7. Lukito S., Wenkert M., Hryhorovych I., Opanasenko S., Ougrin D., others. (2023). Evaluation of pilot community art-based workshops designed for Ukrainian refugee children. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2. URL: https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1260189

8. Malchiodi, C. A. (2011). Handbook of Art Therapy (2nd ed.). Guilford Publications. 496 p.

9. Zadeh, R., & Jogia, J. (2023). The Use of Art Therapy in Alleviating Mental Health Symptoms in Refugees: A Literature Review. International Journal of Mental Health Promotion, 25(3), 309-326. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.022491

10. UK Trauma Council. (2023). Childhood trauma, migration & asylum: Toolkit for educational communities (Version 1.0).

11. United Nations High Commissioner for Refugees. (2022b). Ukraine refugee situation. Retrieved May 20, 2024, from https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ

Шеремет В. В.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
star-ascella@ukr.net

У сучасному академічному оточенні важливий є аналіз та осмислення міжособистісних конфліктів, які виникають серед студентських груп в університетському середовищі. У контексті військових конфліктів, студентська спільнота стає суб'єктом, яка піддається психологічному напруженню. Значний темп розвитку подій та почуття нестабільності призводять до заглиблення міжособистісних конфліктів серед студентів.

Тому, вирішальне значення набуває психологічна підтримка, яка є необхідною для забезпечення психологічного благополуччя та успішного функціонування студентської групи. Відновлення гармонії в міжособистісних відносинах за допомогою психологічної підтримки стає актуальним та важливим завданням для стабілізації навчального середовища й підтримки особистісного розвитку студентів. Науковці, наголошують на фізіологічних аспектах дорослого віку та визначали період студентства як ключовий аспект для соціогенезу особистості.

Системний аналіз літературних джерел дозволяє встановити загальні та спеціальні характеристики студентства. Спільна академічна діяльність студентів, спрямована на здобуття фахової освіти, є фактором, який об'єднує їх, і відзначається єдністю цілей, мотивацією, подібним віком та рівнем освіти. Період студентства триває від 5 до 6 років. Студенти цієї категорії відрізняються систематичним засвоєнням нових знань та активним самонавчанням. Вони становлять частину передової соціальної групи молоді у віці від 17 до 23 років. Термін «студент» розглядає особистість на етапі її розвитку, враховуючи психологічні, біологічні та соціальні аспекти [9].

У цьому періоді відбувається процес формування бачення майбутнього та кризи ідентичності, що супроводжується особливими викликами. Студентський вік виникає в період кризи, коли очікування реального світу може розійтися з уявленнями молоді, що призводить до виникнення конфліктів, особливо якщо це неприпустима ілюзія. Особливо увага приділяється процесу особистісного самовизначення в студентському віці, що формується з внутрішніх потреб молоді у встановленому своєму соціальному статусі та осмисленні можливостей власності. Даний механізм породжує внутрішні конфлікти, що призводять до більшої конфліктності [4].

У період юності показником самосвідомості є концепт самоповаги, що означає загальне ставлення особистості до себе. Це включає рівень застосування або відмови від власного «Я», виражається у задоволенні, відчутті гідності та позитивному сприйнятті самого себе, а також у взаємодії між реальним та ідеальним «Я». Для багатьох молодих чоловіків з високим рівнем самоповаги цей аспект може бути центральним у конфліктах. З одного боку вони стежать, щоб зберегти свою самоповагу, а з іншого – захищають її від можливих втручань, особливо від самовпевнених осіб [9].

У формуванні світогляду студентів визначальну роль відіграють ідеали, які нерідко володіють потужною мотиваційною силою та впливають на їхню поведінку. Зміст ідеалів у юнаків значно відрізняється від того, що спостерігається у підлітків. У той час як для підлітка ідеал може бути конкретною особистістю, яка викликала яскраві враження, для юнака характерно свідоме формування власних ідеалів. В юнацькому віці особа опирається на загальні принципи, які можуть застосовуватися у різних ситуаціях та формують чітко визначену моральну позицію. Перехід до узагальнених ідеалів є ключовим

етапом у процесі розвитку особистості. Однак цей період часто супроводжується явищем юнацького максималізму, коли ідеали, що існують у свідомості молодої людини, намагаються втілити в реальному житті. Молода особистість вимагає від оточуючих дотримання цих ідеалів, а невідповідність чи їх відсутність спричиняють непорозуміння, образу та конфліктів.

Однією зі значущих сфер активності особистості в період юності є міжособистісне спілкування [7]. У даному віці спостерігається зміна змісту та загальної спрямованості міжособистісного спілкування, яке набуває характеру вибіркового та інтимного. Воно виконує функцію основного соціального полігону для самоствердження та самовираження як у юнаків, так і в дівчат.

У контексті взаємодії молодших юнаків з однолітками можна визначити певні тенденції, що виявляються у спілкуванні. Серед них особливо важливі:

а) розширення сфери спілкування проявляється в збільшенні витрат часу на цю діяльність, яке у студентів становить три-чотири години щоденно в будні та сім-дев'ять годин у вихідні. Відзначається суттєве розширення соціального простору спілкування, що включає колишніх однокласників, нинішніх студентів різних навчальних закладів та різні регіони. Також варто відзначити активний пошук спілкування та постійну готовність до комунікативних контактів;

б) індивідуалізація (вибірковість) у спілкуванні виявляється через чітке відмежування від оточення та високий рівень вибірковості у формуванні дружби. Саме це свідчить про індивідуалізацію взаємин, що полягає в чіткому визначенні сутності відносин та високих вимогах до якості спілкування у партнерському відношенні [6].

У процесі розширення сфери спілкування виникає необхідність переживання нових вражень, набуття нового досвіду, а також відчуття себе в новій ролі. Зазначена потреба охоплює вибірковість, самовиявлення та розуміння соціальної взаємодії з боку інших осіб. Задоволення цих потреб пов'язане з глибокими особистісними переживаннями студентів.

Мотивацією для неформального спілкування у парі чи в групі слугує пошук оптимальних психологічних умов для комунікативної взаємодії, очікування співчуття і співпереживання, а також потреба в щирості та узгодженості поглядів. Проте, комунікативність молоді часто проявляється в егоцентричних формах, оскільки домінує потреба у самовияві та

розкритті власних переживань, що може призводити до недостатньої уваги до емоцій й переживань інших осіб. Це своєю чергою, може викликати взаємну напруженість у взаємовідносинах та невдоволеність ними. Всі ці фактори виступають причиною виникнення міжособистісних конфліктів у студентському середовищі [5].

Враховуючи класифікацію студентів за типологією, розробленою В. Лісовським [1] можна виділити декілька основних типів конфліктної поведінки та їх можливі прояви в студентському середовищі. Зокрема:

1. Тип «Перфекціоніст»: агресивна реакція на невдачі або помилки в навчанні; несприйняття інших думок при виконанні групових завдань; вимогливість до себе та інших, що може викликати конфлікти у команді.

2. Тип «Спокійний обдарований»: відмова брати участь у конфліктах, що може викликати непорозуміння з іншими студентами; низька впевненість у собі, що може призводити до конфліктів з викладачами або зі студентами.

3. Тип «Амбітний лідер»: намагання застосовувати свої ідеї без врахування думки інших; конфлікти при розподілі обов'язків у групових проєктах; здатність до домінування, що може викликати опозицію в групі.

4. Тип «Спільно центричний»: велика чутливість до взаємин з іншими студентами; конфлікти, пов'язані зі зміною учасників групи; неприйняття конструктивної критики від товаришів.

Ці типи та їх конфліктні прояви можуть визначати динаміку міжособистісних відносин у студентському середовищі та впливати на ефективність групової роботи та навчання загалом.

Під час переходу до старших курсів міжособистісні взаємодії студентів стають усвідомленими, формується мікрогрупи на основі міжособистісної сумісності, де конфлікти рідко виникають. Вирішення конфліктів залежить від студентів, але може призводити до розриву взаємин.

Міжособистісні конфлікти розгортаються в контексті взаємодії під час спілкування, викликані різними соціально-психологічними та особистісними факторами [2, с. 65-70].

У першій категорії можна виділити різні фактори, що спричиняють втрати та спотворення інформації під час взаємодії між особами. Це включає дисбаланс у ролях, різниці в підходах до оцінки діяльності та особистості, напружені міжособистісні відносини, тягар влади та психологічна несумісність.

До другої категорії належать причини, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями учасників конфлікту. Сюди входить оцінка поведінки іншої особи як соціально-психологічно некомпетентної, недостатня психологічна стійкість, обмежена емпатія, завищені або занижені очікування, холеричний темперамент, недоліки розвитку окремих рис характеру та психологічна несумісність між учасниками конфлікту. За думкою американських дослідників О. Крегера і Дж. Тьюсона, врахування цих міжособистісних відмінностей є критичним для успішної моделі вирішення конфліктів [8]. Міжособистісні диспути належать до найширше поширених форм конфліктів, [3] включаючи практично всі сфери взаємодій людей. За своєю суттю, будь-який конфлікт зводиться до міжособистісного характеру.

На основі вищезазначеного, можемо сказати, що найголовнішою умовою для успішного навчання та адаптації студентів в освітньому вимірі – це надати психологічну допомогу студентам, які потрапили у конфлікту ситуацію.

В освітньому вимірі студенти можуть звернутися до психологічної служби університету (психолога) або ж до куратора та іншого викладача, хто не причетний до конфлікту, та відшукати підтримку.

Психологічна допомога може бути ефективним інструментом подолання міжособистісних конфліктів. Висококваліфікований психолог може допомогти студентам:

психоедукуція – це перший крок до вирішення. Студенти повинні зрозуміти, що лежить в основі конфлікту, які фактори його спричинили та які потреби сторін не задоволені;

розвинути навички спілкування, саме ефективна комунікація – це ключ до вирішення будь-якого конфлікту за допомогою активного слухання, емпатії, вмінню чітко та ясно висловлювати свої думки та почуття без агресії;

навчити методам вирішення конфліктів таким як переговори, компроміс, медіація. Психолог може допомогти студентам опанувати ці методи та навчити їх застосовувати їх у реальних ситуаціях;

підвищити самооцінку та впевненість у собі. Низька самооцінка та невпевненість у собі робить людей більш схильними до конфліктів;

створити сприятливу атмосферу в навчальному закладі. Психолог допоможе створити в навчальному закладі(академічній групі) атмосферу взаємоповаги, толерантності та співпраці, що допоможе запобігти виникненню конфліктів.

Психолог може використовувати різноманітні інструменти психологічної допомоги у формі індивідуального консультування, групових тренінгів з розвитку навичок, лекцій і семінарів з психології конфліктів, а також психопросвітницької роботи. Ці форми допомоги сприяють кращому розумінню себе та інших людей, розвитку навичок спілкування, підвищенню самооцінки та умінню вирішення конфліктів. Такий підхід допоможе студентам краще орієнтуватися в психологічних питаннях та знайти шляхи отримання необхідної підтримки.

Отже, психологічна допомога виявляється ефективним засобом для вирішення міжособистісних конфліктів серед студентської аудиторії в контексті освітнього процесу. Навчальний процес є сферою, де виникають та загострюються конфліктні ситуації, які негативно позначаються на академічних досягненнях та емоційному стані студентів. Психологічна допомога сприятиме розумінню студентами власних емоцій, причин конфліктів, а також розвитку навичок комунікації та вирішення конфліктних ситуацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальному вивченні в сучасних умовах та застосування ефективних методів психологічної допомоги в подоланні міжособистісних конфліктів студентів, а також у розробці нових методів та програм психологічної допомоги, які б максимально відповідали потребам студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І. С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів : навч.-метод. посіб. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. 114 с.

2. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. *Практична психологія та соціальна робота*. №7. 2005. С. 65–70.

3. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. К. : Каравела, 2011. 304 с.

4. Лисенко-Гелемб'юк К. М. Специфіка міжособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць: філософія соціологія, психологія.* Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 1. С. 298–308.

5. Лузан П. Г., Жалдак Л. М. Студентська група дієздатна тільки тоді, коли вона згуртована і безконфліктна. *Педагогіка толерантності*. №2. 1999. С.53–56.

6. Матяш-Заяц Л. П. Стиль спілкування як чинник міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія :* зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 15. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. С. 178–183.

7. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. К.: Лыбидь,1990. 192 с.

8. Психологія конфлікту : електрон. метод. рекомендації до курсу «Психологія конфлікту» для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти спец. 053 Психологія уклад. А. В. Курова. Одеса: нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. 59 с.

9. Соціальна психологія [Електронний ресурс] : рек. до виконання курсової роботи : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра за освіт. програмою «Прикладна психологія» спец. 053 Психологія / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. В. Ложкін, М. О. Кононець, О. В. Сербова, С. О. Хілько. Електрон. текст. дані (1 файл). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 36 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Штрикуль І. В.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
innashtrykul31@gmail.com

Студентський вік є важливим періодом у житті людини, протягом якого вона визначається зі своїм професійним вибором, формує почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Важливими є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, та одночасно закладають основу для успішної самореалізації у майбутньому.

Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, при якій людина відкладає до моменту «дедлайну» найважливіші та актуальні справи та завдання, а також прийняття рішень. Хоча прокрастинація тією чи іншою мірою властива всім віковим періодам, найбільше поширення вона має серед студентів. Ще однією перешкодою в ефективному життєвому само здійсненні може стати перфекціонізм, у якому особистість встановлює собі недосяжно високі стандарти та нереалістичні цілі, що може вплинути на виконання роботи аж від повної відмови від неї або виникнення депресивних станів у студента.