

Асоціація психологів



вищої школи України

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

МАТЕРІАЛИ
ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ

22 квітня 2024 року



2024

АСОЦІАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ УКРАЇНИ

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ
ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

*(Матеріали IV Всеукраїнського круглого столу
22 квітня 2024 року)*

**Полтава
2024**

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
ПРОГРАМА ІV ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ	9
МАТЕРІАЛИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ КРУГЛОГО СТОЛУ	14
Бойчук О. С. Особливості роботи психолога у структурі університету	14
Москальова А. С., Москальов М. В. Психологічна підтримка особистості науково-педагогічних працівників у кризових умовах сьогодення	17
Папіна М. О., Мусаковська О. М. Психоедукція у студентській спільноті шляхом проведення групових занять	22
Складановська М. Г. Психологічні чинники якості вищої освіти у воєнний та повоєнний час	25
Спіріна І. Д. Формування кіберраддикції у підлітків з ознаками акцентуації особистості (презентація)	30
Плаксієнко І. Л. Про результати конкурсу студентських творчих робіт з нагоди Всесвітнього дня здоров'я	37
СТУДЕНТИ – СТУДЕНТАМ. ФОТОГАЛЕРЕЯ	44
МАТЕРІАЛИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ УЧАСНИКІВ КРУГЛОГО СТОЛУ	50
Біла В. В., Лазаренко В. І. Надання професійних послуг підліткам в умовах психологічної служби ЗВО	50
Варакута М. Л., Джиг А. А. Психологічна ціна війни: дослідження впливу на цінності та психічне здоров'я молоді	55
Варакута М. Л., Маркіянченко М. Є. Психологічні трансформації особистості в контексті онлайн-інтеракції	62
Варакута М. Л., Пукас А. Онлайн-навчання і умовах кризи: стрес і адаптація української молоді	69
Галела А. Ю., Десятник А. Б., Семанишин Р. І. Соціально-психологічне дослідження професійної реалізації менеджера	75
Голошivecь А. С., Іванюк В. Б., Павловський Т. А. Професійна рефлексія майбутніх психологів: план і програма дослідження	80
Голошivecь І. О., Топольський С. О., Фільварочний І. В. Психологічне дослідження особливостей розвитку інформаційної готовності майбутніх психологів	85
Кобилецький О. І., Федорченко Д. М., Антонюк Ю. О. Психологічна структура професійної компетентності майбутніх фахівців	90
Кольчик К. О. Самоорганізація як важлива складова професійної ефективності майбутніх психологів	95
Колісник Л. О. Особливості прояву тривоги та депресії у студентів ЗВО соціально-гуманітарних, природничих та технічних спеціальностей	98
Корсунська В. В. Проблемні ситуації в освітньому середовищі та їх вплив на комунікацію	103
Лазаренко В. І. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» на базі психологічної служби	108
Логвись О. Я. Про міжособистісну комунікацію та психологічну	

УДК 159.9:37.018.43

Варакута М. Л.

викладач кафедри психології ВНПЗ

«Дніпровський гуманітарний університет»,

Дніпро, Україна

аспірантка Класичного приватного

університету

Запоріжжя, Україна

Пукас А.

здобувач вищої освіти першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти

Дніпровський національний університет

імені Олеса Гончара

Дніпро, Україна

ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ В УМОВАХ КРИЗИ: СТРЕС І АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Українська молодь сьогодні перебуває у вкрай скрутних умовах, спричинених пандемією COVID-19, подальшим російським вторгненням і, як наслідок, постійною загрозою для її життя та безпеки. Більшість школярів і студентів змушені брати участь в освітньому процесі з дому, використовуючи онлайн-технології, освітні платформи та створені для цього середовища.

З одного боку, надзвичайно важливим є збереження їхнього здоров'я та відносної безпеки, що повністю забезпечується реалізацією такого рішення. З іншого боку, для людини, яка звикла до певного розпорядку, зникає межа між повсякденним життям і навчальним, оскільки тепер вони поєднуються. Це створює певний стрес, який може призвести до зниження мотивації, розгубленості та невпевненості. Усі ці чинники мають значний вплив на освітній процес.

Початок навчання студентів у закладах вищої освіти є емоційно складним періодом, який також знаменує початок дорослого життя. Цей етап характеризується відокремленням від батьків, адаптацією до нових щоденних обов'язків, що вимагають самостійного виконання, входженням у нове соціальне середовище. Відсутність постійного контролю з боку батьків чи

вчителів, зокрема за сумлінним виконанням завдань, додає додаткового стресу. У сучасних умовах постає важлива проблема: де взяти мотивацію для своєчасного виконання необхідних завдань, коли власна доля є невизначеною, а життя може перерватися в будь-який момент? Чи є сенс продовжувати навчання, якщо воно не виправдовує очікувань і здається марною тратою часу? Вивчення цих аспектів та створення можливих рішень для них робить цю тему і наше дослідження актуальними. Саме тому метою нашого дослідження є аналіз наукової літератури щодо проблем виникнення стресу та невизначеності у студентів під час онлайн-навчання, а також розробка можливих шляхів уникнення та подолання цих проблем.

Методи дослідження. Вивчалися психологічний стрес, невизначеність та їх вплив на перебіг пристосування студентами до здобуття вищої освіти з використанням технологій дистанційного навчання; психологічна адаптація до онлайн навчання, чинники, що впливають на її формування у контексті онлайн навчання. На наш погляд, ці характеристики особистості складають те, що впливає на їх здатність ефективно справлятися з викликами нових освітніх форматів.

Проблема стресу була насуцною для дослідників усіх епох. Вони намагалися описати його і надати визначення, проте ніхто з них ніколи не називав стан напруження організму саме «стресом». Дотепер залишається спірним питання щодо того, хто насправді першим ввів це поняття у науковий обіг – Ганс Сельє чи Волтер Кеннон. Проте, більшість дослідників віддають лаври саме першому.

Ганс Сельє ввів поняття «стрес» 1936 р. для визначення «неспецифічної (тобто не пов'язаної з особливою причиною), універсальної, або загальної, реакції організму на зовнішні подразники (зокрема ті, що можуть бути патологічними), що потребують вироблення адаптації» [5]. Цю реакцію Сельє назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом» (його першими спостереженнями в області ендокринології, а саме реакції людини у перші дні хвороби, коли незалежно від характеру недуги у всіх проявляється кволість,

втрата апетиту та біль у тілі, тобто «хворобливий стан»), а потім змінив цю назву на «стрес» [2].

Важливим кроком вперед, який зробив Сельє, є відокремлення двох основних видів стресу – дистрес та евстрес [5]. Людина відчуває дистрес (альтернативна назва «поганий стрес») у доволі сумних або ж трагічних моментах свого життєвого шляху. Евстрес (доволі часто може зустрічатися назва «еустрес»), навпаки, – є «позитивним стресом». Це стан, до якого людина прагне, вступаючи у боротьби з джерелами стресу, заради його пригнічення, усунення або ж повного подолання. Евстрес є рушієм творчої активності людини. Він може проявлятися у почуттях натхнення, піднесення, радості, легкості. Таким чином, евстрес є нібито локомотивом, який спрямовує людину вперед, тоді як дистрес – тягне її назад, занурюючи у негативні переживання.

Поняття невизначеності досить активно використовується в різних сферах наукової діяльності. Цей феномен намагалися пояснити як античні філософи, так і сучасні науковці у сфері біології, кібернетики, економіки та, звичайно, психології.

Відповідно до Оксфордського тлумачного словника з психології, невизначеність є станом переконання, коли людина не є повністю впевненою [1]. Також доволі часто невизначеність розуміють як певне відкрите завдання, в якому людина, яка має його виконати, не знає усієї сукупності факторів та повинна навести низку гіпотез і тільки потім проаналізувати те, які саме з них є найрезультативнішими щодо поставленої мети.

Сучасна психологія розглядає невизначеність з різних аспектів:

- 1) аналізуючи поняття невизначеності (Р. Нортон, Т. В. Корнілова, Е. Г. Луковицька);
- 2) вивчаючи прояви особистісних реакцій в ситуаціях невизначеності (М. А. Голубев, А. П. Вяткін);
- 3) розглядаючи вплив стану невизначеності на творчих людей (А. Л. Галин, Н. Ю. Бєлова);

4) досліджуючи невизначеність у вимірі її зв'язку з життєстійкістю особистості (Д. О. Леонт'єв).

Не менш активно вивчають і механізми подолання невизначеності (П. Фоксман, О. П. Макушина, Н.А. Коваль), а останнім часом досить ретельно досліджується толерантність особи до невизначеності (С. Баднер, Д. МакЛейн, А. І. Гус'єв, А. В. Карпов, І. М. Леонов) [3].

Як уже було зазначено нами раніше, стрес, на рівні з психологічною невизначеністю, є супутніми почуттями людини протягом усього життя. Викликати їх можуть абсолютно різні чинники, які дуже часто у науковій літературі іменують джерелами. Джерелами стресу та невизначеності є стресори або ситуації, які зумовлюють виникнення у людини почуття напруження, невпевненості.

Загалом ці джерела можна розділити на дві великі групи: суб'єктивні та об'єктивні. Суб'єктивними чинниками є ті, які мають виключне значення для самої особистості [2]. Такими можна вважати особисті очікування, переживання, мотиви, почуття, страхи тощо. Наведемо можливі джерела стресу у контексті онлайн навчання:

- особисте життя студента (або його відсутність чи можливі проблеми у цій сфері);
- матеріальний стан (залежність від батьків, відсутність особистих заощаджень або ж активних фінансів);
- проблеми у відносинах з оточенням (батьками, друзями, одногрупниками тощо);
- відсутність знайомих (особливо під час першого року навчання); страх сесії, виступів перед публікою (навіть невеликого складу);
- невпевненість у собі та у своїх здібностях (проявляється під час практичних занять, коли від студента очікується активна участь у дискусії);
- відсування навчання на другий план (може бути пов'язаним зі спробою задоволення та реалізацією інших потреб у поточний час).

Кожна ситуація, якій не передувала минула взаємодія, вважається стресовою. Окрім почуття напруження, певні ситуації можуть породжувати невпевненість у наступних діях або ж у тому виборі, який був зроблений раніше. Жоден з цих психологічних викликів не проходить без сліду як для фізичного, так і для психологічного здоров'я.

Щодо впливу на загальний стан здоров'я та самопочуття – кожен індивід може мати різні варіацію проявів стресу та невизначеності. Однак найбільш розповсюдженими є такі: послаблення імунної системи, що призводить до підвищення уразливості до інфекційних захворювань (грип, вірусні та сезонні хвороби, герпес); загострюються вже наявні хронічні захворювання; часто зустрічаються й проблеми з серцево-судинною системою (інфаркт, інсульт, серцеві напади); шкірні реакції (висип, свербіння, різноманітні дерматити); порушення роботи шлунково-кишкового тракту; безсоння; втрата апетиту, а тому і зменшення ваги або ж її стрімке збільшення. Найтяжчими проявами можуть бути й різні види раку, поява пухлин, аутоімунних захворювань тощо [4].

Не менш трагічними є і поява певних психологічних проблем: стрес може стрімко розвинути у депресію, яка має чимало наслідків для загального буття людини (апатія, думки про самогубство, асоціальна поведінка тощо); неврологічні захворювання; підвищення рівня тривожності (нав'язливі думки, страх, невпевненість). Руйнівними для студента також є такі психологічні наслідки як: труднощі в зосередженні уваги (людина відволікається, звужується поле уваги та час концентрації); погіршення показників оперативної (активної) пам'яті, виникають труднощі з відтворенням інформації; погіршення логіки; заплутане мислення; проблеми у прийнятті рішення (зокрема під час розв'язання завдань); похибки при розрахунках; зниження творчої активності [4].

Підсумовуючи слід вказати на те, що для кожної людини ситуації, у яких проявляється невизначеність або ті, які викликають стрес, можуть протікати по-різному. Це зумовлено як фактом унікальності кожного з нас, так і силою

характеру, типом темпераменту, можливим минулим досвідом або ж позитивним мисленням щодо майбутнього результату. Головним є те, що важливо контролювати цей рівень, не допускаючи досягнення критичної позначки та трагічних наслідків для здоров'я, які вже не так легко виправити.

Провівши огляд літератури, присвяченої проблемі стресу та невизначеності серед студентів, можемо зробити такий умовивід: наразі існує численна кількість доробок наших вітчизняних психологів, які не лише розглядають причини виникнення стресу та невизначеності серед студентів, а й пропонують можливі шляхи їх подолання не лише з боку самих здобувачів вищої освіти, а й з боку керівництва університету та викладацького складу, адже ці проблеми є нагальними для сучасної молоді та відмова від їх вирішення може призвести до значного скорочення кількості осіб, що навчаються в університеті чи прагнуть здобути вищу освіту.

Вагоме місце серед проблем стресу та психологічної невизначеності займає й проблема психологічної адаптації (тобто пристосування) до онлайн навчання. Дослідження, що були проведені А. Мозголиною та О. Тихомировою встановили, що найбільший рівень дезадаптації спостерігається у студентів першого року навчання. Якщо її не вдається подолати під час першого курсу, то її руйнівний вплив буде спостерігатися до закінчення навчання не лише на навчальну діяльність, а і на психічне та фізичне здоров'я. Для того, щоб коригувати цей стан, представникам психологічної служби університету слід проводити психологічні тренінги для зростання обізнаності серед студентства.

Боротьба зі стресом та невизначеністю може включати чималу низку способів та методик. Найголовнішим у цьому процесі є забезпечення належного рівня психологічного буття.

Список використаних джерел

1. Іванчихіна К. І., Милославська О. В. Феномен невизначеності у психології / К. І. Іванчихіна, О. В. Милославська // *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 56–59.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. 4

4. Andrew M. Colman. Oxforddictionary of Psychology – Oxford University Press; 2nd edition. 2007. 861 p.

5. Hans Selye. The Stress of Life: edition: 2, illustrated, revised, withnotes McGraw – HillEducation, 1984. 544 p.

УДК 159.923

Галела А. Ю.

*аспірант кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»,
Дніпро, Україна*

Десятник А. Б.

*аспірант кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»,
Дніпро, Україна*

Семанишин Р. І.

*аспірант кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»,
Дніпро, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕНЕДЖЕРА

Актуальність теми дослідження. Розвиток нових ринкових відносин зумовив появу цілої низки нових професій, серед яких – менеджер з персоналу. Нині від професійної майстерності та задоволеності професійною діяльністю цієї категорії працівників багато у чому залежить ефективність діяльності організації. Попри стрімкий розвиток технологій, люди залишаються головним капіталом будь-якої організації. Саме тому, роль менеджера з персоналу, до обов'язків якого належить підбір нових співробітників та турбота про ефективну та злагоджену роботу персоналу, важко переоцінити. Менеджери з персоналу в сучасних умовах є активними учасниками реалізації кадрової політики та суб'єкти кадрових рішень.