

Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.85-91>

6. Панчук Н. П., Борищак Ю. І. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття професійної придатності практичного психолога. *Scientific Research and Innovation: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference*, April 3-4, 2025. FOP Marenichenko V. V., Dnipro, Ukraine, 202 р. Р. 125-128.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ: СТРАТЕГІЇ ТА МЕТОДИ

Стамат Вікторія Михайлівна

кандидат економічних наук, доцент,

доцент кафедри менеджменту, бізнесу

та адміністрування, Миколаївський національний

аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

ORCID: 0000-0001-5789-4023

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<https://www.economy-confer.com.ua/full-article/6704/>

Щоденно у будь-якому середовищі людської взаємодії відбувається спілкування. Люди мають різні погляди на певні події, факти, аргументуючи обставини з власної точки зору. І якщо по тих чи інших причинах поставлена мета стає недосяжною, спостерігається нанесення шкоди з боку одного з опонентів у процесі її досягнення (фізичної, матеріальної, психічної тощо) на основі несумісних мотивів або суджень, то виникає конфлікт. Дане явище завжди існувало, існує та буде існувати до тих пір, поки люди між собою комунікують. Як наслідок, у суб'єктів соціальної взаємодії виникає конфліктна поведінка.

Конфлікт належить до тих явищ, де на засадах здорового глузду не завжди можна ним управляти. Необхідно розуміти системність його утворення, що досить часто включає психологічну складову. В основному, конфлікт виконує негативні функції, має негативні асоціації та наслідки, причому як в особистісному середовищі людини, так й у робочій сфері [1, 2]. Зокрема, можуть бути прояви аб'юзингу, психологічного насилля, яке потребує застосування нейтралізуючих методів [3].

Дуже важливо розуміти та ідентифікувати психологічний аспект конфлікту, а саме: його природу, зміст, психологічні чинники виникнення конфліктної поведінки. З психологічної точки зору, він може активізувати стресову реакцію організму, що призведе до виникнення негативних почуттів: гніву, тривоги, розчарування, емоційної напруги тощо. Ключовими чинниками виникнення конфлікту є: комунікаційні бар'єри; емоційні чинники; різниця в цінностях, очікуваннях; конкуренція за обмежені ресурси [4]. Тому з метою

конструктивного управління конфліктами важливо застосовувати психологічну корекцію конфліктної поведінки людей, особливо стратегії та методики.

Психологічна корекція являє собою певне втручання (толерантне) у процеси особистісного та ментального розвитку людини з метою корегування певних відхилень у зазначених процесах, впливаючи як на саму особистість, так й на її життєдіяльність через активне слухання, емоційну регуляцію, переосмислення. Проте у психологічній науці є ще процес психотерапії. Вона являє собою глибинне проникнення у свідомість особистості та здійснення прогресивних зрушень у її взаємодії із зовнішнім світом. Вони відрізняються між собою своєю метою: якщо мета психотерапії спрямована на глибинне відновлення особистості, то мета психологічної корекції полягає у позитивному спрямуванні особистості до розвитку і виходу із конфлікту [5]. Більш детально, мета психокорекції конфліктної поведінки включає такі аспекти:

1) перехід від суперництва до співпраці (співробітництва), тобто замінюються агресивні чи уникаючі стратегії поведінки на позитивні (компромісну або стратегії співробітництва);

2) розвиток психологічної стійкості, надання людям технік, прийомів, які б сприяли виникненню та набуттю навичок подолання стресу та розуміння емоцій.

Психологічна корекція має певні техніки:

- активне слухання та спілкування (воно означає не просто зосередження на словах, а передбачає спілкування з партнером щодо розуміння висловленого через задавання уточнюючих запитань, переказ почутого);

- регулювання емоцій (навчитися управляти власними негативними емоціями, трансформувати їх на позитивне ставлення);

- переосмислення (зміна негативних моделей мислення на позитивне бачення зовнішнього світу);

- розвиток розуміння конфліктної ситуації (вивчення на підсвідомому рівні забутих у минулому негативних ситуацій, які можуть спричинити конфліктну поведінку, та робота з ними щодо їх трансформації у конструктивній бік) [4, 5, 6, 7].

Узагальнюючи дослідження літературних джерел, можемо виділити стратегії психологічної корекції конфліктної поведінки людей, які представлені у табл. 1.

Таблиця 1. Стратегії психологічної корекції конфліктної поведінки

Стратегії	Психологічні заходи
Поведінкова стратегія (поведінкова терапія)	Позитивне підкріплення, яке передбачає активний пошук позитивних дій інших для налагодження взаєморозуміння; навчання, зміцнення бажаної поведінки; зосередженість на майбутньому; методики, що дозволяють позбутися агресивних дій та зробити розвиток самоконтролю

Групова психотерапія	Робота в групах сприяє розвитку soft skills (соціальних навичок) та емпатії; відбувається аналіз власної поведінки та інших, що дозволяє зробити корекцію
Раціональна психотерапія	Комплекс заходів, за допомогою яких людина може осмислити причини, дії та наслідки конфліктної поведінки з раціональної точки зору
Психоаналітична терапія	Дозволяє заглибитись у підсвідоме, знайти глибинні мотиви та минулий досвід для глибокого вирішення конфліктів (включаючи конфліктів з минулого)
Метод рівнів (Method of Levels)	Вид психотерапії, який дозволяє розглянути людину з точки зору системи, розкрити її внутрішні конфлікти, внутрішню суперечку та зосередитись на вищих цілях, щоб подолати психічні розлади
Когнітивно-поведінкова терапія	Стратегія, яка дозволяє змінити негативні зразки мислення, що призводять до конфліктної поведінки, на позитивні; навчання конструктивним способам реакції на конфліктні ситуації
Навчання навичкам розв'язання конфліктів	Компроміс; переговори; медіація, медіаційні навички; корпоративні тренінги; конфліктологічні програми (для організацій, підприємств); комунікативні технології
Розвиток емоційного інтелекту	Заходи, які передбачають усвідомлення власних емоцій та розвиток здатності розуміти емоції інших людей (самосвідомість, соціальна свідомість, саморегуляція), розвиток емпатії

Джерело: розроблено автором з використанням матеріалів [5, 6, 7, 8]

Отже, конфлікт та конфліктна поведінка людини потребує розуміння психологічних аспектів та чинників їх виникнення й конструктивного вирішення. Це дозволяє зробити психологічна корекція через всебічне, комплексне, системне використання різних технік, методів та стратегій. Вони спрямовані на глибоке розуміння мотивів власної конфліктної поведінки та знаходження способів її зміни у позитивний напрям.

Список літератури:

1. Стамат В. М., Лесік М. А. Внутрішньо-групові конфлікти та соціально-психологічний клімат в колективі. *Обліково-аналітичне і фінансове забезпечення діяльності суб'єктів господарювання: глобалізаційні та євроінтеграційні аспекти*: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Миколаїв, 15-16 листопада 2023 р.). Миколаїв: МНАУ. 2023. С. 99-103. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/16387>
2. Стамат В. М., Калошин Н. О. Демотивуючий вплив конфліктів в управлінні персоналом. *Обліково-аналітичне і фінансове забезпечення діяльності суб'єктів господарювання: глобалізаційні та євроінтеграційні аспекти*: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Миколаїв, 15-16 листопада 2023 р.). Миколаїв: МНАУ. 2023. С. 96-99. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/16386>

3. Stamat V., Bytko D. (2023). Means of neutralizing abusive behavior in enterprise management. *Modern Economics*, № 37 (2023), 91-95. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V37\(2023\)-13](https://doi.org/10.31521/modecon.V37(2023)-13).
4. Leo Syumar (2025) Psychological Strategies for Conflict Resolution and Prevention. URL: <https://mentalzon.com/en/post/4158/psychological-strategies-for-conflict-resolution-and-prevention>
5. Стельмах Оксана Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.
6. Stamat V., Izbash V. Conflicts in the sphere of management and their overcoming. *The latest developments of specialists for the development of science: Abstracts of VI International scientific and practical conference* (Florence, Italy, October 07-09, 2024). Florence, 2024. P. 148-150. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18850>
7. Психологічні методи подолання конфліктів – ефективні стратегії вирішення проблем (2024). URL: <https://fact-news.com.ua/psixologichni-metodi-podolannya-konfliktiv-efektivni-strategii-virishennya-problem>
8. The Method of Levels (MOL) is a way of helping people listen to themselves. URL: <https://methodoflevels.com/what-is-mol/>