

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



*Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА  
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ:  
ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету  
біоресурсів і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни  
та глобальних викликів**

**25 травня 2023 року  
Київ, Україна**

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. Міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 358.

Матеріали конференції подано в авторській редакції.

У збірнику подано результати обговорення актуальних проблем, перспектив і шляхів забезпечення продовольчої та екологічної безпеки в умовах війни, плану відновлення України, сталого розвитку світу в контексті глобальних і регіональних викликів, трансформації суспільства та формування нової парадигми розвитку.

**Редакційна колегія:**

Ніколаєнко С. М. (відповідальний редактор), Кваша С. М., Кондратюк В. М., Ткачук В. А., Шинкарук В. Д., Барановська О. Д., Баль-Прилипка Л. В., Братішко В. В., Глазунова О. Г., Гриценко І. С., Діброва А. Д., Євсюков Т. О., Каплун В. В., Коломієць Ю. В., Кононенко Р. В., Васишин Р. Д., Мельник В. І., Остапчук А. Д., Отченашко В. В., Рудик Я. М., Ружило З. В., Савицька І. М., Тонха О. Л., Цвіліховський М. І., Яра О. С.

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ  
ВІДБУДОВИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів  
і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів**

Відповідальний за випуск: **Отченашко В. В.**

© НУБіП України, 2023.

УДК 159.99

## ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СТРЕСУ

**Собчук А.В.**, магістрантка 1 курсу спеціальності “Психологія”,  
*Національний університет біоресурсів і природокористування України,*  
*м. Київ*

**Шевцова О.М.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
(o.shevtsova@nubip.edu.ua)  
*Національний університет біоресурсів і природокористування України,*  
*м. Київ*

У сучасному суспільстві професійна самореалізація стає все більш важливим фактором успіху особистості. Студенти мають можливість розкрити себе під час навчання, випробувати себе у майбутній професії та реалізувати свій творчий потенціал. Однак сучасні студенти стикаються з багатьма викликами та труднощами, які ускладнюють процес професійної самореалізації. Серед них – економічна нестабільність, зміна вимог до професійної підготовки, криза ідентичності, соціальне неблагополуччя, інформаційне перевантаження, умови воєнного стану тощо.

Сучасна студентська молодь має більше можливостей для вибору кар’єри, ніж будь-коли раніше, і задля успішності здійснення такого вибору потребує глибокого усвідомлення та розуміння своїх цілей, прагнень і очікувань від майбутньої кар’єри. Професійне самоздійснення є продуктом професійно-особистісного розвитку фахівців, що триває упродовж усього професіогенезу, проте набуває інтенсивних якісних змін на етапі професійної підготовки (навчання), якому передують етапи професійного самовизначення [1; 2].

Дослідники професійно-особистісного розвитку фахівців розглядають самовизначення як поєднання установок і здібностей, які спонукають людей ставити перед собою цілі та проявляти ініціативу для досягнення таких цілей, як здатність особистості керувати собою, робити впевнений вибір, мислити і діяти самостійно [2; 3]. Самовизначення як чинник досягнення особистісно-професійної самостійності відіграє вагомий роль не лише в загальному психологічному благополуччі людини, а й у її професійному здоров’ї. Самовизначення як провідний процес професійно-особистісної ідентифікації спричинює розвиток відповідальності, асертивності й інтернального локусу контролю, зокрема в професійній діяльності на етапі професійної підготовки [2].

Особливості перебігу самовизначення також впливають на мотивацію. Так, якщо особистість впевнена, що спроможна належним чином керувати собою, то вона стає більше вмотивованою до виконання будь-якого завдання, і у професійній сфері зокрема. Відповідно до сучасних поглядів щодо взаємозв’язків мотивації й самовизначення, зокрема теорії самовизначення (SDT), то самовизначення виступає рушійною силою у прагненні особистості бути автономною, компетентною, контролювати власні дії, а також впливати на ситуацію й оточення [3].

Загальновідомо, що стрес як реакція організму на виклик у коротких сплесках може бути позитивним і сприяти уникненню небезпеки або дотриманню термінів виконання окремих завдань. Проте довготривалий перебіг стресогенних умов може завдати шкоди як

фізичному, так і психологічному здоров'ю людини [4]. У ситуаціях буденного стресу стійкість самовизначення значною мірою пов'язана з вибором стратегій подолання, разом з тим, загальне самовизначення починає діяти як предиктор обрання способів і стратегій додання щоденного стресу. Так, вчені наголошують, що високий рівень розвитку самовизначення особистості зменшує шкідливий вплив стресорів, зокрема: у стресовій ситуації більш автономне функціонування, вищий рівень обізнаності, більший інтерес до внутрішніх подій, спосіб життя, зосереджений на досягненні внутрішніх цілей тощо [5].

Високий рівень самовизначення сприяє позитивній переоцінці стресу, що дозволяє сприймати стресові ситуації як менш загрозливі. Разом з тим, ситуації, які обмежують свободу дій і характеризуються чіткими правилами винагороди та покарання, можуть посилити зовнішню мотивацію та зменшити автономію [5]. Саме це пояснює, чому в умовах воєнного стану спостерігається зниження автономної мотивації та збільшення використання стратегій, які дозволяють людям справлятися з симптомами депресії або характерні для неконтрольованої мотивації.

Відтак, в умовах тривалих стресових ситуацій сьогодення (воєнний стан, пов'язані з ним обмеження прав і свобод, вимушене переселення, зміни форматів професійного навчання, зниження матеріального і психологічного благополуччя тощо) сучасні студенти потребують цілеспрямованої розвивально-психологічної підтримки, спрямованої на підвищення їх професійної самосвідомості та професійного самовизначення, що, у свою чергу, допоможе справлятися зі складними подіями у житті.

#### Перелік посилань

1. Шевцова О. М. Аутопсихологічна компетентність як фактор особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі*. Мукачево: МДУ, 2017. С. 188-190.

2. Шевцова О. М. Професійна Я-концепція як метареzультат розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 2(20). Миколаїв, 2018. С. 91-95.

3. Lopez-Garrido G. Self-Determination Theory and Motivation. 2021. <https://www.simplypsychology.org/self-determination-theory.html>

4. Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B. Impact of war and forced displacement on children's mental health-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2022. 31, 845–853.

5. Raufelder D., Kittler F., Hoferichte F. The interplay of perceived stress, self-determination and school engagement in adolescence. *School Psychology International*. 2013. 4 (35), 405-420.