

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ОСПОВА ОЛЬГА СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИК
ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Шель Н.В., к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/
за національною шкалою)
Голова ЕК: _____
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Осіпова Ольга Сергіївна. Толерантність до невизначеності як чинник професійної реалізації майбутніх психологів. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній темі професійної реалізації майбутніх психологів під час війни. У роботі розкрито поняття професійної реалізації як динамічний багаторівневий процес професійного здійснення студента. Визначено чинники, які впливають на процес професійної реалізації майбутніх психологів. До них віднесено: професійну компетентність (сукупність знань, умінь, навичок відповідно до сучасного запиту суспільства на психологічні послуги), професійна мотивація (мотиви, спонукання, що спрямовують та визначають вектор майбутньої професійної діяльності), професійна ідентичність (вимоги, обов'язки то ролі пов'язані із обраним фахом, приналежність до психологічної спільноти), толерантність до невизначеності (стійкість, витримка в умовах невизначеного майбутнього). Для дослідження чинників професійної реалізації підібрано опитувальники. Проведено емпіричне дослідження, проаналізовано результати та здійснено обробку даних на основі математично-статистичних методів. Розроблено програму тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як чинника професійної реалізації майбутніх психологів. Доведена ефективність впровадження програми тренінгу для майбутніх психологів. Отримані результати можуть бути використані для впровадження роботи психологічних служб організацій та закладів вищої освіти.

Ключові слова: професійна реалізація, професійна ідентичність, професійні мотиви, толерантність до невизначеності, професійна компетентність, майбутні психологів.

ABSTRACT

Osipova Olga Sergiyevna. Tolerance to uncertainty as a factor in the professional realization of future psychologists. Specialty 053 "Psychology", Educational program "Rehabilitation psychology in emergency situations". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualification work is devoted to the topical topic of the professional realization of future psychologists during the war. The work reveals the concept of professional realization as a dynamic multi-level process of a student's professional realization. The factors that influence the process of professional realization of future psychologists are identified. These include: professional competence (a set of knowledge, skills, and abilities in accordance with the modern demand of society for psychological services), professional motivation (motives, incentives that direct and determine the vector of future professional activity), professional identity (requirements, responsibilities, and roles associated with the chosen specialty, belonging to a psychological community), tolerance for uncertainty (stability, endurance in conditions of an uncertain future). Questionnaires were selected to study the factors of professional realization. An empirical study was conducted, the results were analyzed, and data processing was carried out based on mathematical and statistical methods. A training program for the development of tolerance for uncertainty as a factor in the professional realization of future psychologists was developed. The effectiveness of the implementation of the training program for future psychologists was proven. The results obtained can be used to implement the work of psychological services of organizations and institutions of higher education.

Keywords: professional realization, professional identity, professional motives, tolerance for uncertainty, professional competence, future of psychologists.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	С. 12-35
1.1. Суть та характеристика толерантності до невизначеності майбутніх психологів у психологічній літературі.....	С. 12-17
1.2. Професійна реалізація майбутніх психологів в умовах війни.....	С.17-24
1.3.Психологічні чинники професійної реалізації майбутніх психологів	С. 24-32
Висновки до розділу 1.....	С.33-34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПРОФЕСІЙНО РЕАЛІЗАЦІЇ	С. 35-43
2.1. Етапи та процедура дослідження толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації в умовах війни.....	С. 35-37
2.2. Характеристика методів та методик дослідження	С. 37-42
Висновки до розділу 2.....	С. 42-43
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ	С. 44-68

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження толерантності до невизначеності в майбутніх психологів в умовах війни.....	C. 44-54
3.2. Програма тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації в умовах війни.....	C. 54-61
3.3. Аналіз ефективності впровадження програми тренінгу.....	C. 61-66
ВИСНОВКИ.....	C.67-71
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	C. 72-79
ДОДАТКИ.....	C.80-107

Вступ

Війна РФ проти України породила чимало викликів для життя пересічних українців. Ці обставини можна охарактеризувати як невизначеність зовнішню (соціальні, політичні, економічні, демографічні, матеріальні проблеми суспільства), так і внутрішню (пошук сенсу діяльності, знаходження чітких, визначених критеріїв діяльності, робота із складними запитами клієнтів - насильство у всіх його проявах, каліцтва, відчуття постійної небезпеки, страх втрати близьких та власної домівки, планування невизначеного майбутнього).

Психічна стійкість психолога до дії фактора невизначеності зовнішнього і внутрішнього середовища, є одним з основних професійно – важливих якостей психолога і в науковому доробку позначають поняттям толерантність до невизначеності. Сформованість у майбутнього психолога толерантності до невизначеності надає можливість людині витримувати конфлікт і напругу, приймати невідоме, нове і малопрогнозоване в ситуаціях подвійності або суперечливості трактування інформації, різноманітності альтернатив в умовах прийняття рішення і при цьому почуватися комфортно. Війна загострила відчуття невизначеності не тільки у пересічених громадян, але і у студентів-психологів також. Професійна реалізація майбутніх психологів в умовах війни має свої особливості, з одного боку попит на психологічні послуги зростає, а з іншого - це є досить відповідально. Кількість невизначених ситуацій в умовах війни зростає через постійну загрозу обстрілів, ракетних ударів, зміни місця проживання, продовження навчання за фахом в Україні чи за її межами. І це з одного боку є цілком зрозумілим, так як майбутні психологи перебувають під психологічним тиском: приналежність до допомагаючої професії і очікування оточуючих про надання кваліфікованої психологічної допомоги. У зв'язку з цим майбутні психологи стикаються із такими труднощами, що можуть

перешкоджати професійній реалізації як втома від війни і вигорання, переживання кризи професійного становлення і життя в суцільній невизначеності - неможливість планування свого професійного майбутнього.

Низький рівень толерантності до невизначеності проявляється в зростанні тривожності і внутрішньої напруги, емоційним дискомфортом, що може призводити до дезорганізації діяльності, втрати віри в свої знання, сили і фаховість у майбутній професійній діяльності. Всі ці обставини впливають на особистість майбутнього психолога і його професійну реалізацію. Тому, разом з теоретичними знаннями і професійними вміннями, які складають основу професії, важливим є формування позитивного ставлення до невизначеності, як невід'ємного складника сьогодення під час війни в Україні.

Невизначені ситуації у навчально-професійній діяльності студентів є тим поштовхом до пошуку альтернативних рішень, допоможе розширити уявлення та знання про певні явища, опановувати себе при прийнятті рішення., сприятиме виходу студентів за межі свого звичного способу життя, відмінного від їх попереднього досвіду. З огляду на це особливе місце серед чинників професійної реалізації майбутнього психолога займає саме толерантність до невизначеності.

Толерантність до невизначеності була предметом дослідження як зарубіжних дослідників: С. Баднер, Р. Бріслін, Д. Маклейн, так і українських: С. Максименко, Л. Бурлачук, П. Лушин, А. Гусєв, С. Хілько тощо.

Професійної реалізації була висвітлена у роботах українських науковців: В.А. Гупаловська розглядала професійну самореалізація жінок [9]; О.М. Кокун акцентував увагу на дослідженні психофізіологічних та інших чинників професійного самоздійснення особистості [16]; Н.В. Старинська, А.А. Фурман присвятили роботи вивченню психологічних особливостей професійної самоактуалізації майбутніх психологів [39]. Ці та інші наукові

праці розширили уявлення про проблему розкриття особистісного та професійного потенціалу майбутніх фахівців.

З огляду на це ми припускаємо, що толерантність до невизначеності є саме тим чинником, що забезпечує прийняття динамічності, змінності, неможливості планування майбутнього під час війни та сприятиме їх професійній реалізації.

З огляду на те, що в науковому доробку є немала кількість наукових досліджень з питань вивчення умов, механізмів та особливостей професійної реалізації майбутніх психологів, досі залишається прогалина у вивченні цього процесу у майбутніх психологів під час війни.

Саме цей факт і спонукав до вибору теми й кваліфікаційної роботи «Толерантність до невизначеності майбутніх психологів як чинник їх професійної реалізації в умовах війни».

Об’єкт дослідження: професійна реалізація майбутніх психологів.

Предмет дослідження: толерантність до невизначеності майбутніх психологів як чинник їх професійної реалізації в умовах війни.

Мета дослідження полягає вивченні чинників професійної реалізації майбутніх психологів в умовах війни та визначені ролі толерантності до невизначеності серед них.

Відповідно до мети дослідження поставлені такі **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати поняття толерантності до невизначеності майбутніх психологів у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Емпірично дослідити толерантність до невизначеності майбутніх психологів як чинника професійної реалізації.
3. Визначити роль та місце толерантності до невизначеності майбутніх психологів серед показників професійної реалізації майбутніх психологів в умовах війни.
4. Розробити тренінг розвитку толерантності до невизначеності як чинника їх професійної самореалізації під час війни.

Гіпотеза дослідження виступила думка, що на професійну реалізацію майбутніх психологів впливають різні чинники, серед них виокремлено такі: професійна компетентність, професійна ідентичність, професійна мотивація та толерантність до невизначеності. Толерантність до невизначеності визначено як основний чинник, що впливає на професійну реалізацію майбутніх психологів в умовах невизначеного майбутнього під час війни.

База дослідження – Донецький національний університет імені Василя Стуса, вибірку склали 72 особи віком 17-52 роки, студенти денної та дистанційної форми навчання Навчально-наукового інституту психології спеціальності 053 Психологія та освітніх програм “Психологія” та ОС “магістр” “Реабілітаційна психологія”.

Для проведення емпіричного дослідження було використано теоретичні та емпіричні *методи та опитувальники* :

- *теоретичні*: теоретичний аналіз психологічної літератури із зазначеної проблеми, що сприятиме узагальненню теоретичних підходів до розуміння сутності та психологічних особливостей впливу толерантності до невизначеності майбутніх психологів на їх професійну реалізацію.

емпіричні: метод спостереження, бесіда та опитувальники на дослідження чинників професійної реалізації: «Толерантність до невизначеності» (С.Баднера) [23], (додаток А), методика «Професійна компетентність» (автор А. П. Чернявська) [23] (додаток В), Опитувальник професійної ідентичності (автор Радзімовська О.В.) [34] (додаток Д), Методика вивчення мотивів професійної мотивації”(Т. Дуткевич Т. та О. Савицька [32] (додаток Б).

Науковою новизною дослідження є розуміння толерантності до невизначеності майбутніх психологів як одного із чинників їх професійної реалізації. Це дослідження є спробою узагальнити знання з даної теми та запропонувати новий погляд до розуміння впливу толерантності до невизначеності як одного із чинників професійної реалізації майбутніх

психологів під час війни. Так як війна породжує суцільну невизначеність, яка впливає на всі сфери життя людини і на професійну зокрема. Та може мати практичне значення для розробки програм тренінгу розвитку толерантності до невизначеності особливо в умовах війни та бойових дій на території нашої країни.

Практична значущість дослідження полягає у розробці ефективної програми тренінгу розвитку толерантності до невизначеності майбутніх психологів як чинника їх професійної реалізації під час війни.

Розуміння впливу чинників на професійну реалізацію майбутніх психологів, особливо під час війни, дозволить практикуючим психологам, аспірантам, викладачам та іншим фахівцям сприяти успішній професійній підготовці майбутніх психологів та в подальшому сприятиме побудові їх професійної кар'єри. Розвиток толерантності до невизначеності у майбутніх психологів під час війни сприятиме прийняттю ситуацій невизначеного майбутнього та використовувати їх як можливість для ефективної професійної реалізації. Напрацьовані матеріали як теоретичні, так і практичні можуть бути впровадженні в професійну підготовку не тільки майбутніх психологів, але і студентів інших спеціальностей та роботи психологічних служб закладів вищої освіти організацій тощо.

Обговорення та **апробація** дослідження відбулась на II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції, 16–17 травня 2024 р. м. Вінниця на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса з темою виступу: “Психологічні особливості толерантності до невизначеності майбутніх психологів в умовах війни. За матеріалами кваліфікаційної роботи опубліковано наукову статтю в журналі категорії Б “Перспективи та інновація науки” на тему: “Роль толерантності до невизначеності у професійній реалізації майбутніх психологів під час війни. // Перспективи та інновації науки. 2024.” № 8(42). С. 943-954 [].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота включає три розділи, до кожного із них запропоновані по 2-3 параграфи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. У роботі є таблиці. Загальний обсяг роботи складає 107 с.



РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Суть та характеристика толерантності до невизначеності в психологічній літературі

Термін «толерантність до невизначеності» в науковому вжитку з'явився не так давно, в середині минулого століття і пов'язували із здатністю справлятися зі складністю навколишнього світу. Згодом у дослідженнях як зарубіжних, так і українських авторів «толерантність до невизначеності» уточнювалося і конкретизувалося.

Д. Маклейн аналізуючи поняття «толерантність до невизначеності» вказував на його емоційний компонент, а саме типи емоційного ставлення до ситуацій невизначеності. Він навів приклади емоційних реакцій на ситуації, які сприймаються людиною як невідомі, неконтрольовані, складні, мінливі або передбачають декілька принципово різних варіантів вирішення [57, с.65-86.].

У своїх дослідженнях С. Баднер [51] розглядав толерантність до невизначеності як особистісне утворення або як протилежний полюс даного явища, тобто - шкали інтолерантності до невизначеності. При цьому автор, виділяв трикомпонентну структуру толерантності до невизначеності: когнітивну, емоційну та поведінкову. Реакції на невизначені ситуації, згідно його теорії можуть розглядатися з двох боків: або як бажані або як загрозливі та такі, що порушують звичний режим життя людини.

Толерантність до невизначеності розглядають у ситуації прийняття рішення, а саме через складність вибору кращого або прийнятнішого варіанту [55;56].

Однак на даний час серед психологів немає єдності щодо визначення поняття «толерантність до невизначеності». Це пов'язано, насамперед, з тим,

що в зарубіжній психології існує два схожих за змістом терміна: толерантність до двозначності і толерантність до невизначеності. Проте, кожен із них має певні відмінності у семантичному наповненні [45, с. 140-152]. Толерантність до двозначності полягає в багатозначності, суперечливості інформації і складності в її розумінні; толерантність до невизначеності вказує на недостатність інформації та пов'язане із невідомістю, неясністю майбутнього.

Толерантність до невизначеності була предметом дослідження і українських дослідників. У своїх роботах П. Лушин толерантність до невизначеності розглядав через механізми, що сприяють особистісним змінам та є рушієм формування нової ідентичності [20]. Подібної думки притримувався А. Гусєв розглядаючи толерантність до невизначеності як один із чинників розвитку ідентичності особистості [8]; В. Пічурін включає толерантність до невизначеності до структури психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності [30]; О. Брюховецька досліджувала толерантність до невизначеності в психології управління організаціями на прикладі керівників загальноосвітніх навчальних закладів [6]; Хілько С. визначає місце толерантності до невизначеності серед професійно-важливих якостей майбутнього психолога в умовах сучасного світу пронизаного суцільною невизначеністю [45;46;47].

А. І. Гусєв розглядаючи ситуації невизначеності вказує на такий важливий аспект розвитку особистості, як приховані можливості або резерв розвитку особистості та пошуку нової ідентичності. Толерантність до невизначеності автор розглядає через тісний взаємозв'язок актуальних проблем сучасного динамічного суспільства, з стрімким зростанням потоків необхідної інформації та прискоренням темпу життя, та постійним намаганням людини йти в ногу із часом. Здатність людини витримувати темп та вимоги стрімкого/динамічного життя з його невизначеними складовими автор називає толерантність до невизначеності [8].

У своїх дослідженнях Н. Перегончук толерантність до невизначеності визначає як – комплексне поняття, яке об'єднує два терміни толерантність і невизначеність. На основі досліджень напрацьованих в науковій літературі виокремлено типові ознаки толерантної до невизначеності особистості: здатність діяти навіть за умови невідомих всіх фактів і можливих наслідків; вміння працювати в умовах дефіциту/профіциту інформації та часу; можливість людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях; сприймати ситуації невизначеності не як загрозу, а як виклик до своїх можливостей та рух для розвитку свого особистісного та професійного потенціалу [27].

Досить часто у наукових дослідженнях «толерантність до невизначеності» розглядається через трикомпонентну структуру, виокремлюючи при цьому такі складники: когнітивний, емоційний та поведінковий [45, с.254-263].

Поведінковий компонент – це відповідні реакції, поведінка у відповідь на невизначену ситуацію [45].

Когнітивний компонент відображає знання про характеристику, ознаки та особливості переживання невизначених ситуацій. Ці знання з одного боку, формуються через обізнаність студентів про сутність “ситуацій невизначеності”, типи емоційного реагування на них та власне саме поняття «толерантність до невизначеності», з іншого - через усвідомлення ознак толерантності до невизначеності та чим відрізняється толерантна до невизначеності особа від інтолерантної [45].

Емоційний компонент пов'язаний з емоційним реагуванням студентів на невизначені ситуації і включає оцінку емоційного забарвлення свого стану відповідно до невизначеної ситуації. Ці стани досить часто характеризуються полярністю переживань по типу задоволення – незадоволення, захоплення-відрази, потягу чи уникання, зацікавленості - байдужості [45].

Таким чином, характеризуючи толерантність до невизначеності через

запропоновану трикомпонентну структуру можна визначити її як стійкість до фактору невизначеності та описати основні ознаки: здатність без зайвої напруги діяти в складних життєвих ситуаціях або дефіциту інформації; приймати рішення в ситуаціях із багатьма невідомими або коли інформація суперечлива, сприймати ситуацію невизначеності як виклик або можливість збагачення власного досвіду.

Толерантна до невизначеності особистість - це особа здатна зберігати внутрішній баланс та ефективність виконуваної діяльності в ситуації невизначеності з багатьма невідомими.

Крім того толерантність до невизначеності ґрунтовно розкривається через змістовно протилежне/полярне поняття, а саме «інтолерантність до невизначеності».

Для характеристики толерантної або інтолерантної особи до невизначеності П.В. Лушин [20] виокремив типи ставлення до невизначеності: «утилітарний» тип - особи, які приймають невизначеність або ж навпаки не приймають її, тобто інтолерантний тип. При цьому автор в останньому вбачає ще два підтипи:

- інтолерантний «пасивний» тип ставлення – особи, які страждають від невизначеності;
- інтолерантний «активний» або «регламентуючий» тип ставлення – особи, які борються з невизначеністю. Такі особи прагнуть до максимуму визначеності в своєму житті, регламентації, дотримання норм, стандартів [20].

На основі виокремлених типів та накопиченого матеріалу науковці визначають загальні ознаки для толерантної до невизначеності особистості: бажання перебувати у невизначених ситуаціях; почуття комфорту та ейфорії у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних, потрібних та необхідних, що дають можливість розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та очевидні наслідки

прийняття рішення; здатність приймати нервову напругу та витримувати дискомфорт, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратися порушеній логіці або її відсутності в інформації; здатність приймати нове, незрозуміле і неясне; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як такі, що стимулюють; готовність пристосуватись та використовувати їх як можливість для набуття нового досвіду або чергового випробування для себе [7;8;20; 27].

Натомість характеризуючи інтолерантну особистість науковці вказують на такі характеристики: сприйняття невизначеної ситуації як загрозу та небезпеку; висловлення полярних суджень по типу; приймати поспішні рішення, на основі імпульсивних непродуманих кроків; відчувати тривогу, занепокоєння у нових, непередбачуваних, неясних ситуаціях; потреба у чіткій регламентації та контролі - чіткому визначенні обставин та наслідків, результату; неможливість сприймати суперечливу інформації та прийняти рішення за наявності багатьох рівнозначних варіантів; намагання все контролювати та прогнозувати кожен свій крок; пошук безпеки та намагання уникнути будь-яких ситуацій, що включають невизначеність, неясність та непрогнозованість; надання переваги знайомому, звичному та уникання всього, що має протилежні ознаки [7;8;27].

Толерантність до невизначеності - це комплексна особистісна характеристика, яка має чітку структуру: когнітивний компонент (інформація про обставини, умови за яких варто приймати рішення, діяти тощо); емоційний компонент (особливості емоційного сприймання невизначеності, емоційну реакцію на невизначеність негативну/позитивну/нейтральну); поведінковий компонент (репертуар стратегій поведінки у ситуації невизначеності).

На основі теоретичного огляду можна констатувати той факт, що ситуація невизначеності безперечно має спонукальну силу для особистості, а толерантність до невизначеності є невід'ємною складовою цього процесу.

Ситуації помилок, криз, стагнацій і інших явищ, які досить часто сприймаються як негативні, так чи інакше виступають умовою самоорганізації особистості та сприяють переходу на новий виток її особистісного та професійного розвитку.

1.2. Професійна реалізація майбутніх психологів в умовах війни.

Проблема професійної реалізації особистості в науковій літературі здебільшого розглядається як надбання дорослої людини (Т.О. Корень, Н.В. Старинська та ін.), яка пізнала свої здібності, має сформований образ «Я» і психологічно готова до подальшої професійної діяльності [18]. Більшість науковців визначають оптимальним періодом для самореалізації особистості - студентський вік, коли всі параметри до цього наявні і знайшли своє самовираження (психологічна готовність до вибору омріяного фаху, сформоване уявлення про себе як про фахівця та визначення для себе ролі в майбутній професії, відповідна психофізіологічна активність, психічна зрілість молоді тощо) [39].

У дослідженнях Н.Пилипенко «професійна самореалізація» трактується як соціалізований шлях гармонійного розвитку особистості, поєднаний з одного боку, з набуттям професійного, практичного та духовного досвіду в процесі отримання професійної освіти фахівця в період первинного професійного становлення (навчання у закладі вищої освіти) та з іншого, вдосконалення фахового зростання в процесі виконання професійних ролей та обов'язків та сприяє розкриттю особистісного та професійного потенціалу [31, с. 74].

Професійна реалізація досліджувалася у працях українських науковців, зокрема, О.Ф. Бондаренко, Є.І. Головахи, Л. Когана, Г.С. Костюка, О.О. Кроника, П.В. Лушина, В.І. Муляр, В.Г. Панка, В.А. Роменця, Л.В. Соханя, Т.М. Титаренко та ін.). Автори цих робіт схиляються до думки, що реалізацію - це свідомий, цілеспрямований процес розкриття особистісного

та професійного потенціалу в різноманітній практичній діяльності, включаючи і професійну.

С.Д. Максименко вказує на такий аспект самореалізації як досягнення успіху у житті на пряму залежить від особистих зусиль людини спрямованої на постійне самовдосконалення та розвиток [22].

У своїй спільній праці С.Д. Максименко та В.І. Осьодло [21] розглядають самореалізацію особистості як фундаментальну здатність людини стати і бути суб'єктом власного життя, реалізувати власний потенціал та досягти успіху у професійній діяльності. Актуалізація суб'єктних якостей особистості відбувається через знаходження нею справжніх смислів і цінностей, оптимальних стратегій саморозвитку.

Самореалізація особистості трактується як опрідметнення сутнісного потенціалу людини в соціальній діяльності, як форма суб'єктного буття особистості, збалансований особистісний потенціал життєздійснення в повсякденній діяльності шляхом власних зусиль та творчості з іншими Гупаловська [9].

Н.В. Старинська під „професійною реалізацією” розуміє гармонійний розвиток особистості, що включає здобуттям професійного та духовного досвіду починаючи з професійного самовизначення обраного фаху, професійної підготовки, професійне становлення та професійне зростання в процесі виконання. Авторка наголошує, що основу професійної реалізації складає розкриття потенціалу особистості через всі ті етапи її становлення від вибору професії, впродовж її професійної діяльності аж до виходу на пенсію [39].

Т.О. Корень інтерпретуючи поняття професійної реалізації розглядає його через професійний розвиток і визначає як якісні зміни особистості майбутнього психолога під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів [18].

Професійна реалізація - це процес, що характеризується такими основними рисами як індивідуальність та своєрідність; динамічність та

нелінійність; багаторівневість [18].

При аналізі проблеми вчена приходить до висновку, що процес професійної реалізації на етапі їх професійної підготовки в ЗВО проходить декілька стадій, зокрема [18]: 1) пристосування до умов закладу вищої освіти, засвоєння його змісту та відповідних соціальних ролей; встановлення комунікації та взаємодії з одногрупниками, викладачами; проходження криз професійного становлення, таких наприклад, як криза професійного вибору; 2) інтенсифікація – розвиток особистості майбутнього психолога, а саме його здібності, інтелекту, емоційно-вольової та мотиваційної сфери, професійно важливих якостей тощо. Цей етап характеризується кризами професійного становлення - криза навчально-професійних очікувань та розчарувань пов'язаних з ними (задоволеність викладанням та отриманими знаннями, обивір професії); 3) ідентифікація – формування професійної ідентичності, що характеризується прийняттям професійних ролей та отождненням себе із цією професійною спільнотою, включаючи і готовність до майбутньої професійної діяльності психолога.

Запропонована класифікація Т. О. Корень відповідає стадіям професійного становлення майбутніх психологів на етапі їх професійної підготовки та кризами, що супроводжують цей процес.

Професійна реалізацію особистості включає такі етапи: професійне самовизначення, професійне становлення в обраній сфері діяльності, фахове зростання, розвиток професійної компетентності упродовж всієї трудової діяльності. Професійна реалізація формується вже на етапі вибору професії, проте з'ясування відповідності здібностей, нахилів та інтересів особистості та основних вимог, ролей професії вказує на перший крок до самореалізації. Нахили, інтереси та здібності є тим важливим рушієм, що в подальшому забезпечить високий рівень успішності у професійній діяльності [18, с. 46].

Сутність професійного самовизначення полягає в усвідомленні особистістю відповідності своїх можливостей вимогам професії, місця та

ролі студента в системі соціальних відносин у навчально-професійній діяльності і відповідальності за виконання зобов'язань, які виникають у зв'язку зі зробленим професійним вибором [33, с. 312].

Професійна реалізація особистості характеризується такими показниками: як самостійність (автономність особистості у виконанні дій, проявляти свою позицію та вміти її відстояти, відповідальність за результати своєї дій та вчинків, планування свого професійного шляху у відповідності до свої нахилів та бажань;

1) свобода вибору як здатність особистості до нести відповідальність за свою поведінку, дії та вчинки;

2) творчість (проявляти свої творчі здібності, креативність попри оцінку інших, їх думки, критичні зауваження та нести відповідальність за результати прийнятого рішення [39, с. 59 -60].

Вивчаючи питання професійної реалізації особистості науковці виокремлює чітку трикомпонентну структуру: ціннісно-сенсовий, інтелектуальний та мотиваційний складники. Ключовим моментом досліджуваного процесу, автори вважають пошук професійного образу “Я” як майбутнього фахівця [33, с. 312].

На думку О. Артемової, професійна самореалізація має два рівні функціонування: репродуктивний і творчий. На репродуктивному рівні суб'єкт орієнтується на ті знання, уміння і навички які у нього є, намагаючись ігнорувати ті цінності, мотиви й потреби, що вказують і є рушієм до професійної перспективи - інтеграція та набуття нового досвіду для вирішення професійного завдання. На творчому рівні відбувається реалізація суб'єктом нагромадженого інтелектуального досвіду в межах професійного потенціалу та подальше формування професійної майстерності й компетентності [2].

Однак, на процес професійної реалізації можуть впливати і не тільки кризи професійного становлення, але і з кризовими ситуаціями пов'язаними

із війною в Україні (втрата житла, зміна місця проживання, пошук роботи, фінансові труднощі) та пов'язані з цим проблеми на ринку праці, які так чи інакше впливатимуть на процес професійної реалізації такі, як: закриття робочих місць через бойові дії, втрата місця роботи і відповідного статусу у суспільстві, порушення кар'єрних планів, вимушена зміна місця роботи, зміну вектору надання психологічних послуг тощо), які сьогодні, на жаль, мають місце [18]. Ці обставини змушують майбутнього фахівця враховувати можливі зміни та перспективність обраного фаху, а план професійної реалізації повинен уточнюватися, коректуватися, переглядатися, змінюватися основні орієнтири, перспективні напрямки процесу фахової самореалізації [18]. З одного боку ці обставини є тим бар'єром до професійної реалізації майбутніх психологів, а з іншого пропонують нові можливості (збагачення свого досвіду новими знаннями, інтегруючи у свою роботу нововведення та можливості викликів сьогодення). В умовах війни відбувається переоцінка цінностей, неминуча трансформація значимих для людини мотивів, професійних позицій та переконань - як можливий шлях конструктивної активізації професійної реалізації особистості або зміна вектору у професійній реалізації, як варіант.

Очевидним є той факт, що перешкоди на шляху до професійної реалізації залежить від різних чинників як внутрішніх, так і зовнішніх, проте найважливішим фактором все таки є особистісний. Від комплексу особистісно-індивідуальних та мотиваційних психологічних характеристик особистості залежатиме на скільки людина здатна швидко адаптуватися до тих викликів у суспільстві і при цьому зберігати витримку, самоконтроль та емоційну рівновагу для конструктивної самореалізації в професійній сфері.

Соціальні кризи та виклики сприяють деформації та руйнуванню високих, значимих для людини цінностей, що супроводжуються виникненням додаткових аспектів ціннісної кризи, необхідністю зміни провідних мотивів в професійній діяльності. Такі обставини призводять до порушення адаптації

людини до мінливих соціальних умов та поглиблюють натомість їх дезадаптацію через існування стереотипів глибшого (несвідомого) психологічного рівня [2].

Н. О. Антонова [1] професійну підготовку психолога розглядає як процес формування готовності до професійної діяльності, основним засобом якого є самосуб'єктивація (самотворення себе як суб'єкта життєдіяльності в цілому і професійної діяльності зокрема). Готовність до професійного навчання вчена визначає умовою успішності процесу професійної підготовки, а основним показником - наявність особистісного новоутворення – «позиції суб'єкта професійного учіння» (студента), що включає й перспективну «позицію суб'єкта професійної діяльності» (професіонала) [1].

Н. Б. Іванцова [13] метою професійної підготовки психологів вважає формування особливої професійної ментальності, оволодіння різноманітними способами активного «буття психологом», що виражається у здатності переживати й осмислювати реальність психологічно. Вчена переконана, що у результаті професійної підготовки психологів відбувається розвиток особливих структур свідомості особистості професіонала: професійних «функціональних органів», професійно забарвленого «образу світу» з його професійними концептами і дискурсом, своєрідною системою відносин до дійсності і з дійсністю [14].

Про успішну реалізацію майбутнього фахівця можна говорити при наявності таких основних орієнтирів як: наявність професійних планів, результатом яких є кар'єрне зростання особистості та професійний розвиток, який включає володіння високим рівнем компетентності в обраній професії, бажанням просуватися професійним шляхом, виконуючи щоразу все складніші і відповідальніші завдання, постійний розвиток та самовдосконалення професіоналізму, підвищення рівня професійної майстерності тощо.

В. Панок систематизувавши погляди вчених на пріоритетні напрямки професійної підготовки та успішної реалізації вказує на такі як формування знань, умінь навичок; формування позиції, спрямованості, професійної мотивації, ставлення до професії; формування професійно важливих якостей, що сприяють успішній професійній діяльності в майбутньому [26,с.137].

Професійна самореалізація в навчально-професійній діяльності розглядається як безперервний, динамічний процес актуалізації та розвитку потенційних можливостей, що виражається в особистісно-професійному самовизначенні та супроводжується формуванням професійної ідентичності, готовності та вираженості тенденції до конструктивних особистісних та професійних самозмін, побудови успішної професійної кар'єри [28]. Самореалізацію в навчальній діяльності можна розглядати як внутрішню активність і як усвідомлення потреби в розкритті особистісного та професійного потенціалу. Ці процеси слугують накопиченням нового досвіду, що в свою чергу детермінують особистісні зміни [28].

Професійна реалізація є складним організованим та багатоетапним процесом поступового перетворення потенційного на реальне в професійній сфері, що відбувається протягом усього життя особистості - на різних етапах її професійного становлення, починаючи від вибору професії до виходу її на пенсію.

Професійна самореалізація це складний комплекс дій, які мають місце у внутрішньому світі індивіда й спрямовані на формування, конструювання й побудову творення свого способу та шляху власного професійного майбутнього життя [28].

Професійна самореалізація в її повному обсязі означає ні що інше, як максимально можливу користь, яку майбутній психолог може принести собі та суспільству своєю діяльністю. Професія для людини має індивідуальний особистісний смисл, визначаючи варіативність сценаріїв професійної самореалізації на всіх етапах професійного шляху.

Таким чином, професійну реалізацію особистості дослідники визначають по-різному, проте більшість визначають її як реалізацію власного потенціалу в контексті професійної діяльності починаючи із професійного самовизначення до виходу на пенсію. На нашу думку, професійна реалізація майбутніх психологів - це процес розкриття сутнісних сил особистості для відтворення їх у майбутній професійній діяльності.

1.3. Психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів

Професійна реалізація майбутніх психологів відбувається під впливом різних чинників.

Для розкриття чинників професійної реалізації варто спочатку охарактеризувати реалізовану особистість. Так у роботах українських дослідників О.П. Саннікової [38], Н.В. Старинської [39], Т.М. Титаренко [44] виокремлено основні важливі характеристики реалізованої особистості: інтелектуальність, широкий світогляд, соціальність, емоційна стабільність, емпатичність, гуманістична спрямованість, свідоме і несвідоме прагнення до допомоги людям, толерантність, адекватний образ «Я», професійна ідентичність, професійна рефлексія, відповідність особистісних рис загальнолюдським і національно-культурним цінностям, наявність психологічної культури, соціально-психологічної компетентності тощо [39, с. 45–48].

Н.В. Старинська ці вищеперераховані якості самореалізованої особистості ототожнює із професійно-важливими якостями особистості психолога-фахівця. Щодо визначення чинників професійної реалізації майбутніх психологів, авторка звертає увагу на аналіз передумов становлення цього процесу і визначає такі: вроджену тенденцію особистості до зростання та розвитку; протиріччя між наявними цілями й ступенем їх реалізації; внутрішньоособистісні суперечності і зовнішні впливи, які

можуть породжувати кризи; діалектичні суперечності між становленням та розкриттям внутрішньої сутності, між соціальним і біологічним, суспільним та індивідуальним [39]. Опираючись на наукові погляди даної проблеми [9;10;11;18;35;39] можна стверджувати, що на ефективність та успішність становлення професійної реалізації особистості в сучасних умовах, впливають індивідуально-психологічні (внутрішні) та соціально-професійні (зовнішні) чинники.

Вчена Н.В. Підбуцька на основі власного еспериментального дослідження чинників самоактуалізації та самореалізації студентів інженерно-технічних спеціальностей визначила такі чинники: адекватна самооцінка, локус-контроль життя та цілі у житті, смисложиттєві орієнтації, планування й оцінку результатів, загальний рівень і стиль саморегуляції поведінки, навчально-професійні мотиви діяльності особистості та мотиви досягнення успіху [29].

Досліджуючи структуру самоактуалізаційних властивостей майбутніх психологів, вчена Н.В. Старинська виявила домінування двох чинників: «опора» та «професійна ідентичність». Пояснюючи перший, авторка вказує, що основною самоактуалізаційною тенденцією у майбутніх психологів є незалежність від інших та опора на себе, вміння керувати власними цілями і переконаннями. Щодо другого чинника, то вчена припустила, що майбутні психологи усвідомлюючи свою приналежність до певної професії та професійної спільноти, мають чіткі уявлення про себе та свої прагнення, пов'язані з майбутньою професією, що як наслідок буде впливати на їх успішну професійну реалізацію в майбутньому [39, с. 109].

А.І. Іващенко, одним із ефективних механізмів саморозвитку особистості майбутнього психолога визначає професійну рефлексію вкзуючи на той факт, що «ефективність саморозвитку майбутніх психологів пов'язана з високими та помірними показниками розвитку таких складників професійної рефлексії, як професійні якості, мотивація до майбутньої

професії, емоційно-ціннісне ставлення до неї, професійна самоефективність та професійна саморегуляція. Низькі показники таких складників, як професійні знання, ціннісне прийняття професії, готовність до професійної самореалізації, вказують на порушення цілісності становлення досліджуваного процесу» [12].

Підвищення ефективності розвитку структури професійної рефлексії, як стверджує А.І. Іващенко, сприяє професійному саморозвитку майбутніх психологів [3, с. 181–182].

А.А. Фурман, зазначає, що особистісний розвиток майбутнього психолога багато в чому залежить від суб'єктивних чинників, до яких поряд із розумовою та соціальною зрілістю, досконалістю моральної і духовної свідомості належить гармонійність системи ціннісних орієнтацій [48]. Враховуючи, що цінності виявляють свідоме ставлення людини до соціальної дійсності (А.А. Фурман), якою, безумовно, є і професійна діяльність, вони відіграють одну з ключових ролей у процесі професійної самоактуалізації майбутніх психологів [10;11].

Привертає увагу ще одна робота в якій представлена класифікація чинників. Це робота Л. Карамушки щодо ефективної діяльності організації [15, с. 37–39], авторка наголошує на взаємозалежності одна від одної групи, що функціонують на макрорівні (рівень суспільства), мезорівні (рівень організації) та мікрорівні (рівень особистості).

У своєму дослідженні М. Гутиря робить розгорнутий аналіз чинників, що впливають на професійну реалізацію майбутніх психологів [11].

До чинників макрорівня, дослідниця відносить: соціально-економічний та політичний устрої і розвиток країни, де навчається студент-психолог; ставлення суспільства до професії психолога (соціальний запит на психологічну допомогу, рівень довіри до психологів, психологічна обізнаність населення в цілому); місце професії в загальному рейтингу спеціальностей (престижність, імідж,); мережа організацій з відповідним

фаховим запитом (робочі місця, сфера застосування психологічних знань, конкурентність) [11].

До чинників мезорівня для майбутніх психологів (на рівні ЗВО) такі: середовище професійного навчання (формальна, неформальна, інформальна освіта); стиль-навчально-виховної діяльності в ЗВО на рівні факультету, кафедри та особистість куратора студентської групи психологів, стиль його керівництва, взаємовідносини між студентами, студентами і викладачами (комфортні, відкриті і довірливі, напружені, конфліктні); рівень орієнтовної заробітної плати майбутнього психолога та показник задоволеності нею [11].

До групи чинників мікрорівні авторка пропонує включити такі: 1) індивідуально-типологічні та професійно значущі якості особистості, тобто темперамент, характер, когнітивні здібності та можливості, ціннісні орієнтації та мотиви навчально-пізнавальної діяльності стосовно обраного фаху, рівень задоволеності ними та змістом майбутньої роботи, соціально-психологічну компетентність, професійну рефлексію та емпатію, самоідентичність (уявлення про себе як спеціаліста-психолога), локус контролю, переживання (подолання) криз фахового навчання; індивідуальні організаційно-професійні чинники становлення професійної реалізації майбутніх психологів, тобто рік їхнього навчання в ЗВО, рівень академічної успішності, наявність і характер особистісного досвіду роботи за фахом, характер міжособистісних відносин «студент – студент», «студент – викладач – закладу вищої освіти», двосторонні вимоги і мораль в системі «спеціаліст – роботодавець» (конфлікти, критика, довіра, емоційна підтримка, взаємодопомога, обмін досвідом, стимулювання). Крім того, важливо враховувати такі соціально-демографічні чинники, як вік, стать, місце народження, сімейний стан майбутнього спеціаліста [11].

Таким чином, зазначені вище чинники реалізації майбутніх психологів можна поділити на зовнішні (все, що зумовлюється впливом соціуму, середовищем та організаційними умовами процесу оволодіння професією,

тобто навчанням (на рівні держави, адміністративного ладу закладів вищої освіти, студентського колективу, родини)) та внутрішні (ті, які стосуються індивідуально-психологічних характеристик майбутнього спеціаліста (когнітивної та мотиваційно-ціннісної сфери, емоцій, самоідентичності, саморегуляції і самоконтролю поведінки, особливостей комунікації, рефлексії, творчого самовираження у професії, досвіду діяльності тощо).

На основі аналізу попередніх досліджень, ми погоджуємося, що професійна реалізація залежить від багатьох чинників А.О. Антонової [1], Н.В. Старинської [39], М. Гутирі [11] і вважаємо, що основу професійної реалізації все таки складають внутрішні чинники, пов'язані із мотивами, прагненнями, знаннями про майбутню професію.

Логічним, на нашу думку є виокремлення таких чинників як толерантність до невизначеності в умовах сучасного суспільству (життя змінюється швидко, змінюються запити в суспільстві на психологічні послуги; професія пов'язана із запитом під час війни, про які цивілізований світ, або забувся або навіть не має уявлення - це в свою чергу породжує не тільки зовнішню невизначеність, а й внутрішню майбутнього психолога), професійна ідентичність майбутнього психолога як здатність людини уявляти собі свою приналежність до професійної психологічної спільноти фахівців, розуміння вимог, прав та обов'язків пов'язаних із майбутньою професією, ототожнення себе із представником цієї професійної групи. Професійна ідентифікація, з психологічної точки зору, є необхідною умовою професійної самосвідомості особистості. Вона передбачає прийняття провідних професійних ролей, цінностей та норм, котрі спонукають особистість до ефективної практичної діяльності [26].

Професійна ідентичність майбутніх психологів включає різний ступінь усвідомлення особистістю приналежності до певної професійної спільноти, виражається через провідну характеристику професійного розвитку особистості, ступінь визнання себе в якості професіонала.

Професійна ідентичність передбачає усвідомлення своєї тотожності з професійним образом «Я» та характеризується «автентичною поглиненістю у професійну самореалізацію» та «є результатом успішного процесу самоактуалізації» та виявляє взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних та ціннісних особистісних якостей».

Абітурієнт-психолог, як правило, не має чіткого уявлення про свою майбутню професію, яка його очікує, про її задачі та засоби, або якщо ці уявлення існують, то вони здебільшого мають поверховий характер без занурення в особливості роботи. Професійний вибір таких студентів був або випадковим, або нав'язаним засобами масової інформації, престижністю обраного фаху та зростанням попиту на психологічні послуги. А тому студент не в змозі оцінити особливості організації навчання та освітнього компоненту у навчальному закладі, визначити роль та місце кожної дисципліни. Той образ професійної діяльності (основа для надбання та систематизації знань), який він має, є неструктурованим і багато в чому нереалістичним. А тому, досить часто і виникають труднощі у професійній реалізації через неусвідомленість або часткову усвідомленість професійної приналежності до майбутньої професії.

Ще одним чинником, що впливає на професійну реалізацію майбутніх психологів можна визначити професійну компетентність у сукупності її показників. Професійна компетентність - це сукупність професійних знань, умінь, а також самі способи виконання професійної діяльності.

Компетентність – це спосіб існування знань, умінь, навичок, грамотність та освіченість, що сприяє професійній самореалізації, пошук студентом свого місця в майбутній професії, внаслідок чого освіта стає високомотивованою і особистісно зорієнтованою і забезпечує максимальний запит особистісного потенціалу, визнання особистості фахівця оточуючими й усвідомлення нею власної значущості. На відміну від школи, загальноосвітні учбові завдання у закладі вищої освіти стають професійно-орієнтованими, а оглядове

викладання матеріалу замінюється деталізованою професійної спрямованістю, практико-орієнтованістю. Навчання передбачає особистісну зацікавленість та активне ставлення студента до предмету. Змінюється і сам підхід до навчання - шкільна робота «на оцінку» перетворюється на професійну самоосвіту [28]. На думку О. Брюховецької професійна компетентність майбутнього психолога відображає професійно важливі та особистісні якості фахівця, рівень його знань, умінь, досвіду, достатніх для того, щоб досягти успіху у професійній діяльності. Крім цього авторка ще додає моральну позицію фахівця [5].

Л. Барінової, під компетентністю розуміє здатність фахівця володіти набором необхідних для його роботи компетенцій та відповідність його можливостей вимогам посади, щоб ефективно здійснювати професійну діяльність, а найважливішим елементом професійної моделі компетентності вважається алгоритм ефективної діяльності фахівця. Саме обраний алгоритм призводить до бажаного результату, а вся решта сукупність компонентів компетенцій є допоміжними. Л. Барінова виокремлює такі елементи професійної компетентності: алгоритм ефективної діяльності; теоретичні знання; психологічні установки; вміння і навички; особистісні і професійні якості; професійний досвід [3, с.13-14].

Не менш важливим на нашу думку є і мотиваційні чинники професійної реалізації.

Важливими факторами професійного спрямування психологів є мотиви вибору професії. Основними мотивами майбутніх психологів є бажання допомагати людям, потреба у саморозвитку, інтерес до психології як до нової області знань, прагнення отримати престижну професію «психолога-практика» (психотерапевта, консультанта) та набувати професійної майстерності [17]. Основним показником мотиваційного компоненту студентів-психологів розуміють рівень їхньої професійної мотивації, починаючи з вибору фаху, продовжуючи вибором місця роботи і

безпосередньої реалізації психологічної діяльності: прагнення отримати престижну професію, потреба в отриманні психологічних знань і навичок, усвідомлення значимості професії психолога та бажання самовдосконалення, примус з боку інших осіб тощо. Професійні мотиви студентів-психологів в період фахової кризи яскраво підкріплюються особистісно емоційними переживаннями, такими як: відчуття незахищеності, тривожності за майбутнє (закінчення ЗВО, пошук місця роботи), відчуття неповноцінності (сумніви у рівні власної професійної підготовки), фрустрації депресивності тощо. Рівень становлення професійної самоактуалізації в цей період та й саме подолання кризи фахової готовності залежить від особистісно-вольового стану випускника, характеристиками якого, вважаємо, є: рівень емоційної стійкості / нестабільності, експресивності / практичності, рівень навичок самоконтролю / імпульсивності, рівень автономності та рівень відповідальності. Без зазначених емоційно-вольових характеристик неможливо говорити про академічну успішність, пізнавальний та творчий розвиток студента-психолога, що стають компонентами другого – когнітивного чинника. На наш погляд, саме мотивація до постійного розвитку стимулює процес науково-теоретичного пізнання різних аспектів психологічної науки, свідоме бажання випускника розширювати межі вже відомого в психологічній науці за рахунок власних творчих пошуків, а будь-які успіхи в навчанні потребують діяльності з префіксом «само-». До всього, студент, як доросла людина, повинен мати широкий вибір навчальних можливостей та діяльності, а також вміти брати на себе відповідальність за планування, впровадження і оцінювання власного навчання [17, с.38-39].

Ці бажання багато в чому залежать від особливостей юнацького віку і пов'язані з прагненням «пізнати себе» та зайняти певне місце у професії та суспільстві, загалом. Додаткову роль при цьому відіграє незрозумілість загального уявлення про характер та зміст професійної діяльності психолога та міфічні уявлення про психологію і психологів.

Професійна мотивація, стосовно освітньої діяльності майбутнього психолога у системі вищої освіти, - це сукупність факторів та процесів, що спонукають і направляють індивіда до вивчення майбутньої професійної діяльності. Ефективний розвиток професійної реалізації особистості можливий тільки при високому рівні формування мотивації, яка і є внутрішньою детермінантою розвитку професіоналізму. У цьому контексті під мотивацією професійної діяльності розуміється усвідомлення предметів важливих потреб особистості (здобуття вищої освіти, професійного формування особистості тощо). Ці потреби задовольняються в процесі вирішення освітніх завдань та рухають до вивчення майбутньої професійної діяльності. Продуктивність у освіті багато в чому залежить від уявлень майбутнього психолога про те, що за професію він вибрав і значущості її для суспільства.

Отже, професійна реалізація майбутніх психологів - це складний та тривалий процес реалізації майбутніми психологами свого особистісного та професійного потенціалу. Професійна реалізація розпочинається ще на етапі професійного самовизначення майбутніх фахівців і продовжується протягом усього життя, аж до виходу на пенсію.

На процес професійної реалізації впливають сукупність чинників як зовнішніх так і внутрішніх. Проте більшість науковців виокремлюють професійну ідентичність, професійні мотиви, мотиви успіху та ціннісне ставлення до майбутньої професії.

Висновки до розділу 1.

Професійна реалізація майбутніх психологів в умовах сучасного суспільства характеризується динамічністю, непрогнозованістю, непередбачуваністю через наслідки війни.

Визначено, війна впливає на професійну реалізацію майбутніх психологів, так як з одного боку - вона вимагає професійно компетентних майбутніх фахівців в галузі психології через збільшення проблем у суспільстві, а з іншого розкриває можливості для власної реалізації у різних сферах суспільного життя для психологічної підтримки вразливих верств населення.

Одним із чинників, що впливає на професійну реалізацію майбутніх психологів є толерантність до невизначеності. Набута у процесі навчання інтегрована здатність допомагає не просто приймати невизначеність, неконтрольованість і неясність життя, а забезпечує функціонування особистості, яка складається із знань, досвіду, цінностей і ставлення, й сприяє професійній реалізації майбутніх психологів. Толерантність до невизначеності майбутніх психологів охарактеризовано як здатність людини позитивно реагувати на ситуації невизначеності, діяти в умовах нечітко визначених цілей і завдань, неповної наявності вихідної інформації, долати її недостатність активними діями.

Професійна реалізація майбутніх психологів визначено як складний динамічний процес реалізації особистісного потенціалу у майбутній професії. Професійна реалізація - це комплекс дій, що передбачає конструювання і побудову власного професійного майбутнього життя.

На основі теоретичного аналізу до основних чинників професійної реалізації віднесено: професійну компетентність як способу існування знань, умінь, навичок; грамотність і освіченість; професійну ідентичність як усвідомлення приналежності до певної професійної спільноти з її вимогами, цінностями, ролями; професійна мотивація як спонукання, що забезпечує

максимальну включеність в оволодіння професією, визнання особистості оточуючими й усвідомлення її значущості для суспільства.



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Опис вибірки та етапів дослідження.

Дослідження здійснювалось у вересні-жовтні 2024 року за допомогою комплексу психодіагностичних методик, що включав діагностичні методики, які були спрямовані на вивчення різних аспектів професійної реалізації майбутніх психологів та ролі толерантності до невизначеності у цьому процесі під час війни. Опитування здійснювалось за допомогою Google Form у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса. Було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення чинників професійної реалізації та визначення місця толерантності до невизначеності серед них, у студентів, які навчаються за освітньою програмою СО “Бакалавр” «Психологія» та освітньою програмою “Реабілітаційна психологія”. Загальна вибірка склала 72 студенти.

Метою дослідження було визначити толерантність до невизначеності майбутніх психологів як чинник їх професійної реалізації.

Для реалізації цієї мети були поставлені такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності майбутніх психологів.
2. Застосовувати психологічні методи для діагностики толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію виявлених особливостей в обраній групі студентів.
4. Розробити програму тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації
5. Проаналізувати ефективність розробленої програми.

Кожен етап дослідження відбувався згідно поставлених завдань.

Першим кроком до дослідження слугувало огляд психологічної літератури та вивчення наукових підходів до основних понять. Дослідження базується на науковому доробку українських дослідників професійної реалізації та чинників, що впливають на цей процес. Згідно нашого дослідження вагомими чинниками професійної реалізації є внутрішні (особистісні). Саме вони відіграють ключову роль у професійній реалізації майбутніх психологів. Від особистісних прагнень, інтересів та вчинків буде залежати наскільки студент спрямований на досягнення високих результатів у майбутній професії.

Для вивченні психологічних чинників професійної реалізації було підібрано діагностичний інструментарій. Опитувальники чинників професійної реалізації є надійними та валідними. Опитувальник толерантності до невизначеності пройшов українську адаптацію. Всі решта є опитувальниками розробленими українськими науковцями. Опитувальники спрямовані на дослідження вивчених параметрів комплексно, описуючи різні їх аспекти.

Обробка результатів відбувалася за допомогою визначення ступеня виразності кожного досліджуваного параметру, та було застосовано математично-статистичну обробку даних. Для встановлення взаємозв'язків із досліджуваними параметрами було проведено кореляційний аналіз (Пірсона).

Для підвищення рівня означених параметрів професійної реалізації було розроблено тренінг “Розвитку толерантності до невизначеності як чинника професійної реалізації майбутніх психологів під час війни”. Тренінг включав 5 блоків кожен із них спрямований на розвиток чинників професійної реалізації: професійна компетентність, професійна ідентичність, професійна мотивація, толерантність до невизначеності та інтегрований блок що включав роботу із усіма чинниками. До роботи було залучено 60 осіб, 30- контрольна група і 30 - експериментальна. Із експериментальної проводились

заняття відповідно до тренінгової програми. Контрольна група участі у тренінгу не брала. Заняття були різноспрямовані та використовувалися різноманітні активні форми навчання: мозковий штурм, групові дискусії, міні лекції, вправи та техніки на роботу із різними параметрами, метод незакінчених речень тощо.

Після завершення роботи тренінгової групи було запропоновано пройти повторне опитування для учасників обох груп. Після проведеного опитування студентів, було здійснено повторну обробку результатів та проведено порівняльний аналіз отриманих даних. Для обробки було застосовано *t*-критерій Стюдента. Подальшим кроком була інтерпретація результатів та порівняння показників у двох групах.

На завершальному етапі було підведення підсумків та написання висновків до роботи.

Отже, етапи проведення дослідження відповідають поставленій меті та завданням та включають різні процедури на кожному із цих етапів. Процедура дослідження передбачала збір даних, їх обробка на основі математично-статистичних даних та інтерпретація. Для підвищення рівня показників професійної реалізації було розроблено тренінгову програму та зроблено перевірку її ефективності.

2.2. Опис методів та методик дослідження.

Для діагностики рівня й особливостей прояву толерантності до невизначеності студентів використано метод тестування, враховуючи той факт, що за його допомогою можна за короткий проміжок часу зібрати вагомий обсяг психологічної інформації, що має діагностичну надійність. Проте причинами спотворення результатів дослідження можуть бути наступні: надавати соціально схвалювальні відповіді; демонстрація власної вигоди; справити позитивне враження через надання неправдивої або невідповідної інформації; низька зацікавленість та мотивація досліджуваних;

витрата часу або економія часу, через надання відповідей або приставляння позначок відповідних без вагань і роздумів.

Для визначення толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації під час війни психологічних чинників на її формування студентам було запропоновано провести 4 психологічних тестів.

Для визначення толерантності до невизначеності було використано методику «Толерантність до невизначеності (Баднера)» [23, с 38-41], автор опитувальника визначає три джерела невизначеності (новизна, складність, нерозв'язність - неможливість розв'язання завдання), які призводять до підвищення рівня нервового напруження та тривоги в різних ситуаціях.

Опитувальник містить 16 тверджень та вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Шкала новизни спрямована на дослідження ставлення людини до нового, невідомого та змін.

Шкала складність здебільшого вимірює складність розуміння ситуацію невизначеності, так як вона досить часто трактується як незрозуміла, неясна, малопрогнозована, неконтрольована.

Шкала нерозв'язність - вказує на неможливість прийняття рішення у складних ситуаціях, так як всі варіанти вирішення досить часто є рівнозначними, що ускладнює прийняття рішення.

Обробка результатів відбувається за двома шкалами: пряма і зворотна. Парні пункти обраховуються за зворотною шкалою.

Пряма шкала:

- 1 – категорично не згодний;
- 2 – майже не згодний;
- 3 – скоріше не згодний;
- 4 – невизначене ставлення;
- 5 – скоріше згодний;
- 6 – майже згодний;

7 – цілком згодний.

Зворотна шкала:

7 – категорично не згодний;

6 – майже не згодний;

5 – скоріше не згодний;

4 – невизначене ставлення;

3 – скоріше згодний;

2 – майже згодний;

1 – цілком згодний.

Загальний показник обраховується сумуючи результати за трьома шкалами. Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності.

Середні значення: це на рівнів 44–48 б і нижче від 44 б - це низький рівень.

Для визначення мотивів професійної діяльності було використано опитувальник *“Методика вивчення мотивів професійної мотивації”* (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька) [32, с 28-32].

Твердження опитувальника спрямовані на визначення домінуючих мотивів професійної діяльності. До кожного із тверджень запропоновано три варіанти закінчення речення, із них потрібно вибрати найбільш прийнятний для респондента (1 відповідь із 3, важливим є не конкретна відповідь а бал, який буде отримано у підсумку за певною групою тверджень). Згідно опитувальника виокремлено основні групи мотивів:

1 – мотиви власної праці;

2 – мотиви соціальної значущості праці;

3 – мотиви самоствердження в праці;

4 – мотиви професійної майстерності.

Обробка результатів відбувається за такою схемою: спочатку підраховують абсолютну суму балів за кожною з чотирьох груп мотивів.

Для цього знаходять суму окремо за кожним стовпчиком:

1,1–1,6 (мотиви власної праці);

2,1–2,6 (мотиви соціальної значущості праці);

3,1–3,4 (мотиви самоствердження в праці);

31 4,1–4,4 (мотиви професійної майстерності).

Для визначення провідної групи мотивів отримані необхідно суму перших двох шкал помножити на два, а третьої і четвертої – на 3.

Для дослідження професійної компетентності майбутніх психологів було використано опитувальник *Методика «Професійна компетентність»* (автор А. П. Чернявська) [32] (додаток). Опитувальник «Професійна компетентність» складається з тверджень, кожне з яких потрібно оцінити “так” або “ні” (знаком «+», якщо погоджуєшся з ним і знаком «–»), якщо ні.

Отримані результати розподіляються згідно з п'ятьма шкалами, які відображають 5 основних компонентів професійної компетентності особистості: автономність (А) - (20 запитань), інформованість (І) - (17 запитань), прийняття рішень (Р) - (20 запитань), планування (П) - (20 запитань), емоційне ставлення (Е) - (22 запитання) [38].

Ознаками автономності є: відчуття незалежності від батьків (у справах, думках, вчинках), прагнення самостійно діяти, приймати рішення та готовність нести відповідальність за свої дії. Високі показники за даною шкалою вказують на те, що студент спроможний самостійно та свідомо вибудовувати свою індивідуальну професійну траєкторію і при цьому не оглядатися на думку оточуючих. Він завершує розпочату справу та відповідально ставиться до процесу роботи, а тому не боїться обирати фах, який потребує великої віддачі. Низькі показники відповідно вказують на певну професійну інертність та не готовність до професійного становлення.

Шкала інформованості показує наскільки людина обізнана про майбутню професію (знає її вимоги рівня необхідної освіти та можливостями здобуття бажаного фаху; перспективи кар'єрного зростання. Особистість з

високими показниками зазвичай багато дізнаються із різних джерел про майбутню професію (довідники з професій, матеріали з інтернету, спілкується з людьми, які вже працюють у галузі, що є для неї цікавою). Такі студенти вважають за доцільне дізнатись якомога більше інформації аби краще орієнтуватись у професійному світі обраної спеціальності.

Шкала “орієнтація в часі” передбачає знання соціально-економічних потреб суспільства (особливо актуально під час війни), конкретного регіону і потреба в психологах в конкретних організаціях та установах (орієнтація у запитах на психологічні послуги).

Шкала “прийняття рішення” передбачає наявність вміння приймати рішення при наявності альтернативи та нести відповідальність за наслідки цього рішення. Людина з високим показником за даною шкалою зважено приймає рішення, зважаючи на свої можливості, оцінюючи альтернативи та їх наслідки. Студент з низькими показниками за даною шкалою часто обираючи між двома варіантами, покладається на той, що привабливий ззовні.

Шкала «Планування» відображає наскільки людина вміє та прагне планувати своє професійне майбутнє. За допомогою шкали планування можна побачити на скільки студент реалістично підходить до планування свого професійного шляху, враховуючи свої можливості та орієнтуючись при цьому оптимістичні сценарії вибоді послідовних етапів на шляху до омріяного майбутнього.

Високі бали за шкалою вказують, що студент розуміє, що теперішні дії створюють фундамент для майбутнього, будує реалістичні плани щодо свого професійного розвитку та притримуватись термінів їх реалізації. Низькі бали за даною шкалою свідчать або про відсутність планів на професійне майбутнє, або про нереалістичність ідей для їх реалізації.

Шкала “емоційне ставлення” передбачає діагностику емоційної залученості (загальне налаштування студента, життєвому оптимізмі;

емоційній врівноваженості; здатності переносити невдачі) у події, пов'язаних з професійним шляхом.

“Опитувальник професійної ідентичності” (авт. Радзімовська О.В.) [34]. (додаток). обрано для діагностики професійної ідентичності. Опитувальник містить ряд тверджень, які стосуються різних сторін професійного становлення за фахом у процесі навчання студента. Опитувальник передбачає такі варіанти відповідей: «так» («+»), «ні» («-») або «важко відповісти» («?»).

Опитувальник діагностує професійну ідентичність студентів за такими шкалами: когнітивно-рефлексивний компонент, мотиваційно-ціннісний компонент, проектно-поведінковий, емоційно-вольовий, діяльнісно-практичний, особистісна професійна активність, альтернативна (інша) професійна ідентичність.

Таким чином, підібрані опитувальники для діагностики чинників професійної реалізації повною мірою досліджують ці показники. Діагностичний інструментарій є надійним та валідним. Опитувальники мають чітку процедуру для роботи, надані інструкції для збору, обробки та інтерпретації результатів.

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження можна стверджувати, що толерантність до невизначеності – явище комплексне, і вимірюватись повинно теж комплексно. У даному дослідженні для одержання емпіричної інформації застосовувалися: методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер, Професійна компетентність (А.П Чернявської), «Професійна ідентичність» (Радзімовської), «Мотиви професійної мотивації» (Дуткевич, Савицька).

Дослідження здійснювалось у чотири етапи, кожен з яких відповідав завданням: теоретично проаналізувати проблему професійної реалізації

майбутніх психологів під час війни, підібрати діагностичний інструментарій чинників професійної реалізації, провести збір даних на основі опитування у вигляді тестування у google формі, обробити дані та провести математично-статистичний аналіз отриманих результатів.

Для вивчення особливостей прояву чинників їх професійної реалізації під час війни застосований метод психологічних спостережень як додатковий метод для отримання інформації про особливості типів ставлення до певних ситуацій запропонованих у опитувальниках. Для визначення взаємозв'язків між різними чинниками професійної реалізації використано методи статистичної обробки результатів. Обраний діагностичний інструментарій є надійним, валідним та стандартизованим, тому відповідає поставленій меті дослідження.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

3.1. Аналіз результатів дослідження

На початковому етапі дослідження для визначення толерантності до невизначеності було використано опитувальник “Толерантність до невизначеності (авт. Баднер)” [23] (Додаток А.)

Основний етап передбачав проведення діагностики толерантності до невизначеності студентів. У дослідженні взяли участь 72 студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса.

У ході нашого дослідження на основі результатів методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер) [23]. було отримані наступні дані: за загальним показником рівня сформованості було виявлено, що 41,6% (30 студентів) студентів мають низький рівень толерантності до невизначеності. Тобто, у таких досліджуваних виникають ускладнення в сприйманні невизначеності, що погіршує шанси майбутнього психолога вчасно знаходити ефективні шляхи на них реагування. Також це може свідчити про низьку адаптованість майбутніх психологів до нових несподіваних умов, страх перед неструктурованими та непрогнозованими змінами та протистояння їм в майбутній професійній діяльності, і як наслідок може ставати перешкодою, бар'єром для їх професійної реалізації. У 47,2% досліджуваних (34 особи) виявлено середній рівень толерантності до невизначеності. Можна припустити, що досліджувані, що увійшли до цієї групи мають ситуативну толерантність до невизначеності, в залежності від ставлення до даної ситуації та інформації, якою вони володіють. А тому за певних обставин вони приймають невизначеність як виклик сьогодення, будуючи плани на своє професійне майбутнє. Толерантність до невизначеності діагностовано тільки у 11,1% студентів (8 студентів). Такі досліджувані можуть бачити у ситуації невизначеності нові можливості та

сприймати її як основу для чогось оригінального, мають витривалість щодо складних ситуацій та можуть витримувати напругу ситуації невизначеності. Такі студенти прагнуть використати всі можливості викликів сьогодення, зокрема умов війни як спосіб для збагачення свого професійного досвіду (зростають запити на психологічні послуги, волонтерство, участь у проєктах, розробка прийомів самодопомоги та надання психологічної допомоги вразливим верствам населення). Таким чином, виявлено, що у значної частини досліджуваних майбутніх психологів толерантність до невизначеності знаходиться на середньому та низькому рівні розвитку.

Рівні сформованості толерантності до невизначеності

Таблиця 3.1.

<i>Показники толерантності до невизначеності</i>	<i>Рівні сформованості толерантності до невизначеності</i>		
	<i>Низький (%)</i>	<i>Середній (%)</i>	<i>Високий (%)</i>
<i>Шкала новизни</i>	38,9	48,6	12,5
<i>Шкала складності</i>	44,4	45,8	9,7
<i>Шкала неможливості розв'язання завдання</i>	38,9	50	11,1
<i>Загальна шкала</i>	41,6	47,2	11,1

Результати опитувальника за шкалами толерантності до невизначеності розподілилися приблизно однаково за високим рівнем сформованості показників. Тобто, для майбутніх психологів ситуації невизначеності є певними труднощами для реалізації їх професійних планів.

Все нове та невідоме у майбутньому у них викликає труднощі і складність у їх розв'язні. У половини студентів 50% за шкалою “неможливість розв'язання завдання” діагностовано середній рівень. Ця група студентів з острахом ставиться до свого професійного майбутнього, для них складно розв'язати завдання, якщо є дефіцит інформації або коли вони не можуть спрогнозувати наслідки. І більше третини студентів за всіма шкалами толерантності до невизначеності отримали низькі показники.

Отже, результати переконливо засвідчують, що студенти ситуації невизначеності сприймають як нове і невідоме, що викликає у них складнощі у розв'язанні завдання, викликає труднощі у прийнятті рішень у ситуаціях із декількома альтернативами і може впливати на їх майбутні професійні плани.

Для кращого розуміння проблеми толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації під час війни було використано опитувальник “Професійна компетентність” (А.П. Чернявська) [23] (додаток).

Рівні сформованості професійної компетентності у студентів у (%)

Таблиця 3.3

<i>Показники</i>	<i>Рівні сформованості професійної компетентності</i>		
	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
Автономність	26,4	48,6	25
Інформованість	26,1	55	36,6
Прийняття рішення	7	52,7	40,3
Планування	36,1	47,2	16,6
Емоційне ставлення	11,1	41,6	47,2

Аналіз результатів за шкалою “автономність” вказує, що у половини студентів діагностовано середній показник автономності - 48,6% (35 осіб). Це свідчить про те, що більшість респондентів у ситуації невизначеності

прагнуть бути самостійними, реалізовувати свої можливості та здібності, достатньо ініціативні. Натомість в ситуаціях, які важко контролювати та прогнозувати, через брак досвіду можуть стикатись з труднощами виокремлення своїх цілей та зовнішніх впливів. - низький 26,4% (19 осіб), високий - 25% (18 осіб).

За шкалою “інформованість” визначено, що у більшості студентів 55,% (40 осіб) діагностовано середній рівень інформованості та у 36,6 % (26,1%) - високий рівень за даною шкалою. Результати переконливо засвідчують, що більшість студентів проінформовані про свою майбутню професію, мають уявлення про умови праці, сферу застосування та організації, де вони можуть влаштуватися. Проте, викликає занепокоєння той факт, що у 26,1% визначено низький рівень за даною шкалою.

Тобто, чверть студентів, не достатньо орієнтується в професії та не має чіткого уявлення про особливості надання психологічних послуг. У цієї групи студентів очевидно будуть виникати труднощі у процесі їх професійної реалізації, побудови професійного майбутнього. Ймовірно це вплине на переживанням криз професійного становлення (розчарування професією, нереалістичні очікування).

За шкалою “прийняття рішень” показники розподілилися так: високий рівень – 40,3% (29 осіб), середній рівень – 52,7% (38 осіб), низький рівень – 7% (5 осіб). Отримані результати вказують на той факт, що більшість студентів реально оцінюють свої можливості та можуть нести відповідальність за рішення та пов'язані із ним наслідки, проте у ситуації невизначеності та викликів сьогодення у них ще несформована навичка приймати рішення. У сучасному світі існує багато кар'єрних альтернатив навіть в межах однієї спеціальності, а тому студенти стикаються з професійними виборами навіть під час навчання, обираючи в які теми поглиблено вивчати, де проходити практику та інше, з якою категорією працювати (дорослі чи діти) тому важливо стимулювати розвиток даної

навички.

За шкалою «планування»: - високий – 12 особа (16,6%); - середній – 34 особи (47,2%); - низький – 26 особа (36,1%). Як видно, із отриманих показників за даною шкалою переважає середній та низький рівень. І це є цілком зрозуміли під час війни планувати своє майбутнє надзвичайно важко. Відповідно планування професійного шляху розпочинається із професійного самовизначення і триває впродовж усього життя. Респонденти мають певні навички для цього, проте недостатньо розвинуті, що може ускладнити процес професійної реалізації в майбутньому.

Шкала «емоційне ставлення»: - високий – 34 осіб (47,2%); - середній – 30 особи (41,6%); - низький – 8 особи (11,1%). Професійна реалізація – це тривалий процес, пов'язаний з великою кількістю задач, сумнівів, ризиків та труднощів. Тому є важливим емоційне ставлення студента до всього процесу, залученість та зацікавленість в результаті. У даній групі досліджуваних спостерігаємо майже однакову вираженість середнього та високого показників по шкалі «Емоційне ставлення», що може свідчити про наявність певних переживань щодо професійної реалізації у частини досліджуваних і велике зацікавлення та сподівання щодо процесу у іншої.

Отже, результати отримані за опитувальником професійна компетентність вказують на той факт, що у більшості студентів показники професійної компетентності сформовані на середньому рівні. І це є цілком зрозуміло, так як вони перебувають на першому етапі їх професійного становлення - професійній підготовці. Із подальшим навчанням та вступом у трудову діяльність їх знання, навички буду розвиватися та вдосконалюватися.

Нижче представлено характеристику рівнів розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів. Результати представлені у таблиці 3.2

Рівні професійної ідентичності у майбутніх психологів

Таблиця 3.2.

	Рівні професійної ідентичності		
	Усвідомлена (високий рівень %)	Частково усвідомлена (середній рівень %)	Неусвідомлена (низький рівень %)
Професійна ідентичність	25	47,2	27,8

Отримані результати за загальним показником професійної ідентичності розподілились так: майже у половини досліджуваних (34 особи) - 47,2 % діагностовано середній рівень професійної ідентичності. Ця група студентів (середній рівень) можуть демонструвати невпевненість в тому, що будуть працювати за фахом, не зовсім розуміють для чого їм навчатися і що в подальшому вони будуть із цими знаннями робити. У таких досліджуваних вибір професії був випадковим, а інтерес до професії має ситуативний характер. У одних випадках вони можуть проявляти інтерес та зацікавленість, а в інших - байдужість. Вони зазвичай не впевнені в правильності свого вибору.

У чверті досліджуваних діагностовано високий рівень (18 осіб) - 25%. Ця група досліджуваних прагнуть стати представниками обраної професії, намагаються використовувати будь-яку можливість для отримання нових знань за фахом, розширення уявлення про надання психологічної допомоги під час війни. Вони досить часто уже мають план свого професійного майбутнього і не бояться випробовувати себе в ролі майбутнього психолога, їх дії у навчанні спрямовані на успіх та сповнені позитивного ставлення до реалізації в обраній професії.

Студенти з низьким рівнем професійної ідентичності - 27,8 (20 осіб) не зацікавлені в оволодінні знаннями з обраного фаху, так як не впевнені що це їм знадобиться у майбутньому. Ця група студентів не планує в майбутньому

працювати психологом. В цілому, рівень розвитку компонентів професійної ідентичності, що визначався за вказаною вище методикою, є середнім, однак, за кількісними показниками розвитку вони мають деякі відмінності.

Далі для аналізу даних було реалізовано наступний крок, щодо визначення компонентів професійної ідентичності. Результати такі: емоційно-вольовий (9,8 б.), діяльнісно-практичний (11,6 б.), проектно-поведінковий (9,4 б.), когнітивно-рефлексивний (8,9 б.), мотиваційно-ціннісний компонент (8,4 б.). найвищі показники зафіксовано за шкалою діяльнісно-практичний компонент, тобто студенти орієнтовані на практичну роботу у сфері надання психологічних послуг, проте досить часто вони не усвідомлюють необхідність професійних знань та цінності самої професії. Про це свідчить дещо нижчі показники за когнітивно-рефлексивного та мотиваційно-ціннісного компоненту. Очевидно, що це також може бути пов'язано із відсутністю еталонного зразка представника даної професії; відсутність відповідності між інтересами, прагненнями майбутніх психологів та їхніми професійно важливими якостями; вимогами професії та наявними можливостями у студента. Ще однією із причин, що може пояснити такі результати є обрана професія часто не відповідає його ціннісним орієнтаціям та не є цінною для самого студента. Підсумовуючи результати за даним опитувальником, можна констатувати той факт, що у більшості студентів переважає емоційно-позитивне ставлення до обраної професії. Тобто, такі студенти пов'язують з нею свої майбутні професійні плани та володіють достатнім на їхню думку рівнем знань та вмінь з професії, яку отримують у Закладі вищої освіти.

Результати отримані за опитувальником "Методика вивчення мотивів професійної мотивації" (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька) [1]. Результати за даним опитувальником розподілилися так: найбільше виборів отримали мотиви самоствердження в праці - 38,9% (28 осіб) та мотиви власної праці - 29,1% (21 особа). Такі результати можна пояснити так, що досліджувані цієї

групи прагнуть зайняти місце у соціумі та прагнуть самоствердитися за рахунок професії. Таке прагнення студентів можна пояснити як мотивацію престижу. Професія психолога останніми роками набула високого попиту у суспільстві, а тому деякі студенти хочуть бути приналежними до цієї професії, але не усвідомлюють всієї відповідальності надання психологічної допомоги населенню, особливо в умовах війни, коли психологічної підтримки потребують різні верстви населення, а їх запити вирізняються високою інтенсивністю переживань подій в Україні. В умовах війни збільшився попит на психологічні послуги, а тому багато студентів, обираючи фах психолога визначають його як престижний і потрібний. Дещо нижчі показники зафіксовано за шкалою мотиви соціальної значущості праці - 22,2% (16 осіб). Для цієї групи досліджуваних важливим є усвідомлення суспільної користі професії, відчуттям відповідальності, цінності її в умовах викликів у суспільстві. Спонування суспільного характеру (усвідомлення необхідності приносити користь суспільству, бажання надавати допомогу іншим, загальна установка на необхідність професійної діяльності під час війни). І це можна пояснити так, що під час війни зростає кількість вразливих верств населення, що потребують психологічної допомоги, проте студенти з одного боку розуміють цінність професії, а з іншого усвідомлюють відповідальність, енергозатратність та виснажливість роботи із ними. Найнижчі показники зафіксовано за шкалою мотиви професійної майстерності - 9,8% (7 осіб).. Можна припустити, що досліджувані цієї групи більш зосереджені на виконанні щоденних завдань і не надають значення професійному самовдосконаленню. Проте, надання психологічної допомоги під час війни спонукатиме до постійного саморозвитку (як показує практика запити на психологічні послуги є надзвичайно різноманітні: жертви різних видів насильства, свідки людських страждань, учасники бойових дій і т.д.), як прагнення до розвитку себе, збагачення своїх здібностей та якостей, бажання підвищити свої індивідуальні можливості, реалізувати унікальний

потенціал. Тут може і проявлятися страх перед новим і невідомим, проте саме розв'язання складних завдань сприятиме розвитку професійної майстерності.

Дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності із чинниками професійної реалізації здійснювалося за допомогою кореляційного аналізу даних (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця взаємозв'язку чинників професійної реалізації у студентів з складовими толерантності до невизначеності

Показники	новизна	складність	нерозв'язність	заг.показник
Професійна ідентичність	-0,379*	0,321	0,244	0,218
Автономність	0,368	0,026	0,304	0,704**
Інформованість	0,429*	0,791**	0,276	0,382
Прийняття рішення	0,134	0,278	0,684**	0,582*
Планування	0,178	0,486*	0,342	0,138
Емоційне ставлення	0,189	0,342	-0,534*	0,233
Мотиви самоствердження в праці	-0,253	-0,175	-0,200	-0,112
Мотиви власної праці	-0,114	0,545*	0,191	0,012
Мотиви соціально-значущої праці	-0,389	-0,348	-0,102	0,114
Мотиви професійної майстерності	0,190	0,228	0,227	-0,115

Примітка:

1. достовірні кореляції ($p < 0,05$) виділені «*»;

2. достовірні кореляції ($p < 0,01$) виділені «**».

Аналіз кореляційних зв'язків дозволив встановити зв'язки на рівні ($p < 0,01$) між шкалами “інформованість” та “складність”. Такі результати свідчать, що недостатня проінформованість студента щодо майбутнього кола обов'язків та професійних завдань буде викликати труднощі у їх розв'язанні. А особливо, коли ситуація буде несподівана, новою та непрогнозованою, у досліджуваного не буде попереднього досвіду як це можна виконати, то будуть виникати труднощі у виконання професійних обов'язків.

Кореляційні значущі зв'язки було встановлено між “прийняття рішення” і “складність розв'язання завдання” на рівні значущості ($p < 0,01$), що свідчить про те що прийняття рішення в умовах невизначеності може ускладнюватися через наявність альтернативних варіантів. При чому визначити який із них є оптимальним важко, так як досить часто кожен із них є рівнозначним. І наявність значущого зв'язку на рівні ($p < 0,05$) між “прийняттям рішення” та “загальним показником толерантності до невизначеності” вказує на складнощі прийняття рішення в умовах невизначеності, коли є дефіцит інформації, вона нечітка або навпаки її багато і важко прийняти рішення та визначити який яка із варіантів важливішим. В таких умовах у досліджуваних можуть виникати труднощі реалізації своїх професійних задумів так як ситуацію не можна передбачити, контролювати і прогнозувати наслідки.

Також встановлений кореляційний зв'язок між показниками “емоційне ставлення” та “загальний показник толерантності до невизначеності” на рівні значущості ($p < 0,05$). Очевидно, у досліджуваних цієї групи чим вищі показники толерантності до невизначеності тим менше вони включені емоційно в розв'язання професійних завдань. Це не означає, що вони не проявляють емпатію, співчуття, проте в ситуаціях нових, неструктурованих, з дефіцитом інформації вони зберігають спокій і ставляться до них як до можливості опанування новим професійним досвідом.

Встановлено статистично-значущий зв'язок на рівні ($p < 0,05$) між показниками “мотиви власної праці” та показником толерантності до невизначеності “складність”. Такі результати можуть вказувати на те, що майбутні психологи орієнтовані на майбутню професійну діяльність, відчують потребу та обов'язок виконання власної діяльності, навіть за умов коли ситуація складна та потребує докладання додаткових зусиль.

Отже, результати переконливо засвідчують, що толерантність до невизначеності взаємопов'язаний із іншими чинниками професійної реалізації. Існують статистично значущі зв'язки між показниками толерантності до невизначеності та “професійною компетентністю”, “інформованістю”, “загальний показник толерантності до невизначеності” та “емоційне ставлення”, “прийняття рішення” і “складність розв'язання завдання”. Такі дані вказують, що наша гіпотеза підтверджена толерантність до невизначеності є тим чинником професійної реалізації, який суттєво впливає на цей процес, а особливо за умови невизначеного майбутнього під час війни.

3.2. Програма тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації в умовах війни

Процес професійної реалізації майбутніх психологів залежить від ряду чинників, а особливо в ситуаціях невизначеності під час війни. Одним із чинників, що допомагає переживати труднощі та сумніви професійної реалізації є толерантність до невизначеності. Для підвищення показників психологічних чинників професійної реалізації було розроблено програму тренінгу на тему : “Професійна реалізація майбутніх психологів під час війни”.

Мета тренінгу полягала у формуванні знань у студентів про чинники професійної реалізації та особливості цього процесу під час війни.

Завдання тренінгу:

1. Допомогти студентам в усвідомленні себе як представника психологічної спільноти, розуміння учасниками власного професійного Я, прийняття себе в професії; 2) навчити учасників долати професійні утруднення пов'язані із невизначеністю як внутрішньою, так і зовнішньою; 3) керувати своїми професійними планами; 4) сприяти підвищенню професійній мотивації; 5) збагачувати свої професійні знання та розширювати уявлення про психічні явища, процеси, феномени.

Ці завдання вирішувалися шляхом рефлексії та вербалізації учасниками емоційних переживань пов'язаних із майбутньою професією, їх життєвих та професійних цінностей; розгляд ситуацій невизначеного майбутнього як з позитивної сторони, так і негативної; відпрацювання навичок професійного спілкування для налагодження взаємодії у психологічній спільноті; вирішення як професійних, так і особистих проблем, особливо, коли це стосується ситуацій невизначеності під час війни; зміна ставлення до майбутньої професії; гармонізації емоційного стану студентів в умовах прийняття рішення та гіпервідповідальних моментів.

Центральною ідеєю тренінгу стала концепція професійної реалізації майбутніх психологів під час війни. Психологічний тренінг як активний метод інтенсивного соціально-психологічного навчання, є одним із найбільш демократичних і динамічних.

Загальний дизайн тренінгу.

Тренінг побудований за традиційною структурою і включає такі основні етапи: вступ, основна та завершальна частини. У структуру тренінгу входять 5 тренінгових сесій - сесії є взаємодоповнюючі і одна плавно переходить в іншу.

У ході проведення тренінгової сесії використовувалися різні за призначенням інтерактивні техніки: вправи на ритуал вітання та прощання, знайомства, «криголами», робота в групах, робота в парах, міні-лекції та інформаційні повідомлення, групові дискусії, «мозкові штурми», метод

незавершених речень, проєктивні завдання, моделювання ситуацій, рольові ігри, на встановленні зворотнього зв'язку, виконання різних вправ та технік, аналіз та розгляд ситуацій для перенесення навичок з навчальної ситуації в реальну обстановку тощо.

Тренінг спрямований на розвиток особистості взагалі, на формування навичок конструктивного переживання ситуації невизначеності, засвоєння навичок ефективної міжособистісної взаємодії, стимулювання та активізація прихованих можливостей особистості для подальшої успішної професійної реалізації.

Запропонована нами програма соціально-психологічного тренінгу базувалася на таких складових:

Вибір тренінгової форми роботи був обумовлений такими причинами:

1. Група відображає суспільство в мініатюрі, а тому дає простір для відпрацювання різних комунікативних та соціальних навичок. Учасники серед рівних партнерів засвоюють нові уміння та навички.
2. В умовах тренінгу кризові ситуації (ситуації невизначеності) природним чином стають предметом професійної діяльності учасників, що призводить до акумуляції процесів самоорганізації у відкритій, здатній до самоорганізації системі, якою є група.
3. Унікальний досвід інтенсивної групової взаємодії сприяє особистісному зростанню учасників і, зокрема, процесам формування та розвитку їх особистісних характеристик.
4. Ефективність тренінгової роботи, в плані досягнення відчутних змін за короткий термін, значно вища, ніж за умов звичного ритму професійної діяльності/ навчання.

Головною ідеєю запропонованої програми є уявлення про те, що невизначена ситуація це виклик, який сьогодні ставить нам життям, складне завдання, яке можна вирішити без зайвої нервової напруги та зберігаючи емоційну рівновагу. Ситуації невизначеності, можуть сприяти як

зростанню, розвитку особистості та професійній реалізації, так і її регресу, призвести до створення нових захисних механізмів. Можна обрати продуктивніший шлях, формуючи стійкість до таких ситуацій, установку на ефективне проживання їх, за допомогою певних психологічних знань і умінь.

Ми вважаємо, що можна розвивати толерантність по відношенню до невизначеності, що свідчитиме, насамперед, про «вміння переносити ці ситуації без шкоди, а в кращому випадку – навіть з певним вииграшем для себе, що полягає, перш за все, в отриманні досвіду, придбання деяких якостей, формуванні стійкості до невизначених ситуацій, що дають можливість особистість стати на новий етап розвитку та сприятиме професійній реалізації майбутніх психологів.

Програма тренінгу включала 5 взаємопов'язаних блоків. Обсяг тренінгової програми складає - 24 академічних годин. Кожен блок в основному був присвячений чиннику професійної самореалізації майбутніх психологів. Кожна із тренінгових сесій складається із таких: вступ до тренінгової сесії (2 години), тематичні напрямки “професійна ідентичність”(4 години), “професійна компетентність” (4 години), “професійна мотивація”(4 години), толерантність до невизначеності” (4 години), “толерантність до невизначеності” (4 години), “професійна реалізація в умовах невизначеності” (4 години) та завершення тренінгової сесії (2 години).

Зміст тренінгової програми. У структуру тренінгу входять 5 тренінгових сесій: «професійна ідентичність майбутнього психолога», „“професійна компетентність”, “професійна мотивація”, “толерантність до невизначеності”, інтегрована сесія “толерантність до невизначеності як чинник професійної реалізації майбутніх психологів під час війни”.

Вступна частина. Привітання. Знайомство учасників і тренера. Представлення учасників та їх самопрезентація. Вироблення групових правил.

Тренінгова сесія 1. «Професійна ідентичність» передбачає з'ясування питань: Що таке професійна ідентичність?; роль кар'єрних орієнтацій у професійній реалізації майбутніх психологів. Психолог - який він ? (аналіз професійно значущих якостей та особливостей). Розгляд різних професійних ситуацій та аналіз дії фахівця. Міні-твір на тему “Я в професії психолог”. Виконання різних вправ по типу “Професійний герб моє професійне кредо”, вправа “Життєвий та професійний кодекс психолога”, “Зіркова година”. Аналіз отриманої інформації та рефлексія після кожного завдання.

Тренінгова сесія 2 «Професійна компетентність» зорієнтована на висвітлення наступних питань: формування професійно важливих якостей особистості, що визначають її конкурентоспроможність на сучасному ринку праці. Групова дискусія “Як обрати професію і мій професійний вибір: причини, умови та наслідки”, міні -лекція - кризи професійного становлення на етапі їх професійної підготовки: ознаки та особливості переживання.

Міні твір на тему “Мої улюблені предмети у закладі вищої освіти”. обговорення основних проблем сучасної професійної підготовки майбутніх психологів та перспектив для удосконалення освітнього процесу. Діагностичний опитувальник “Готовність до професійної діяльності. Обговорення результатів та визначення основних труднощів та бар'єрів у студентів перед виходом у трудову діяльність. Завдання написати коротеньку розповідь “Мій один день з професійної діяльності або “Мій ідеальний робочий день”. Виконання вправ та технік (приклади у додатках).

Тренінгова сесія 3. Блок «Професійна мотивація» представлений такими прийомами та техніками: групові дискусії («Що потрібно для досягнення успіху?», «Як будувати свої професійні плани», “Що мені допомагає долати труднощі у навчальній діяльності”тощо) “Які мої сильні сторони”; виконання тренінгових вправ з подальшим обговоренням та аналізом результатів. Орієнтована тематика тренінгових вправ і завдань: «Успіхи в минулому», “Мої шанси на успіх у працевлаштуванні за спеціальності”. “Що робить мене

конкурентноспроможним фахівцем». Важливим засобом в розвитку мотивації є написання творів з мотиваційної тематики («Моя мрія і шляхи її досягнення», «Моя майбутня кар'єра» тощо). Використання студентами в ході написання творів відповідних категорій мотивації досягнення таких, як «Очікування успіху», «Позитивний емоційний стан в процесі діяльності», інтенсифікує розвиток мотивації досягнення.

Тренінгова сесія 4. Блок. Окремий блок тренінгу був присвячений розвитку толерантності до невизначеності. Розвиток толерантності до невизначеності має ґрунтуватися на таких прийомах, як повідомлення теоретичних відомостей про сутність даного явища, дискусійні форми роботи, конструювання та аналіз життєвих ситуацій, аналіз матеріалів художньої літератури, кінофільмів і інших видів мистецтва, рольові ігри. Якщо перші з перерахованих прийомів в більшою мірою спрямовані на повідомлення знань, то останній сприяє розвитку практичних умінь толерантного ставлення, взаємодії. Можна виділити наступні прийоми розвитку толерантності до невизначеності: дискусійний характер взаємодії, використання форм організації діяльності: діалог, мозковий штурм, рольові ігри, ділові ігри, тренінгові вправи. Толерувати невизначеність неможливо в чітко структурованому просторі, то навмисне створення невизначених ситуацій дає можливість активізувати нестандартне мислення. З такою метою можуть бути застосовані вправи, де потрібно знайти вихід з певної ситуації. Після програвання ситуацій, варто обговорити, які саме якості допомагають вийти з ситуацій невизначеності, а які є перешкодою для їх опанування. В процесі розвитку толерантності до невизначеності варто звернути увагу на розвиток спонтанності та здатності з гумором поставитися до проблем, що виникають у невизначених ситуаціях. Для цього доцільно застосовувати ритмічну та танцювальну імпровізації. Важливо знати, що перебування у невизначеній ситуації полегшує: аналіз причини виникнення власне ситуації, спроба відволіктись від події, мати можливість поділитися

своїми переживаннями стовно ситуації невизначеності, за нагоди зайнятись творчістю для зменшення напруги, застосування методів аутогенного тренування.

«Толерантність до невизначеності включає висвітлення таких питань: Ознайомлення з поняттями «Невизначена ситуація», «Толерантність до невизначеності», «Ресурси особистості» та «Розвиток особистості»; “Невизначені ситуації та типи реагування на них”, «Невизначена ситуація як виклик життя». Міні-лекція тренера “Невизначена ситуація: виклик і відповідь.”. Для роботи було використано вправи запропоновані А. Гусевим Вправа «Знаходження смислу», «Риси толерантної до невизначеності особистості», вправа «Зміна ставлення до ситуації», вправа «Ресурси особистості». Метод незавершених речень “Невизначеність”, “Толерантність до невизначеності.”; Вправа “Сюжет” тощо. Вправи на реконструкцію ситуацій невизначеності - робота в парах або мікрогрупах.

Тренінгова сесія. Блок 5. “Професійна реалізація майбутніх психологів в умовах війни” включав такі прийоми роботи: Групова дискусія: «Яку роль відіграє толерантність до невизначеності у майбутній професійній діяльності студента?», міні -лекція «Компоненти толерантності до невизначеності майбутніх психологів», вправа “Долання перешкод”, “Комп'ютерна гра”. Аналіз ситуацій професійних, навчальних та повсякдених з елементами невизначеності. Обговорення типів емоційного реагування. Моделювання ситуацій невизначеності та програвання різних типів реагування на них.

Підведення підсумків тренінгу. Заключний груповий. Психомалюнок «Корабель». Рефлексія. Заняття (групове обговорення): «Що дав мені цей тренінг?». Заповнення анкети: Учасникам пропонується заповнити анкети і надати зворотний зв'язок стосовно тренінгу, відповівши на запитання: «Наскільки ефективні були для мене методи та форми роботи, запропоновані під час тренінгу?», «Наскільки корисні для мене були знання, отримані під час тренінгу?», “Що було корисного і я використаю у своєму житті”, “Що

давалось найважче і чому ? ” думку обґрунтуйте. «Наскільки корисні для мене були вміння та навички, надбані під час тренінгу?», «Наскільки ефективним був для мене тренінг в цілому?».

Завершальна частина тренінгу. Вправа «Мої побажання учасникам тренінгу». Ведучий запрошує кожного учасника по черзі висловити свої побажання іншим учасникам тренінгу та ведучому.

Отже, тренінг психологічних чинників професійної реалізації майбутніх психологів під час війни сприяє: а) засвоєнню майбутніми психологами знань про майбутню професію, її основні завдання, про усвідомлення себе представником психологічної спільноти; б) розширення психологічних знань у роботі із майбутніми клієнтами; збагачення свого досвіду про роботу із складними та невизначеними ситуаціями; в) підвищення професійної мотивації шляхом усвідомлення цінності майбутньої професії, особливо з огляду на зростання попиту на психологічні послуги та виклики сьогодення; розвиток толерантності до невизначеності як чинника їх професійної реалізації в умовах війни.

Відповідно, ми вважаємо, що використання запропонованої нами програми та відповідних технік та вправ дозволяє сприяти професійній реалізації майбутніх психологів в умовах невизначеного майбутнього під час війни та підвищити можливості студентів приймати ситуації невизначеності та вбачати в них можливості для набуття нового досвіду. Крім того, запропоновані вправи можна використовувати і як прийоми самодопомоги для усвідомлення власних можливостей в професійній реалізації.

3.3. Аналіз ефективності програми

Для оцінки ефективності впровадження тренінгової програми психологічних чинників професійної реалізації майбутніх психологів було проведено психодіагностику з використанням таких психодіагностичних методик як: методика методика «Толерантність до невизначеності»

(С.Баднера), методика «Професійна компетентність» (автор А. П. Чернявська), Опитувальник професійної ідентичності (автор Радзімовська О.В.), Методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька (В)). Порівняння результатів відбувалося на основі статистично методу t - критерій Стюдента.

Результати дослідження особливостей впливу тренінгу “Чинників професійної реалізації майбутніх психологів” за методикою толерантність до невизначеності С. Баднера [23] представлені у таблиці. 3.1.

Рівні прояву толерантності до невизначеності у студентів контрольної (30 осіб) та експериментальної (30 осіб).

Таблиця 3.1.

Показники толерантності до невизначеності та рівні їх прояву	Контрольна	Експериментальна
Шкала “Новизни”		
<i>Високий</i>	15%	18,3%
<i>Середній</i>	53%	60%
<i>Низький</i>	31,6%	21,7%
Шкала “Складність”		
Високий	13,3%	16,6%
Середній	33,3%	46,6%
Низький	53,3%	36,6%
Шкала “неможливість розв'язання завдання ”		
Високий	13,3%	16,6%
Середній	41,6%	51,6%
Низький	45%	31,8%
Загальний показник толерантності до невизначеності		
Високий	18,3%	18,3%
Середній	41,6%	56,6%
Низький	40,1%	25,1%

Отримані результати свідчать, що значних зрушень не відбулося на рівні високих показників по всіх трьох шкалах толерантності до невизначеності, проте цікавим є факт, що зафіксовано значне зрушення середніх показників, що і є істотно значущим. Очевидно, що розвиток толерантності до невизначеності це тривалий процес що потребує подальшого вдосконалення, а так як майбутні психологи перебувають етапі підготовки, то їм ще важко приймати невизначеність та сприймати її як можливість, важко будувати плани на майбутнє під час війни.

Наступним опитувальников у дослідженні було використано опитувальник “Професійна компетентність” (С. Чернявської) [23]. Показник професійної компетентності є важливим складником, так як відображає професійні орієнтири майбутнього психолога, вказує на рівень їх обізнаності та є тим маркером, що відображає можливості студента і вимоги до нього через зміни в суспільстві і зміну запиту на психологічні послуги.

Показники професійної компетентності контрольної (30 осіб) та експериментальної (30 осіб) групи.

Таблиця 3.2.

Показники професійної компетентності та рівні їх прояву	Контрольна	Експериментальна	t-Стюдента (r-0,5)
Шкала “Автономність”			
<i>Високий</i>	15%	18,3%	0,2
<i>Середній</i>	53%	60%	0,1
<i>Низький</i>	31,6%	21,7%	0,45
Шкала “Інформованість”			
Високий	13,3%	16,6%	0,2
Середній	33,3%	46,6%	0,56
Низький	53,3%	36,6%	0,5
Шкала “Прийняття рішення”			
Високий	13,3%	16,6%	0,2
Середній	41,6%	51,6%	0,4
Низький	45%	31,8%	0,6
Шкала “Планування”			
Високий	18,3%	18,3%	0,1
Середній	41,6%	56,6%	0,5
Низький	40,1%	25,1%	0,5
Шкала “Емоційне ставлення”			
Високий	15	21,6	0,4
Середній	40	53,3	0,3
Низький	45	25,1	0,5

Отримані результати представлені у таблиці 3,2. вказують що відбулися зміни у експериментальній групі порівняно із контрольною. Так незначні зрушення за високими показниками зафіксовано за шкалою “інформованість”, “автономність” та “прийняття рішення”, проте за шкалою “емоційне ставлення” значно підвищилися показники за всіма трьома рівнями - високий, середній та низький. Це можна пояснити таким чином, що в умовах складності виконання завдань, оволодіння новими знаннями,

невизначеного майбутнього студенти змінюють своє емоційне ставлення до ситуацій. Вони намагаються приймати виклики сьогодення, ситуації невизначеності повсякденного життя і шукати можливості для розвитку власної компетентності.

У таблиці 3.3. представлено результати порівняння контрольної та експериментальної груп за показником “професійна ідентичність”.

Показники за опитувальником “професійна ідентичність” (О. Радзімовської) контрольної (30 осіб) та експериментальної (30 осіб).

Таблиця 3.4.

Показники Професійної ідентичності	Контрольна	Експеримента льна	t- Стюдена та ($r=0,5$)
Шкала професійна ідентичність			
Усвідомлена	23,3	36,6	0,4
Частково усвідомлена	46,6	48,3	0,1
Неусвідомлена	30	15,1%	0,5

Отримані результати свідчать про значні зрушення професійної ідентичності на шляху її усвідомлення ($r=0,5$). Такі результати вказують на той факт, що студенти в умовах виклику і зростання попиту на психологічні послуги чітко усвідомлюють і цінність професії і коло обов'язків, завдань, які з нею пов'язані. За середнім показником зрушень не відбулося, проте за низькими показниками такі зрушення відбулися. Можна припустити, що кількість студентів із низьким показником перейшли у групу із частковою усвідомленістю і це є позитивним моментом.

У показниках за опитувальником професійна мотивація теж відбулися певні зрушення. Зменшилась кількість студентів, які обирали “мотиви самоствердження” у контрольній групі (33,3%) і у експериментальній групі (21,6%). Такі результати свідчать, що студенти усвідомленіше ставляться до

своєї професії, при цьому орієнтуються не на зовнішні атрибути такі як престиж професії у суспільстві, а на важливість і цінність її у сучасних умовах життя. Також були зафіксовані зрушення і за шкалою “професійна майстерність” у контрольній групі (11,6%) та в експериментальній відповідно (26,6%). Такі результати свідчать, що робота психолога це не просто престижно, а й відповідально. Щоб надавати психологічну допомогу відповідно до запитів сьогодення - потрібно бути компетентним, високваліфікованим, конкурентноспроможним психологом. А тому першочерговим завданням для сучасного майбутнього психолога є оволодіння як теоретичними знаннями так і практичними уміннями.

Отже, отримані результати свідчать про ефективність впровадження тренінгової програми на тему “Толерантність до невизначеності майбутніх психологів як чинник професійної реалізації під час війни”. Значні зрушення зафіксовані за всіма показниками професійної реалізації, а саме: професійна мотивація, професійна компетентність, професійна ідентичність та толерантність до невизначеності. Очевидним є той факт, що студенти усвідомленіше ставляться до професії психолог, змінюють емоційне реагування на ситуації невизначеності на прийняття її і використовують як можливість до вдосконалення своєї професійної майстерності. Ситуації невизначеності повсякденного життя під час війни розглядають як виклик, що з одного боку - викликає нервову напругу та стрес, а з іншого - дає можливість для розвитку своїх прихованих можливостей.

Висновок до розділу 3.

За результатами емпіричного дослідження можна стверджувати, що професійна реалізація явище комплексне, і досліджуватися повинно теж комплексно. У даному дослідженні для одержання емпіричної інформації застосовувалися: спостереження за особливостями прояву толерантності до невизначеності у майбутніх психологів, бесіда, методика «Толерантність до

невизначеності» (С.Баднера), методика «Професійна компетентність» (автор А. П. Чернявська), Опитувальник професійної ідентичності (автор Радзімовська О.В.), Методика вивчення мотивів професійної мотивації» (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька (В)).

У ході дослідження за загальним показником рівня сформованості толерантності до невизначеності було встановлено, що у значної частини студентів толерантність до невизначеності знаходиться на середньому та низькому рівні розвитку.

Дослідження професійної компонентності показав, що найбільше виборів отримала шкала “емоційне ставлення”, “прийняття рішення” “інформованість”, що вказує на те, що для студентів з одного боку є важливим цікава інформація потрібна для їх майбутньої професії, та така, яка впливає на результати їх діяльності.

За показником професійна ідентичність встановлено низькі показники її усвідомленості. Ця група студентів, очевидно була орієнтована на професію психолога через зростання її запиту та престижу у суспільстві або іншими професійними виборами такими як от: престиж, рекомендації рідних, ЗМІ тощо. Середні показники діагностовано у майже половини студентів, що вказує на те, що студенти орієнтуються у ролі, обов'язках та особливостях майбутньої професії та ототожнюють себе із професійною спільнотою психологів.

За показниками професійна майстерність найбільше виборів отримали “мотиви самоствердження”, а найменше - “професійна майстерність”. Студенти, орієнтованні на мотиви самоствердження розглядають професію психолог як приналежними до психологічної спільноти, так як це має запит у суспільстві, проте не усвідомлюють важливість професійних знань у даній професії.

Отже, результати дослідження показали, що професійна реалізація майбутніх психологів залежить від різних чинників: професійна

компетентність, мотивація, толерантність до невизначеності та професійна ідентичність.

Для підвищення показників професійної реалізації було розроблено та проведено тренінг на тему : “Толерантність до невизначеності як чинник професійної реалізації майбутніх психологів під час війни”. Тренінг включав 5 блоків, що відображали досліджуванні чинники професійної реалізації: “професійна компетентність”, “толерантність до невизначеності”, “професійна мотивація”, “професійна ідентичність” та інтегрований блок, що відображав тему програми тренінгу. У тренінгу були використані різні активні методи навчання, прийоми та техніки.

Результати впровадження тренінгової програми довели її ефективність. Відбулися позитивні зрушення за усіма показниками професійної реалізації.

ВИСНОВКИ

Теоретичний огляд психологічної літератури показав, що науковці підходять комплексно до вивчення проблеми професійної реалізації майбутніх психологів. Здебільшого науковці розглядають його як шлях до розкриття сутнісних сил особистісного та професійного потенціалу. На професійну реалізацію майбутніх психологів впливають різні чинники. У своїх дослідженнях науковці визначають традиційну класифікацію чинників на внутрішні та зовнішні. До зовнішніх відносять: середовище, навчальну діяльність, взаємодію із викладачами та одногрупниками, ситуація в країні в цілому. Українські дослідники акцентують увагу на визначній ролі внутрішніх чинників і визначають такі як свобода, самостійність, самоздійснення. На основі досліджень нами було визначено такі чинники професійної реалізації майбутніх психологів як: професійна компетентність (знанєвий компонент), професійна мотивація (мотивація до професійної діяльності, основні рушійні сили особистості, що визначають її вектор та спрямування), професійна ідентичність (визначення вимог, обов'язків та приналежність до професійної спільноти), толерантність до невизначеності (здатність опановувати себе в складних ситуаціях, що характеризуються новизною для існуючого досвіду, невідомістю із дефіцитом, або навпаки надлишком інформації, суперечливістю та двозначністю у ситуації прийняття рішення).

Для діагностики показників професійної реалізації було підібрано валідні та надійні опитувальники. Опитувальники спрямовані на діагностику професійної компетентності передбачали вивчення таких показників як автономність, інформованість, планування, прийняття рішення тощо. Професійна ідентичність майбутніх психологів вивчалася на рівні їх усвідомленості професійних вимог, обов'язків та приналежності до професійної спільноти. Професійна мотивація як рушійна сила в процесі оволодіння необхідними знаннями, прагнення реалізувати основну місію

психологічної професії - це суспільно значуща діяльність під час війни та усвідомлення цінності та відповідальності професії під час війни. Толерантність до невизначеності як спосіб опиратися ситуаціям невизначеності і при цьому зберігати емоційну рівновагу.

Емпіричне дослідження показало, що толерантність до невизначеності діагностовано у студенті переважно на середньому та низькому рівні. Ці результати переконливо засвідчують загальну тенденцію впливу війни на громадян України. Будувати професійні плани чи кар'єру під час війни складно. Тому, більшості студентам притаманна ситуативна толерантність, все що потребує ризику чи не можна спрогнозувати наслідки викликає у них опір. Проте є незначна кількість осіб, які в ситуаціях невизначеності вбачають спосіб до набуття нового досвіду, або виклику до своїх прихованих чи резервних можливостей.

Професійна ідентичність у переважної більшості студентів діагностована на середньому рівні. Тобто, студенти у своєму професійному виборі були орієнтовані здебільшого на якісь випадкові чинники, а тому не зовсім розуміють свої обов'язки та призначення у майбутній професії.

Дослідження професійних мотивів показав, що у студентів переважають вибори мотивів самоствердження у професії. Ці результати можна пояснити таким чином, сучасний стан надання психологічних послуг показує, що збільшилося кількість звернень за психологічною підтримкою і допомогою у зв'язку із військовими подіями в Україні. Збільшення кількості людей, які пережили травматичні події пов'язані із бойовими діями такі як втрата домівки, каліцтва, загроза постійних обстрілів, полон, переживання різних форм насилля (фізичного, сексуального, психологічного) вивело професію психолога на одне із найпотрібніших. А тому, такі студенти розглядають професію психолог із позицію престижу у суспільстві і бути психологом - це про місце і потрібність її в системі інших професій. Проте, непокоїть той факт, що професія психолога - це і про цінність професії та відповідальність за

надання психологічної допомоги. Дещо несподіваними є і результати, які вказують що мотиви професійної майстерності набрали найменше виборів. Ця група студентів може бути орієнтована на професію психолог, проте не усвідомлює ризики, які можуть виникати через брак професійних знань та умінь.

Для розіттку чинників професійної реалізації було розроблено програму тренінгу. Тренінг як інтенсивна форма навчання забезпечила за короткий термін (5 сесій) оволодіти знаннями про професію психолог; розвинути навички аналізувати професійні, навчальні та повсякденні ситуації, які для них суб'єктивно були невизначеними; навчилися у ситуаціях невизначеності бачити не тільки негативні сторони, але і позитивні; сформували вміння саморганізовуватися в ситуаціях, що не мають чіткою структури та регламентації; усвідомили необхідність оволодіння професійними знаннями для надання кваліфікованої допомоги; сформували вміння будувати свою професійну кар'єру відповідно до власних бажань, інтересів та здібностей.

Розроблений тренінг сприяв покращенню показників професійної реалізації. Зрушення відбулися за всіма параметрами. Найбільш вагомі зрушення були зафіксовані із низького рівня у середній, трішки менші - за високим рівнем. І такі результати є цілком зрозумілими для досягнення більш вагомих результатів потрібно запропонувати ширший спектр психологічних заходів і тривалішими за часом їх проведення. Проте, навіть зрушення із низького рівня у середній - це вже є крок для усвідомлення студентами необхідності в країні кваліфікованих спеціалістах, здатних бути не просто конкурентноспроможними, а робити такі відповідальну справу для населення країни у такий важкий для неї час.

Література

1. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 2012. 43 с.
2. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2010. № 1. URL: <http://social-science.com.ua/article/186> (дата звернення: 21.02.2018).
3. Барінова Л.Я. Психологічна компетентність особистості. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія*, 2014. 19, 1 (31), 29–35.
4. Бондарчук О. І., Соломіна Г. В. Толерантність до невизначеності як показник когнітивного стилю керівників загальноосвітнього навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Т. 1. Вип. 84. С. 47–51 (Серія «Психологічні науки»).
5. Брюховецька Є. В. (2013). Сутність і структура професійної компетентності. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2013. 3, 12–19. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2013_3_4.
6. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81.
7. Громова Г. М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45 (48). С. 88–99.
8. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 . Київ, 2009. 233 с.
9. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. ... психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2005. 25 с.

10. Гутиря М.О., Кононова М.М. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу фахової готовності. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 82–92.
11. Гутиря М.О. Конова М. Чинники професійної самореактуалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 56–62.
12. Іващенко А.І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2020. 248 с.
13. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Н. Б.Іванцова. – Київ, 2012. – 43 с.
14. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога: навч.-метод. посібн. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 344 с.
15. Карамушка Л.М., Андрєєва І.А. Психологія відданості персоналу організації (на матеріалі діяльності банківських структур): монографія. Київ – Львів: Галицький друкар, 2012. 212 с.
16. Кокун О.М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України – 25 років: інформаційний довідник. Київ: Видавничий дім «Сам», 2017. С. 134–140.
17. Кононова М. М. Теоретичні аспекти формування професійних якостей майбутніх дефектологів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VII (77), Issue:188. 2019. С. 38-42.
18. Корень Т.О. Модель професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі. Особистість в єдиному освітньому просторі: Електронний збірник наукових праць Запорізької обласної академії післядипломної педагогічної освіти. 2011. № 3 (4). URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp4/psihologia/koren.pdf.

19. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological journal*. 2019. № 1 (21). С. 90–107. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>.
20. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги // *Психологічне консультування і психотерапія*. Том1. №5. С.33-40.
21. Максименко С.Д., & Осьодло В.І. (2010). Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 8, 3-19.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
23. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
24. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII : Екологічна психологія*. 2018. Вип. 45. С. 230–239.
25. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 47. С. 208–219.
26. Панок В. Професійне становлення практичних психологів: досвід і перспективи / В. Панок. *Психологія і суспільство*. 2013. № 3. С. 135-141.
27. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Science Rise*. 2016. № 3 (20). С. 41–45. 11.

28. Перегончук Н.В. Професійна компетентність і професійна самореалізація майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства // *Науковий вісник Херсонського державного педагогічного університету*. 2016. Вип 6, Том 2. С. 77-81.
29. Підбуцька Н.В. Особливості та чинники самоактуалізації майбутніх інженерів. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ: НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 280–286.
30. Пічурін В. В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання // *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 3 (57) 15. С. 260–264.
31. Пилипенко Н. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3 (11). С. 72–79.
32. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практич. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. С. 28-32.
33. Помиткіна Л. В. Розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 10 (91). С. 258–12.
34. Радзімовська О. В. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2017. 309 с.
35. Рутиня Ю.В. Чинники професійної самоактуалізації державних службовців. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2017. Вип. 46. С. 17–21.

36. Осіпова О.С. Психологічні особливості толерантності до невизначеності майбутніх психологів в умовах війни // Матеріали ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16–17 травня 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. С. 161-164с.
37. Омельченко Л. М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 230. С. 282–288. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_230_45.
38. Саннікова О. П., Санніков О. І Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2020. Вип. 12 (41). С. 98–123. DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123).
39. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.
40. Твердохлебова Н.Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків. 2018. С. 207-210.
41. Терещенко К. В. Роль толерантності персоналу у формуванні організаційної культури закладів освіти в умовах соціальної напруженості. // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 71-76.
42. Терещенко К. В. Толерантність педагогічних працівників в контексті розвитку організаційної культури закладів освіти. // *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С.*

Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – № 1(5). С. 104–110.

43. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів : [метод. рек.]; наук. ред. В. Г. Панок. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 78 с.
44. Титаренко, Т. М. (2016). Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія. Київ: Міленіум. 2016р. 324 с.
45. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. канд. псих.наук. 19.00.07. Київ. 2018, 279 с.
46. Хілько С.О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.* / За ред. С. Д. Максименка, Л.М. Карамушки ін. Психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2016. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С 144-150.
47. Хілько С. О. Подолання невизначеності. Особистість, вибір і вирішення ситуації. *Психолог.* №3 (663), березень 2020. С.8-15.
48. Фурман А.А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку студентів-психологів. *Психологія і суспільство.* 2009. № 3. С. 148–158.
49. Шель Н.В., Осіпова О.С. “Роль толерантності до невизначеності у професійній реалізації майбутніх психологів під час війни. // *Перспективи та інновації науки.* 2024.” № 8(42). С. 943-954
50. Bayer S. The Relationship Between Basic Assumptions, Posttraumatic Growth, and Ambiguity Tolerance in an Israeli Sample of Young Adults: A MediationModeration Model / S. Bayer, R. Lev-Wiesel, M. Amir // *Traumatology.* – 2007. Vol. 13. P. 4-15.

51. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29–50.
52. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (8), 931–946.
- Bondarchuk, O. Subjective well-being of the teachers of secondary schools as an indicator of psychological safety of educational environment. *Kultura–Przemiany– Edukacja*, T. VI. Myśl o wychowaniu. Teorie i zastosowania edukacyjne. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2018. C.228-240.
53. Belsey B. Cyberbullying: An Emerging Threat to the «Always On» Generation. URL: http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf
54. Carleton, R. N., Gosselin, P., & Asmundson, G. J. G. (2010). The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22 (2), 396–406.
55. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105–117.
56. Evans D. Risk intelligence. How to live with uncertainty / D. Evans. – N.Y.: Free press, 2012. 277 p.
57. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and psychological measurement*, 53 (1), 183–189.
58. Pomytkin, E. O., Pomytkina, L. V., & Ivanova, O. V. (2020). Electronic Resources for Studying the Emotional States of New Ukrainian School Teachers during the COVID-19 Pandemic. *Information Technologies and Learning Tools*, 80(6), 267-280. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v80i6.4179>
59. Rafatpanah, M., Seif, D., Khosravani, M., & Alborzi, S. Prediction of selfactualization based on personality traits and self-awareness among gifted students. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 2016. 4(4), 174-180.
60. Raghunathan, Raj If You're So Smart, why Aren't You Happy? Penguin, 2016.

61. Shogren K.A., Shaw L.A The Impact of Personal Factors on Self-Determination and Early Adulthood Outcome Constructs in Youth Disabilities. Journal of Disability Policy Studies. 2017. 27, 4
62. Stoycheva K. Tolerance for ambiguity, creativity, and personality / K. Stoycheva // Bulgarian Journal of Psychology (SEERCP 2009 Conference Papers, Part Two). 2010. Vol.1. №4. P. 178-188.

Додатки

Додаток А

Опитувальник толерантності до невизначеності (С. Баднера).

Інструкція. Оцініть, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними щодо себе. При оцінці використовуйте таку шкалу: 1 _____ 4 _____ 7 не згоден || щось середнє || повністю згоден

Твердження

1. Я погано виношу невизначені ситуації.
2. Мені буває важко реагувати на невизначені події.
3. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному витлумачити.
4. Я хотів би уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.
5. Я намагаюся уникнути невизначених подій.
6. Я добре впораюся з невизначеними ситуаціями.
7. Я віддаю перевагу звичним ситуаціям (новим).
8. Питання, які не можна розглядати тільки з одного погляду, дещо лякають мене.
9. Я уникаю ситуацій, які надто важкі для мого розуміння.
10. Я терпимо до невизначених ситуацій.
11. Мені приносить задоволення вирішення проблем, які досить складні і невизначені.
12. Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення.
13. Я часто шукаю щось нове і не намагаюся зберігати все по-старому у своєму житті.
14. Я зазвичай віддаю перевагу новизні, ніж звичній.
15. Мені не подобаються невизначені ситуації.

16. Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення. 17. Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації

18. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей

19. Я віддаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність

Аналіз результатів: у прямих значеннях: 3, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19;

у зворотних значеннях: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15.

У методиці також представлено три субшкали.

Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну проблеми, її складність.

Назви субшкал та номери тверджень подані у ключі.

Ключ

Новизна проблеми – 2, 9, 11, 13.

Складність проблеми – 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Визначення рівня толерантності до невизначеності.

Значення загального показника та показників за субшкалами конкретного респондента порівнюються із середніми значеннями.

Кількість балів - Рівень толерантності до невизначеності 0-42 - низький 43-50 - середній 51-63 - високий.

ДОДАТОК Б**Методика вивчення мотивів професійної мотивації”(Т. Дуткевич Т. та О. Савицька).**

Методика призначена для виявлення мотивів професійної діяльності.
Інструкція.

Пропонований опитувальник складається з ряду тверджень, кожне з яких має три різні закінчення. Необхідно з трьох варіантів закінчення вибрати найбільш прийнятний для Вас. Будьте уважні: для кожного твердження треба вибрати й позначити лише одну відповідь. Відповідаючи на запитання, не намагайтеся створити приємне враження. Важливим є не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією запитань.

Текст опитувальника

1. Мені подобається:

- А) виконувати будь-яку роботу, якщо я знаю, що моя праця не пропаде даремно;
- Б) навчатися всьому новому для того, щоб це допомогло мені в житті;
- В) робити все якомога краще тому, що це допоможе мені в житті.

2. Я думаю, що:

- А) потрібно робити все, що доручають, якомога краще, оскільки це допоможе мені в житті;
- Б) своєю працею потрібно приносити користь людям, тоді вони відповідатимуть тим же;
- В) можна займатися чим завгодно, якщо це наближає досягнення поставленої мети.

3. Я люблю:

- А) пізнавати щось нове, якщо мені це знадобиться в майбутньому;
- Б) виконувати будь-яку роботу якомога краще, якщо це хто-небудь помітить;
- В) робити будь-яку справу якомога краще, оскільки це тішить інших.

4. Я вважаю, що:

- А) основне в будь-якій праці – це те, що вона приносить користь іншим;
- Б) у житті необхідно все випробувати, спробувати свої сили в усьому;
- В) у житті основне – це постійно вчитися всьому новому.

5. Мені приємно:

- А) коли я роблю справу так добре, наскільки можу;
- Б) коли моя праця приносить користь іншим, оскільки це найважливіше у будь-якій праці;
- В) робити будь-що, оскільки працювати завжди приємно.

6. Мене приваблює:

- А) процес опанування новими знаннями й навичками;
- Б) виконання будь-якої роботи на межі моїх можливостей;
- В) процес роботи, яка приносить очевидну користь іншим.

7. Я впевнений у тому, що будь-яка праця цікава тоді, коли:

- А) вона важлива й відповідальна;
- Б) вона приносить користь;
- В) я можу майстерно її виконати.

8. Мені подобається:

- А) бути майстром своєї справи;
- Б) робити щось самому, без допомоги старших;
- В) постійно навчатися чомусь новому.

9. Мені цікаво:

- А) вчитися;
- Б) займатися тією справою, яку помічають інші;
- В) працювати.

10. Я думаю, що:

- А) було б краще, якби б результати моєї праці завжди помічали інші;
- Б) у будь-якій праці важливий результат;
- В) необхідно швидше оволодівати потрібними знаннями й навичками, щоб можна було самому робити все, чого захочеться.

11. Мені хочеться:

- А) займатися тільки тим, що мені приємно;
- Б) будь-яку справу робити якомога краще, оскільки лише за такої умови її можна зробити добре;
- В) щоб моя праця давала користь іншим, оскільки це допоможе мені в майбутньому.

12. Мені цікаво:

- А) коли я роблю якусь справу настільки добре, що мало хто так може зробити;
- Б) коли я вчуся робити те, чого не вмів робити раніше;
- В) робити те, що привертає до мене увагу.

13. Я люблю:

- А) робити те, що всіма дуже цінується;
- Б) робити будь-яку справу, якщо мені не заважають;
- В) коли я чимось зайнятий.

14. Мені хочеться:

- А) виконувати будь-яку роботу, оскільки мене цікавить результат;
- Б) виконувати ту роботу, яка приносить користь;
- В) виконувати ту роботу, яка мені подобається.

15. Я вважаю, що:

- А) у будь-якій справі найцікавіше – її процес;
- Б) у будь-якій справі найцікавіше – її результат;
- В) у будь-якій справі найцікавіше – те, наскільки вона важлива для інших людей.

16. Мені приємно:

- А) навчатися всьому, що потім знадобиться в житті;
- Б) навчатися всьому новому, незалежно від того, наскільки це потрібно;
- В) навчатися, оскільки подобається сам процес навчання.

17. Мене приваблюють:

- А) перспектива, яка відкривається після закінчення навчання;
- Б) те, що після навчання я стану потрібною людиною;
- В) у навчанні те, що воно корисне для мене.

18. Я впевнений у тому, що:

- А) те, чого я навчусь, завжди мені знадобиться;
- Б) мені завжди буде подобатися навчатися;
- В) після навчання я стану потрібною людиною.

19. Мені подобається:

- А) коли результат моєї праці помічають інші;
- Б) коли я виконую свою роботу майстерно;
- В) коли я виконую будь-яку справу настільки добре, що більшість так не зможе.

20. Мені цікаво:

- А) коли я якісно виконую доручену мені справу;
- Б) робити все те, що помічають інші;
- В) коли всі знають, що я працюю на своєму місці.

Обробка результатів Методика призначена для виявлення мотивів професійної діяльності.

Серед них умовно виділяють чотири основні групи:

- 1 – мотиви власної праці;
- 2 – мотиви соціальної значущості праці;
- 3 – мотиви самоствердження в праці;
- 4 – мотиви професійної майстерності.

Після заповнення бланку відповідей підраховують суму кружечків у кожному стовпчику (один кружечок – один бал). Спочатку підраховують абсолютну суму балів за кожною з чотирьох груп мотивів.

Для цього знаходять суму окремо за кожним стовпчиком:

- 1,1–1,6 (мотиви власної праці);
- 2,1–2,6 (мотиви соціальної значущості праці);

3,1–3,4 (мотиви самоствердження в праці);

31 4,1–4,4 (мотиви професійної майстерності).

Для визначення провідної групи мотивів отримані абсолютні суми балів першої та другої груп необхідно помножити на 2, а третьої і четвертої – на 3.

Отримане найбільше число відповідає провідній групі мотивів.



Додаток В**Опитувальник «Професійна компетентність» (автор А. П. Чернявська)**

Методика є опитувальником, що складається з п'яти шкал:

автономність – 20 питань,

інформованість – 17 питань,

орієнтація в часі – 20 питань,

прийняття рішень – 20 питань,

емоційне ставлення – 22 питання.

Питання окремих шкал розподілені в методиці у випадковому порядку. У нашому дослідженні визначення ознак автономності надає необхідний набір новоутворень: студент відчуває свою незалежність від батьків (у справах, думках, вчинках), від зовнішньої детермінації своєї поведінки, переходить на самодетермінацію, усвідомлення свого ідеального образу «Я концепції» й прагне до його досягнення. Показник «інформованість про світ професій та вміння співвіднести цю інформацію зі своїми особливостями» дав нам можливість діагностувати рівні (високий, середній, низький) знайомства студента з різними професіями (умовами роботи), вимогами професії до людини, вимогами до рівня освіти і конкретними місцями її отримання; перспективи професійного росту, знання старшокласника про способи оволодіння бажаною професією; знання соціально-економічних потреб суспільства, конкретного регіону і потреба в кадрах окремих підприємств. Уміння приймати рішення при виборі професії студентами вишів потребує визначення альтернативи та її оцінки. Саме наявність кількох можливих шляхів вирішення (альтернатив), призводить до того, що людина сприймає ситуацію як таку, що потребує прийняття рішення. Уміння приймати рішення виникає тільки в тому випадку, коли людина приймає на себе відповідальність за рішення та його наслідки, коли вона спроможна самостійно висувати й оцінювати альтернативи. Шкала «уміння планувати своє професійне життя» дозволила з'ясувати рівень реалістичності,

оптимістичності та диференційованості професійного планування. Реалістичність перспективи – це здатність особистості розділяти в уявленнях про майбутнє реальність і фантазію, концентрувати зусилля на тому, що має реальні підстави для реалізації в майбутньому. Оптимістичність перспективи – це співвідношення позитивних і негативних прогнозів щодо свого майбутнього, а також ступінь впевненості в тому, що очікувані події відбудуться в намічені терміни. Диференційованість перспективи характеризується здатністю особистості виокремлювати послідовні етапи на шляху до омріяного майбутнього. Емоційна включеність у ситуацію рішення є важливою для дослідження, оскільки емоційний компонент професійної компетентності проявляється в загальному настрої студента, життєвому оптимізмі; емоційній врівноваженості; здатності переносити невдачі.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень про особливості ваших уявлень про професійну компетентність.

Якщо Ви згодні з тим, що написано в твердженні, то поставте в бланкувідповідей плюс (+), якщо не згодні – мінус (-).

Текст методики:

1. Я належу до тих людей, які обирають не конкретну професію, а рівень освіти.
2. Я не приймаю серйозних рішень миттєво.
3. Коли мені потрібно зважитися на якусь важливу справу, я серйозно оцінюю свої здібності.
4. Я знаю, в яких умовах я буду працювати.
5. Я аналізую своє минуле.
6. Я важко переносю невдачі в житті.
7. Я знаю обов'язки, які я буду виконувати на роботі.
8. Мене обов'язково будуть поважати за мої знання і досвід.
9. Я шукаю в минулому витоки того, що зі мною відбувається в сьогоденні.
10. Мені не подобається, що пошук справи до душі вимагає великих зусиль.

11. Всі мої дії підпорядковані певним цілям.
12. У мене звичка думати про те, що зі мною відбувалося раніше.
13. На мою думку, знання майбутньої роботи до найдрібніших подробиць не гарантує від розчарувань.
14. Я докладу всіх зусиль, щоб мати високі знання і навички хоча б в одній сфері (практичній чи теоретичній).
15. У мене стало звичкою аналізувати важливі події мого життя.
16. Я нічого не роблю без причини.
17. Мене цілком влаштовує моя пасивність.
18. Я замислююся про те, що мене чекає в майбутньому.
19. Я надаю перевагу спокійній роботі.
20. Я належу до тих людей, які діють нерозважливо, імпульсивно.
21. Я буду міняти місця роботи до того часу, поки не знайду те, що мені потрібно.
22. Перша ж велика невдача може «вибити мене із сідла».
22. Я не замислююся про своє майбутнє.
23. Я не вибиратиму роботу, що вимагає великої віддачі.
24. Я знаю себе.
25. Я буду домагатися свого, навіть якщо цим будуть невдоволені рідні і близькі.
26. Чим більше професій я знаю, тим легше мені буде обрати.
27. Мені не подобається бути самотійним.
28. Я не збираюся заздалегідь планувати рівень освіти, який я хотів би/ я хотіла б отримати.
29. Мене лякають ситуації, в яких я повинен сам приймати рішення.
30. Я не шкодую часу на обдумування варіантів складних математичних задач.
31. Коли мене осягають невдачі, я починаю думати, що ні на що не здатний/ не здатна.

32. Я не уявляю себе працівником, що вирішує виробничі і особисті проблеми, пов'язані з виробництвом.
33. Я навряд чи зміг би/ змогла би виконати виробничі завдання без допомоги керівника.
34. Мені важко думати про перспективи, які дає та чи інша професія.
35. Я вважаю, що інтуїція заснована на знанні.
36. Читання довідників про професії нічого мені не дає.
37. У мене немає стійких поглядів на моє професійне майбутнє.
38. У моєму житті мало успіхів.
39. Я прагну цілеспрямовано дізнаватися про професії, заклади освіти та місця роботи.
40. Я дуже турбуюся, чи зможу я впоратися з труднощами, а може, і невдачами в своєму професійному житті.
41. Я визнаю тільки обдуманий ризик.
42. Багато моїх планів зривається через мою невпевненість в собі.
43. Я належу до тих людей, які живуть сьогоднішнім.
44. Я з дитинства звик/ звикла доводити почате до кінця.
45. Я боюся робити важливі кроки в своєму житті.
46. Я знаю, що мені цікаво.
47. Був час, коли я будував/ будувала образ «ідеальної професії» без конкретної назви.
48. Коли я йду на компроміс, у мене псується настрій.
49. Я готовий/ готова докласти багато зусиль, щоб домогтися того, що мені потрібно.
50. Я знаю, чого я доб'юся в житті.
51. Я можу назвати професії, які цікавили мене в дитинстві.
52. Я мало замислююся про своє життя.
53. Я не можу визначити, свого ставлення до того, що мені необхідно приймати рішення.

54. В оцінці професій емоції у мене грають велику роль.
55. Якщо я чогось дуже захочу, я подолаю будь-які перешкоди.
56. У мене немає певних вимог до майбутнього.
57. При прийнятті рішень я покладаюся на інтуїцію.
58. Мені не подобається, коли від мене вимагають ініціативи та активності.
59. Я знаю, що у мене є такі риси характеру, які абсолютно необхідні для моєї професії.
60. Я соломинка, зваблена плином життя.
61. Коли я думаю про те, що мені потрібно обирати професію і місце роботи, у мене псується настрій.
62. При виборі з двох або кількох можливостей я покладаюся на ту, яка зовні привабливіша.
63. Своєю поведінкою в сьогоденні я буду фундамент для майбутнього.
64. Якщо щось завадить мені отримати обрану професію, я легко поміняю її на іншу.
65. Я ніколи не замислювався/ не замислювалася, за якими законами влаштований світ професій.
66. Я вважаю, що люди, які багато чого досягли в житті, знали, чому вони чинять так, а не інакше.
67. Практична робота (в гуртках, на практиці) дуже допомагає мені в розумінні світу професій.
68. Я насилу уживаюся з іншими людьми.
69. Я свідомо прагну до досягнення намічених цілей.
70. Будь-яка порада, даний мені з боку, може похитнути мій вибір професії.
71. Я знаю, що для мене в житті важливо.
72. Я не довіряю тому, що написано в книгах про професії.
73. Я планую своє життя хоча б на тиждень вперед.
74. Я не знаю, чому я вибиратиму саме цю професію!

75. Кращий спосіб познайомитися з професією – поговорити з тим, хто в ній працює.
76. Мені не подобається, коли багато хто думає про майбутнє.
77. У закладі вищої освіти я отримаю всі необхідні знання і більше ніколи вчитися не буду.
78. Я знаю сферу, в якій я доб'юся великих успіхів, ніж в інших.
79. Заздалегідь відомих способів вивчення світу професій не існує.
80. Мені не подобається, коли багато міркують про те, ким бути.
81. Мені важко спланувати своє життя навіть на тиждень вперед.
82. Я вважаю, що в суспільстві всі рівні за своїм становищем.
83. Більшість відомостей про професії я сприймаю як непотрібні.
84. Фактично я вибирала(в) заклад вищої освіти, не думаючи, де я буду працювати після його закінчення.
85. Мені все одно, чи будуть поважати мене на роботі як професіонала.
86. У своїх вчинках я завжди опираюся на перевірені відомості.
87. Все, що зі мною відбувається, справа випадку.
88. Мені не хочеться брати на себе відповідальність за вибір професії.
89. У важливих рішеннях я не йду на компроміси.
90. Я не довіряю рекламі професій.
91. Я не розумію причин багатьох моїх вчинків.
92. Моя самооцінка збігається з тим, як оцінюють мене друзі.
93. Я не розумію себе.
94. Я починаю нервувати, коли замислююся про те, що мене чекає.
95. Мій досвід показує, що від аналізу своїх думок і переживань користі мало.
96. Я не знаю, як здійснити свій професійний вибір.
97. Я можу відмовитися від багато чого зараз цінного для мене, заради перспективних професійних цілей.
98. Я уявляю, яким/ якою я буду через 10 років.
99. Мрії про успішне професійне майбутнє дуже мене тішать.

Додаток Д

Опитувальник професійної ідентичності (авт. Радзімовська О.В.)

Інструкція: «Опитувальник містить ряд тверджень, які стосуються тих чи інших сторін Вашого професійного становлення за фахом, який Ви набуваєте в процесі навчання. Прочитайте уважно запропоновані твердження. По кожному з них оберіть відповідь, використовуючи наступні варіанти: «так» («+»), «ні» («-») або «важко відповісти» («?»).

1. Обрана професія відповідає моїм інтересам і прагненням.
2. Я відчуваю потребу у самореалізації за професією, яку набуваю в вузі.
3. Моя головна мета – працювати за професією.
4. Я радію з того, що не помилився із вибором професії, яку зараз отримую.
5. Маю високі оцінки (бали) за результатами професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки.
6. Я – активна людина.
7. Докладу максимум зусиль, аби не працювати за професією, яку зараз отримую.
8. Мої особистісні якості відповідають вимогам майбутньої професії.
9. Обрана професія є для мене цінною, я не хочу її змінювати.
10. Мені добре зрозумілі мої плани на майбутнє, оскільки я побудував їх самостійно, спираючись на власний життєвий досвід.
11. Я отримую задоволення від процесу і результату роботи за обраною спеціальністю.
12. У процесі навчання і практики я з легкістю виконую професійні завдання.
13. Я хочу і можу працювати за обраною спеціальністю.
14. Можу назвати іншу професію, яка більше відповідає моїм здібностям та нахилам.
15. Я володію достатнім рівнем знань з майбутньої професії.

16. Вважаю, що професія, яку я отримую, має соціальну значущість, і пишаюся цим.
17. Я добре усвідомлюю свої професійні цілі і прагну до них, тому жодні життєві проблеми не зможуть мені завадити їх досягти.
18. Відчуваю захоплення, піднесення, коли досягаю успіхів в обраній професії.
19. За будь-якої нагоди прагну ознайомитися із роботою фахівців в області моєї майбутньої професії за спеціальністю, яку зараз набуваю.
20. З власної ініціативи читаю додаткову літературу, що має відношення до майбутньої професії.
21. Маю велике бажання працювати за іншою професією.
22. Я усвідомлюю себе представником професійної спільноти.
23. Навчаюся в даному навчальному закладі в силу певних обставин, професія ж мені малоцікава.
24. Я добре уявляю своє кар'єрне зростання за професією, яку набуваю.
25. Називаючи себе (назва професії), відчуваю позитивні емоції (гордість, радість тощо).
26. Отримані в процесі навчання знання та вміння успішно використовую під час навчання і практики.
27. У вільний від навчання час працюю за професією, яку набуваю в вузі.
28. У світі існує багато професій, які подобаються мені значно більше, ніж та, яку я отримую зараз.
29. Я добре знаю вимоги, що висуваються до спеціалістів моєї майбутньої професії.
30. Найважливіше для мене – продовжити роботу за своєю спеціальністю, ніж отримати більш високу посаду, не пов'язану з моєю спеціальністю.
31. Іноді мені здається, що я сам не знаю, чого хочу від майбутнього професійного життя.

32. Моє ставлення до праці за обраною професією за час проходження навчання покращилось.

33. У роботі я виявляю себе людиною діяльною, працелюбною, відповідальною.

34. Працюю над створенням свого професійного іміджу.

35. Якби в мене була можливість змінити професію, я змінив би її на іншу.

36. З легкістю можу описати портрет представника своєї професії.

37. Мої особистісні та життєві цінності співпадають з цінностями майбутньої професії та професійної спільноти.

38. Мої дії спрямовані на досягнення успіху в обраній професії.

39. В процесі оволодіння секретами професії виявляю вольові якості особистості (цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, організованість тощо).

40. Уважно спостерігаю за роботою професіоналів та намагаюсь їх наслідувати в процесі своєї професійної діяльності.

41. Мої захоплення та заняття у вільний час пов'язані з майбутньою професією.

42. Моя головна мета - кар'єра за іншою спеціальністю.

43. Є люди, яких я вважаю ідеалом в своїй професії і прагну бути схожим на них.

44. Я не маю чітко сформованих професійних цінностей.

45. Навіть якби я мав можливість змінити професію, я би її не змінював.

46. Для досягнення професійної мети за обраною спеціальністю я зроблю все, що в моїх силах.

47. Беру участь у конкурсах професійної майстерності.

48. В житті дотримуюсь принципу: «Успішність професійного становлення більшою мірою залежить від мене, ніж від оточення».

Обробка результатів: Крок 1. Підраховуємо кількість балів, враховуючи, що відповідь «так» оцінюється в 2 бали, «ні» – 0 балів, «?» – 1 бал.

Питання № 7, 23, 28, 31, 44 передбачають зворотній підрахунок: «так» оцінюється в 0 балів, «ні» – 2 бали, «?» – 1 бал.

Крок 2. Визначення рівня розвитку компонентів професійної ідентичності, особистісної професійної активності, альтернативної (іншої) професійної ідентичності. Бальні оцінки за шкалами виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня розвитку професійної ідентичності, її компонентів.

Когнітивно-рефлексивний компонент: №№ 1,8,15, 22, 29, 36, 43.

Мотиваційно-ціннісний компонент: №№ 2, 9, 16, 23 (-), 30, 37, 44(-).

Проектно-поведінковий: №№ 3,10,17, 24, 31 (-), 38, 45.

Емоційно-вольовий: №№ 4,11,18, 25, 32, 39, 46.

Діяльнісно-практичний: №№5, 12, 19, 26, 33, 40, 47.

Особистісна професійна активність: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 49.

Альтернативна (інша) професійна ідентичність: 7 (-), 14, 21, 28 (-), 35,42

Сумарний показник за шкалами може змінюватися в межах від 0 до 14 балів або від 0 до 12 балів (за останньою шкалою – АПІ).

Таким чином, за попередніми даними, можна вважати, що для всіх шкал, крім АПІ, сума 11-14 балів вказує на високий рівень розвитку даного компонента професійної ідентичності та особистісної професійної активності; 6-10 балів – на середній; показники від 0 до 5 балів – на низький. Для шкали АПІ, відповідно, розподіл буде наступним:

10-12 балів – високий,

5-9 – середній,

0-4 – низький рівень альтернативної професійної ідентичності.

Опис шкал Когнітивно-рефлексивний компонент професійної ідентичності характеризує відповідність інтересів і прагнень, особистісних якостей учня обраній професії; рівень усвідомлення себе представником обраної професії; сформованість професійного образу; наявність людей – ідеалів в професії; рівень знань з майбутньої професії та вимог до її представників.

Мотиваційно-ціннісний компонент професійної ідентичності. В шкалі фіксуються значущість, цінність обраної професії для студента, потреба самореалізації в ній; сформованість професійних цінностей; відповідність особистісних і життєвих цінностей учнів цінностям професії та професійної спільноти.

Проектно-поведінковий компонент професійної ідентичності оцінюється через сформованість професійних планів, а також чіткість, самостійність в процесі їх побудови; бажання в майбутньому залишатися в професії та досягати в ній успіху. Емоційно-вольовий компонент професійної ідентичності вказує на переважаючі емоції та почуття учня у його ставленні до обраної професії та себе як її представника; наявність (відсутність) позитивних емоцій в процесі роботи за обраним фахом; рівень прояву вольових якостей в процесі професійного становлення.

Діяльнісно-практичний компонент професійної ідентичності дає змогу оцінити рівень та результат використання отриманих в процесі навчання професійних знань, умінь та навичок; ставлення до праці за обраним фахом.

Шкала особистісної професійної активності в методиці представлена як допоміжна і дозволяє визначити рівень та форми прояву активності особистості, її професійну спрямованість, усвідомлення учнем власної ролі в процесі розвитку професійної ідентичності.

Шкала альтернативної професійної ідентичності дозволяє виявити в учнів наявність інтересу до іншої професії, ототожнення з представниками іншої професійної спільноти та рівень розвитку іншої професійної ідентичності.

Додаток Г

Заняття 1.

Мета: створити сприятливі умови для роботи тренінгової групи, ознайомити учасників з головними принципами проведення тренінгових занять, прийняти правила роботи групи, ознайомити з поняттям «професійна ідентичність», актуалізувати досвід, сприяти рефлексії та вербалізації життєвих та професійних цінностей та принципів.

1. Вправа «Візитівка». Мета: сприяти знайомству учасників 5 .Час: 5 хв.

Матеріали: олівці, фломастери. Процедура: учасники розміщуються на стільцях. Тренер пропонує кожному зробити графічне зображення візитівки, на якій вказати ім'я, та придумати на першу літеру ім'я слово, яке характеризує Вас, як людину (особистість).

2. «Правила групи» У кожній тренінговій групі можуть бути свої правила, але ті, про яких будемо говорити ми, повинні лежати в основі нашої роботи.

Ці правила є універсальними. Ще раз коротко повторимо ці правила:

- довірчий стиль спілкування;
- спілкування за принципом «тут і тепер»;
- персоніфікація висловлень;
- щирість у спілкуванні;
- конфіденційність усього, що відбувається в групі;
- визначення сильних сторін особистості;
- неприпустимість безпосередніх оцінок людину;
- різноманітність контактів і спілкування з різними людьми;
- активна участь в тому, що відбувається;
- повага промовця.

Інформаційний блок. Поняття «професійна ідентичність» трактують як: □

«багатовимірний інтегративний феномен, що забезпечує людині цілісність, тотожність та визначеність в професійній діяльності», «результат професійного самовизначення, персоналізації та самоорганізації, певний

ступінь ототожнення - диференціації себе зі Справою та Іншими», □ «стійке узгодження основних елементів професійного процесу», □ «компонент особистісної ідентичності, що забезпечує професійну адаптацію», □ «різний ступінь усвідомлення особистістю приналежності до певної професійної спільноти», □ провідна характеристика професійного розвитку особистості, ступінь визнання себе в якості професіонала, 6 □ усвідомлення своєї тотожності з професійним образом «Я», □ «інтегративне поняття, що виявляє взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних та ціннісних особистісних якостей», □ «автентичне занурення у професійну самореалізацію та результат успішного процесу самоактуалізації».

3. Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо» Мета: актуалізація власного професійного та особистісного досвіду. Час: 30 хв. Матеріали: бланки з зображенням щита, олівці, фломастери. Процедура: Учасникам роздаються бланки «Герб та девіз». Їм пропонується заповнити поля герба відповідними символами, що найточніше передає зміст кожного поля: перше – «Я як психолог»; друге – «Мої клієнти»; третє – «Я очима моїх клієнтів»; четверте – «Моя професійна мрія». На смужці необхідно написати фразу, яка б могла слугувати особистим професійним девізом (професійним кредо). Це може бути як відомий вислів, так і фраза, придумана самим учасником.

3. Вправа «Життєвий та професійний кодекс психолога». Мета: рефлексія та вербалізація життєвих та професійних цінностей та принципів. Час: 30 хв. Обладнання: картки з зображенням приголосних та голосних букв українського алфавіту. Хід вправи: Картки розподіляються між учасниками групи. Завдання для учасників – сформулювати декілька значущих для них особисто та світу в цілому життєвих та професійних правил, які б розпочиналися на букви, написані на картках. По закінченні роботи групі пропонується прочитати сформульовані закони, дотримуючись алфавітного

порядку. Таким чином, групою створюється єдиний життєвий та професійний кодекс педагога.

4. Вправа на самостійне швидке зняття напруження в 12 точках.

Мета: зняття напруження, що виникло в процесі роботи. Час: 5 хв.

Хід вправи: Для зняття напруження необхідно почати повільні кругові рухи очима – двічі в одному напрямку і двічі в іншому. Сконцентрувати увагу на віддаленому предметі, а потім переключити її на предмет, що знаходиться близько. Насупитися, напружуючи м'язи коло очей, а потім розслабитись. Після цього кілька разів широко позіхнути. Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону. Підняти плечі до рівня вух і повільно опустити. Розслабити зап'ястя і покрутити ними. Стиснути і розтиснути кулаки, розслаблюючи кисті рук. Зробити три глибокі вдихи і м'яко прогнутися в хребті вперед – назад, із сторони в сторону. Напружте і розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, стисніть пальці ніг таким чином, щоб ступні вигнулися догори. Після виконання цієї вправи, ваше тіло звільниться від напруження в 12 основних точках.

5. Вправа «Зіркова година» Мета: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості. Обладнання: приналежності для письма. Хід вправи: Учасникам пропонується протягом 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для професії педагога радощів (заради чого взагалі живуть представники цієї професії, що для них є найважливішим в житті та роботі). По закінченні запропонованого часу кожний учасник розповідає про ті радощі, які він виділив (можна показати за допомогою пантоміміки, а інші учасники - відгадують). Під час обговорення учасники уточнюють, висловлюють свої думки.

7. Завершення речення. Мета: забезпечити зворотній зв'язок щодо основних моментів вивченого матеріалу. Час: 15 - 20 хв.

8 Матеріали: приналежності для письма. Процедура: тренер демонструє учасникам записані на фліп – чарті або дошці 4-5 незакінчених речень, наприклад, «Я дізнався що...», «Мене здивувало, що...», «Мені сподобалось,

що», «Можливо, було б краще, якби...» тощо; пропонує кожному учаснику записати свої відповіді і здати тренеру. Якщо дозволяє регламент, корисно, щоб кожен учасник по черзі повідомив свої записи групі.

Заняття 2.

Вправа «Що робить мене конкурентоспроможним фахівцем».

Мета:з'ясувати власні переваги, як фахівця з психології, які дозволять досягнути успіху в професійній діяльності.

Інструкція:наведіть міркування з приводу того, наскільки ви готові до здійснення професійної діяльності за обраним фахом. Що вивчили, освоїли, який досвід діяльності набули. Які маєте переваги перед одногрупниками (відвідували курси, навчалися дистанційно, опанували самостійно і т. д.). Наведіть ті переваги, завдяки якимсподіваєтеся отримати роботу за спеціальністю й успішно її виконувати. Чи маєте перспективний план професійного зростання?

Обговорення:що з освоєного за роки навчання

у ВНЗ увійшло в список; що з того, чого не вивчали у ВНЗ, найчастіше траплялося у переліку; чи багато присутніх впевнені у власній конкурентоспроможності; на що вони розраховують; які інші позиції трапляються та які їхні причини.

З огляду на шанси подальшої успішної практичної професійної діяльності чималий інтерес для студентів становить тема “Особливості працевлаштування професійного психолога у ринкових умовах”. Для її детального опрацювання на практичних заняттях студентам пропонувалися відповідні тренінгові вправи.

Вправа «Мої шанси на успіх у працевлаштуванні за спеціальністю».

Мета:з'ясувати думки учасників про ймовірність працевлаштування за спеціальністю, та чинники, що впливають на цей процес.

Інструкція:поміркуйте про власний досвідвиконання діяльності за спеціальністю, або її пошуку, або про наміри її знайти. Що збільшує шанси на

успіх, а що зменшує їх? Що необхідно зробити для здобуття бажаного, на яку допомогу можна розраховувати тощо?

Обговорення: чи багато з присутніх мають досвід практичної діяльності; чи робили спроби пошуку роботи за спеціальністю; чим пояснюють невдачі ті, кому не вдалося знайти роботу; що сприяло досягненню успіху у тих, кому це вдалося; що ще можна зробити для досягнення бажаного.

Студентам пропонувалося з'ясувати та пояснити сенс притчі, з психологічним наповненням і відповідної тематики.

Зокрема, були запропоновані: “Жителі в місті”, “Ведмідь у тісній клітці”, “В руках долі”, “Лоторейний квиток” й ін. Для розвитку ефективності сумісної взаємодії пропонувалися вправи: “Адміністратор”, “Катастрофа” [11], “Валіза” [12] та їм подібні, як підібрані з запропонованих у наведених джерелах, так і інші. У кінці заняття, як правило, студентам пропонувалася вправа на рефлексію, після чого всі разом виконували ритуал прощання (що раніше їм теж не пропонувалося).

Блок. “Толерантність до невизначеності”.

Міні-лекція: ведучий розповідає про внутрішні фактори, від яких залежить реакція на невизначені ситуації, готовність до виконання завдання в таких ситуаціях, впливу емоційного досвіду і т.п. Наводить приклади з реального життя.

Вправа «Аспекти усвідомлення».

Учасники уявляють себе в одній з ситуацій невизначеності особистого досвіду. Їм необхідно відповісти на питання:

1. Що хорошого, що поганого для мене в цій ситуації?
2. Який спосіб дій в ній призведе до потрібної мені цілі?
3. Які реальні можливості даної ситуації?
4. Які наслідки кожного з можливих рішень?
5. Чи достатньо лише усвідомлення для вирішення ситуації?

В образній формі необхідно сформулювати якийсь девіз. Послання від самого себе самому собі, знайдене в результаті подібного усвідомлення.

Вправа «Погляд зовні».

Учасники в трійках отримують таке завдання: один учасник повинен спостерігати за собою як би з боку. Двоє інших учасників впливають на нього, можуть «докучати», провокувати його на відволікання усіма можливими способами. Спостерігач вголос промовляє все, що відбувається з ним зі сторони. Потім проговорюється самопочуття кожного в ролі спостерігача і успішність виконання завдання.

Вправа «Розгойдування».

Учасники групи стають в коло, поклавши руки один одному на плечі. Під спеціальну урочисту музику коло розгойдується, люди стоять в ньому з закритими очима.

Вправа «Знаходження смислу».

Мета: розвиток навичок усвідомлення сенсу і «уроків» невизначених ситуацій.

Учасники по колу згадують останні з проблемних, невизначених ситуацій, що трапилися з ними. Група і тренер допомагають кожному проявити особистісний сенс даної ситуації, прояснити, в чому, власне, полягав виклик і урок.

Вправа «Риси толерантної до невизначеності особистості»

Цілі: знайомство з основними рисами особистості, які сприяють успішному подоланню невизначених ситуацій.

Кожен учасник отримує бланк, у який має вписати 5 характеристик толерантної та інтолерантної до невизначеності особистості. В колонці А відзначаються притаманні риси, а у колонці В – риси, які непритаманні такій особистості. Через 5 хв. тренер на дошці заповнює бланк загальної інформації, на якому зображений портрет, з точки зору групи, толерантної до невизначених ситуацій особистості.

Вправа «Зміна ставлення до ситуації».

Мета: формування навичок щодо подолання невизначених ситуацій.

Учасникам роздаються написані на картках характеристики раптової ситуації, кожен повинен, прочитавши і уявивши себе в подібній ситуації, вловити свої перші безпосередні враження і емоції, думки, те, що відразу спало на думку; потім людина свідомо змінює своє ставлення до ситуації користуючись однією із запропонованих копінг-стратегій. В обговоренні акцентуються питання найбільш вдалих стратегій.

Вправа «ОКВ: обов'язок, контроль, виклик»

Мета: розвиток ресурсів особистості у ситуації невизначеності.

Помінявшись описами ситуацій, учасники над кожною своєю новою ситуацією продумують, в чому полягає виклик ситуації, як він зможе здійснювати контроль за розвитком подій, які він бере на себе зобов'язання по відношенню до себе, до суспільства, життя в цій ситуації.

Вправа «Ресурси особистості».

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи про здатність толерантно ставлення до невизначеності, отримання підтримки.

Кожен по черзі, перебуваючи на «гарячому стільці», розповідає групі про свої якості, що підсилюють або послаблюють прийняття невизначених ситуацій. Група дає зворотний зв'язок і працює в напрямку розширення уявлень учасника про наявність у нього толерантності до невизначеності як ресурсу.

Медитація «Водоспад»[50].

Мета: на підсвідомому рівні формування установки на ефективне подолання складних ситуацій.

Під тиху спокійну музику учасникам лежачи пропонується уявити собі, слідуючи за голосом тренера, певну картину: ви зустріли в лісі водоспад, який вражає красою і на відстані відчувається його цілюща сила. Ви не наважуєтесь підійти під нього, але ви розумієте, що Вам цього дуже хочеться.

І тоді ви починаєте приходити сюди щодня, привчаючи себе поступово до холоду його струменів, і поступово вам стає не страшно, а приємно повністю підставляти тіло до його цілющої вологи. Ви відчуваєте, як сила води пронизує кожну клітинку тіла, насичуючи його енергією, силою, ресурсами.

Завершальна процедура.

Мета: в метафоричній формі підвести підсумки дня, отримати емоційне розвантаження.

Вправа «Мій стан»: під ритмічну музику кожен учасник мовчки виходить в коло і показує пантоміму динаміки свого сьогоденного стану, група дякує йому оплесками;

Вправа «Розгойдування»: учасники групи стають в коло, поклавши руки один одному на плечі. Під спеціальну урочисту музику коло розгойдується, люди стоять в ньому з закритими очима.

День 4. Модель невизначеності

Мета: вироблення індивідуальних копінг-стратегій і підкріплення толерантності до невизначеності.

Розминка.

Цілі: активізація групи, створення робочого настрою.

Вправа «Щеплення невизначеності»

Мета: застосувати отримані в тренінгу навички у невизначеній ситуації».

Групі пропонують падіння спиною: кожен учасник повинен, після попередньої підготовки, впасти спиною, а група ловить його, не дозволяючи впасти. З метою безпеки рекомендується підстелити мат.

Рефлексія, обговорення.

Вправа «Козуб».

Мета: отримання досвіду формування копінг-стратегій з «підручних засобів»

У козуб складаються випадкові дрібні предмети в кількості, яка трохи

перевищує чисельність учасників групи (в тому числі картки з написами якостей або явищ, наприклад «Лінь» або «Сильний вітер». Учасник повинен розповісти, як з його допомогою предмета, який він витяг, він зможе побудувати свою стратегію толерантного проживання невизначеної ситуації.

Перерва.

Міні-лекція «Вплив стилю атрибуції на здоров'я людини»

Мета: формування уявлення про толерантність до невизначеності як необхідного фактора здоров'я людини.

Вправа «Казковий герой».

Мета: закріплення стратегій толерантної поведінки до невизначеності, встановлення емоційно-позитивного зв'язку з такою поведінкою.

Кожен учасник вибирає собі образ якогось казкового або віртуального героя, або явища, або предмета-символу, і від його імені розповідає групі про те, як він тепер, володіючи новими ресурсами (толерантністю до невизначеності), зможе справлятися з ситуаціями, в яких присутня невизначеність. Група ставить йому запитання, намагається виявити негативні якості даного символу, але учасник повинен навіть в них знайти ресурс, та позитив.

Групові невербальна вправа.

Мета: закріплення відчуття групової підтримки і значущості того, що відбувалося в групі.

Вправа «Розгойдування».

Учасники групи стають в коло, поклавши руки один одному на плечі. Під музику коло розгойдується, люди стоять в ньому з закритими очима, провідний промовляє основні теми і висновки.

Обговорення тренінгу.

Виконується за стандартною технологією, з наданням кожному слова, з пропозицією позначати позитивні і негативні моменти проведеної роботи.

Ритуал прощання.

Мета: закріплення і посилення отриманих у тренінгу навичок.

Учасників просять встати в два концентричних кола, так щоб вони опинилися віч-на-віч один з одним. Кожен раз, зміщуючись на одного учасника за годинниковою стрілкою, всі отримують можливість сказати один одному особисті прощальні слова. При цьому починати таке прощання тренер просить зі слів: «Я вірю, я знаю, що ти тепер ...»