

ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Грязіна Наталя Дмитрівна

*здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасна освіта – це динамічне середовище, в якому взаємодіють особистості з різними інтересами, поглядами та рівнем емоційної стійкості. Сучасний освітній простір є складною соціальною системою, в якій взаємодіють здобувачі, педагогічні та науково-педагогічні працівники та адміністрація.

В умовах динамічних змін, підвищених вимог до якості освіти та зростаючого психологічного навантаження конфліктні ситуації стають неминучими. Конфлікти можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на навчальний колектив. Водночас саме хронічна напруженість та невирішені конфлікти є однією з головних причин психоемоційного виснаження, що призводить до стресових розладів, емоційного вигорання учасників освітнього процесу, зниження мотивації всіх учасників і загального погіршення якості освітнього процесу [3, с. 5-6].

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього середовища є важливим фактором ефективного навчання, розвитку особистості та професійного зростання. Враховуючи глобальні виклики сучасної освіти, необхідність формування сприятливого психологічного клімату та впровадження дієвих стратегій управління конфліктами набуває особливої актуальності.

Наше дослідження спрямоване на аналіз впливу конфліктних ситуацій, на ментальне здоров'я освітян, а також на розробку ефективних методів запобігання та вирішення конфліктних ситуацій.

Важливість проблеми підкреслюється потребою у підвищенні рівня психологічної грамотності освітян, розвитку культури ненасильницького спілкування та розробка заходів для збереження психічного здоров'я у сфері освіти.

Метою нашого дослідження є всебічний аналіз впливу конфліктних ситуацій на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу та визначення ефективних шляхів його збереження.

Дослідження спрямоване на виявлення основних причин конфліктів у навчальному середовищі, оцінку їх психологічних наслідків для освітян, здобувачів, адміністрації, батьків/стейкхолдерів; на розробку стратегій управління конфліктами, що сприятимуть створенню сприятливого психологічного клімату в закладах освіти.

Досягнення нашої мети передбачає: аналіз основних типів конфліктів у закладах освіти та їхнього впливу на емоційний стан учасників освітнього процесу; виявлення основних чинників, що спричиняють психоемоційне виснаження, стресові стани та емоційне вигорання; визначення ефективних методів профілактики та вирішення конфліктних ситуацій; надання рекомендацій щодо підтримки ментального здоров'я освітян, здобувачів та інших учасників освітнього процесу через формування культури взаємоповаги, комунікативної компетентності та психологічної підтримки.

Конфліктні ситуації неминуче виникають у сфері освіти, оскільки взаємодія між педагогічним та науково-педагогічним персоналом, здобувачами, партнерами та адміністрацією може супроводжуватися непорозуміннями та напругою. Якщо такі суперечності не вирішуються належним чином, вони здатні негативно впливати на психологічний стан учасників освітнього процесу, сприяючи появі стресу, емоційного вигорання, підвищеної тривожності та інших проблем щодо ментального здоров'я [2, с. 48-49].

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури доведено, що конфлікти впливають на ментальне здоров'я наступним чином: Емоційне вигорання педагогів – це стан психоемоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу та професійного перевантаження. Воно проявляється через втрату мотивації до діяльності, почуття апатії, фізичну та емоційну втому, зниження ефективності освітнього процесу; Хронічний стрес на роботі – постійний контакт із великою кількістю учасників освітнього процесу та необхідність підтримувати емоційну рівновагу; Високі вимоги та відповідальність – освітяни несуть етичну та юридичну відповідальність за освітній процес, що сприяє нервовому перенапруженню; Низька соціальна та фінансова підтримка – недостатнє визнання праці, низька заробітна плата та відсутність

ресурсів для якісного викладання; Конфліктні ситуації – напружені відносини зі здобувачами, батьками/роботодавцями, адміністрацією та колегами підвищують рівень стресу.

Науковці виокремили такі стадії емоційного вигорання як напруження (перші ознаки втоми, зниження зацікавленості до роботи, відчуття перевантаження); резистенція (опір – байдужість до професійної діяльності, уникнення спілкування, формальне виконання обов'язків; виснаження – повна емоційна спустошеність, депресія, зниження самооцінки, проблеми зі здоров'ям.

Пропонуємо способи профілактики та подолання емоційного вигорання – дотримання балансу між роботою та відпочинком, використання технік саморегуляції (медитація, дихальні вправи, спорт), налагодження емоційної підтримки з боку колег, адміністрації та родини, підвищення конфліктологічної компетентності для ефективного вирішення конфліктів, створення комфортного морально-психологічного середовища у закладі освіти.

Конфліктна комунікація в освітньому середовищі виникає через відмінності у поглядах, нерозуміння, негативні емоції та відсутність конструктивного діалогу між учасниками освітнього процесу.

Під час нашого дослідження ми виявили причини конфліктної комунікації.

Серед основних ми виокремлюємо: цінності та погляди учасників освітнього процесу – відмінності у підходах до навчання, виховання та комунікації призводять до напруженості у взаємодії; відсутність комунікативної культури – низький рівень навичок ефективного спілкування спричиняє непорозуміння та агресію; вплив емоційного стану (негативні емоції, стрес та перевтома можуть призводити до конфліктних ситуацій між педагогами, учнями та батьками); недостатня готовність до вирішення конфліктів – більшість педагогів та здобувачів не володіють техніками ефективного розв'язання конфліктів, що загострює ситуацію [1, с. 35-38].

Конфліктні ситуації призводять до наслідків конфліктної комунікації таких як – погіршення психологічного клімату – тривала напруженість у взаємодії призводить до зниження рівня довіри та комфорту в навчальному середовищі; зниження мотивації до навчання та викладання – як здобувачі, так і науков-педагогічні працівники освіти можуть втрачати інтерес до освітнього процесу через постійні конфлікти; розвиток психоемоційних розладів -підвищений рівень стресу, тривожності та емоційного вигорання є наслідком постійних конфліктних ситуацій; підвищення рівня агресії та конфронтації – неефективне вирішення конфліктів може спричинити зростання рівня агресії та навіть булінгу в освітньому середовищі [1, с. 40-43].

Ми дійшли висновку, що конфлікти є неминучою частиною освітнього процесу, і їх вплив на ментальне здоров'я учасників навчального середовища може бути як конструктивним, так і деструктивним.

Неконтрольовані конфлікти можуть призводити до емоційного вигорання освітян, зниження мотивації учасників освітнього процесу та погіршення психологічного клімату в закладі освіти.

Дослідження підтверджує, що ефективне управління конфліктами сприяє створенню сприятливого освітнього середовища. Виокремлено основні шляхи запобігання негативних наслідків такі, як розвиток комунікативної компетентності, підвищення рівня психологічної грамотності освітян та впровадження механізмів підтримки ментального здоров'я.

Доведено, що забезпечення культури взаємоповаги та конструктивної комунікації є ключем до гармонійної взаємодіяльності, що сприятиме не лише академічному розвитку, а й емоційному благополуччю всіх учасників освітнього процесу.

Література:

1. Гарькавець О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с.

<https://dspace.snu.edu.ua/bitstreams/c0d089ec-5c14-4c20-b605-f7048538b99b/download>

2. Демчук Л. Шкільні служби порозуміння: відновні практики для створення мирного середовища в школі. Іноземні мови в школах України: науково-методичний журнал. 2021. № 1. С. 48-49.

3. Мухіна Л. М. Психологічні особливості розвитку конфліктологічної компетентності майбутніх учителів: автореф. дисертації канд. психол. наук. Київ, 2019. 20 с.