Атаманчук Н.М. Прояв деструктивного внутрішньоособистісного конфлікту в студентів-першокурсників: ресурс арт-технік // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. Матеріалів ХХXIII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 15 жовтня 2021 р. Переяслав, 2021. Вип. 33. С. 190-195.

**Атаманчук Ніна Михайлівна**

Полтава, Україна

**Секція (Психологія)**

**ПРОЯВ ДЕСТРУКТИВНОГО ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ : РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК**

*Анотація.* У статті здійснено аналіз деструктивного внутрішньоособистісного конфлікту студентів на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти, розглянуто його наслідки. Запропоновано використовувати арт-техніки в роботі зі студентами-першокурсникаами з метою вивчення та розв’язання деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів.

*Ключові слова:* деструктивний внутрішньоособистісний конфлікт, студент-першокурсник, заклад вищої освіти, мистецтво, арт-техніки, ізо-техніка.

**MANIFESTATIONS OF DESTRUCTIVE INTERNAL PERSONAL CONFLICT IN FIRST-YEAR STUDENTS: ART-TECHNIC RESOURCE**

*Annotation.* The article analyzes the destructive intrapersonal conflict of students at the initial stages of education in higher education, considers its consequences. It is suggested to use art techniques in working with first-year students in order to study and resolve destructive interpersonal conflicts.

*Key words:* destructive intrapersonal conflict, first-year student, institution of higher education, art, art techniques, iso-techniques.

Навчання у сучасному закладі вищої освіти (далі ЗВО) висуває до особистості нові, більш складні вимоги, що провокує у деяких студентів виникнення емоційної напруги та формування деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів, які відбирають у студента-першокурсника багато сил, спричинюють прояв тривоги, роздратування, агресії, яка спрямовується як на самого себе так і на одногрупників. Деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти знижують ефективність професійної діяльності та працездатність студентської молодої, спричинюють появу втомлюваності, розвиток неврозів та різних стресів, пов'язаних з неуспішністю навчальної діяльності. Часто це провокує переживання, які створють певний дискомфорт, сприяють появі страхів, депресії, неврозів та інших душевних негараздів.

Деструктивний внутрішньоособистісний конфлікт має негативний вплив на студента-першокурсника, а саме: знижується самоповага, інтерес до самого себе, самоприйняття та саморозуміння, а це спричинює втрату віри в свої сили, здібності, ускладнює оцінку своїх можливостей, унеможливлює здатність контролювати власне життя та розуміти самого себе.

У психологічній літературі деструктивні, негативні внутрішньоособистісні конфлікти ототожнюється з поняттями внутрішні, особистісні конфлікти, які супроводжуються глибокими переживаннями, призводять до розвитку невротичних реакцій, аддиктивної i суїцидальної поведінки.

Т. Єльчанінова зазначає, що в реаліях сучасної вищої школи дуже часто зустрічаються студенти, які мають суперечливі й несумісні мотиви, цінності й цілі, які довгий період не можуть подолати певні внутрішні проблеми, не здатні виробити пріоритети власної поведінки, тобто випробовують внутрішньоособистісні конфлікти [3, с. 43].

Процес формування навичок подолання деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів у студентів-першокурсників є одним з аспектів їх успішної адаптації до навчання у ЗВО, становлення професійної ідентичності та мотивації, і тому, якщо є конфлікт то його важливо розв’язувати, а не приховувати.

На думку О. Вознесенської, у процесі творчої діяльності внутрішні конфлікти переживаються наново і вирішуються [2].

На кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» під час засідань психологічної студії «Шлях до успіху» використовуємо ресурс арт-технік як засіб зняття психічного напруження, моделювання позитивного психоемоційного стану; розвитку міжособистісних навичок поведінки та відносин, подолання проблем у спілкуванні; зміцнення самооцінки, впевненості й створення більш упевненого образу «Я».

З метою вивчення та розв’язання деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів у студентів радимо використовувати ізо-техніку, яка дозволяє виражати свої почуття лінією, кольором, формою, малюнком, відчути себе художником, зрозуміти свій творчий потенціал, змінити самооцінку і взаємовідносини як з самим собою так і з оточуючим світом. Ефективність ізо-техніки базується на тому, що метод дозволяє виражати почуття на символічному рівні. При цьому приховані переживання висловлюються легше; неприємні або важкі переживання не сприймаються, а переносяться в творчість; з’являється можливість відгородитися від внутрішніх переживань, страхів, що є першим кроком на шляху до звільнення від них.

Вважаємо, що мистецтво є дієвим у вирішенні деструктивного внутрішньоособистісного конфлікту студента-першокурсника адже допомагає:

* відновити узгодженість внутрішнього світу особистості;
* знизити протиріччя життєвих відносин;
* знизити прояв негативних психологічних факторів;
* налагодити соціальні зв’язки;
* гармонізувати стосунки;
* відволіктися від буденних турбот;
* отримати задоволення;
* усвідомити й адекватно оцінити свої почуття, переживання;
* покращити власний психічний стан.

Арт-техніки, окрім вирішення діагностичних задач, мають і розвивальний ефект: у студентів знижується рівень особистісної тривожності, покращуються стосунки з одногрупниками, зменшується кількість конфліктних ситуацій та підвищується успішність.

Мистецтво допоможе розкрити творчі здібності та сутнісний потенціал молодої людини, мобілізувати внутрішні механізми саморегуляції. Це метод дослідження та гармонізації тих боків внутрішнього світу студента, для вираження яких слова не підходять. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із самим собою [1, с. 34].

Переконані, арт-техніки це – система психологічної допомоги студентові-першокурснику, яка сприяє вирішенню деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів засобами мистецтва (літератури, музики, образотворчого мистецтва, танцю, театру). Творча діяльність змінює внутрішній досвід молодої людини, надає можливості для проживання внутрішніх конфліктів наново та знаходження варіантів їх вирішення. Мистецтво допомагає покращити молоді власний психічний стан, що важливо під час конфліктів.

**Список джерел і літератури:**

1. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Р.34-50. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3

2. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворення // Простір арт-терапії : [зб. наук. праць] / УМО, 2018, ВГО «Арт-тера-певтична асоціація», 2018; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. К.: Золоті ворота, 2018. Спец. вип. С. 73-96.

3. Єльчанінова Т.М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2018. Вип. 3. Том 2. С. 42-47.