СПб.: Речь, 2002. 174 с.

31. Винославська, О. В. Психологія: навч. посіб. / О. В. Винославська. К.: ІНКОС, 2005 Режим доступу : http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/part4/4701.htm (дата звернення: 21.01.2021). (дата звернення: 3.06.2020).

32. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике / Н.Н. Васильев. СПб.: Речь, 2005. 283 с.

33. Ващенко И. В. Общая конфликтология.: учебн. пособ. / И. В. Ващенко., под общей ред. Ващенко И. В., Гиренко С. П. 2-е изд., доп. Х.: Оригинал, 2001. 384 с.

34. Виханский О. С. Менеджмент: учебник / О. С. Виханский, А. И. Наумов. М.: Гардарики, 1999. 528 с.

35. Варій, М. Й. Психологічний захист особистості М. Й. Варій / Загальна психологія: підручник / М. Й. Варій Режим

доступу: <http://textbooks.net.ua/content/view/5574/47/>. 2-ге вид., випр. і доп. К.: “Центр учбової літератури”, 2007. 968 с. (дата звернення: 12.03.2021).

36. Ворожейкин И. Е. Конфликтология: учебник / И. Е. Ворожейкин, А. Я. Кибанов, Д. К. Захаров. М.: ИНФРА-М, 2004. 240 с.

37. Вільш І. Вибір професії: особистісний аспект. Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць. Вип. 1. Київ: ЕКМО, 2003. С. 36–53.

38. Варбан М. Ю. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. Український соціум, № 1, Київ: Вид-во Національної академії наук ДПСУ, 2002. С. 95–104.

39. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн. Шлях освіти, № 1, Київ: Ельга, 2000. С. 19–22.

40. Войтович М.В., Карамушка Л.М. Психологічні основи розв’язання управлінських конфліктів в освітніх закладах / Управління закладами середньої освіти психологічні аспекти. К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2001. С.129–149.

41. Візнюк І. М. Психологічні детермінанти успішності під час навчання учнів зі схильністю до депресії / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки. Вип. 1. 2021. С. 66–74.

42. Візнюк І. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров’я / Теоретичні і прикладні проблеми психології. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України (ISSN 2219-2654), 2020. №3(53) Том 3. С.19–30.

43. Візнюк І. М. Професійне вигорання як чинник зародження і розвитку іпохондричних розладів особистості / *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України*. Київ: ЖККГВ «Полісся» ЖОР., 2018. Вип. 17. С.115–122.

44. Візнюк І. М. Типологічний аналіз генезису іпохондричних розладів особистості. Наука і освіта Science and Education. 2017. Is. 9. South Ukrainian natl univ K.D. Ushynsky. 2017. С. 30–35.

45. Візнюк І. М. Психосоматичні кореляти в аспекті розвитку іпохондричної поведінки особистості. Київ: Психологічний часопис, 2019. Вип. 8(7). С. 174–188.
46. Великанова Л.П. Психосоматические расстройства: современное состояние проблемы (часть 1) / Л.П. Великанова, Ю.С. Шевченко / Социальная и клиническая психиатрия. 2005. Т.15, № 4. С. 79–91
47. Візнюк І. М. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 13 (58). 2021. С. 17–25.
48. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів-психологів, які навчаються у ВНЗ. Режим доступу: <http://ua-referat.com> (дата звернення: 09.09.2020).
49. Горностай П. П. Вимірювання параметрів ролівого конфлікту: зарубіжний досвід // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. - Вип. 1. К., 1997. С. 116–125.
50. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е.Василюк М.: Изд-во Московского университета, 1984. 200 с.
51. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. С. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
52. Булах І. С. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах / І. С. Булах, Ю. А. Грінченко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 2010. Вип. 2. С. 108-118. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2010_2_12 (дата звернення: 06.09.2020).
53. Горностай П. П. Личностные характеристики ролевого поведения / Вісник Харківського держ. університету. № 439. 1999. С. 18–22.
54. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / Пер. с англ. М.: "Канон-пресс-Ц", "Кучково поле", 2000. 304 с.
55. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
56. Горностай П. Изменения локуса ролевого конфликта / Журнал практического психолога. 2007. №3. С. 53–60.

57. Громова О. Н. Конфликтология: курс лекций / О. Н. Громова. М.: ЭКМОС, 2000. 319 с.
58. Грицюк І. М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 27 с.
59. Герасімова, Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів. Дис. канд. психол. наук / Н. Є. Герасімова. К., 2004. С. 41–44.
60. Гірник А. М. Основи конфліктології. Вид-во «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
61. Гайворонская Е. Б, Шалиткина Л. А. Возрастные психосоматические кризисы как элементы возрастной психосоматики. Науч.-мед. вестн. Центр. Черноземья. 2010. (1): 35–41.
62. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 1999. 368 с.
63. Державний комітет статистики України. Retrieved from http://ugaport.org.ua/sites/default/files/bl_posiv_2013.pdf. (дата звернення: 02.10.2020).
64. Дмитриев А. В. Конфликтология : учебн. пособ. / А. В. Дмитриев. М.: Гардарики, 2000. 320 с.
65. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
66. Джелалі О. В. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібн. / О. В. Джелалі, А. В. Кудін. К. Х.: б. в., 2006. 318 с.
67. Данакин Н. С., Дяченко Л. Я. Технология разрешения социальных конфликтов. / Социс. 1993. № 9. С. 103–112.
68. Друзь О. В., Аймедов К. В., Луньов В. С., Черненко І. О., Психосоматичні та соматопсихічні розлади в практиці медичного психолога. Одеса: Прес-кур'єр. 2016. 372 с.
69. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту: навч. посібник. К.: Каравела, 2010. 304 с.

70. Дорнье А. Урегулирование конфликта / Офис. 1996. Октябрь. С. 8–9.
71. Дорошева М. В. 20 конфликтных ситуаций и 40 способов их разрешения / Управление персоналом. 1997. № 12. С. 38–43.
72. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту: Навч. посібн. К.: Каравела, 2010. 304 с.
73. Дружинина Е. «Экспресс-методика» по изучению социально-психологического климата в трудовом коллективе. / Персонал. 1997. № 1. С. 36–41.
74. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии: учебн. пособ. для вузов / С. М. Емельянов. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. 340 с.
75. Ершов А.А. Социально-психологические аспекты конфликтов / Организационная психология: Хрестоматия / Сост. и общая редакция: Л. В. Винокурова, И. М. Скрипюка. СПб.: Питер, 2000. С. 331–338.
76. Єгорова Л. О. Профілактика психосоматичних захворювань у студентів в аспекті проблеми алекситимії / Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. 4. Ч. 4. Максименка С. Д. (Ред.). Київ: Гнозис, 2002. С. 106–109.
77. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу / О. О. Євдокімова. Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/13.pdf.pdf (дата звернення: 10.08.2020).
78. Євдокімова И. Конфликты легитимности / Бизнес-информ. 1997. №3. С. 10–16.
79. Железко А. М. Конфлікти у студентів у період навчання у ВНЗ / А. М. Железко. Режим доступу: <http://www.psych.kiev.ua>. (дата звернення: 19.01.2021).
80. Журбин, В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В. И. Журбин. Вопросы психологии. 1990. №4. С. 14–23. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/904/904014.htm> (дата звернення 01.02.2021).

81. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоритичні та прикладні аспекти. Монографія. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 57–89.
82. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 015.04.2021).
83. Залевский Г. В. Супервизия: практика в поисках теории. Сибирский психологический журнал. Київ: Ельга, 2008. С. 7–13.
84. Зайцев А. К. Социально трудовой конфликт – это норма / Социс. 1993. № 8. С. 21–23.
85. Здравомыслов А. Г. Фундаментальные проблемы социологии конфликта и динамика массового сознания / Социс. 1993. № 8. С. 12–21.
86. Зернин Д. П. Политический конфликт и оппозиция / Социально-политический журнал. 1998. № 5. С. 89–107.
87. Зигерт В. Руководить без конфликтов: / В. Зигерт, Л. Лань; пер. с нем. М.: Экономика, 1990. 335 с.
88. Золотухін Г. Слово як конфліктоген / Соціальна психологія. 2004. №1. С. 72–85.
89. Золян С. Проблема и конфликт: (Опыт логико – семантического анализа) ПОЛИС. 1996. № 4. С. 96–105.
90. Завьялова Ж. Сервисное обслуживание клиентов в торговом зале. Специализированный бизнес-тренинг / Ж. Завьялова, А. Моисеев. СПб.: Речь, 2006. 160 с.
91. Ілляк О. О. Психофізіологічні фактори трансформації травматичної інформації у посттравматичні стресові розлади та психологічного захисту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія. 2020. Вип. 62. С. 144–161. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3106>. (дата звернення: 29.11.2020).

92. Ілляк О. О. Інформація і фізіологія організму як основні чинники посттравматичних стресових розладів та психологічного захисту. Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 6. С. 67–74. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfasps_2019_6_11. (дата звернення: 25.04.2020).

93. Ілляк О. О. Методика оцінювання та прогнозування психологічних втрат і психологічної безпеки військовослужбовців на основі їх морального духу та морально-психологічного стану. Честь і закон: науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. 2010. № 4. С. 82–93. URL: <http://chiz.nangu.edu.ua/article/view/145002/167659>. (дата звернення: 28.05.2020).

94. Ілляк О. О. Людський фактор військових формувань: зміст оцінювання та прогнозування: монографія / О. О. Ілляк. Х.: Акад. ВВ МВС України, 2012. 252 с. URL: http://moemesto.ru/stav/file/15147666/Monohraf_Lyudskiy_factor.pdf. (дата звернення: 29.09.2020).

95. Ілляк О. О. Методичні рекомендації щодо оцінювання морального духу. URL: http://moemesto.ru/stav/file/15173491/Metodychn__rekomend_MD.rar (дата звернення: 27.11.2020).

96. Ілляк О. О. Методичні рекомендації щодо оцінювання морально-психологічного стану. URL: http://moemesto.ru/stav/file/15173492/Metodychn__rekomend_MPS.rar (дата звернення: 03.03.2021).

97. І. М. Візнюк. Основи конфліктологічних знань: навчально-методичний посібник для викладачів, студентів, які вивчають курс конфліктології, для практичних психологів і соціологів: Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 2019. 248 с.

98. Ілляк О. О. Структура системи психологічного захисту особового складу. Честь і закон: науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. 2016. № 2. С. 58–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2016_2_10. (дата звернення: 26.03.2021).

99. Ілляк О. О. Зміст та застосування підходів до опису психологічного захисту особового складу. *Честь і закон: науковий журнал Національної академії Національної гвардії України*. 2018. № 1. С. 120–127. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2018_1_19. (дата звернення: 23.12.2020).
100. Иванова Т. Ю. Теория организации. Краткий курс: учебн. пособ. / Т. Ю. Иванова, В. И. Приходько. СПб.: Питер, 2004. 268 с.
101. Исаев Д. Н. Психосоматические расстройства у детей. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
102. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. К.: Наук. думка, 1999. 104 с.
103. Кокун О. М. Теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення професійного становлення особистості. Київ: «УКРБ», 2006. С. 68–112.
104. Корольчук М. С. Психодіагностика: навч. посібник. Київ: Ніка-Центр, 2004. С. 112–145.
105. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. С. 67–123.
106. Кравченко О. Д. Психологічні аспекти самовизначення особистості в юнацькому віці / *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. VI. Вип. 2. Максименко С. Д. (Ред.). Київ: Гнозіс, 2004. С. 169–175.
107. Крайнюк В. М. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості / *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. III. Ч. 2. Максименко С. Д. (Ред.). Київ: Гнозіс, 2001. С. 137–142.
108. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості / *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, Т. 6. Вип. 7. Максименко С. Д. (Ред.). Київ: Гнозіс, 2004. С. 155–162.

109. Коберник Л. А. Конфликтные формы поведения: возникновение и их преодоление в юношеском возрасте: методические рекомендации / Коберник Л. А. Умань: СПД Желтый, 2009. 58 с.
110. Крючков В. Пять чувств менеджера. В. Крючков / Управление персоналом. 2006. № 1. С. 70–76.
111. Карамушка Л. М. Психологічні основи управління в системі середньої освіти: Навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. 180 с.
112. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Либідь, 2004. 424 с.
113. Карамушка Л. М. Психологія управління: Навч. посіб. К.: Міленіум, 2003. 344 с. С. 304–309.
114. Карамушка Л. М. Управлінські конфлікти: Словник-довідник термінів з конфліктології. Київ; Чернівці: ЧДУ, 1995. С. 285–287.
115. Коломінський Н., Бондарчук О. Стиль поведінки керівника в конфліктній ситуації: діагностування та шляхи оптимізації / Освіта і управління. 1998. Т.2. № 1. С. 91–95.
116. Кіржнер Л. О. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.О. Кіржнер, М. В. Мартиненко, О. В. Мангольд. Х.: ХНЕУ, 2007. 142 с.
117. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2019. Вип. 19. С. 93-110.
118. Кредісов А. І. Менеджмент для керівників / А. І. Кредісов, Є. Г. Панченко, В. А. Кредісов. К.: Т-во «Знання», КОО, 1999. 556 с.
119. Кушнірук Т. Д. Подолання конфліктності серед педагогів. Соціально-педагогічний аспект / Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 9. С. 38–42.
120. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: Навч. посібник. Ж.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

121. Кулаков С. А. Основы психосоматики / С. А. Кулаков. СПб.: Речь, 2003. 288 с.
122. Калинин И. В. Психология внутреннего конфликта человека: учебно-методическое пособие / Под ред. Ю. А. Клейберга. Ульяновск: УЧПКПРО, 2003. 253 с.
123. Клебан К. І. (2015) Хронобіологічні особливості неспсихотичних психічних розладів у пацієнтів з метаболічним синдромом. Автореф. дис. канд. мед. наук. Київ, НДІ соц. і судової психіатрії та наркології, 18 с.
124. Корнацький В. М., Третяк І. В., Чаплинська Н. В. Особливості емоційного стану пацієнтів з артеріальною гіпертензією. Укр. кардіол. журн., 2011. С. 55–59.
125. Канке В. А. Философия. Исторический и системный курс : учебник для вузов / В. А. Канке. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Логос, 2005. 376 с.
126. Корнеева Е. Е. Ролевой конфликт в деятельности женщины педагога: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Е. Е. Корнеева. Ярославль, 2006. 25 с.
127. Коломоєць М. Ю. Теорії та концепції психосоматичних захворювань / М. Ю. Коломоєць, Н. Д. Павлюкович, В. М. Ходоровський, Є. П. Ткач / Буковинський медичний вісник. Том 12, № 1. 2008. С. 141–144.
128. Луценко О.Л. Психофізіологія: прикладні аспекти: навчально-методичний посібник. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2011. 55 с.
129. Любан-Плоцца Б. Психосоматические расстройства в общей медицинской практике / Б. Любан-Плоцца, В. Пельдингер, Ф. Крегер, К. Ледерах-Хофман СПб: Санкт-Петербургский Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2000. 287 с.
130. Лодатко Є. О. Моделювання освітніх систем у контексті ціннісної орієнтації соціокультурного простору / Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 112. Черкаси: Вид-во Черкас. нац. ун-т, 2007. С. 32–40.
131. Луньов О. Психодинамічна інтерпретація специфіки поведінки соматичних хворих / Актуальні проблеми сучасної української психології до 60-

річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка: наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 22. Чепелева Н. В. (Ред.). Київ: Нора-прінт, 2002. С. 156–165.

132. Ликсон Ч. Конфликт. Семь шагов к миру. СПб.: Питер, 1997. 148 с.

133. Лозниця В.С. Психологія менеджменту. Теорія і практика: Навч. посібник. К.: ТОВ «УВПК «Екс об», 2001. 512 с.

134. Леонов Н. И. Конфликтология: Хрестоматия: учебн.-метод. пособ. / Н. И. Леонов. Воронеж: МОДЭК, 2002. 303 с.

135. Ложкин Г. В., Повякель Н. И. Практическая психология конфликта: учебн. пособ. / Г. В. Ложкин. К.: МАУП, 2002. 256 с.

136. Люсин Д. В. Опросник эмоционального интеллекта / Д. В. Люсин. М.: Еминем, 2005. 277 с.

137. Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. / Конфліктологія : Навч. посіб. Х.: Право, 2012. 128 с.

138. Ланкастер Дж. Продажи и управление продажами: учебн. пособ. для студ. вузов / Дж. Ланкастер, Д. Джоббер; пер с англ. В. Н. Егорова. М.: ЮНИТИ-Дана, 2002. 622 с.

139. Левицька Л. В. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості. В: Чайковський М. Є., редактор. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". Хмельницький: ХІСТ: 2010;(2), 234 с.

140. Леонов Н. И. Конфликтология: учебн. пособ. / Н. И. Леонов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд. Московского психолого-социального института: Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2006. 232 с.

141. Л. М. Ємельяненко, В. М. Петюх, Л. В Конфликтология / навч. посібн. Торгова та ін. К.: КНЕУ, 2003. 315 с.

142. Любан-Плоцца Б. Психосоматические расстройства в общей медицинской практике / Б. Любан-Плоцца, В. Пельдингер, Ф. Крегер, К. Ледерах-Хофман СПб: Санкт-Петербургский Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2000. 287 с.

143. Луцишин Г. І. Конфліктологія та теорія переговорів: Навч. посібник. Львів: Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2015. 200 с.
144. Лепейко Т. І. Менеджмент: навч. посібн. / Т. І. Лепейко, О. М. Миронова. Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. 204 с.
145. Лукашова и др.: под ред. проф. В. П. Ратникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 512 с.
146. Максименко С. Д. *Генезис существования личности*. Київ: Издательство ООО «КММ», 2006. С. 150–167.
147. Маноха І. П. Сучасна освіта в ідеологічному та психологічному вимірах: елементи історичної феноменології / Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. Київ: Гнозис, 2009. С. 26–30.
148. Международная классификация болезней (МКБ-10). Классификация психических и поведенческих расстройств. Санкт-Петербург: Издательство «Астрель-СПб», 1994.
149. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. / за ред. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. 125–157 с.
150. Мисенко О. В. Модифікація методики дослідження особливостей міжличностного восприятия в конфліктній ситуації / Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 5. С. 23–27.
151. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 1994.
152. Мескон М. Основы менеджмента / М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. М.: Дело, 1992. 702 с.
153. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста: Пер. з англ. К.: Український центр духовної культури, 2000. 374 с.
154. Морено Я. Психодрама / Пер. с англ. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 528 с.
155. Мисенко О. В. Модифікація методики дослідження особливостей міжособистісного сприйняття в конфліктній ситуації // Практична психологія та соціальна робота. 2005. №5. С. 25–27.

156. Михальчук І. Д. Конфлікти та причини їх виникнення / Психологічна газета. 2007. лип. (№14). С. 16–17.

157. Музика, О. Л. Механізми психологічного захисту в усній народній творчості [Електронний ресурс] / О. Л. Музика, Н. О. Никончук. Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/359/1/04.pdf> (дата звернення 07.04.2020).

158. Мисенко О. В. Модифікація методики дослідження особливостей міжособистісного сприйняття в конфліктній ситуації / Практична психологія та соціальна робота. 2005. №5. С. 25–27.

159. Макарчук Н. О. Особистісні детермінанти розв'язання конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці: Дис. ...канд. психол. наук / Н. О. Макарчук. К., 2005. 251 с.

160. Макарчук Н. О. Психологічні характеристики внутрішньоособистісних конфліктів у студентському віці та їх динаміка. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. Випуск 1 (25). С. 295–302.

161. Митина Л. М., Кузьменкова О. В. Психологические особенности внутриличностных противоречий учителя /Л. М. Митина, О. В. Кузьменкова / Вопросы психологии. 1998. №3. 316 с.

162. Максимова Н. Ю. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія / Н. Ю. Максимова, А. М. Грись, І. Ф. Манілов за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

163. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя: Автореф. дис... д-ра психол. наук / Л. М. Митина. М., 1995. 43 с.

164. Моисеев А. А. Работа с возражениями и сопротивлениями / А. А. Моисеев, Ж. В. Завьялова. СПб: Речь, 2005. 96 с.

165. Мастенбрук У. Управление конфликтными ситуациями и развитие организации / У. Мастенбрук: пер. с англ. М. : ИНФРА-М, 1996. 428 с.

166. Михайлов Б. В. Психосоматические расстройства как общесоматическая проблема. Б. В. Михайлов. Доктор. 2002. № 6. С. 9-13.

167. Максимова Н.Ю. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія / Н. Ю. Максимова, А. М. Грись, І. Ф. Манілов: за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
168. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика. Москва: Изд-во Эксмо. 2008. 960 с.
169. Миронова О. М. Конфліктологія: Навч. посібник / О. М. Миронова, О.В. Мазоренко. Х: Вид. ХНЕУ, 2011. 168 с.
170. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство. М.: МЕДпресс-информ. 2002. 581 с.
171. Налчаджян А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание / А. А. Налчаджян. М: КогнитоЦентр, 2006. 415 с.
172. Напреенко А. К. Психосоматические расстройства: подходы к фармакотерапии А. К. Напреенко. Междунар. мед. журн. 2002. Т. 8, № 4 С.40–45.
173. Нартова-Бочавер С. К. Coping behavior в системе понятий психологии личности С. К. Нартова-Бочавер / Психологический журнал. 1997. Т.18. №5. 20–31 с.
174. Нестеренко, М. В. Компенсаторні елементи народної творчості до постановки проблеми / М. В. Нестеренко. Режим доступа : <http://tur.kosiv.info/ukrainian-culture/440-нестеренко-м-в-омпенсаторні-елементи-народної-творчості-до-постановки-проблеми.html> (дата звернення 07.04.2020).
175. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К: Вища школа, 2003. 126 с.
176. Осовська Г. В. Основи менеджменту. Практикум: навч. посібн. / Г. В. Осовська, І. В. Копитова. К: Кондор, 2005. 581 с.
177. Орбан-Лембрик Л. До питання про міжгрупові конфлікти / Л. Орбан-Лембрик / Соціальна психологія, 2007. С. 3–17.
178. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М: Институт позитивной психотерапии, 2006. С. 147–198.
179. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи. М.: Медицина, 1995. 464 с.

180. Пірен М. І. Конфліктологія: підруч. / М. І. Пірен. Київ: «Вид. дім «Персонал», 2014. 360 с.
181. Потапчук Є. М. Деякі аспекти аналізу міжособистісних конфліктів у вітчизняній та зарубіжній психології / Ціннісні орієнтації в громадському становленні особистості. Науково-методичний збірник. Дрогобич: Відродження, 2005. С. 32–35.
182. Причепій, Є. М. Философия: підручник / Є. М. Причепій, А. М. Черній, Л. А. Чекаль. М.: Академвидав, 2007. 592 с.
183. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. М.: Медпресс, 1996. 464 с.
184. Перетяцько Л.Г. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми / Л. Г. Перетяцько, М. М. Тесленко Психологія і особистість. 2017, № 2 (12). С. 137–147.
185. Поваренков, Ю.П. Профессиональное становление личности: Дис. ... д-ра психол. наук / Ю. П. Поваренков. М, 1999. 450 с.
186. Пов'якель Надія. Психологія вирішення педагогічних конфліктів / Н.Пов'якель. К.: Шк. світ, 2008. 128 с.
187. Примуш М. В. Конфліктологія навч. посіб. / М. В. Примуш; М-во освіти і науки України. К.: Професіонал, 2006. 282 с.
188. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. 315 с.
189. Скібіцька Л. І. Конфліктологія: навч. посібн. для студ. вищ. навч. закладів / Л. І. Скібіцька. К.: ЦУЛ, 2007. 383 с.
190. Сапон Д. М. Тривожно-депресивні розлади при ХБС і фіброміалгії. Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Київ, МОЗУ УНДІ соціальної і судової психіатрії та наркології 2016 22 с.
191. Скотт Д. Г. Конфликты. Пути их преодоления / Д. Г. Скотт. К.: Внешторгиздат, 2000. 192 с.
192. Спивак В. А. Корпоративная культура / В. А. Спивак. СПб: Питер, 2001. 352 с.

193. Сидоренков А.В. Психологическое противоречие в малой группе / Вопросы психологии. 2003. №1. С. 41–50.
194. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии: учебное пособие / Е. В. Сидоренко. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 350 с.
195. Старинець Н.Г. Сучасні аспекти психосоматичної медицини. Вісник морфології. 2013. №1, Т.19. С. 220–225.
196. Собенников В.С., Беялов Ф.И. Соматизация и психосоматические расстройства: монография. Иркутск: РИО ИГИУВа, 2010. 230 с.
197. Сидоров П. И. Психосоматическая медицина: Руководство для врачей / под ред. П. И.Сидорова. М.: МЕДпресс-информ, 2006. 568 с.
198. Сельченко К. В. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. Минск Харвест, 2005 –640 с.
199. Сегеда О. О. Психосоматичні захворювання як предмет психологічної експертизи / О.О. Сегеда / Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди / Психологія. 2012. Вип. 43(1). С. 156–163 / Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_43\(1\)_23.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_43(1)_23.pdf) (дата звернення: 12.07.2021).
200. Савенкова І. І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих: [монографія] / Ірина Іванівна Савенкова. К: Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2014. 320 с.
201. Томчук М. І. Психологічний аналіз конфліктологічної компетентності студентів / М. І. Томчук, С. М. Томчук. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2019. Серія : Психологія. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2019_2_9.
202. Томчук М.І., Томчук С.М. (2018). Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 200. URL: <http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%>

[D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A2%D0%B E%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf Y6](#)

203. Турецька Х. І. Поняття про “психосоматику” та “психосоматичні розлади” / Х. І. Турецька. 2005 / Режим доступу: www.psytopos.lviv.ua/downloads/biblioteka/studentam/klinichna/psyhosom.pdf (дата звернення: 15.04.2021).

204. Тимофієва М. П. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості / М. П. Тимофієва, Л. А. Любіна / Психологічний часопис. № 2 (6). 2017. С. 111–121.

205. Тихомирова Є. Б., Постоловський С. Р. Конфліктологія та теорія переговорів: Підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 240 с.

206. Уизерс Б. Управление конфликтом / Б. Уизерс. СПб.: Питер, 2004. 173 с.

207. Урбанович А. А. Психология управления: учебн. пособ. / А. А. Урбанович. Мн.: Харвест, 2003. 640 с.

208. Уткин Э. А. Конфликтология: теория и практика / Э. А. Уткин. М.: ЭКМОС, 1998. 264 с.

209. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. М.: Издво Инст-та психотерапии, 2005. С. 57–59.

210. Фусу Л.И. Психосоматические расстройства в клинической практике: взаимодействие внутренней медицины и медицинской психологии / Режим доступа: www.kspru.ru/upload/documents/2014/01/.../1-2013.pdf (дата звернення: 11.10.2020).

211. Фромм Э. Человек для себя. М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. 352с.

212. Хаустова Е.А., Безшейко В.Г. Современные представления о диагностике и терапии тревожных расстройств. Междунар. неврол. журн., 2012. 2(48) (<http://www.mif-ua.com/archive/article/27309>). (дата звернення: 12.05.2021).

213. Хаустова О. О. Метаболічний синдром Х (психосоматичний аспект). Медкнига, Київ, 2009. 126 с.

214. Харченко Д. М. Особливості темпераменту у осіб з психосоматичними розладами / Д. М. Харченко / Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Том 7. Випуск 19. Екологічна психологія. 2009. С. 256-260.
215. Плахута В.А. Основи психосоматики в умовах сучасної медицини 2012. Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/26146/1/Plahuta.pdf> (дата звернення: 17.04.2021).
216. Хаустова О. О. Тревожные расстройства: причины, симптомы, диагностика, лечение. Укр. неврол. журн., 2012. 3(24): 79–87.
217. Хорни К. Наши внутренние конфликты. / К.Хорни; [пер. с англ. В. Светлова]. М.: Академический Проект, 2007. 224 с.
218. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навч. посіб. / М. В. Цюрупа. К.: Кондор, 2006. 169 с.
219. Цимбал І.В., Жовтун А.А., Ліманська О.Л. Світ VUCA як сучасний контекст інформаційних і суспільно-політичних змін. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 22: Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін, 2015. 17: С. 43–47.
220. Чумакова, Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия / Е. В. Чумакова. Диссертация на соискательство ученой степени кандидата психологических наук. Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/124445.html> (дата обращения 17.02.2019). (дата звернення: 26.08.2020).
221. Чабан О. С. Депресивні розлади у пацієнтів похилого віку: проблеми діагностики і терапії. НейроNews, 2/1. 2014 С. 14–20.
222. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматична медицина (аспекти діагностики та лікування). ДСГ Лтд, Київ. 2004. 96 с.
223. Чабан О. С., Хаустова О. О., Асанова А. Е. та ін. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Київ, Медкнига, 2018. 107 с.

224. Чистяков С. А. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища / Збірник наукових праць № 16. Частина II. Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2001, С. 163–167.

225. Чабан О. С. Психосоматична медицина (аспекти діагностики та лікування): Посібник / О. С. Чабан О. О. Хаустова. К.: ДСГ Лтд, 2004. 96 с.

226. Чабан О. С. Психосоматичні розлади / О. С. Чабан, І. І. Кутько О. О. Хаустова / Сімейна медицина. 2009. N 1. С.15–18.

227. Чабан О.С. Психосоматичні розлади / О. С. Чабан / Таврический журнал психиатрии. 2004. V. 8, №4 (29). С. 38 –48.

228. Чабан О.С. «Практична психосоматика: діагностичні шкали»: навчальний посібник / за заг. ред. О.С.Чабана, О.О.Хаустової / Київ: ВНТУ, 2018. 108 с.

229. Червинська О. М. Психосоматика. Психосоматичні розлади. Психосоматичний підхід / О. М. Червинська / Український науково-медичний молодіжний журнал. 2013. № 2. С. 70–72.

230. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен / О. А. Чала / Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України 1 (49) /2018 73 Медична психологія: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України, 10 (7). С. 549–558. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4678/1/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D1%96%D1%88%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf> (дата звернення: 01.11.2020).

231. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: монографія. К.: «Міленіум», 2005. С. 87–103.

232. Шейнов В. П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение / В. П. Шейнов. М.: Амалфея, 1996. 278 с.
233. Шишков В. В. Практикум по психосоматике / В. В. Шишков. СПб. : Арал, 2008. 166 с.
234. Шостак ВИ, Лытаев СА, Березанцева МС. Психофизиология: учеб. пособ. СПб.: ЭЛБИ-СПб; 2007. 352 с.
235. Щекатунова Г. Д. Теоретико-методологічні основи моделювання освітніх систем. Моделі розвитку сучасної української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 11-13 жовтня 2006 р., Черкаси Сахнівка. К.: СПД Богданова А. М., 2007. С. 45–57.
236. Щербина Т. В. Конфлікти. Класифікація і специфіка їх розв'язання // Управління школою. 2004. трав. (№13). С. 19–21.
237. Юдіна О. М. Психологічні особливості формування емпатійності майбутніх лікарів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01.; *Ин-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К.: Гнозис, 2004. 20 с.
238. Ярослав Л. О. Психологічний аналіз структури конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя. [Електронний ресурс]: Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. №1, 2010. Режим доступу: <http://novyn.kpi.ua/2010-1/14-psy-Jaroslav.pdf> (дата звернення: 17.05.2020).
239. Яновська Т.А. Взаємоз'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків / *Young Scientist*. 2015, № 2 (17), february. С. 235–238.
240. ДЗ «Центр медичної статистики МОЗ України» Динаміка стану психічного здоров'я населення та організації психіатричної і наркологічної допомоги в Україні (аналітично-статистичний довідник за 2009–2013 роки у графіках і таблицях). Київ, УкрНДІ ССПН МОЗ України, 2014. 664 с.
241. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей. Укл.: Кононець М.О. К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.

242. Словник основних термінів і понять. Режим доступу: <http://infopedia.su/2x69d5.html> (дата звернення 07.07.2020).
243. Acquadro Maran, D., & Begotti, T. A Circle of Violence: Are Burnout, Disengagement and Self-Efficacy in Non-University Teacher Victims of Workplace Violence New and Emergent Risks?. *Applied Sciences*, 2020. 10(13), 4595. DOI: 10.3390/app10134595
244. Andrews, B., Watson, P. J., Chen, Z. J., & Morris, R. J. Postmodernism, positive psychology and post-traumatic growth within a Christian ideological surround. *The Journal of Positive Psychology*, 2017. 12(5), 489–500. DOI: 10.1080/17439760.2016.1228004
245. Apter M. J., Mallows R., Williams S. The development of the motivation style profile / *Personality and Individual Differences*. 1998. V. 24, № 1. P. 7–18.
246. Afari N., Ahumada SM., Wright LJ., et al. Psychological trauma and functional somatic syndromes: a systematic review and meta-analysis. *Psychosom Med*. 2014;76(1):2–11.
247. Asmolov, A., 2007. *Psikhologiya lichnosti: kulturno-istoricheskoe ponimanie razvitiia cheloveka*. M. : Smysl: Izd. Tsentr «Academii».
248. Buss A. H., Briggs S. R. Drama and the self in social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 47. № 6. P. 1310–1324.
249. Baldwin D.S., Ajel K. The role of pregabalin in the treatment of generalized anxiety disorder. *Neuropsychiat. Dis. Treat.*, 2007. 3(2): 185–191.
250. Baldwin D.S., Ajel K., Masdrakis V. (2013) Pregabalin for the treatment of generalized anxiety disorder: update. *Neuropsychiatr. Dis. Treat.*, 9: 883–892.
251. Bonvanie IJ., Janssens KA., Rosmalen JG., Oldehinkel AJ. Life events and functional somatic symptoms: a population study in older adolescents. *Br J Psychol*. 2017;108(2):318–333.
252. Baldwin D.S., Schweizer E., Xu Y., Lyndon G. Does early improvement predict endpoint response in patients with generalized anxiety disorder (GAD) treated with pregabalin or venlafaxine XR? *Eur. Neuropsychopharmacol.*, 2012. 22(2): 137–142.

253. Bandelow B., Wedekind D., Leon T. Pregabalin for the treatment of generalized anxiety disorder: a novel pharmacologic intervention. *Expert. Rev. Neurother.*, 2007. 7(7): 769–781.
254. Bobevski I., Clarke D. M., Meadows G. Health anxiety and its relationship to disability and service use: findings from a large epidemiological survey. *Psychosom Med.* 2016;78(1):13–25.
255. Bech P. Dose-response relationship of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. A pooled analysis of four placebo-controlled trials. *Pharmacopsychiat.*, 2007. 404: 163–168.
256. Chen, G., & Olsen, J. A. Filling the psycho-social gap in the EQ-5D: the empirical support for four bolt-on dimensions. 2020. *Quality of Life Research*. DOI: 10.1007/s11136-020-02576-5
257. Dagani, J., Buizza, C., Ferrari, C., & Ghilardi, A. (2020). Psychometric validation and cultural adaptation of the Italian medical student stressor questionnaire. *Current Psychology*. DOI: 10.1007/s12144-020-00922-x
258. Chaban O. S., Khaustova O. O. Psychosomatic comorbidity and quality of life in elderly patients. *Tavr. zhurn. psikiatr.*, 2015.19(3): 13–21.
259. Clark D. M. Implementing NICE guidelines for the psychological treatment of depression and anxiety disorders: the IAPT experience. *Int. Rev. Psychiatr.*, 2011. 23(4): 318–327.
260. Creed F., Tomenson B., Chew-Graham C., et al. Multiple somatic symptoms predict impaired health status in functional somatic syndromes. *Int J Behav Med.* 2013;20(2):194–205.
261. Cramer P. (2000) Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *Am. Psychol.*, 55: 637.
262. Deuraseh Nurdeen, Abu Talib Mansor (2005). “Mental health in Islamic medical tradition”. *The International Medical Journal*. 4 (2): 76—79.

263. Carson A., Stone J., Hibberd C., et al. Disability, distress and unemployment in neurology outpatients with symptoms 'unexplained by organic disease'. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2011;82(7):810–813.
264. Creed F., Barsky A. A systematic review of the epidemiology of somatisation disorder and hypochondriasis. *J Psychosom Res*. 2004;56(4):391–408.
265. Creed F., Guthrie E., Fink P., et al. Is there a better term than “medically unexplained symptoms”? *J Psychosom Res*. 2010. 68(1):5–8.
266. Derogatis L. R. Psychological coping mechanisms and survival time in metastatic breast cancer. *JAMA*, 1979. 242: 1504–1508.
267. De Salas-Cansado M., Olivares J. M., Alvarez E. et al. Pregabalin versus SSRIs and SNRIs in benzodiazepine-refractory outpatients with generalized anxiety disorder: a post hoc cost-effectiveness analysis in usual medical practice in Spain. *Clinicoecon. Outcomes. Res.*, 2012. 4: 157–168.
268. Di Nicola M., Martinotti G., Tedeschi D. et al. Pregabalin in outpatient detoxification of subjects with mild-to-moderate alcohol withdrawal syndrome. *Hum. Psychopharmacol.*, 2010. 25(3): 268–275.
269. Dimsdale J. E., Creed F., Escobar J., et al. Somatic symptom disorder: an important change in DSM. *J Psychosom Res*. 2013;75(3):223–228.
270. Denk F., McMahon S. B., Tracey I. Pain vulnerability: a neurobiological perspective. *Nat Neurosci*. 2014;17(2):192–200.
271. Engel-Yeger, B. (2020). The role of poor motor coordination in predicting adults' health related quality of life. *Research in Developmental Disabilities*, 103, 103686. DOI: 10.1016/j.ridd.2020.103686
272. Eikelboom E. M., Tak L. M., Roest A. M., Rosmalen J. G. A systematic review and meta-analysis of the percentage of revised diagnoses in functional somatic symptoms. *J Psychosom Res*. 2016; 88:60–67.
273. Edwards M. J., Adams R. A., Brown H., Pareés I., Friston K. J. A Bayesian account of 'hysteria'. *Brain*. 2012;135(pt 11):3495–3512.
274. Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. Validation of the

Achievement Emotions Questionnaire for Physical Education (AEQ-PE). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. 17(12), 4560. DOI: 10.3390/ijerph17124560

275. Frances A., Chapman S. DSM-5 somatic symptom disorder mislabels medical illness as mental disorder. *Aust N Z J Psychiatry*. 2013;47(5):483–484.

276. Fava G. A., Cosci F., Sonino N. Current Psychosomatic Practice. *Psychother. Psychosom.*, 2017. 86: 13–30.

277. Fink P., Rosendal M. Eds. *Functional disorders and medically unexplained symptoms. Assessment and treatment*. Aarhus, Denmark: Aarhus University Press . 2015. 27: 121–167.

278. Feltner D. E., Crockatt J. G., Dubovsky S. J. et al. A randomized, doubleblind, placebo-controlled, fixed-dose, multicenter study of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychopharmacol.*, 2003. 23: 240–249.

279. Fink P., Schröder A. One single diagnosis, bodily distress syndrome, succeeded to capture 10 diagnostic categories of functional somatic syndromes and somatoform disorders. *J Psychosom Res*. 2010;68(5):415–426.

280. Feltner D., Wittchen H., Kavoussi R. et al. Long-term efficacy of pregabalin in generalized anxiety disorder. *Int. Clin. Psychopharmacol.*, 2008. 23: 18–28.

281. Galyna V. Beketova, Galyna P. Mozgova, Oleh G. Shekera, Natalia V. Beketova, Liubava-Stephania. Neurophysiological characteristics of psychosomatic disorders and psychosomatic pathology in children and adolescents. *Wiadomości Lekarskie*, 2019, tom LXXII, nr 12 cz. I, 2282-2288. (SCOPUS). URL: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/2020/02>

282. Gaebel W., Becker T., Janssen B. et al.; European Psychiatric Association EPA guidance on the quality of mental health services. *Eur. Psychiatry*, 2012. 27(2): 87–113.

283. Guglielmo R., Martinotti G., Clerici M., Janiri L. Pregabalin for alcohol dependence: a critical review of the literature. *Adv. Ther.*, 2012/ 29(11): 947–957.

284. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. New York: Bantam Books, 1997. 353 p.
285. Gureje O., Reed GM. Bodily distress disorder in ICD-11: problems and prospects. *World Psychiatry*. 2016;15(3):291–292.
286. Hadley S.J., Mandel F.S., Schweizer E. (2012) Switching from long-term benzodiazepine therapy to pregabalin in patients with generalized anxiety disorder: a double-blind, placebo-controlled trial. *J. Psychopharmacol.*, 26(4): 461–470.
287. Henningsen P., Fazekas C., Sharpe M. Barriers to improving treatment. In: Creed F, Henningsen P, Fink P, eds. *Medically Unexplained Symptoms, Somatization and Bodily Distress. Developing Better Clinical Services*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. . 2011:124–131.
288. Halpin S. J., Ford A. C. Prevalence of symptoms meeting criteria for irritable bowel syndrome in inflammatory bowel disease: systematic review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol*. 2012;107(10):1474–1482.
289. Hickie I., Davenport T., Wakefield D., et al. Dubbo Infection Outcomes Study Group. Post-infective and chronic fatigue syndromes precipitated by viral and non-viral pathogens: prospective cohort study. *BMJ*. 2006; 333(7568):575.
290. Häuser W., Bialas P., Welsch K., Wolfe F. Construct validity and clinical utility of current research criteria of DSM-5 somatic symptom disorder diagnosis in patients with fibromyalgia syndrome. *J Psychosom Res*. 2015;78(6):546–552.
291. Henningsen P., Zipfel S., Herzog W. Management of functional somatic syndromes. *Lancet*. 2007;369(9565):946–955.
292. Harre R. Personality as dramaturgical production / 11th European Conference on Personality. Lengerich etc.: Pabst Science Publishers, 2002. P. 76–77.
293. Heppner P. P., Petersen Ch. H. Development and Implication of a Personal Problem Solving Inventory / «Journal of Counseling Psychology», 1982, №29, P.66–75
294. Gardner H. Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligence. New York: Basic Books, 1983. 504 p.

295. Hedman E., Lekander M., Ljótsson B., et al. Optimal cut-off points on the health anxiety inventory, illness attitude scales and Whiteley Index to identify severe health anxiety. *PLoS One*. 2015;10(4):e0123412.
296. Henningsen P., Martin A. Somatoform disorders/somatic symptom disorder [in German]. In: Herpertz S, Caspar F, Lieb K, eds. *Psychotherapy. Function and disorder oriented approach [in German]*. Munich, Germany: Elsevier; 2016:473–492.
297. Henningsen P., Zimmermann T., Sattel H. Medically unexplained physical symptoms, anxiety and depression: a meta-analytic review. *Psychosom Med*. 2003;65:528–533.
298. Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2020). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: the two-factor equanimity scale (EQUA-S). *PeerJ*, 8, e9405. DOI: 10.7717/peerj.9405
299. Kleinstäuber M., Witthöft M., Steffanowski A., van Marwijk H., Hiller W., Lambert MJ. Pharmacological interventions for somatoform disorders in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014; Nov 7(11):CD010628.
300. Joustra M. L., Janssens K. A., Bültmann U., Rosmalen J. G. Functional limitations in functional somatic syndromes and well-defined medical diseases. Results from the general population cohort Lifelines. *J Psychosom Res*. 2015;79(2):94–99.
301. Johansen M. L., Risor M. B. What is the problem with medically unexplained symptoms for GPs. A meta-synthesis of qualitative studies. *Patient Educ Couns*. 2017;100(4):647–654.
302. Kim, Y. J., & Cho, J. H. Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. 17(11), 4066. DOI: 10.3390/ijerph17114066
303. Kleinstäuber M., Gottschalk J., Berking M., Rau J., Rief W. Enriching cognitive behavior therapy with emotion regulation training for patients with multiple medically unexplained symptoms (ENCERT): design and implementation of a multicenter, randomized, active-controlled trial. *Contemp Clin Trials*. 2016;47:54

304. Kato K., Sullivan P. F., Pedersen N. L. Latent class analysis of functional somatic symptoms in a population-based sample of twins. *J Psychosom Res.* 2010;68(5):447–453.
305. Kirmayer L. J., Sartorius N. Cultural models and somatic syndromes. *Psychosom Med.* 2007;69(9):832–840.
306. Kasper S., Herman B., Nivoli G. et al. Efficacy of pregabalin and venlafaxine-XR in generalized anxiety disorder: results of a double-blind, placebo-controlled 8-week trial. *Int. Clin. Psychopharmacol.*, 2009. 24: 87–96.
307. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. The PHQ-15: validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosom Med.* 2002;64(2):258–266.
308. Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B., Shpigel, E., Lee, I., Skala, K., Prunas, A.; Gross, J., Steiner, H., & Huemer, J. Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology*, 2018. 39(4), 1388-1396. DOI: 10.1007/s12144-018-9839-1
309. Lawrence, K. C. A Study on the Psycho-social Factors Associated with the Mental Health of Uniformed Personnel in Internally Displaced Persons' Camps in Nigeria. *Community mental health journal*, 2020. DOI: 10.1007/s10597-020-00692-7
310. Lydiard R. B., Rickels K., Herman B., Feltner D.E. Comparative efficacy of pregabalin and benzodiazepines in treating the psychic and somatic symptoms of generalized anxiety disorder. *Int. J. Neuropsychopharmacol.*, 2010. 13(2): 229–241.
311. Methodology «Test of meaningful life orientations» (SJO) D. Leontiev (1988). Retrieved from <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev> (Last accessed: 07.09.2021)
312. Methods for assessing the level of development of adaptive abilities of the individual (MLO) A. Maklakov and S. Chermyanin, 2010. Retrieved from <http://medbib.in.ua/mnogourovnevyiy-lichnostnyiy-oprosnik37584.html> (Last accessed: 09.01.2021)
313. Methods of D. Cairsey Jung's type determination of temperament, 1956. Retrieved from <https://psytests.org/temperament/keirse.html> (Last accessed: 16.06.2021)

314. Mills, D. J., Li Anthony, W., & Nower, L. General motivations, basic psychological needs, and problem gambling: applying the framework of Self-Determination Theory. *Addiction Research & Theory?* 2020. DOI: 10.1080/16066359.2020.1787389

315. Maier W., Buller R., Philipp M., Heuser I. The Hamilton Anxiety Scale: reliability, validity and sensitivity to change in anxiety and depressive disorders. *J. Affect. Disord.*, 1988. 14(1): 61–68.

316. Montgomery S., Chatamra K., Pauer L. et al. Efficacy and safety of pregabalin in elderly people with generalised anxiety disorder. *Br. J. Psychiat.*, 2008. 193: 389–394.

317. Montgomery S.A., Tobias K., Zornberg G.L. et al. Efficacy and safety of pregabalin in the treatment of generalized anxiety disorder: a 6 week, multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled comparison of pregabalin and venlafaxine. *J. Clin. Psychiat.*, 2006. 67: 771–782.

318. Maunder R. G., Hunter J. J., Atkinson L., et al. An attachment-based model of the relationship between childhood adversity and somatization in children and adults. *Psychosom Med.* 79(5):506–513.

319. Momsen A. H., Nielsen C. V., Nielsen M. B., Rugulies R., Jensen C. Work participation and health-related characteristics of sickness absence beneficiaries with multiple somatic symptoms. *Public Health.* 2016;133: 75–82.

320. Murray A. M., Toussaint A., Althaus A., Löwe B. The challenge of diagnosing non-specific, functional, and somatoform disorders: a systematic review of barriers to diagnosis in primary care. *J Psychosom Res.* 2016; 80:1–10.

321. Mendelevich, V. D. *Psychology of Deviant Behaviour : Manual.* St. Petersburg : Publishing House «Rech», 2005. 479(2), 53–75.

322. NICE Anxiety disorders, 2014. <https://www.nice.org.uk/guidance/qs53/chapter/Quality-statement-2-Psychological-interventions>. (Last accessed: 19.12.2020)

323. Nakao, M., & Ohara, C. The perspective of psychosomatic medicine on the effect of religion on the mind-body relationship in Japan. *Journal of religion and health*, 2014. 53(1), 46–55. DOI: 10.1007/s10943-012-9586-9

324. Ogawa S., Satoh J., Arakawa A. et al. Pregabalin treatment for peripheral neuropathic pain: a review of safety data from randomized controlled trials conducted in Japan and in the west. *Drug Saf.*, 2012. 35(10): 793–806.
325. Oulis P., Konstantakopoulos G. Efficacy and safety of pregabalin in the treatment of alcohol and benzodiazepine dependence. *Exp. Opin. Invest. Drugs.*, 2012. 21(7): 1019–1029.
326. Oulis P., Masdrakis V. G., Karakatsanis N. A. et al. Pregabalin in the discontinuation of long-term benzodiazepine use: a case-series. *Int. Clin. Psychopharm.*, 2008. 23(2): 110–112.
327. Pezeshkian, N. *Psychosomatics and positive psychotherapy*. M.: Medicine, 1996. 464.
328. Prior, K. N., & Bond, M. J. Construct validity and temporal stability of the abridged 31-item Illness Behaviour Questionnaire. *Psychology & Health*, 2014. 29(5), 517-535. DOI: 10.1080/08870446.2013.863885
329. Pande A. C., Crockatt J. G., Feltner D. E. et al. Pregabalin in generalized anxiety disorder: a placebo-controlled trial. *Am. J. Psychiat.*, 2003. 160: 533–540.
330. Pohl R. B., Feltner D. E., Fieve R. R., Pande A. C. Efficacy of pregabalin in the treatment of generalized anxiety disorder: double-blind placebocontrolled comparison of BID vs. TID dosing. *J. Clin. Psychopharmacol.*, 2005. 25: 151–158.
331. Pashchenkov, S. Z. Hypochondriac states. Moscow. Creed F., Henningsen P., Fink P. eds. *Medically Unexplained Symptoms, Somatization And Bodily Distress. Developing better clinical services*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2011. 123–146.
332. Quaglietti, S. Creating a Hope Narrative for Veterans in Recovery Using Photography and Written Expression. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2020. DOI: 10.1080/15401383.2020.1783415
333. Rickels K., Pollack M. H., Feltner D. E. et al. Pregabalin for treatment of generalized anxiety disorder: a 4-week, multicenter, double-blind, placebo-controlled trial of pregabalin and alprazolam. *Arch. Gen. Psychiat.*, 2005. 62: 1022–1030.

334. Rief W., Martin A. How to use the new DSM-5 somatic symptom disorder diagnosis in research and practice: a critical evaluation and a proposal for modifications. *Annu Rev Clin Psychol.* 2014;10:339–367.

335. Rask M. T., Rosendal M., Fenger-Grøn M., Bro F., Ørnboel E., Fink P. Sick leave and work disability in primary care patients with recent-onset multiple medically unexplained symptoms and persistent somatoform disorders: a 10-year follow-up of the FIP study. *Gen Hosp Psychiatry.* 2015;37(1):53–59.

336. Strong, S. L., & Gore, J. S. The mediating role of locus of control between social resource stability and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology.* DOI: 10.1111/jasp.12674

337. Svetlak, M., Bernatova, T., Pavlikova, E., & Winklerova, L. (2015). Measuring Emotional Awareness-a Pilot Study of Psychometric Properties of the Czech Adaptation of the Levels of Emotional Awareness Scale. *CESKA A SLOVENSKA NEUROLOGIE A NEUROCHIRURGIE*, 78(6), 680-686.

338. Snowdon D. A., Friesen W. V. (2001) Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *J. Personal. Soc. Psychol.*, 80: 804.

339. Sjoberg G., Feychting K. (2010) Pregabalin overdose in adults and adolescents experience in Sweden. *Clin. Toxicol.*, 48(3): 282.

340. Stein D. J., Baldwin D. S., Baldinetti F., Mandel F. (2008) Efficacy of pregabalin in depressive symptoms associated with generalized anxiety disorder: a pooled analysis of 6 studies. *Eur. Neuropsychopharmacol.*, 18(6): 422–430.

341. Stone J., Carson A., Duncan R., et al. Symptoms'unexplained by organic disease' in 1 144 new neurology out-patients: how often does the diagnosis change at follow-up. *Brain.* 2009;132:2878–2888.

342. Smithson J., Deary V., Fay M. *We Need to Talk About Symptoms: an Introduction.* Available at: <http://www.ahsn-nenc.org.uk/wp-content/uploads/sites/We-need-to-talk-about-symptoms-an-introduction.pdf>. Academic Health Science Network for the North East and North Cumbria (AHSN NENC). Series on Persistent Physical

Symptoms. Published October 2015. Accessed August 29, 2017 (Last accessed: 01.05.2021)

343. Schaefer R., Hausteiner-Wiehle C., Häuser W., Ronel J., Herrmann M., Henningsen P. Non-specific, functional, and somatoform bodily complaints. *Dtsch Arztebl Int.* 2012;109(47):803–813.

344. Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological reports* 2020. 123(4), 1083-1098. DOI: 10.1177/0033294119841848

345. Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 2019. 19(1), 1-11. DOI: 10.1186/s12889-019-8029-x

346. Tassone D.M., Boyce E., Guyer J., Nuzum D. Pregabalin: a novel gaminobutyric acid analogue in the treatment of neuropathic pain, partial-onset seizures, and anxiety disorders. *Clin. Ther.*, 2007. 29(1): 26–48.

347. Toussaint A., Murray AM., Voigt K., et al. Development and validation of the Somatic Symptom Disorder-B Criteria Scale (SSD-12). *Psychosom Med.* 2016;78(1):5–12.

348. Terluin B., van Marwijk H. W. J., Adèr H. J. et al. The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): a validation study of a multidimensional self-report questionnaire to assess distress, depression, anxiety and somatization. *BMC Psychiatry*, 2006. 6: 34.

349. Tschan R., Best C., Beutel M. E., et al. Patients' psychological well-being and resilient coping protect from secondary somatoform vertigo and dizziness (SVD) 1 year after vestibular disease. *J Neurol.* 2011. 258(1):104–112.

350. Tomenson B., Essau C., Jacobi F., et al; EURASMUS Population Based Study Group. Total somatic symptom score as a predictor of health outcome in somatic symptom disorders. *Br J Psychiatry.* 2013. 203(5):373–380.

351. Tomenson B., McBeth J., Chew-Graham C. A., et al. Somatization and health anxiety as predictors of health care use. *Psychosom Med.* 2012;74(6):656–664.
352. Viznyuk I. M Psychosomatic correlates of psychological stability of the person: dis. ... Cand. psychol. Science: 19.00.01. *GS Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.* Kyiv: Scientific World Publishing House, 2012. 190.
353. Voigt K., Wollburg E., Weinmann N., et al. Predictive validity and clinical utility of DSM-5 Somatic Symptom Disorder-comparison with DSM-IV somatoform disorders and additional criteria for consideration. *J Psychosom Res.* 2012;73(5):345–350.
354. Vizniuk I. M. Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Postmodern Openings*, 2021. 12(1). P. 54–73. Retrieved from <https://doi.org/10.18662/po/12.1/245><https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3361> (Last accessed: 07.03.2020)
355. van der Feltz-Cornelis C. M., Hoedeman R., Keuter E. J., Swinkels J. A. Presentation of the multidisciplinary guideline medically unexplained physical symptoms (MUPS) and somatoform disorder in the Netherlands: disease management according to risk profiles. *J Psychosom Res.* 2012;72(2):168–169.
356. Van Dessel N., den Boeft M., van der Wouden J. C., et al. Non-pharmacological interventions for somatoform disorders and medically unexplained physical symptoms (MUPS) in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014; Nov1(11):CD011142.
357. Van den Bergh O., Witthöft M., Petersen S., Brown R. Symptoms and the body: taking the inferential leap. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017;74(pt A):185–203.
358. Willroth, E. C., John, O. P., Biesanz, J. C., & Mauss, I. B. Understanding short-term variability in life satisfaction: The Individual Differences in Evaluating Life Satisfaction (IDELS) model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019. 119(1), 229-248. DOI: 10.1037/pspp0000261
359. Wells J., Principal Pharmacist MH & LD Divisions (2017) Anxiety treatment guidelines for people over the age of 18 years. Version 4, 8 p.

360. Wensel T., Powe K. (2012) Pregabalin for the treatment of generalized Anxiety Disorder. *Ann. Pharmacother.*, 46: 424–429.
361. World Health Organization The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines (<https://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>), 1992 (Last accessed: 07.04.2021).
362. Uexküll, Thure von (ed.), 1997. *Psychosomatic Medicine*. München: Urban & Schwarzenberg.
363. Wiech K. Deconstructing the sensation of pain: the influence of cognitive processes on pain perception. *Science*. 2016;354(6312):584–587.
364. Zigmond A. S., Snaith R. P. (1983) The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psych. Scandinav.*, 67(6): 361–370.
365. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>).
366. American Psychiatric. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association. 2013. 112:192–198.
367. International Statistical Classification of Diseases MKB-10 [Electronic resource]. Mode of access: <http://www.studfiles.ru/preview/5280773/page:5/>. (Last accessed: 08.03.2021)
368. Rice AS., Smith BH., Blyth FM. Pain and the global burden of disease. *Pain*. 2016;157:791–796.
369. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws> – Законодавство України (дата звернення: 12.10.2020).
370. <http://www.nbuv.gov.ua> – офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського (дата звернення: 20.11.2020).
371. <http://buklib.net> – Наукова бібліотека "Буковина" (дата звернення: 11.11.2020).
372. <http://pidruchniki.ws> – Українські підручники онлайн (дата звернення: 19.12.2020).

373. www.commonground.org.ua – Вирішення конфліктів в Україні та за кордоном (Український центр порозуміння) (дата звернення: 12.03.2021).
374. www.lawhelper.com.ua – Бюро примирення Ірини Калінської (дата звернення: 12.12.2020).
375. www.portal.rada.gov.ua – проєкт Закону «Про медіацію» (дата звернення: 19.03.2021).
376. www.kmbis.ua/storage/files/_brochure.pdf – Український центр медіації (дата звернення: 20.12.2020).
377. www.nsprr.gov.ua – Національна служба посередництва і примирення (дата звернення: 17.10.2020).
378. www.hortling.org.ua/note/1455 – Психологічний захист та його механізм (дата звернення: 12.11.2020).
379. www.psyfactor.org/lib/zelinski2-06.htm – Механизмы психологической защиты (дата звернення: 22.11.2020).
380. www.ispc.org.ua – International Security and Partnership Center, Центр міжнародної безпеки та партнерства (дата звернення: 16.02.2021).
381. <http://socionet.ru/> – Соціонет – інформаційний простір з суспільних наук. <http://socnet.narod.ru/> – SOCNET.ru: сучасна соціологія в Інтернеті (дата звернення: 03.11.2020).
382. <http://www.internews.ru/win/sociology.html> – соціологія: засоби навігації. Сайти академічних НДІ (дата звернення: 19.02.2020).
383. <http://www.cemi.rssi.ru/isesp/> – Інститут соціально – економічних проблем народонаселення РАН (дата звернення: 16.04.2021).
384. <http://www.cemi.rssi.ru/> – Центральний економіко – математичний інститут РАН (дата звернення: 24.03.2021).
385. <http://www.chat.ru/~isocio/> – кабінет наукової літератури Інституту соціології РАН (дата звернення: 22.12.2020).
386. http://www.kcn.ru/tat_ru/universitet/f13/k3/center.ru.html – центр соціології культури КДУ (дата звернення: 19.07.2020).

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкета на визначення наявності міжособистісної конфліктності в
учасників освітнього процесу**

Інструкція. Уважно прочитайте наведені твердження. Якщо твердження у більшості випадків відноситься до вас, ви ставите оцінку «Так». Якщо твердження не співпадає з вашою поведінкою, ви ставите оцінку «Ні».

	Твердження	Так	Ні
1	Я часто вказую на помилки іншим людям		
2	Мене бояться у колективі		
3	Я часто критикую людей		
4	При суперечках в колективі в мене тремтять руки		
5	Я завжди беру участь у корпоративних заходах		
6	Я завжди кажу, що думаю, в очі колегам		
7	Для мене характерно домагатися свого будь-якою ціною		
8	При суперечках у колективі в мене часто підвищується тиск		
9	Я завжди вислухаю і приймаю раціональну точку зору		
10	Всі люди ввічливі, доки їм це вигідно		
11	Я ретельно продумую, що сказати в колективі		
12	Коли мене ображають, я багато вживаю їжі		
13	Я часто перебиваю людей, якщо їхня думка мені здається хибною, внаслідок чого спостерігається гіперемія шкірних покривів і свербіж		
14	Мене турбують диспептичні розлади під час конфлікту з оточуючими		
15	Зазвичай я дослухаю чиясь хибну думку до кінця		
16	Я втрачаю апетит, коли мене дістають колеги		
17	Зазвичай я кажу перше, що спаде на думку		
18	Я не даю поради іншим		
19	Зазвичай у конфліктних ситуація я відчуваю себе чудово		
20	Для мене існує тільки моя точка зору і більше нічия		
21	На роботі в мене зазвичай нормальний тиск		
22	У більшості випадків я не добиваюсь того, чого прагну		
23	Я краще промовчу, ніж висловлю свою думку		
24	Я не люблю проводити вільний час з колегами		

Додаток Б

АНКЕТА**На визначення чинників внутрішньої конфліктності педагогів закладів вищої освіти**

Ви були відібрані випадковим чином як частина загальноукраїнської репрезентативної вибірки. Ваші відповіді будуть повністю конфіденційними – ніхто не дізнається, що саме ви відповіли. До того ж немає правильних чи неправильних відповідей – ми просто хочемо дізнатися вашу думку, тобто можете відповідати так, як самі захочете. Результати дослідження будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді.

Уважно ознайомтесь з інструкцією кожного опитувальника та дійте відповідно до неї.

Ваша участь у дослідженні добровільна, не потребує від вас жодних матеріальних витрат, ніхто не отримає матеріальних винагород. У разі незручностей чи певного емоційного дискомфорту, пов'язаного з цим дослідженням, гарантуємо психологічну підтримку.

Результати будуть повідомлені вам після завершення програми, до їх публікації у наукових виданнях чи представлення на наукових конференціях.

Щиро дякуємо Вам за участь у дослідженні!

ЧАС ПОЧАТКУ _____ ГОДИН _____ ХВИЛИН

П.І.П. _____

1. Стать респондента (чоловіча чи жіноча)? _____
2. Скільки років вам уже виповнилося? _____ років
3. Який ваш сімейний стан? Оберіть один цифровий варіант _____

Не одружений / Не заміжня	1	Розлучений / розлучена; удівець / вдова	3
Одружений / Заміжня; Живемо разом	2	Важко сказати / Не знаю	4

4. Яка у вас освіта? Оберіть один цифровий варіант _____

Вища, без наукового ступеня	1	Вища з науковим ступенем	3
Більше однієї вищої	2	Важко сказати / Не знаю	4

МЕТОДИКА № 1**Опитувальник рівня агресії Басса-Дарки**

Інструкція. Вам пропонується 75 стверджень, на які потрібно відповідати «Так» або «Ні». Довго не обмірковуйте свою відповідь. Перша думка завжди відверта.

Твердження	Так	Ні
1. Часом я не можу впоратись із бажанням заподіяти шкоду іншим		
2. Іноді я базікаю про людей, які мені не подобаються		
3. Я легко гарячкую, але легко заспокоююся		

4. Якщо мене не попросять гарно, я не виконаю прохання		
5. Я завжди отримую те, що є для мене належним		
6. Я знаю, що люди кажуть про мене за моєю спиною		
7. Якщо я не схвалюю поведінку моїх друзів, я даю їм це відчути		
8. Коли мені траплялося обдурити будь-кого, я відчував болісне розкаяння, докори совісті		
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину		
10. Я ніколи не гарячкую настільки, щоб кидатися предметами		
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків		
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його		
13. Інші вміють завжди користуватися сприятливими обставинами		
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи краще, ніж я чекав		
15. Я часто не погоджуюся з людьми		
16. Іноді у мене з'являються думки, яких я соромлюся		
17. Якщо хто-небудь ударить першим мене, я не відповім йому		
18. Коли я гарячкую, я ляскаю дверима		
19. Я набагато більше роздратований, ніж здається		
20. Якщо хтось корчить із себе начальника, я завжди чиню йому наперекір		
21. Мене трохи засмучує моя доля		
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене		
23. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною		
24. Люди, що ухиляються від роботи, повинні переживати почуття вини		
25. Той, хто ображає мене або мою сім'ю, запрошується на бійку		
26. Я не здатний на грубі жарти		
27. Мене охоплює лютість, коли наді мною насміхаються		
28. Коли хтось із себе вдає керівника, я роблю все, щоб він не задирав носа		
29. Кожного тижня я бачу когось, хто мені не подобається		
30. Досить багато людей заздять мені		
31. Я хочу, щоб люди поважали мене		
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків		
33. Люди, які мучать вас, варті того, щоб їх клацнули по носу		

34. Я іноді похмурий від злості		
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюся		
36. Якщо хтось виводить мене з рівноваги, я не звертаю уваги		
37. Хоч і не показую цього, мене іноді гризе заздрість		
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються		
39. Навіть коли я гніваюся, я не вдаюся до сильних «виразів»		
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені		
41. Я рідко даю здачу, навіть якщо хтось ударить мене		
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся		
43. Іноді люди роздратовують мене однією своєю присутністю		
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів		
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям»		
46. Якщо хтось роздратовує мене, я ладен сказати все, що я про нього думаю		
47. Я роблю багато такого, про що згодом жалкую		
48. Якщо я розсерджуся, я можу вдарити когось		
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву		
50. Я часто відчуваю себе, як порохова бочка, готова вибухнути		
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати		
Твердження	Так	Ні
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини примушують людей робити що-небудь приємне для мене		
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь		
54. Невдачі засмучують мене		
55. Я б'юся не рідше, ніж інші		
56. Я можу пригадати такі випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що траплялася мені, і ламав її		
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку		
58. Іноді я відчуваю, що життя до мене несправедливе		
59. Раніше я думав, що більшість людей каже правду, але тепер я в це не вірю		
60. Я лаюся тільки зі злості		
61. Коли я чиню несправедливо, мене мучить совість		
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її		

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу		
64. Я буваю грубуватий у стосунках з людьми, що мені не подобаються		
65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені зашкодити		
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує		
67. Я часто думаю, що жив неправильно		
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки		
69. Я не засмучуюся через дрібниці		
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розсердити або образити мене		
71. Я часто просто погрожую людям, хоч і не маю наміру здійснити свої погрози		
72. Останнім часом я став нудним		
73. У суперечці я часто підвищую голос		
74. Я намагаюся зазвичай приховувати погане ставлення до людей		
75. Я краще з будь-ким погоджусь, ніж стану сперечатися		

МЕТОДИКА № 2

Опитувальник рівня стійкості особистості до конфлікту (Н. П. Фетіскін, В.В. Козлов, Г. М. Мануйлов)

Інструкція. Оцініть за п'ятибальною шкалою виразність прояву кожної з наведеної властивості вашого характеру.

Характеристика	5	4	3	2	1	Характеристика
Ухиляюсь від суперечки						«Рвусь у суперечку»
Ставлюсь до конкурента без упередження						Підозрілий
Маю адекватну самооцінку						Маю завищену самооцінку
Прислухаюсь до думки інших						Не приймаю інших думок
Не піддаюся на провокації						Легко «заводжусь»
Поступаюся у суперечці, шукаю компроміс						Не поступаюся у суперечці; перемога або поразка
Якщо «вибухаю», то потім відчуваю почуття провини						Якщо «вибухаю», то вважаю, що без цього не можна
Витримую коректний тон і тактовність у суперечці						Допускаю тон, який не терпить заперечень

Вважаю, що в суперечці не потрібно демонструвати власні емоції						Вважаю, що в суперечці потрібно проявляти сильний характер
Вважаю, що спір — це крайня форма розв'язання конфлікту						Вважаю, що спір необхідний для вирішення конфлікту

МЕТОДИКА № 3

Чотиривимірний опитувальник симптомів (4DSQ)

Поставте після кожного пункту опитувальника цифру, що відповідає вашому стану за відповідний період.

	Ні	Іноді	Регулярно	Часто	Дуже часто/Постійно
Бали за відповідь	0	1	2	2	2
Чи були у вас нижченаведені скарги протягом останніх 7 днів?					
Запаморочення/пресинкопальний стан					
Біль у м'язах					
Непритомність					
Біль у шиї					
Біль у спині					
Підвищена пітливість					
Прискорене серцебиття					
Головний біль					
Відчуття здуття живота					
Затуманений зір/«мушки» перед очима					
Відчуття нестачі повітря					
Нудота/розлад шлунка					
Біль у ділянці шлунка/живота					
Поколювання у пальцях					
Тиск у грудній ділянці					
Біль у грудях					
Поганий/пригнічений настрій					
Безпричинний страх					
Відчуття журби					
Неспокійний сон					

Страх неясного походження					
Байдужість до оточуючого					
Тремтіння у присутності інших людей					
Тривога/панічні атаки					
Чи були у вас нижченаведені відчуття протягом останніх 7 днів?					
Напруження					
Роздратованість					
Страх					
Відсутність сенсу будь-чого					
Що ви більше нічого не можете робити					
Що життя нічого не варте					
Що вам більше не цікаві люди та речі, які вас оточують					
Що ви більше не справляєтеся					
Що вам би було легше, якби Ви померли					
Що нічого більше не приносить вам задоволення					
Що ви знаходитесь у безвихідному становищі					
Що ви не можете більше впоратися із ситуацією, яка склалася					
За останній тиждень ви:					
Відчували, що нічим не хочете займатися?					
Міркували не так ясно, як раніше?					
Мали проблеми із засинанням?					
Боялися вийти з дому одні?					
Протягом останнього тижня:					
Вас було легко схвилювати?					
Ви боялися того, чого зовсім не варто було би боятися (тварин, висоти, маленьких приміщень тощо)?					

Вам було лячно подорожувати громадським транспортом?					
Ви боялися зганьбитися перед іншими людьми?					
Ви відчували, що вам загрожує невідома небезпека?					
У Вас були думки «Якби ж я помер»?					
Ви прокручували у голові думки/спогади про подію (-ії) вашого життя, які вас засмучували?					
Вам було дуже важко відганяти від себе неприємні думки про подію (-ії), що вас засмучують?					
Ви уникали деяких місць, бо вони вас лякали?					
Ви були змушені по кілька разів на день повторювати одні й ті ж дії, перше ніж могли зробити щось ще?					

МЕТОДИКА № 4

Опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» П. П. Горностая

Інструкція. Уважно прочитайте наведені нижче твердження та оцініть їх за критерієм відповідності чи невідповідності вашій власній поведінці. Якщо твердження у більшості випадків стосується вас, поставте оцінку «Так».

Якщо твердження рідко збігається з вашою дійсною поведінкою, поставте оцінку «Ні».

1. Я зазвичай легко можу сказати людині про те, що мені в ній щось не подобається.
2. Якщо мене просять щось зробити, то в перший момент мені важко відмовитись, навіть якщо це мені не вигідно.
3. Я вважаю, що можна легко порушувати нерозумні правила, якщо це не шкодить оточенню.
4. Я легко можу відмовитись від виконання якихось обов'язків, якщо вони мені не до душі.
5. У громадському транспорті мені легше самому терпіти незручності, ніж завдати їх іншим.
6. Мені дуже важко виступити з критикою на адресу чиєїсь роботи.

7. Я часто конфліктував з батьками через те, що вони нав'язували мені свої правила поведінки.
8. Мені зазвичай важко відмовляти людям.
9. Задоволеність від добре виконаної роботи мені значно важливіша, ніж похвала начальства.
10. Я вважаю, що людина повинна прагнути бути взірцем чоловіка (жінки).
11. Головне – мати гарний вигляд в очах оточення.
12. В усіх ситуаціях важливо залишатися самим собою, незалежно від того, що про тебе подумає оточення.
13. Коли треба повернути позичені комусь гроші, мені дуже важко нагадати про це боржнику.
14. Батьки в дитинстві часто вважали мене неслухняним сином (упертою дочкою).
15. Зазвичай іншим людям легко змусити мене щось зробити, навіть якщо мені цього не хочеться.
16. Опиняючись у ситуації «непрошеного гостя», я дуже боюся завдати зайвих клопотів господарям.
17. У дитинстві я старався бути незалежним від думки та бажань своїх однолітків.
18. Якщо мені не подобається, як хтось щось робить, мені нелегко сказати йому про це.
19. Я зазвичай легко говорю «Ні».
20. Позитивний відгук керівника для мене є дуже важливою нагородою за виконану роботу.
21. У дитинстві я зазвичай був слухняною дитиною.
22. Теща (свекруха) не повинна втручатися своїми порадами в справи сім'ї.
23. Мені важко не виконати якихось обов'язків, навіть якщо вони мені неприємні.
24. Думку оточення варто враховувати у своїй поведінці.

Бланк для відповідей

	так	ні		так	ні		так	ні		так	ні		так	ні
1			6			11			16			21		
2			7			12			17			22		
3			8			13			18			23		
4			9			14			19			24		
5			10			15			20					

МЕТОДИКА № 5

Опитувальник Плутчика Келермана Конте "індекс життєвого стилю" (life style index, lsi)

Інструкція. Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною ладнати дуже легко.

2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Часто буваю не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих.
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені кажуть, що я хвалько.
19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з'явитися думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть.
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя.
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, у якого немає забобонів.
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які манірничаять перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато курю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано пам'ятаю особи.
35. Я іноді займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншій людині.
38. Навіть якщо я знаю, що маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час.

41. Я мало що можу згадати зі свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей.
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати.
44. Інші вважають мене занадто довірливим.
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.
46. Погане я намагаюся викинути з голови.
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму.
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся.
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості.
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом.
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випити.
65. Непристойні жарти мені слухати незручно.
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я багато говорю неправди.
69. Порнографія викликає у мене огиду.
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій кепський характер.
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей.
72. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай.
73. Повідомлення про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизького, я відчуваю огиду.
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу поводитись як дитина.
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці.
77. Небіжчики мене не «чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратування.

80. Митися не в своїй ванні для мене велика незручність.
 81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
 82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим.
 83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
 84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу.
 85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим.
 86. Мої моральні правила кращі, ніж у більшості моїх знайомих.
 87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
 88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.
 89. Я розлючуючись, якщо хтось мене зачепить.
 90. Я часто закохуюся.
 91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний.
 92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

Бланк для відповідей

1		21		41		61		81	
2		22		42		62		82	
3		23		43		63		83	
4		24		44		64		84	
5		25		45		65		85	
6		26		46		66		86	
7		27		47		67		87	
8		28		48		68		88	
9		29		49		69		89	
10		30		50		70		90	
11		31		51		71		91	
12		32		52		72		92	
13		33		53		73			
14		34		54		74			
15		35		55		75			
16		36		56		76			
17		37		57		77			
18		38		58		78			
19		39		59		79			
20		40		60		80			

МЕТОДИКА № 6

Гіссенський опитувальник соматичних скарг

Бланк опитувальника

Інструкція. Поставте після кожного пункту опитувальника цифру, що відповідає вашому звичайному стану:

- 0 – не турбує ніколи;
 1 – турбує дуже рідко;
 2 – часом турбує;
 3 – часто турбує;
 4 – турбує майже постійно.

Чи турбують вас:

Е		Г	
Відчуття слабкості		Біль у суглобах і кінцівках	
Підвищена сонливість		Біль у поясниці або спині	
Швидка виснажуваність		Біль у шиї, потилиці	
Втома		або плечових суглобах	
Відчуття оглушеності		Головний біль	
Млявість		Відчуття важкості	
		або втоми в ногах	
		Відчуття тиску в голові	
М		Н	
Відчуття переповнення в шлунку		Серцебиття, перебої у серці	
Блювота		Запаморочення	
Нудота		Відчуття грудки в горлі	
Відрижка		Важкість у грудях	
Печія		Напади задухи	
Біль у шлунку		Серцеві напади	

МЕТОДИКА № 7

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			

16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровують навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

ЧАС ЗАКІНЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ _____ ГОДИН _____ ХВИЛИН

1. В ЯКОМУ ВУЗІ ПРОХОДИЛО ДОСЛІДЖЕННЯ

2. ПРИМІТКИ: результати спостереження діагноста за виконанням завдань методики; порушення інструкції; стан обстежуваного; дія відволікаючих факторів та інші умови, які б могли вплинути на результати діагностики:

ДАТА ДОСЛІДЖЕННЯ : _____

5. ДОСЛІДНИК: Долинний Сергій Сергійович (ПІДПИС) _____

Щиро Вам дякуємо за співпрацю!

Додаток В

Корекційно-релаксаційний тренінг конфліктостійкості особистості

Мета тренінгу – розвиток конфліктостійкості особистості та емоційної стабільності шляхом повної релаксації та контролювання свого внутрішнього стану, формування ефективних комунікативних навичок у процесі спілкування, формування ефективного локус контролю.

Заняття 1

Мета: Знайомство групи, перші кроки по звільненню від агресії.

Вступна частина

Знайомство з тренером, повідомлення про мету, завдання та правила.

Правила:

- **Конфіденційність** (все що відбувається в групі, залишається у групі).
- **Повага** (не дозволяється перебивати).
- **Активність кожного учасника** (кожен активно бере участь в обговореннях і діях групи).
- **Толерантність** (не критикувати саму людину).
- **Принцип «тут і зараз»** (обговорюються тільки актуальні групові дії).
- **Висловлювання персоніфікуються у групі** (висловлювання адресуються безпосередньо учаснику групи).
- **Зупинка** (учасник має право в любий момент вийти із групи чи зупинити участь у вправі).

Вправа 1. «М'ячик»

Мета: знайомство учасників, створення позитивного мікроклімату групи.

Час: 10 хв. Матеріали: м'ячик, стільці, маркер.

Інструкція. Учасники групи сідають по колу на стільці, по центру стає тренер і кидає кулястого кожному учаснику групи по черзі та запитує їх ім'я і

настрій. Учасник відповідає під час повернення м'ячика та малює маркером символ на кулястому, що найбільше характеризує його.

Вправа 2. Гра «Прайд»

Час: 15 хв.

Мета: визначення емоційного стану групи, злагодження групової роботи.

Інструкція: по черзі всім потрібно сказати, на яку тваринку схожий настрій учасника та як назвати групу. Наприклад: мій настрій сьогодні схожий на пантеру, чорну, величну та хитру. Назва групи «Мадагаскар». А як ви вважаєте?

Вправа 3. «Герой»

Мета: визначити основні чинники, котрі викликають у членів групи стресові відчуття, та способи їх подолання.

Час: 20 хв. Матеріали: м'ячик, дошка, маркери.

Головне правило: говорить той, у кого м'ячик.

Інструкція. Учасникам групи пропонується описати трьома словами, що значить для них стрес, кидаючи по колу один одному м'ячик. В результаті цього потрібно скласти і записати на дошці оповідання про стрес, з головним героєм, котрий його долає. Окремо записуються способи подолання.

Методика 4. «Героїчний малюнок»

Мета: усвідомлення і закріплення в учасників групи шляхів подолання стресових ситуацій.

Час: 25 хв. Матеріал: аркуші паперу, олівці маркери, фарби.

Інструкція. Учасникам групи пропонується відобразити на аркуші паперу, як вони зрозуміли те оповідання, що було складено на попередньому занятті.

Кожен показує намальований малюнок групі і коротко розповідає про нього, Кожен з групи розповідає відчуття, які викликає у них цей малюнок.

Вправа 5. Рефлексія

Час: 7 хв.

Обговорення емоційного стану заняття, те, що відчували і відчули під час заняття та після нього.

Вправа 6. «Хороший настрій»

Учасники групи, кидаючи м'ячик один одному по черзі, бажають хорошого настрою.

Заняття 2

Мета: зменшення емоційного напруження, релаксація, визначення чинників, котрі впливають найбільшим чином на стресостійкість особистості у відповідний період.

Час: 30 хв. Матеріали: розслабляюча музика, каремати, папір для малювання, олівці, фломастери, фарби.

Хід заняття:

Частина 1. Учасники групи влягаються на каремати позручніше.

Вмикається музика. Закривають очі.

Відчуйте ваше дихання, відчуйте, як воно стає помірним, тихим, глибоким, як потік теплого приємного повітря розслабляє вас та розтікається по вашому тілу, руках, ногах.

Прислухайтесь до свого подиху. Відчуйте його ритм, глибину. Прослідкуйте той шлях, який здійснюють вдих і видих у вашому організмі. Зосередьте вашу увагу на диханні. Відчуйте свій подих. Зверніть увагу на ваші відчуття. Що ви відчуваєте? Зафіксуйте ці відчуття у вашій свідомості.

Відчуйте розслаблення, те, як воно розтікається по вашому тілу, тулубу, руках, кисті рук, пальців на ногах .

Спуск...

Уявіть перед собою спуск. Підійдіть до нього, розпочніть спуски, Ви спускаєтесь.. все нижче і нижче, по мірі того, як ви спускаєтесь, зникає світло, його стає все менше і менше, доки не настає пітьма. Ось ви дісталися дна. Огляніться, прогуляйтесь. Знайдіть будинок, походіть навколо, подивіться, який він. Увійдіть у нього. Що ви там бачите? Прогуляйтесь по його кімнатах.

Пауза....

Виходьте з будинку. Ви повільно підіймаєтесь угору та починаєте прокидатися.

Частина 2. Головне правило частини: **Заборона розмовляти!**

Кожен з групи підіймається та у повній тиші починає відображати на папері те, що бачив під час проведення першої частини.

Частина 3. Інтерпретація результатів. Кожен учасник розповідає про свій малюнок. Інші учасники по черзі називають ті емоції, що він викликає. Тренер допомагає роз'яснити малюнки.

Частина 4. Учасники діляться переживаннями та емоціями, котрі відчули під час всього заняття.

Частина 5. Заняття закінчується без додаткових вправ, для учасників групи повинно здаватися, що вони щось недоотримали.

Заняття 3

Мета: усвідомити позитивний образ свого «я», віднайти себе у своєму соціумі.

Час: на все заняття 2 години.

Вправа 1. «Конкурс емоцій»

1. Учасники випадковим чином вибирають картку, на якій написана емоція. По черзі кожен учасник описує її так, ніби він завжди переживає цю емоцію і вона найкраща. Так, щоб інші учасники назвали цю емоцію переможцем.

Обговорення:

Які емоції виникали при рекламуванні емоції?

Що дала ця вправа?

Яка емоція вплинула найбільше на вас?

Наскільки емоція, що випала, притаманна вам?

Хвилинка ерудиції

«Один з найкращих способів зменшити стрес - це прийняти речі, якими ти не можеш керувати». М. П. Близький

Вправа 2. «Що таке стрес?»

Учасникам пропонується розповісти найбільш стресову ситуацію, яку переживали в своєму житті, та шлях, як вона вирішилась чи не вирішилась. Інші учасники пропонують свої варіанти вирішення кожної ситуації.

Обговорення:

Чи стресова для вас тепер ситуація, про яку ви розповідали?

Яким чином її можливо краще було б вирішити?

Чим допомогла вам вправа?

Вправа 3

Обговорення другого заняття:

Який стан у вас викликала вправа з заняття?

Що ви відчули, коли прийшли додому?

Що не вистачило? Що було потрібно та як тепер?

Інформаційна частина

Стрес – це неспецифічна захисна реакція організму на вплив сильнодіючих чинників зовнішнього середовища.

Стадії стресу:

4. Стадія тривоги

Першочергова дія стресового чинника на організм та його реакція.

Розпочинається у момент появи подразника, що викликає стрес.

Реакція організму:

- Пришвидшується серцебиття
- Підвищується пульс
- Пришвидшене дихання
- Увага прикута до подразника.

Ці дії покликані мобілізувати захисні механізми організму та припинити дію стресового чинника. Якщо даних дій вистачає, то стрес закінчується. Більшість стресових ситуацій зупиняються на цій стадії.

5. Стадія опору

Якщо результат дій організму під час першої стадії недостатній, настає друга стадія. Тобто стрес – фактор продовжує впливати на організм, в результаті чого організм мобілізує весь резервний запас сил та максимально навантажує всі системи організму.

6. Стадія виснаження

Якщо дія подразника не припиняється:

- Знижується загальна опірність організму
- Виснажуються резерви організму
- Стрес впливає без належного опору
- У переважній більшості виникає хвороба.

Вправа 4. Рефлексія

Час: 7 хв.

Обговорення емоційного стану заняття, те, що відчували і відчули під час заняття та після нього.

Вправа 5. Узагальнення пройдених занять, обговорення ефективності впливу вправ на членів групи.

Основні питання:

Чого вам не вистачає у групі?

Чого вам забагато в групі?

Який емоційний фон для вас має групова активність?

Інформаційна хвилинка

«Важливо розуміти, що емоційний інтелект не є протилежністю інтелекту, це не тріумф серця над головою – це єдиний перетин між ними». Девід Карузо

Вправа 6. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або, за бажанням, обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

Мета: розвинути розуміння стресу та сформувати стійке розуміння того, як захистити себе від надмірного впливу стресових ситуацій у буденності соціуму.

Вправа 1. «Проінформований – значить, озброєний»

Матеріали: готові картки з написаними реченнями. магнітна дошка, маркер.

Група розділяється на чотири підгрупи. Пропонуються картки з симптомами стресу, такі як:

Соціальні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми в житті та робочій діяльності.

Фізичні реакції: проблеми зі сном, емоційна напруга, втома, збільшення частоти серцевих скорочень, м'язові болі, розлади шлунку.

Емоційного плану реакції: гнів, апатія, безпричинна тривога, небажання розмовляти, сором перед іншими і собою, порожнеча в душі, звичне не приносить задоволення.

Когнітивні реакції: погана концентрація уваги, нерішучість, зниження якості пам'яті, занепокоєння.

Завдання кожній групі:

Вибрати одну реакцію та максимально розповісти про неї, описати недоліки контролю реакцій та способи їх подолання.

Загально групі пропонується розставити по важливості картки з реакціями.

Вправа 2.

Групі пропонується створити модель подолання стресу на зразок:

Способи подолання стресу:

- Психічне та фізичне розслаблення організму;
- Збільшення (тренування) концентрації уваги;
- Ауторегуляція дихання.

Обговорення:

Як краще долати стрес?

Топ способів проти стресу?

Якщо стресу не уникнути, як краще його пережити?

Вправа 3. «Хвилинка релаксації»

Учасники групи лягають на каремати. Закривають очі.

Розслабтеся... Відчуйте ваше тіло. Відчуйте, як ваші ноги розслабляються, розслабте руки, плечі. Розслабте лице, очі, губи, куточки рота, зволожите губи. Зосередьтеся на тому, який вираз у вас обличчя, яке положення тіла. Ваше тіло відображає ваш внутрішній емоційний стан. Ви знаходитесь у пустій кімнаті. Крім вас, нікого немає. Немає ні стресу. Ні турбот. Тільки ви та розслаблення тіла. Вдихайте глибоко і повільно. Дихайте все повільніше та глибше. Ваші м'язи розслаблені, думки вільні, дихання легке, розум чистий. Ви повільно прокидаєтесь.

Обговорення емоційного стану, те, що відчували під час вправи.

Інформаційна хвилинка «Емоції»

«Ви можете перемогти будь-який страх, якщо мати це на увазі. Пам'ятайте, що страх існує тільки у вашій голові». Дейл Карнегі

Притча

Літнім вечором жінка з сумними очима підійшла до невеликого будиночка, на якому висіла яскрава красива вивіска «Ціннісна лавка». Під вивіскою яскравими літерами було написано: «Тут ви можете придбати важливі для вас емоції і почуття на кожен день».

Жінка деякий час постояла в задумі, а потім рішуче зробила крок вперед.

Переступивши поріг крамниці, вона побачила чарівну продавщицю, яка мило посміхалася.

- Добрий день, – привітно сказала чарівна продавщиця, – Чим вам можу допомогти?

Жінка в розгублено, підійшла ближче до прилавка і побачила яскраві, красиві мішечки. На одному було написано – радість, на інших – щастя, любов, гордість, задоволення, і було багато ще різних мішечків.

- А у вас є вина? – запитала жінка.

- Є, – відповіла дівчина.

- Мені 4 мішечки, будь ласка, – промовила нерішуче жінка.

- А вам навіщо так багато – поцікавилася продавщиця.

- Один мішечок для сина ... Він рідко дзвонить і відвідує нас. То у нього робота, то у, їде, то ще щось.

Інший для дочки-підлітка. Вона перечити стала, робить все по-своєму, мене зовсім перестала слухатися ...

- А третій? – запитала продавщиця.

- Третій для чоловіка. Останнім часом він більше часу проводить на дивані, допомагати став рідко.

Ну, а четвертий для сусідки. Вона раніше часто говорила, що чоловік у мене найчудовіший, що все в будинок несе, напевно, наврочила, підступна ...

- Ви знаєте, – сказала чарівна продавщиця, – ви до нас вчасно зайшли. У нас сьогодні акція. Купуючи більше двох негативних емоцій, ви отримуете в подарунок радість, щастя, мудрість, терпіння і любов.

І вона простягнула красиво запаковані яскраві коробочки.

Пройшов місяць. І на порозі крамниці знову з'явилася жінка. Вона була елегантно одягнена, з гарною зачіскою і посмішкою на обличчі.

«Я прийшла Вам подякувати», – сказала вона, – мені так допомогли Ваші подарунки. Я змогла багато чого змінити в стосунках».

Вправа 4. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або за бажанням обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

Заняття 5 «Самоконтроль»

Мета: розвинути навички соціальної діяльності, уміння знаходити компроміс.

Розпочнемо з притчі.

Один з учнів запитав Будду: - Якщо мене хтось ударить, що я повинен робити? - Якщо на тебе з дерева упаде суха гілка і вдарить тебе, що ти будеш робити? - спитав той у відповідь. - Що я буду робити? Це ж проста випадковість, співпадіння, що я виявився під деревом, коли з нього упала гілка.

Тоді Будда зауважив: - Так роби те ж саме. Хтось був розгніваний і ударив тебе – це все одно, що гілка з дерева упала на твою голову. Нехай це не тривожить тебе, іди своїм шляхом, ніби нічого не сталося.

Самоконтроль

Існує загальноживана думка, що надмірний самоконтроль може позбавити людину свободи, радості життя. Забагато контролю не може бути, основне, що потрібно – це те, щоб він був правильний.

Правильний самоконтроль:

Людина уважно слідкує за своїм фізичним та психічним здоров'ям і часто не перенавантажує свою психіку. Вчасно відпочиває та не задумується над зайвими непотрібними справами. Здоровий сон.

Неправильний самоконтроль:

Незбалансований спосіб життя, поганий сон, вживання нездорової їжі, надмірне навантаження і перенавантаження психіки різними непотрібними речами.

Вправа 1. «Абсурд»

Групі пропонується створити модель правильного самоконтролю. Записати її на магнітній дошці.

Основна відмінність: у групі є підставна особа, котра буде проти всіх ідей та буде просувати якісь абсурдні ідеї.

Відповісти на основні запитання:

- ✓ Як я поведжусь у стресовій ситуації та по життю?
- ✓ Скільки потрібно часу, щоб навчитись самоконтролю?
- ✓ Дати своє визначення: самоконтроль – це...
- ✓ Що для мене значить самоконтроль та контроль? Порівняти два поняття.
- ✓ Обговорити з групою та дійти **одного** висновку.

Самоконтроль грає найважливішу роль у довгостроковому прогнозі успіхів і якості життя людини. Волтер Мішель.

Вправа 2. «Емоційний самоконтроль»

Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях.

Основу антистресового потенціалу особистості складає емоційний самоконтроль.

Групі пропонується відповісти на запитання:

1. Якими якостями володіє людина з високим емоційним інтелектом?

Приклад:

- Чітко розуміє власні емоції.
- Вміло керує власною поведінкою під час емоційного напруження.
- Вміло використовує знання про емоції, котрі вивчає чи дізнається з різних наукових джерел.

2. Які є види емоцій?

Приклад:

- Позитивні: повага, симпатія, любов, самозадоволеність.
- Негативні: страх, жаль, гнів, сором.

3. Що таке емоційний самоконтроль?

Приклад: здатність керувати своїми емоціями та емоційними станами які виникли в результаті того чи іншого емоційного навантаження чи всплеску.

На основі обговорень групі пропонується створити свою модель емоційного самоконтролю.

Вправа 4. «Список емоцій»

Інструкція. Один учасник виходить з приміщення. Іншим пропонується список емоцій, котрі вони повинні відобразити у специфічній позі для обраної емоції. Той, хто за дверима, повинен відгадати всі емоції.

Хвилювання. Захват. Гнів. Обурення. Розгубленість. Страх. Сором. Радість. Ейфорія. Здивування. Захоплення.

Вправа 5. «Емоційна рима»

Матеріали: папір, олівці.

Інструкція. Учасникам пропонується розділитися на групи по дві людини та спробувати написати вірш про ті емоції, котрі вони відображали у вправі «Список емоцій».

Наприклад:

Кожен раз, як я *хвилююсь*,
Я не знаю, що робить.
Кожен раз, як я *дивуюс*,
Я не знаю, що за мить.

Вправа 6. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або, за бажанням, обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

Заняття 6 «Емоційність»

Мета: навчитися виражати правильно емоції та розпізнавати їх.

Вправа 1. «Презентування»

Інструкція. Кожен учасник групи загадує емоцію учаснику, що знаходиться праворуч. Ті, в свою чергу, презентують їх за допомогою міміки. Всі інші намагаються відгадати, що за емоцію показує учасник та за якими ознаками вдалось її розпізнати.

Вправа 2. «Що було б, якби...»

Інструкція. Учасникам пропонуються ситуації, де основним чином фігурує одна або декілька емоцій. Основне завдання: обіграти ситуацію без цієї основної емоції.

Приклади ситуацій:

- Ви у злого керівника який кричить на вас за провину, до якої – ви непричетні. Визначіть основні емоції (злість, сум). Кількість учасників двоє.
- Вас вітають з днем народження. Визначіть основні емоції (радість). Кількість учасників – двоє.
- Перед вами вискочив великий собака і не дає пройти. Визначіть основні емоції (страх). Кількість учасників, двоє. Один імітує собаку.
- Ви на побаченні, признаєтесь дівчині чи хлопцеві в коханні. Визначіть основні емоції (любов, симпатія). Кількість учасників – двоє.
- Ви забули, що сьогодні маєте віддати позичку своєму другові. І згадуєте це тільки, тоді, як його зустріли. Визначіть основні емоції (сором). Кількість учасників – двоє.

Вправа 3. «Емоції у житті»

Інструкція. Групі пропонується намалювати на аркуші паперу малюнки на тему:

«Мої емоції до стресу», «Мої емоції під час стресу», «Мої емоції після стресу».

Обговорення в групі та інтерпретація малюнків.

Занадто багато переживаємо. Занадто серйозно сприймаємо. Треба ставитися до всього простіше. Але з розумом. Без нервів. Головне – думати.

Еріх М. Ремарк

Вправа 4. «Почуй себе»

Матеріали: папір, олівці.

Інструкція. Намалюйте свій настрій.

- Якого він кольору?
- На що він схожий?
- Яка емоція домінує?
- Що б він вам сказав, якби міг розмовляти?
- Що головне у вашому настрої?

➤ Основна складова вашого настрою?

Кожен з групи розповідає про свій малюнок. Інші учасники групи розповідають про свої емоції та відчуття, які виникають під час перегляду малюнка.

Вправа 5. «Рефлексія»

Учасники групи обговорюють емоції та почуття, що вони пережили під час виконання вправ. Розповідають, чого не вистачило чи що ще б хотілося.

Вправа 6. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або, за бажанням, обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

До кращого або гіршого, але інтелект може виявитися марним, якщо владу захоплять емоції.

З книги «Емоційний інтелект».

Заняття 7

Мета: підбити підсумки пройдених занять, закріпити ефект, навчитись експрес релаксації.

Вправа 1. «Згадати все»

Матеріали: дошка, маркер.

Інструкція. Згадайте все, що ви дізнались про стрес та його вплив на вас.

Давайте запишемо на дошці, що значить для нас стрес.

Який є стрес? Як ми вже вміємо боротися зі стресом та контролювати його?

Обговорення:

- Чим для вас став стрес після пройдених вправ?
- Чи втратили значення ті стресові ситуації, що були для вас значимими?

Вправа 2. «Природа»

Матеріали: каремати, заспокійливі звуки природи.

Інструкція. Вляжтеся зручніше на каремати. Заплющте очі.

Вслухайтесь у звуки природи. Ваше дихання спокійне та рівномірне. Ви відчуваєте, як вас наповнює спокій. Навколо вас густа трава, щебетання птахів. Ви відчуваєте, як гріє тепле сонце, та прохолодний вітер колише дерева.

Ваше тіло наповнюється енергією, теплою та спокійною. Слухайте звуки природи (1 хв.). Ви повільно та спокійно розплющуєте очі. Повні енергії.

Обговорення:

Як ви себе відчуваєте?

Вправа 3. «Експрес-релаксація»

Інструкція. Всі піднімають руки вгору та сильно зтискують руки в кулаки. Розставте ноги широко, так, щоб були на ширині плечей, станьте навшпиньки. Напружте максимально всі м'язи свого тіла, наче ви хочете дістати кулаками набридливу муху під стелею, повторюйте дані дії 15 секунд. Опустіться на стопи та різко опустіть руки й голову вниз і вперед, дайте кінцівкам і голові розслаблено провиснути. Повторюємо вправу ще 10 разів.

Вправа 4. «Стрес корисний у відповідній дозі»

Матеріали: ручка, папір.

Інструкція. Групі пропонується розробити власну групову вправу на релаксацію.

Кожен учасник групи по черзі розповідає, який метод релаксації для нього найприйнятніший та найдієвіший.

Обговорення: як саме кожен заспокоюється під час стресової ситуації.

Спокійний розум приносить внутрішню силу та впевненість у собі, тому він дуже важливий для міцного здоров'я (Далай-лама)

Вправа 5. «Що потрібно для спокійного життя»

Завдання: згуртувати групу, допомогти усвідомити розуміння власних антистресових сил.

Інструкція. Групі пропонується написати поему про стрес та як його подолати.

Кожному з учасників дається по 2 хв. для написання короткого оповідання на дану тематику. Всі учасники по черзі читають поеми. Загальним

обговоренням створюють єдиний твір. Завдання тренера – зробити складнішим створення спільного твору.

Обговорення:

Що було найскладніше?

Що було найлегше?

Вправа 6. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або за бажанням обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

Заняття 8

Мета: навчитися розуміти свої емоції та переживання. Навчитися боротися з негативними ситуаціями.

Вправа 1. «Емоційний м'ячик»

Мета: визначення згуртованості групи та домінування емоцій.

Час: 10 хв.

Матеріали: м'ячик, стільці.

Інструкція. Учасники групи сідають по колу на стільці, по центру стає тренер і кидає кулястого кожному учаснику групи по черзі та запитує, з чим прийшов учасник (мається на увазі емоція або запит на психологічну допомогу). Учасник відповідає під час повернення.

Вправа 2. «ТУТ та ЗАРАЗ»

Мета:

Час: 20 хв. Матеріали: м'ячик, дошка, маркери.

Головне правило: говорить той, у кого м'ячик.

Інструкція. Учасникам групи пропонується назвати одну емоцію, яку відчують під час стресу, кидаючи по колу один одному м'ячик. В результаті цього потрібно скласти і записати на дошці образ створіння, який переживає ці емоції. Назвати створіння.

Обговорення:

- Що станеться зі «створінням», якщо буде жити тільки з даними емоціями?
- Що потрібно робити «створінню» для знаходження нових емоцій?
- Які ті нові емоції?

Вправа 3. «а телефон – то зламаний...»

Інструкція. учасники групи розміщуються по колу і закривають очі. Один учасник залишається з розплющеними очима. Тренер загадує емоцію та пошепки передає її учаснику по сусідству, той передає її далі, наступному учаснику і, так по колу. Коли емоція повертається до тренера, він розповідає всій групі, котру емоцію передав.

Учасники разом обговорюють складнощі даної вправи та діляться, що за емоція їм була передана.

Вправа 3. «Сам собі психолог»

Мета: допомогти усвідомити важливість всіх емоцій.

Інструкція. Група ділиться на дві частини порівну. Першій групі пропонується створити ситуацію тільки з позитивних емоцій. Так, щоб усі учасники підгрупи були задіяні. Іншій підгрупі – створити ситуацію тільки з негативних емоцій. Основна умова: показувати ситуацію дозволяється тільки за допомогою міміки та пантоміми.

Обговорення:

- Що було найскладніше?
- Чи підходить вам використання тільки однотипних емоцій?
- Які емоції найважливіші?

Вправа 4. «Згадай і викинь»

Мета: зняти стрес та навчитись долати його власноруч.

Час: 10 хв.

Матеріали: олівці, фломастери, папір, корзина для сміття.

Інструкція. Кожному учаснику пропонується згадати стресову ситуацію, що найбільше тривожить. Намалюйте або зобразіть схематично неробочою рукою, тобто лівші правою, а правші лівою. Малюйте як заманеться.

Після завершення малюнка кожен учасник зминає чи рве своє творіння та зі словами «ти більше мені непотрібна/ний!! викидає в урну».

Обговорення:

- Які емоції відчували під час створення малюнка?
- Що відчуваєте тепер?
- Чи покинула вас проблема?

Вправа 5. «Позитив і ніякого негативу»

Матеріали: папір, ручка.

Кожен учасник на маленькому аркуші паперу пише найщиріші побажання щастя. В кінці заняття учасники обмінюються ними з посмішкою. Побажання прочитати потрібно по дорозі до домівки.

Заняття 9

Мета: емоційне розвантаження групи.

Вправа 1. «Рефлексія попередніх занять»

Інструкція. Група сідає в коло на стільці, і всі бажаючі по черзі висловлюють свої враження про всі пройдені заняття.

- Що сподобалося?
- Що було важко прийняти?
- Що хотілося б змінити?

Вправа 2.

Інструкція. Кожному з групи пропонується обрати емоцію, яку він найчастіше відчуває. По черзі учасники сідають у коло на стілець. Група має можливість поставити тільки п'ять запитань.

Поставивши собі запитання: «Що б я запитав, зустрівши емоцію?»

Група обговорює, як кожен себе почував на місці емоції та які відчуття виникали під час поставлених запитань.

Вправа 3.

Інструкція. Тренер групи пропонує придумати конфліктну ситуацію. Наприклад вам наступили на ногу у транспорті. Кожен учасник групи повинен відповісти на поведінку винуватця трьома способами.

- Агресія
- Пасивність
- Доброта

Як відповідати найперше, вибирає учасник групи.

Обговорення:

- Яке враження викликали відповіді?
- Які емоції ви відчували під час відповіді своєї та під час відповідей інших?
- У яких ситуаціях найдоречніші відповіді були і чому?

Вправа 4. «Каламбур»

Інструкція. Учасники групи діляться на пари. Кожна пара придумує один одному коротенькі розповіді, в яких було б задіяно якомога більше емоцій. Далі кожен учасник розповідає ситуацію за допомогою міміки та пантоміми. Інші учасники (крім партнерів) намагаються угадати, що саме хоче розповісти учасник і які емоції він відтворює.

Обговорення того, що відчували, та як вплинула вправа на емоційний стан.

Вправа 5. «Театр»

Тема: груповий позитив.

Інструкція: Групі пропонується розділитися по чотири людини на чотири групи. Перша група пише сценарій. Друга група режисує. Третя – театральні актори. Четверта група – критиків. Завдання для групи: поставити п'єсу, яка буде влаштовувати всіх. Основна умова – це те, щоб п'єса влаштовувала всіх. Сценаристи пишуть першу частину, потім її редагують критики, далі текст відносять у режисуру, і вони ставлять п'єсу з акторами. У цей час пишеться друга

частина, а потім вже і третя. Коли все буде вже готово, всі сідають в експромтом створений театральний зал. Перегляд п'єси.

Обговорення:

Чи влаштувала вас п'єса? Чим?

Що можна було б змінити?

Ділимося емоціями та враженнями.

Вправа 6. «Позитив»

З посмішкою потисніть руки або, за бажанням, обійміть. Передайте теплі позитивні слова кожному учаснику.

Заняття 10

Мета: Закріплення ефекту пройдених вправ. Емоційне розвантаження групи.

Вправа 1. Завершальне заняття: «Квіти»

Мета: зменшення емоційного напруження, закріплення дії пройдених занять.

Матеріали: розслабляюча музика, каремати, папір для малювання, олівці, фломастери, фарби.

Хід заняття:

Частина 1. Учасники групи влягаються на каремати зручніше.

Вмикається музика. Закривають очі.

Відчуйте ваше дихання, відчуйте, як воно стає помірним, тихим, глибоким, як потік теплого приємного повітря розслабляє вас та розтікається по вашому тілу, руках, ногах.

Зробіть глибокий повільний вдих, ще повільніше видихніть. Повторіть ще декілька разів. Прислухайтеся до свого подиху. Відчуйте його ритм, глибину. Прослідкуйте той шлях, який здійснюють вдих і видих у вашому організмі. Зосередьте вашу увагу на диханні. Відчуйте свій подих. Зверніть увагу на теплоту повітря. Як повітря наповнює ваші легені, так енергія розповсюджується по тілу та наповнює вас теплом та спокоєм. Зверніть увагу на ваші відчуття. На положення тіла та розслаблення всіх м'язів тіла, рук, ніг, спини, шиї, обличчя. Ви вільні від навантаження.

Відчуйте розслаблення те як воно розтікається по вашому тілу, тулубу, руках, кистях рук, пальцях на ногах.

Спуск...

Уявіть перед собою безкрайні простори води. Підійдіть до неї, намочіть руки, ноги. Ви повільно входите у воду, відчуваєте, яка вона на дотик, яка температура. Опускаєтесь все глибше і глибше. З кожним разом, як ви занурюєтесь, світла стає все менше і менше. Ось ви дісталися дна. Серед темряви знаходити сяйво. Наблизьтесь до нього. Чим ближче ви наближаєтесь, тим чіткіше видно серед променів світла квітку. Наблизьтесь до неї. Роздивіться її. Які в неї пелюстки? Яка ніжка? Якого кольору листочки? З чого вона складається?

Пауза....

Ви повільно та тихо підіймаєтесь угору та починаєте прокидатися. Не спішіть розплющувати очі.

Частина 2. Головне правило частини: **Заборона розмовляти!**

Кожен з групи підіймається та у повній тиші починає відображати на папері те, що бачив під час проведення першої частини.

Частина 3. Інтерпритація результатів. Кожен учасник розповідає про свій малюнок. Інші учасники по черзі називають ті емоції, що він викликає. Тренер допомагає роз'яснити малюнки.

Частина 4. Учасники діляться переживання та емоціями, котрі відчували під час всього заняття.

Вправа 2. «Рефлексія всіх занять».

Обговорення всього, що отримали чи недоотримали під час всього курсу.

Вправа 3. «Візьміть тепло з собою»

Передайте один одному побажання тепла та чудового настрою. З посмішкою потисніть руки або, за бажанням, обійміть.

Тренер: Дякуємо за вашу плідну роботу в групі! Ви всі молодці!

Пам'ятайте, Ви господарі свого емоційного стану та життя.

Наукове видання

ВІЗНЮК Інесса Миколаївна
ДОЛИННИЙ Сергій Сергійович

**AGILE-РЕТРОСПЕКТИВИ ДЕСТРУКТИВНИХ ЧИННИКІВ
ВНУТРІШНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ПЕДАГОГІВ У ЗВО**

монографія

Підписано до друку 18.04.2022 р.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний.
Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman
Замовлення № 2042/19. Наклад 300 прим.

Видрукувано з оригінал-макетів замовника

Видавець та виготовлювач ТОВ «Друк»
м. Вінниця, вул. 600-річчя, 25
тел.: (0432) 46-51-17
E-mail: ua.druk2015@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 1077 від 25.04.2007 р.