

## СЕКЦІЯ 7 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

### ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ ЗОШ

### PSYCHO-CORRECTIVE PROGRAM OF CONFLICT RESOLUTION IN THE TEACHING STAFF OF SCHOOL

У статті описано психокорекційну програму розв'язання конфліктів у педагогічному колективі ЗОШ, доведено її ефективність у контексті вирішення конфліктів у педагогічному колективі ЗОШ.

Розкрито зміст поняття «програма», схарактеризовано програму як план діяльності, робіт, проведення якогось заходу; виклад основних завдань, цілей і принципів діяльності організації чи окремого діяча. Висувано гіпотезу, що розроблена програма за умови впровадження її реалізації запропонованих психокорекційних завдань має сприяти формуванню толерантності, тактовності, милосердя, доброзичливості, комунікативності, емпатії педагогів, які працюють у закладах середньої освіти. З'ясовано, що програма базується на принципах варіативності, доступності, системності, логічності й послідовності викладення матеріалу. Проаналізовано авторські психологічні тренінги, вправи, виховні заходи, етичні бесіди С. Баникіної, О. Воробйової, О. Гриви, Л. Карамушки, І. Костюк, Е. Регнет, І. Філіпенко, К. Фопеля.

Описано поетапне впровадження комплексної програми «Конфлікт – запорука творчості», яке здійснювали психологи на семінарах-практикумах, методичних об'єднаннях, веб-семінарах, педагогічних радах експериментальних груп Миколаївської гімназії № 43 імені К.Ф. Ольшанського й Миколаївського ліцею № 40, Миколаївської гімназії № 39 імені Ю.І. Макарова.

Окреслено, що психокорекційна програма «Конфлікт – запорука творчості» базується на методології безконфліктної взаємодії особистості, що відображає взаємозв'язок і взаємодію різних підходів до вивчення проблеми теорії і практики вирішення конфліктів у педагогічному колективі ЗОШ, а саме: аксіологічного підходу, спрямованого на реалізацію завдань гуманізації суспільства, де найбільш значущою цінністю проголошується ідея різнобічно й гармонійно розвиненої особистості; середовищного підходу, що є її умовою реалізації виховного впливу, і способом організації середовища та підвищення його виховного потенціалу з метою впливу на особистість педагогів; діяльнісного підходу, що передбачає таку організацію діяльності об'єкта, за якої він усвідомлює себе особистістю, виявляє й розкриває свої можливості, творчі здібності, є активним учасником різних видів діяльності в системі: «мета – мотив – засіб – дія – результат».

**Ключові слова:** конфлікт, криза ідентичності, жінки середнього віку, педагогічні працівники, заклади освіти, психокорекція.

The article describes the psychocorrective program for resolving conflicts in the pedagogical staff of secondary schools, and proves its effectiveness in the context of resolving conflicts in the pedagogical staff of secondary schools.

The meaning of the concept of "program" is revealed, the program is characterized as a plan of activities, works, holding some kind of event; a statement of the main tasks, goals and principles of the organization's or an individual's activity. It is hypothesized that the developed program, subject to the implementation and implementation of the proposed psychocorrective tasks, should contribute to the formation of tolerance, tact, mercy, benevolence, communicativeness, and empathy of teachers working in secondary education institutions.

It was found that the program is based on the principles of variability, accessibility, systematicity, logic, and sequence of presentation of the material. The author's psychological trainings, exercises, educational activities, ethical conversations of S. Banykina, O. Vorobyova, O. Hryva, L. Karamushka, I. Kostiuk, E. Regnet, I. Filipenko, and K. Foppel were analyzed.

The step-by-step implementation of the complex program "Conflict is the key to creativity" is described, which was carried out by psychologists at workshops, methodical associations, web seminars, pedagogical councils of experimental groups of Mykolaiv Gymnasium No. 43 named after K.F. Olshansky and Mykolaiv Lyceum No. 40, Mykolaivska gymnasium No. 39 named after Yu.I. Makarov.

It is outlined that the psychocorrective program "Conflict is the key to creativity" is based on the methodology of conflict-free interaction of the individual, which reflects the relationship and interaction of various approaches to the study of the problem of the theory and practice of conflict resolution in the pedagogical team of secondary schools, namely: the axiological approach aimed at the implementation of tasks humanization of society, where the idea of a versatile and harmoniously developed personality is declared to be the most significant value; environmental approach.

It is summarized that the environmental approach is both a condition for the realization of educational influence and a way of organizing the environment and increasing its educational potential in order to influence the personality of teachers. It is noted that the activity approach provides such an organization of the object's activity, in which it realizes itself as a person, reveals and reveals its possibilities, creative abilities and acts as an active participant in various types of activities in the system: "goal – motive – means – action – result".

**Key words:** conflict, identity crisis, middle-aged women, teaching staff, educational institutions, psychological correction.

УДК 159.922.2:316.36-057.36:335.01  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.34>

#### Дрозд О.В.

к. пед. н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Гудовський В.А.

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Людина зіткана з протиріч. У цьому й унікальність, і причина конфліктів. Якщо конфлікти міжособистісного характеру, то їх можна вирішити з учасниками, залученими в конфліктну ситуацію. Як же бути, коли конфлікт виникає із самим собою? Це питання також турбує працівників освітньої сфери. У житті жінок-педагогів нерідко проявляється так звана «криза ідентичності» – період, коли людина ставить під сумнів себе або своє місце у світі, критично аналізує свої цінності й символ віри, поведінку й уподобання. На якому віковому етапі найчастіше виникає така криза і як зарадити тим, хто відчув її наслідки? Найчастіше криза ідентичності починає проявлятися в зрілому віці, особливо в період кризи середини життя, адже це етап повторного становлення особистості, друге народження людини. На фоні статевих змін і бурхливої гормональної перебудови жінки серйозно замислюються: «Хто я?»

У пошуку власної ідентичності жінка змінює зовнішність, пріоритети, ставлення. У її душі вирує океан емоцій, що провокує безліч конфліктів із колегами, учнями, керівництвом. Й ось на цей стан невизначеності й постійних шукань несподівано нашарувалася війна як виклик, як суворий кат для втомленої особистості. Спонтанічнення, розгубленість, ступор, агресія, роздратування, зухвальство, скепсис – ось чи не весь перелік реакцій таких жінок. Але це нормальна реакція на ненормальні умови. І це найголовніше, що мають зрозуміти самі жінки.

У такі моменти жінка найбільше потребує підтримки і схвалення, хоча найменше це демонструє і просить. Почуття всемогутності, самовпевненість забороняють жінці проявляти жалість до себе й милосердя до світу. Хоча всередині це маленька дівчинка, яка ще недавно з головою вкривалася ковдрою від нічних химер [1, с. 12].

Криза ідентичності, пов'язана з війною, зумовила значно більше страхів у жінок. Криза ідентичності в період війни вдарила по самооцінці, позначилася на успішності в професії, жінка втратила найбільшу розкіш людського життя – спілкування. Треба визнати: «Так, реальність така, довелося жити в тяжкі часи. Але випробування гартують, і ми будемо набагато мужнішими, сильнішими і стійкішими». Варто концентруватися на успіхах, а не невдачах, на нових знаннях і досвіді, а не на оцінках, радити, а не забороняти, дякувати, хвалити й дозволяти. І не заходити без стуку в кімнату одне одного. У відповідь на гнів, обурення й нервові зриви іноді варто просто промовчати або спокійно відповісти: «Я теж тебе люблю». Криза ідентичності – складна річ, але будь-яка криза минає, і потрібна вона кожному для того, щоб перейти на нову сходинку життя, бо найтемніший час перед світанком.

Першим блоком психокорекційної програми «Конфлікт – запорука творчості» визначено *створення доброзичливої атмосфери, упровадження традицій і свят у колективі*.

Початковий етап передбачав залучення до впровадження комплексної програми «Конфлікт – запорука творчості» для педагогів експериментальної групи. Досягненню поставленої мети сприяв перший блок програми, який орієнтує працівників закладів освіти на вирішення таких завдань: засвоїти поняття: конфлікт, конфліктна ситуація, діалог, міжкультурна взаємодія, інтелігентність, конфліктологічна компетентність тощо; ознайомитися з найбільш значущими та перспективними методами вирішення конфліктів у педагогічному колективі ЗОШ; навчитися виявляти й аналізувати проблеми і труднощі педагогічної взаємодії, що виникають між усіма суб'єктами освітнього процесу, передусім у середовищі педагогів, поглибити знання з психології конфліктів.

Цілеспрямовану роботу з педагогічними працівниками ЗОШ ми розпочали з ознайомлення вчителів із результатами діагностики рівня конфліктності на констатувальному етапі.

Для підготовки педагогів до безконфліктної взаємодії з колегами засобами освітньої платформи zoom використовували ділові та рольові ігри, що містили психологічні завдання, наприклад: «Як учинити педагогові в певній конфліктній ситуації?» У процесі гри вироблялися навички співпраці, спрямовані на безконфліктну взаємодію, а саме: позитивне ставлення до відмінностей, швидке реагування на непередбачувані педагогічні ситуації, педагогічний такт, розрядка шляхом гумору. Тобто лише в ході програвання певних психологічних ситуацій, що вимагали морального вибору, відбувалося формування неконфліктності самих педагогів, адже психологічні ситуації, моральні дилеми – це фрагмент педагогічної діяльності, через розв'язання яких виявляється психолого-педагогічна культура та професійна майстерність педагогів.

Під час реалізації першого блоку ми зверталися до таких форм роботи, як лекційно-практичні заняття, інсценізація, психокорекційні й арт-терапевтичні вправи, дискусії, круглі столи, тренінги тощо.

Саме завдяки ним відбувався розвиток критичного й аналітичного мислення педагогів, удосконалювалося вміння переконливо висловлювати думку, дискутувати, формувалося асертивне та саногенне мислення, навички емпатії.

Зокрема, ефективною з позиції розвитку неконфліктності педагогів була вправа «Збирання ідей», яка проводилася у формі мозкового штурму, під час якого учасники відповідали на запитання: «Що значить бути іншим?».

«Чи добре бути іншим?», «Відмінності, які об'єднують». Такий вид роботи сприяв використанню причинної дискримінації, розвитку особистісної сензитивності.

У процесі експериментальної роботиведено ефективність таких методів у контексті вирішення проблеми конфліктних ситуацій у педагогічному колективі ЗОШ, як рольові ігри, соціально-психологічні тренінги, метод аналізу соціальних ситуацій із морально-етичним характером, метод моделювання ситуації, метод зворотного зв'язку.

Працівники закладів шкільної освіти дотримувалися основного правила – єдності слова й діла, а також презентували колегам світ не тільки в його цілісності, а й у його закономірних протиріччях.

Результати застосування таких засобів, як саморефлексія, приклад, аналізування власних переживань, пояснення, аутотренінг, психогімнастичні вправи («Дихання», «Настрій на емоційний стан переможця» тощо), прийоми ейдетики, підтверджують їх ефективність.

Ефективним методом профілактики конфліктів і запобігання їм є уникнення конфліктних дій. Психологи рекомендують таке:

- не прагнути будь-що домінувати;
- бути принциповим, проте не боротися лише заради принципів;
- пам'ятати, що прямолінійність – це добре, проте не завжди;
- частіше посміхатися (посмішка мало коштує, але дорого цінується);
- говорити правду потрібно, але робити це вміло й доречно;
- прагнути бути незалежним, але не самовпевненим;
- бути справедливим, але не очікувати справедливості від інших;
- виявляти доброзичливість, витримку й спокій у будь-якій ситуації;
- реалізувати себе у творчості, а не в конфліктах.

Важливою умовою нашого експерименту було надання кожному учасникові права на помилку, адже стратегія «не припуститися помилки» перешкоджає розвитку творчих здібностей. Надмірна суворість, безкомпромісність, вимогливість до педагога-шкільника – це нівелюючий фактор, який може обернутися лихом для осіб із невротичною схильністю до паніки. Для таких педагогів кожна помилка – це катастрофа, вони легко впадають у відчай, і, усупереч дійсності, у них з'являється думка «я нічого не вмію», що може спровокувати рішення взагалі покинути експериментальний майданчик.

Підсумовуючи викладене й ураховуючи важливість цієї умови, ми вважаємо, що для результативності психокорекційної роботи, спрямованої на подолання конфліктності осо-

бистості, ефективними виявилися такі положення:

- сприймати людину такою, якою вона є;
- поважати кожну особистість;
- ні за яких обставин не принижувати гідність людини;
- пам'ятати: кожен має право на помилку, кожен має право на свою думку.

У групах, де педагоги кооперувалися, де панувала дружня робоча атмосфера, де можна було спостерігати позитивне ставлення педагогів одне до одного, а в наставника було відчуття, що він із ними в одному човні, усі представники виступали єдиним педагогічним фронтом.

Отже, процес створення доброзичливої атмосфери, упровадження традицій і свят у колективі передусім пов'язаний з актуалізацією здібності педагогів до особистісного зростання, відкритості, уміння розібратися в собі, адекватно оцінювати свої моральні якості, рефлексувати.

Другий блок психокорекційної програми «Конфлікт – запорука творчості» полягав у застосуванні інтерактивних методів, форм і засобів співпраці.

Активні методи навчання поділяються на імітаційні (ділові, рольові ігри, тренінги, ігрове проектування, аналіз моральних ситуацій тощо) і неімітаційні (написання повідомлень, проектів, участь у науково-практичних конференціях, проблемних семінарах, дискусіях тощо). У свою чергу, інтерактивні методи передбачають активну взаємодію, жваве обговорення, обмін думками за допомогою творчих завдань.

Важливою ознакою безконфліктної поведінки, спрямованої на компроміс і співробітництво, є навички міжособистісної взаємодії, які формуються завдяки таким інтерактивним методам: «велике коло», «мозковий штурм», «акваріум», «обмін ролями», «ламання стереотипів», «корекція позицій» тощо.

Вагому роль відігравала організація проблемних дискусій для педагогічних працівників із питань індивідуальних особливостей, розв'язання проблемних ситуацій конфліктного змісту, проведення спеціальних тренінгів. Проблемі дискусії ми формулювали так: «Чи існує межа між гордістю й гідністю і наскільки вона значуща в реальному житті?», «Що означає бути «стадом людей»?», або завершіть почату фразу: «Люди, які не підтримують мої погляди, для мене...».

Також відбувалося визначення шляхів подолання внутрішніх бар'єрів у процесі розвитку безконфліктної взаємодії. Для цього застосовували такі методи і прийоми, як етична бесіда, індивідуальні консультації, проєктивні методики: «Будинок. Дерево. Людина», «Людина під дощем», «Куб у пустелі». Для педагогів

ЗОШ ми підготували й провели медитацію із застосуванням сугестивних методів «Пошук безпечного місця».

Третій блок психокорекційної програми «Конфлікт – запорука творчості» полягав у *вправлянні педагогів в антиконфліктних проявах поведінки та способах протистояння емоційному вигорянню*.

Щодо процесуального компонента неконфліктності особистості, то його формування здійснювалося шляхом проведення тренінгів, колективних творчих справ, присвячених різним подіям і датам, а також через моделювання життєвих ситуацій, участь у благодійних акціях тощо. Такі заходи залишають глибокий слід у людських душах, змушують замислитися над витоками нетерпимості, яка охопила наше суспільство, причинами страждань величезної кількості людей. Таким чином, у свідомості вчителів відбувається зміна переконань, тобто педагог починає розуміти, що його погляди і ставлення до певної проблемної ситуації, яка викликала негативні емоційні реакції, потребують корекції, причому це усвідомлення стає можливим лише тоді, коли, побачивши й емоційно відчувши цю ситуацію, людина зрозуміє та відчує, наскільки це неприємно.

Щоб учителі зуміли «стати на місце іншого», використана психотехніка «Трикутник конфлікту», або «Трикутник Карпмана», яка допомагала впоратися з будь-якою негативною емоцією, не відмовляючись, не закриваючись, а проживаючи її. Також у роботі з педагогами ЗОШ використовувалася методика «примирення через афірмації», яка полягає в розвитку здатності особи відповідати за свої вчинки, просити вибачення, але без відчуття провини та придушення власної гідності. Цей метод полягає в позитивних твердженнях, які допомагають щиро визнавати помилку, вибачатися й каятися, а не накопичувати образи та прагнути помсти.

Ефективними методами реалізації мети третього блоку визначено такі: моральні дилеми, дискусійний клуб, ситуації вибору, тренінги, участь у святах. На наш погляд, для формування досвіду безконфліктної поведінки найкращий ефект має розв'язування ситуаційних завдань і вправ, оскільки цінність цього методу полягає в навчанні педагогів критично й логічно мислити, цей метод розвиває вміння спостерігати й аналізувати проблеми, удосконалює наявні життєві навички.

Для зменшення рівня агресивності педагогам запропоновано елементи арт-терапії, а саме: малюнок лівою рукою, робота з полімерною глиною, казкотерапія, дихальні й тілесні вправи, «методика викликаного гніву», які сприяють розвитку особистості, дають змогу вчителям виражати свої емоції, передавати свій настрій і почуття, допомага-

ють подолати тривожність, негативні поведінкові прояви.

Педагогічний працівник, який знає себе, свої потреби і способи їх задоволення, може більш усвідомлено й ефективно розподіляти свої сили протягом кожного дня, тижня, місяця, цілого року, а значить, продовжити термін свого успішного життя. Зараз у процесі професійної діяльності в ЗОШ педагогічні працівники досить часто стикаються з випадками емоційного вигоряння.

Тому сформованість емоційної рефлексії допомагає використовувати будь-яку емоцію в конкретній ситуації для її максимально ефективного залагодження та розв'язання, позбутися страху, почуття вини, безпідставних проявів гніву, роздратування й образ.

Зняття психологічних механізмів стресу сприяє мистецтво, спілкування з родиною, друзями, переключення на будь-яке інше заняття, хобі, читання художньої літератури, слухання музики (особливо класичної). Багатьом людям допомагають масаж, дихальна гімнастика, лазня й водні процедури. Останнім часом популярності набирають нетрадиційні методи лікування та профілактики: фітотерапія, гомеопатія, терапія кольором, мінеральна, ароматерапія. Позитивно впливає на нашу емоційну сферу перебування на природі, море, контакти з тваринами, медитації та аутотренінги.

Емоційний світ загадковий і різноманітний. Утім війна постійно занурює нас у негативний бік емоційного життя. Через це діапазон емоцій коливається як маятник: від радості й ейфорії до слизької апатії й суму. Як утримати баланс у вирі тривожних новин і жахливих подій? Вплинути на подію ми ніяк не можемо, тому необхідно змінювати своє ставлення до неї. Потрібно спробувати змістити акцент уваги з «емоцію на рацію», інакше кажучи, з переживань на думки. Запитати себе: що саме я можу змінити в цій ситуації? Яким чином? Коли в моєму житті було щось подібне? Яким чином там і тоді все розв'язалося? Так з'являється усвідомлення того, що все минає, а життя триває, а ось від надмірних переживань з'являється лише безсоння й головний біль.

Спробуйте з'ясувати: що саме так «розгойдало» ваш емоційний стан. Якщо це абстрактні речі: стрічка новин, нав'язливі думки і спогади, сумна пісня чи дощ за вікном, намагайтеся «відключитися» від цих негативних стимулів. Немає стимулів – немає реакції. Якщо ж причиною тривоги, злості чи суму є люди, то спробуйте на певний час дистанціюватися від тих людей, які вносять у ваш особистий простір негативні новини, плітки й чутки, виводять вас зі стану рівноваги.

Улюблена справа й улюблена страва, прогулянка на свіжому повітрі, комедія, музика,

настільна гра, малювання, спорт, розмова з другом, а може, похід до храму чи подорож вихідного дня, тобто час для себе, сприятимуть поліпшенню емоційного стану й відновленню внутрішнього балансу.

Якщо ж відчуваєте, що не виходить самотужки стабілізувати емоційний світ, зверніться за порадою до психолога. Як допомогти педагогам в умовах війни та невизначеності змінити страх перед майбутнім на віру у світле майбутнє?

1. Спершу варто з'ясувати, коли саме з'явився цей страх, які події в країні, у місті, у родині зумовили цей страх.

2. Згадати, хто з найближчого оточення найбільше розпалює цей страх, кому належать песимістичні слова і фрази. Розкрити причину, чому ця людина транслює подібні думки й проєктує власні страхи на вас. Це наштовхне вас на думку, що ваші страхи можуть бути нав'язаними ззовні.

3. Оточуйте себе людьми, які вірять у вас і які люблять життя. Їхній приклад надихатиме вас і дасть розуміння, що ти не один.

4. Щоб нейтралізувати страх, важливо його ідентифікувати, визнати і прийняти.

5. Важливо зосередитися на «хорошому сьогодні», адже в кожному, навіть поганому дні завжди є чимало хорошого.

6. Щоб побороти страх перед майбутнім, треба створити своє ідеальне майбутнє, треба знайти смисли.

7. Рекомендована візуалізація, створення колажу свого щасливого майбутнього, малювання мандали «Мій ідеальний день» або «Моя мрія».

8. Корисно переглядати фільми, сюжетами яких є випробування й колізії, з яких герой гідно вийшов переможцем, як-от «Старий і море».

9. Сприятливо впливають книги, які пробуджують і розвивають позитивне мислення. Рекомендовані автори: Ірвін Ялом, Віктор Франкл, Карлос Руїс Сафон.

10. У момент відчаю й втрати орієнтирів, не соромтеся звернутися по допомогу до психолога [2, с. 5–7].

Отже, вирішення конфліктів у педагогічному колективі ЗОШ може успішно здійснюватися, якщо в процесі міжособистісної взаємодії дотримуватися таких умов: створення доброзичливої атмосфери, упровадження традицій і свят у колективі; застосування інтерактивних методів, форм і засобів співпраці; вправлення педагогів в антиконфліктних проявах поведінки та способах протистояння емоційному вигорянню.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Джексон Донна Наказава. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це зупинити. Київ : Форс, 2019. 336 с.

2. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ : Наш Формат, 2022. 240 с.