

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«» 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Колісніченко Катерини Сергіївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Професійна ідентичність та її зв'язок із домінуючими психічними
станами у студентів закладів вищої освіти»
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Доктор психологічних наук, доцент
(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Улунова Г.Є

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

«» 2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____ Улунова Г.Є.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____ Ханенко І.І.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____ Іванова Т.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	9
1.1. Проблема професійної ідентичності у науково-психологічній літературі	9
1.2. Роль психічних станів у навчальній та професійній діяльності особистості	16
1.3. Психологічні особливості студентів технічних та гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти	17
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	26
2.1. Методичні засади вивчення професійної ідентичності та домінуючих психічних станів студентів закладів вищої освіти	26
2.2. Аналіз результатів дослідження професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти	28
2.3. Аналіз результатів дослідження домінуючих психічних станів у студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти	34
2.4. Взаємозв'язок професійної ідентичності з домінуючими психічними станами у студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти	41
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	47
3.1. Методи розвитку професійної ідентичності в різних психологічних напрямках	47
3.2. Розвиток професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти методами експресивної та психодинамічної терапії	50

3.3. Програма розвитку професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти	55
3.4. Апробація програми розвитку професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти	89
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	101

Анотація

Робота присвячена вивченню проблематики професійної ідентичності у розрізі її головних складових та впливу на студентське життя. Дослідження розкриває зміст швидкості і якості особистісного професійного розвитку, переживань, з якими зустрічається той чи інших початковий спеціаліст як під час навчання, так і на момент працевлаштування. Складнощі, пов'язані з активністю, мотивацією, переважаючими емоціями та домінуючими психічними станами у розрізі даної тематики.

У роботі було проаналізовано поняття професійної ідентичності та її особливості й домінуючих психічних станів, їх значення у студентській діяльності.

Було підібрано актуальні методики визначення рівні професійної ідентичності та домінуючих психічних станів. Відповідно до цього, було описано доцільність використання конкретних методів експресивної та психодинамічної терапії. На основі вищезазначеного, була розроблена програма з розвитку професійної ідентичності в контексті даної теми.

Ключові слова: професійна ідентичність, ідентичність, домінуючі психічні стани, емоції, активність, професійне середовище, робоче середовище, саморозвиток, розвиток професійної ідентичності, подолання деструктивних домінуючих станів.

Summary

The work is devoted to the study of professional identity in terms of its main components and impact on student life. The study reveals the content of the speed and quality of personal professional development, the experiences encountered by one or another primary specialist both during training and at the time of employment. Difficulties associated with activity, motivation, predominant emotions and dominant mental states in the context of this topic.

The research of professional identity and its features and dominant mental states, their significance in student activity were analyzed in the work.

Relevant methods for determining the level of professional identity and dominant mental states were selected. Accordingly, the feasibility of using specific methods of expressive and psychodynamic therapy was described. Based on the above, a program for the development of professional identity in the context of this topic was developed.

Key words: professional identity, identity, dominant mental states, emotions, activity, professional environment, working environment, self-development, development of professional identity, overcoming of destructive dominant states.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людина являє собою динамічну систему, для якої властивий постійний розвиток. Індивідуальна гнучкість є можливістю пристосовуватися до умов життя. Але в чому вона проявляється? Що можна назвати якісною умовою задля реалізації сил людини в тому чи іншому середовищі? Професійна ідентичність – не лише усвідомлення суб'єктом своєї професійної ролі, тобто обов'язків, норм виробітки, умов праці або навчального плану дій, аби знову ж таки, отримати певну професію, але й ще задоволеність від неї, готовність працювати і робити це із внутрішніх покликів, а не за допомогою жорсткої зовнішньої стимуляції. Враховуючи вищезазначені аспекти, актуальним стає питання: як розвинути професійну ідентичність, що безумовно впливає на задоволеність життям, якість роботи, інтенсивність й ефективність професійного навчання і навіть міжособистісні, дружні й сімейні відносини? Однією з ознак психологічно зрілої людини, є прагнення до самодослідження, аналізу власних вчинків та станів. В даному дослідженні основна увага буде приділятися саме зв'язуючому компонентові між професійною ідентичністю і домінуючими психічними станами людини, які визначаються за певними показниками та мають свою специфіку утримання та наслідку для самої людини. Тобто, суб'єктивні переживання й емоції значною мірою впливають на людське існування.

Домінуючі психічні стани, є необхідними задля виживання і якісного пристосування, готовності повністю включитися у справу. К. О. Альбуханова-Славська, Е. М. Борисова, А. Ф. Кларк, Є. О. К. А. Маркова, М. В. Молоканов, В. В. Овсянникова, М. С. Пряжников, Л. Б. Шнейдер та інші. Проте взаємозв'язок даного феномену з такими індивідуально-психологічними особливостями як домінуючі психічні стани є маловивченим. Професійна ідентичність і домінуючі психічні стани працюють у тандемі, адже, як вже було зазначено, людина – динамічна істота і здатна до зрушень, яка постійно відчуває внутрішні переживання, а останні характерним чином впливають на ставлення до професії і до себе, до оцінки своїх професійних можливостей та прагнень, а також

здатності до самомотивації, концентрування на професійному навчанні та, безпосередньо, самому процесі роботи.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості професійної ідентичності та її зв'язок із домінуючими психічними станами у студентів закладів вищої освіти.

Об'єкт дослідження: професійна ідентичність.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійної ідентичності та її зв'язок з домінуючими психічними станами студентів закладів вищої освіти.

Відповідно до мети дослідження, були виокремлені такі **завдання** як:

- 1) визначити теоретичні засади вивчення професійної ідентичності та психічних станів у студентів закладів вищої освіти;
- 2) емпірично дослідити професійну ідентичність та домінуючі психічні стани у студентів закладів вищої освіти;
- 3) визначити взаємозв'язок професійної ідентичності з відповідними домінуючими психічними станами у студентів закладів вищої освіти;
- 4) розробити програму з розвитку професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти.

В основу даного дослідження покладена **гіпотеза**: 1) у студентів закладів вищої освіти переважають позитивні критерії професійної ідентичності – позитивні емоції та висока активність; 2) на формування професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти впливають різні показники домінуючих психічних станів.

Методи дослідження. Перше завдання даного дослідження передбачає використання: аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення. Друге завдання дослідження потребує проведення діагностичного опитування: «Опитувальник професійної ідентичності студента» У. С. Родигіної та «Діагностика домінуючого психічного стану» Л. В. Куликова; використання методів математичної статистики: описова статистика, t-критерій Стьюдента,

коефіцієнт кореляції Пірсона, а також порівняння, класифікація, аналіз, узагальнення отриманих даних.

Практична значимість розкривається у знаходженні можливих взаємозв'язків негативного чи позитивного характеру між професійною ідентичністю та психологічними особливостями студентів, а також у порівнянні психологічних особливостей професійної ідентичності студентів різних професійних спрямувань. Дослідження полягає в розкритті теоретико-наукової інформації, що висвітлює основні ознаки та проблеми професійної ідентичності та психологічних особливостей, їх взаємозв'язок.

Наукова новизна дослідження полягає у подальшому використанні отриманих теоретичних та емпіричних даних, включення розробленої розвиваючої програми з підвищення професійної ідентичності з врахуванням відповідних психологічних особливостей до роботи психологів та психологічних служб при наданні психологічної допомоги особам відповідної вікової групи та навчально-професійного спрямування.

Структура та обсяг роботи: дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, що містять дані, які не ввійшли в основну частину дослідження. Основний текст наукової роботи складається з 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Проблема професійної ідентичності у науково-психологічній літературі

Осмилення терміну ідентичності стало важливим етапом розвитку людства як суспільства відповідно до згуртовуючих ознак, які й утворюють поняття культури, науки, технологій, інформаційного гуманістичного світу, де загальний потенціал спрямовується на сприяння процесу самопізнання, розвитку, задоволення потреб, так й у виокремленні кожного індивіда за притаманними лише йому характеристиками. Варто зазначити, що поняття ідентичності є досить диференційованим та впливає на всі сфери людського життя. І його розуміння, відповідно до нагальної ситуації, дає можливість людині спрямувати свої ресурси, визначитись із ролями [2, с. 205].

У психології поняття ідентичності пов'язують із теоретичними засадами Е. Еріксона, який розробив концепцію «Его-психології» і висунув власне трактування про значення Его. Протиставляючи дане бачення фрейдівському, Его має вагому роль і не є заручником несвідомого – Ід. На думку Е. Еріксона, Его сприяє нормальній організації життєвих процесів між вхідними стимулами та внутрішнім середовищем, що сприяє екологічному особистісному розвитку. Завдяки Его особа здатна набути ідентичності, а відповідно й впевненості, стабільності, розуміння себе, своєї ролі та місця у житті [1].

Его-ідентичність – це цілісність особистості, її безперервність – навіть з огляду на складні життєві зміни, психіка продовжує розвиватися та підтримувати життєдіяльність функціонально.

Ідентичність за Дж. Марсія – це внутрішня структура Его, яка відповідає за самотворення, організовує динаміку потреб, вмінь, переконань й індивідуальної історії в цілому.

Що таке самоідентичність та групова ідентичність? З народження індивід поступово розвивається і набуває деяких потреб – від найпримітивніших, до більш складних. По-перше, фізіологічна потреба стимулює людину до певної дії, але задовольнити її особа може лише відповідно до свого актуального стану. Для прикладу, дитина від немовляти до 3-річного віку знаходиться у стані повної залежності («психологічний симбіоз» за Е. Фроммом), а наближаючись до трьох

років, переживає кризу, пов'язану із сепарацією та прямоходінням, прагненням не лише розглядати предмети, а й маніпулювати з ними наче дорослий. Тому, будь-то дитина, яка не може встати на ноги або яка вже може триматися на них, все одно вона сприймає інформацію із зовнішнього середовища, інша справа, що її досить багато, тому дитина починає швидко втомлюватися. Але, у будь-якому випадку, психічно здорова особа починає ототожнювати себе із тими, хто знаходиться із суб'єктом у найближчому контакті. Спочатку помітні досить примітивні жести наслідування, емоційне реагування дитини на стан опікунів, потім – віддзеркалення дій буденності, наприклад, батьки розмовляють по телефону, а дитина ж, у свою чергу, розігрує монолог або сценку, жестикулюючи, підбираючи інтонацію. У даному випадку можна визначити групову ідентичність індивіда, тобто знаходження спільних ознак між особою і групою, прагнення їх перейняти, бути схожим, що позитивно сприяє здоровій адаптації протягом всього життя.

На противагу груповій ідентичності, виокремлюється й самоідентичність, яка починається із дослідження дитиною власного тіла, фізичних можливостей, реагування та ті чи інші подразники, що будуть особливими, схожими до інших, але дещо відрізнятимуться, оскільки фізіологічно дитина не є копією власних батьків, а має унікальний психоконплекс, який і сприяє інтенсивності реагування, швидкості сприймання інформації та діяльності. На думку У. Джеймса, таким чином дитина і починає диференціювати «Я» від «не-Я». Зрештою, індивід дорослішає, що продукує розширення кола соціальних ролей, тому розуміння власного «Я» стає все більш ширшим, різноманітним, як наприклад, «Я у роботі», «Я в залежності від власного настрою» тощо [6].

Формування ідентичності є центральним процесом вікового періоду юнацтва. За останні десятиріччя відбулось зміщення становлення самосвідомості, яке раніше припадало на 17-19 років, а в сьогоденні інтенсивне становлення припадає на 23-25 років [37]. Дослідження особливостей професійної ідентичності періоду юності та ранньої дорослості Д. А. Ісаєвої дало змогу виявити дифузність ідентичності в період юнацтва у 34% досліджуваних, у 46% –

статус кризи та активного самопошуку. Такі показники говорять про несформованість системи цінностей, а отже й несформованість особистості в більш ширшому розумінні. Авторка наголошує на сенситивності вікового діапазону від 19 до 20 років, оскільки саме він припадає на особистісно-соціальну ситуацію значимості «Я-професійного». Такий стан юнаків супроводжується й зростанням тривожного фону, на основі переживань зайняття необхідної професійної ніші [13].

Виокремлюються два спрямування у вивченні професійної ідентичності, де перший передбачає вивчення суб'єктів із огляду на біологічний фундамент (Ф. Парсон, Дж. Холланд), другий – на соціалізовані характеристики людини (А. Роу, Д. Сьюпер).

Д. Сьюпер зазначав, що людина наділена унікальними можливостями, інтересами, які є підґрунтям для самоактуалізації у будь-якій професійній ланці за вибором індивіда, а професійний розвиток у ній відображається на всьому особистісному розвитку: набуття досвіду у вигляді навичок і вмінь, компетенцій.

Будування «Я-концепції» є покроковими рівнями у задоволенні певних потреб, так актуальні ділові потреби призводять до прагнення їх вдовольнити, а навчаючись різноманітній тактиці та стратегіям у їх досягненні особа схильна до підвищення планки встановлення майбутніх цілей.

Що собою являє професійна ідентичність? На думку Д. Сьюпера, дане поняття – симбіоз генетичного матеріалу та можливості гнучко приймати соціальні ролі, відповідно до актуальної ситуації – ролевантність.

Є. І. Рогов розглядав процес ідентифікації як безумовно корисний захід соціального згуртування – входження у той чи інший осередок і формування шаблонів поведінки, ідеалів, принципів і правил життя.

Ю. П. Поварьонков описує дане психологічне явище за трьома головними ознаками: емоційне відчуття приналежності до професії, професійного середовища, критерії рівня майстерності у виконанні професійних завдань та саморегуляція особистості – здатність змінюватися, здобувати інформацію.

Основоположником вивчення впливу самооцінки на ідентичність є У. Джеймс, який зазначає, що важливу роль грає суб'єктивна міра задоволення та незадоволення від тих чи інших подій, Ю. П. Поварьонков ж підкреслює значення «Я-майбутнього» та «Я-сьогоднішнього», відповідно до яких особа формує внутрішні очікування, ідеали та потреби.

Під час входження до професійного середовища індивід формує суб'єктивне ставлення та основі емоційного враження та пануючих у даному осередку законів, правил, норм, цінностей – яка поведінка особи є прийнятною, які професійні якості цінуються понад інші, яким чином краще вибудувати свою роботу у взаємодії та індивідуально. У випадку позитивного сприймання вищеперерахованих сегментів, особа приймає або не приймає на себе відповідні професійні ролі. Надалі ж у розвитку професійної ідентичності особи, на неї впливають безліч факторів, одним із яких можна вважати здатність до саморегуляції, тобто можливості спрямовувати, контролювати, покращувати продуктивність праці, яка базується на відчутті особистісної відповідальності перед справою. Вивченням даного феномену активно займалися такі дослідники як Л. І. Дементій, Б. Ф. Ломов, К. Муздибаєв, Л. С. Рубінштейн [21, с. 149-151].

Що є основою в процесі професійної ідентичності? Відповідаючи на дане питання, можна виділити такі властивості успішності: особистість відчуває внутрішнє благополуччя, оскільки її рівень прагнень відповідає можливості задовольнити їх у зовнішньому просторі; поєднання особистісної та соціальної ідентичності – особа відчуває спроможність не лише слідувати правилам, а й отримувати з цього особистісну користь, діяти на користь не лише іншим; відповідальність актуальному «Я-професійному» – індивід розуміє і прагне відповідати запиту на ринку праці; прийняття дихотомічної складової життя (усвідомлене та неусвідомлюване, реальне та ідеальне) [2, с. 206-207].

Окрім професійної ідентичності, існує ідентичність у визначенні статі, вподобань, релігії, етнічності, які безпосередньо впливають на розвиток у

професійному середовищі. Наприклад, прийняття певної релігії може визначати точки відліку для дій суб'єкта (Л. Б. Шнейдер).

У своїх роботах К. О. Альбуханова відповідає на питання: «навіщо особі потрібна професійна ідентичність?». Таким чином, авторка виокремлює можливість до творчої самореалізації, до лідерського аспекту (очолювання групи людей у командному проекті), до самоконтролю (досліджували такі вчені як Л. І. Дементій, Б. Ф. Ломов, К. Муздибаєв, Л. С. Рубінштейн) – правильна діяльність мінімізує ризики емоційних зривів, як у випадку неможливості вийти на роботу і постійному перебуванні вдома, під час якого особистість відчуває напругу та занепокоєння. Додатково К. О. Альбуханова виділяє активність як ознаку людини, у якої професійна ідентичність вже цілком сформувалась, а сама особа є зрілою. О. П. Єрмолаєва ж вважає, що професійної ідентичності може досягнути лише високопрофесійна людина, яка здатна проявляти значний рівень майстерності. Наприклад, у роботі молодосвідчених спеціалістів значне місце посідають сумніви й тривога, розмірковування на тему доцільності використання тих чи інших методів праці, оцінці власного труда, тому такі дії можуть мати нав'язливий й деструктивний характер, особа може частіше відволікатись від технічного завдання і на виході отримувати гірший результат. В. І. Оседло вважає, що професійна ідентичність потрібна й для того, аби індивід перебував не лише у формальній реальності, а й у неформальній, де існують не лише запити й правила, а й суб'єктивне відчуття причетності, приємні емоційні переживання, занурення [25, с. 149-151].

Що є деструктивним компонентом у розвитку професійної ідентичності? Говорячи про деструктивну поведінку як наслідок, або чинник деформації професійної ідентичності, можна визначити даний феномен за такими показниками як: діяльнісно-поведінкове відокремлення індивіда від соціуму та відхилення від загальноприйнятих норм. Якщо така поведінка є стійкою, то її можна вважати девіантною. Т. А. Донских та Ц. П. Короленко поділяють девіантну поведінку на нестандартну і деструктивну, де друга може бути внутрішньою

(регрес особистості) та зовнішньою (порушення правових, морально-етичних, культурних, соціальних норм). Інші вчені виділяють три групи девіантної поведінки: соціальну (протиправну), асоціальну (аморальну), аутодеструктивну (саморуйнівну). Таким чином, у результаті деструктивної поведінки відбувається втрата зв'язків індивіда із зовнішнім професійним світом, а також позбавлення внутрішньої гармонії (фізичне та психічне здоров'я). До форм поведінки, що є деструктивною, психологи відносять як різноманітні протиправні дії (насилля, крадіжки), так і адиктивну поведінку (алкоголізм, наркоманія, суїцидальна активність). До професійної деградації можна віднести: порушення робочого регламенту або загальноприйнятої поведінки на робочому місці. В. І. Верховин розглядає декілька видів деструктивної поведінки, яка заважає розвитку професійної ідентичності: крайня егоїстичність, яка може бути збитковою для організації, поведінка, що тим чи іншим чином заважає діяльній активності, наприклад, вживання алкоголю та несправжня активність, а лише її вигляд – псевдоактивність. На думку Б. С. Братуся, зрушення мотиву на ціль є не менш руйнівним фактором, оскільки людина концентрується на кінцевому результаті, при цьому не намагається задовольнити емоційний компонент від процесу роботи. Також автор підкреслює, що інколи особи виконують ту чи іншу професійну діяльність задля отримання актирезультату, або зміщують пряме професійне призначення, наприклад, таку поведінку можна помітити при маніпулюванні споживачами та наданні їм неякісних професійних послуг або завданні більшої шкоди, аніж ті мали до моменту звернення за послугою [11, с. 45-57].

Інтенсивне формування професійної ідентичності припадає на час навчання у закладах вищої освіти та безпосередньої роботи, коли суб'єкт не лише отримує інформацію, а й активно застосовує методологічне оснащення, самостійно обирає актуальний підхід та модель трудової поведінки. Г. І. Аксьонова зазначає, що важливу роль у розрізі вивчення професійної ідентичності відіграє суб'єктна позиція студента, яку можна представити у вигляді мотиваційної, ціннісної та діяльній бази. Мотиваційна складова відображається у вигляді професійного

стійного інтересу, ціннісна – оцінка власної життєдіяльності, рівень домагань, ідеали, діяльнісна – можливість не лише ставити цілі, а й вміння їх задовольняти, використовуючи набуті навички, пристосовуватись, активно розвиватись. Відповідно до дослідження О. В. Морозової, була виявлено відсутність відмінностей у процесі формування професійної ідентичності у студентів технічного й гуманітарного профілю, при цьому професійна ідентичність 3-х та 5-х курсів навчання у закладах вищої освіти має значимі показники, оскільки більш поглиблене вивчення професії відкриває нові можливості та підсилює інтерес [27].

В той же час, дослідження Т. Б. Сичьової дало показники, що свідчать про наявність відмінних ознак у формуванні професійної ідентичності між вибірками різного профілю. Студенти гуманітарних спеціальностей свідомо підійшли до вибору професій та повторили би його знову, вони вважають, що повністю відповідають характеристикам взірцевого спеціаліста у їх напрямку. Студенти технічних спеціальностей відчувають невдоволення і їх результати мають протилежний характер, а проходження студентами професійної практики не лише не сформувало професійну ідентичність, а поглибило незадоволення та розпач – 40% опитаних мають якісно виражене негативне ставлення.

При дослідженні професійних мотивів, обидва профіля мають на меті самоствердження та процесо-соціальні та процесо-змістовні сегменти.

Протилежно до О. В. Морозової, дане дослідження дало показники спадання професійної зацікавленості у старших курсів, порівняно із молодшими.

Таким чином, розбіжності емпіричних даних задають передумови до поглибленого їх вивчення [38].

1.2. Роль психічних станів у навчальній та професійній діяльності особистості

Одним з перших науковців, що дав визначення психічним станам був М. Д. Левітов (1964 р.). На думку вченого, психічні стани – це особлива

психологічна категорія, вона поєднує в собі багато різних явищ, з якими зіштовхується людина протягом всього життя. Так, вони мають специфічний зв'язок із часом, простором, особистісними характеристиками людини та попередніми її психічними станами. Власне, дані аспекти і призводять до відображення об'єктивного світу, через світ суб'єктивний. Не варто спрощувати дане поняття до «лише переживань», хоча стани, беззаперечно, пов'язані з ними, оскільки тут задіяними є мотиваційні та вольові процеси, а також особистісний спектр, в залежності від унікальної комбінації психологічних ознак особистості [20].

Психічні стани виокремлюються психологами як одні з базових явищ. Вони нерозривно пов'язані з супутніми психофізіологічними та фізіологічними станами. Стани мають реакційний характер, тобто завжди викликані відповіддю на той чи інший вплив. Прикладом станів може бути: втома, мобілізованість та готовність працювати, нервово-психічне напруження тощо.

Психічні стани можуть дуалізувати поведінку людини на адаптивну (Н. Д. Завалова, В. О. Пономаренко) та дезадаптивну (В. О. Бодров). В контексті професійної діяльності, організованість особистості може бути порушена, тим самим призведе до низького або протилежного до очікуваного результату. В даному випадку, ефективність та неефективність діяльності визначається багатьма складовими, а не лише психологічними, наприклад, економічною, але ті чи інші психічні стани можуть зменшити працездатність, збільшити дезадаптивність та зменшити професійну придатність.

Є. П. Ільїн акцентує увагу на тому, що не завжди корисний ефект для організму супроводжується корисним трудовим результатом і навпаки. Дослідник визначає важливість психофізіологічних станів, коли реагує весь організм, а не лише психіка, і гомеостаз особи може бути порушений, хоча остання намагається активно досягти бажаної цілі. Потім така діяльність може нести різноманітні, в тому числі негативні, наслідки для майбутньої діяльності та здоров'я загалом.

В залежності від конкретного психічного стану, рівень навантажень особи може коливатись, а відповідно, покращується чи погіршується її швидкість включення в ту чи іншу діяльність, стомлюваність, пильність, пересичення (Галигіна, Філіппова та Хвана, 1991).

А. О. Крилов та Г. В. Суходольський у своїх дослідженнях пов'язують вплив психічних станів на професійну реалізацію через наявність мети – усвідомлення, наявність ресурсів та визначеності результату. Так, вчені виділяють наступні групи психічних станів: 1) за стомлюваністю; 2) за напруженістю; 3) за тривожністю; 4) за стресом [10].

1.3. Психологічні особливості студентів технічних та гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти

Є. О. Клімов зазначає, що вибір професії студентами є рішенням, яке приймається на основі особистісних цілей та структури цінностей. Під професійним вибором розуміється вплив мотивів на конкретну особу, які вибудовують позитивне та негативне відношення до обраної спеціальності. Так, О. С. Гребенюк та Н. С. Пряжников зазначають, що вибір професії є відображенням індивідуальних якостей та соціальної ситуації, які доповнюються віковими особливостями юнаків. А. К. Маркова наголошує на тому, що лише після початку професійного навчання в освітніх закладах, студент здатний у більшій мірі сформувані діяльнісні та емоційні мотиви задля продовжування навчання. Важливо зазначити, що проведені дослідження, спрямовані на виявлення відмінностей психологічних особливостей студентів різних спеціальностей, виявили кореляційні зв'язки між збільшенням внутрішньої мотивації відповідно до старших курсів та зменшенням зовнішньої мотивації, серед якої можна виділити прагнення до високого соціального статусу, матеріального забезпечення; для студентів технічних спеціальностей показники загальножиттєвої та робочої спрямованості вище, аніж у гуманітарних спеціальностей (Т. А. Колеснікова) [16].

Інше дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів (Н. Н. Гордієнко) виявило, що у представників гуманітарних спеціальностей переважає потреба у самоповазі, безпеці, приналежності та любові, на останніх місцях розташовуються потреба у спілкуванні та пізнанні; у студентів технічних спеціальностей домінують фізіологічні, пізнавальні та потреби у самоповазі, на останніх місцях розташовуються потреба у любові, безпеці та приналежності [8].

За дослідженням О. В. Коломієць, були виявлені показники високого рівня самоефективності у сфері спілкування студентів гуманітарних спеціальностей, що говорить про усвідомлення своїх професійних якостей та здатність їх актуалізувати, розширювати у даній спрямованості. Студенти технічних спеціальностей мають вищі показники самоефективності у предметно-діяльній сфері. Показники самоконтролю у спілкуванні також мають вагомі відмінності. Так, студенти технічних спеціальностей в більшості мають середній рівень даного показника, водночас студенти гуманітарних спеціальностей мають високий або низький рівень. Тобто, вибірка останніх характеризується або максимальною відвертістю, довірливістю у міжособистісних взаєминах, або низькими проявами таких рис. Дані риси у студентів технічних спеціальностей є більш узгодженими всередині вибірки [17].

Дослідження, проведене Н. А. Ходак, дало можливість проаналізувати студентів різних спрямувань за характером наявного стресу. Так студенти спеціальності «Лінгвістика» мають виражений рівень стресу при навчальному навантаженні, студенти ж спеціальності «Прикладна інформатика» більш стресостійкі – їх психоемоційний стан у меншій мірі залежний від складності учбового матеріалу. Спільними показниками серед обох досліджених груп студентів є пряма зв'язок між якістю організації освітнього процесу стресовим станом, а також соціальним положенням, діяльністю нервової системи та індивідуальним психологічними особливостями [47, с. 56-57]. Інше дослідження, проведене М. Л. Хуторною дало наступні показники: 90% студентів серед гуманітарного профілю відчувають сильний дискомфорт під час складання сесії, в

той же час, серед вибірки технічного профілю їх дещо менше – 75%. Досліджувані описують свій стан незадовільно, відчуваючи себе виснажено, емоційно й фізично слабкими, вразливими на всіх рівнях буденного існування (неможливість відпочити, виспатися, переключитися на іншу діяльність). Окрім того, студенти гуманітарних спеціальностей у більшій мірі відчувають як ситуативну, так й особистісну тривожність під час атестаційного періоду. Для студентів технічних спеціальностей у більшій мірі характерна активна та цілеспрямована діловитість, стабільність емоційного реагування, і навіть передбачливість у поведінкових проявах [48].

У дослідженні системи відношень студентів гуманітарних та технічних спеціальностей Н. Н. Гордієнко та Л. М. Жолобка були виявлені не лише психологічні, а й психомоторні відмінності між двома групами. Так, студенти технічних спеціальностей швидше приймають рішення відносно виконання необхідної дії в сторону актуального стимулу. Було виявлено, що студенти гуманітарних спеціальностей мають менш стійкі відношення до різноманітних стимулів, вони наділені більшою предметною пластичністю. Дане дослідження було спрямоване й на виявлення генетичних програм поведінки (потягів) досліджуваних. Таким чином, студенти гуманітарного профілю мають виражений генофільний інстинкт (різновид егоцентризму, із заміщенням «Я» на «Ми», інколи із запереченням «Я» взагалі), а студенти технічного профілю мають виражений дігнітофільний інстинкт (характерними є: нетерпимість до різних форм приниження, готовність поступитися благополуччям задля збереження власної гідності, пріоритет прямоті відносин, безкомпромісність) та дослідницький (схильність до пошуку нового, спрямованість до творчого самопрояву та самоствердження, схильність до ризику на користь нестандартного, нового, цікавого). Обидва профіля мають виражений альтруїстичний інстинкт (характеризується добротою, співпереживанням, безкорисливим ставленням та піклуванням до осіб, що потребують допомоги, миролюбством) [26, 8]. Відмінними є й «популярні» захисні механізми, так досліджувані гуманітарного

профілю частіше використовують регресію, на противагу інтелектуалізації та проєкції серед представників технічного профілю [8].

Наступне емпіричне дослідження (С. Р. Петрухіна) дало можливість ще раз переконатися у прагненні студентів гуманітарного спрямування до спілкування, прагнення до любові та встановлення дружніх відносин. Серед спрямованості на моральні цінності студентів даного профілю можна виокремити такі як: відповідальність, чесність, незалежність й раціоналізм. У студентів технічного профілю домінуючими є такі цінності-засоби як: вихованість, відповідальність, чесність, прагнення до щасливого сімейного життя, активності та свободи. Можливо два останні аспекти є елементами сімейного благополуччя у розумінні досліджуваних. При цьому представники даної вибірки більше орієновані на матеріальні ресурси [33].

Варто зазначити, що поширеною є думка про полярність двох порівнюваних профілів: у студентів гуманітарного спрямування інтенсивніше розвинений вербальний та соціальний інтелект, а у студентів технічного спрямування – логічний. Дослідження Е. Н. Кудусової та А. Семиченко, спрямоване на виявлення особливостей розвитку варіативності мислення студентів гуманітарних та інженерно-педагогічних спеціальностей дало наступні показники: студенти обох профілів мають незначні відмінності, хоча гіпотетично студентам гуманітарних спеціальностей передбачалась робота із смислами, а студентам технічних спеціальностей – робота із формами. Висновком даного дослідження можна вважати, що обидва профіля мають високі показники варіативності мислення [35]. Інше дослідження на виявлення домінуючого виду інтелекту у цих двох профілів дало класичні показники, відповідно до результатів якого, студенти технічних спеціальностей мають досить розвинений логічний інтелект, їх націленість у бесіді спрямована на висновки більш вірогідного розвитку подій, логічного завершення комунікації, зміст та корисність інформації, отриманої від комунікатора реципієнтом. У представників технічного профілю простежується більша націленість на внутрішнє бачення та власну думку, важливість власного

рішення та незалежності від думку більшості у групі. В той же час як досліджувані гуманітарного профілю дали високі показники соціального інтелекту. Їх головною метою у комунікації є вміння домовлятися, знаходити різні техніки й методи спілкування задля отримання якісного взаємозв'язку, при більшій націленості на соціальну думку та думку комунікатора, аніж на свою власну [44, 45]. Тобто, спрямованість на комфорт іншого. Для студентів даної вибірки характерним є прагнення досягнути якісної комунікації, де головним є процес і наслідок для співбесідника, а не особистісна вигода [45].

Не менш важливим є різний психологічний підхід обох профілів до вирішення тих чи інших життєвих завдань, з якими стикаються студенти в загальному просторі, наприклад, при взаємодії із референтними особами професійного середовища чи то у сімейному просторі. Так, дослідження копінг-стратегій студентів двох різних спрямувань дало можливість зробити наступні висновки: різні поведінкові патерни в умовах професійного навчання. Досліджувані гуманітарного профілю реагують на вхідну інформацію з боку оцінки власних можливостей, через що часто займаються самозвинуваченням, гіперболізацію власної провини, переживання через те, що у конкретній ситуації могли вчинити краще. Часто досліджувані використовують уникнення від проблеми, адже болюче заглиблення у неї призводить до прагнення відійти від емоційного афекту. Згодом така поведінка можна переростати в інфантильну оцінку ситуації або ж надто обережний та ретельний аналіз. Студенти ж технічного профілю спрямовані на мінімізацію самозвинувачення і раціоналізацію проблеми, тобто відокремлення від власної участі і розгляд ситуації від третьої особи. Звичайно, варто розглядати обидва випадки як дихотомічні, так у ситуації із досліджуваними групи гуманітарного профілю – позитивним може бути сенситивність до оточуючих, вчасне вловлювання та декодування сигнальної інформації й відповідне реагування, у групі технічного профілю негативним може бути відсторонення та заперечення власної причетності до проблемної ситуації, довгий аналіз та втрачання можливості відреагувати завчасно [24, 18].

Розглядаючи психологічні відмінності й тотожності студентів обох профілів навчання, необхідно зазначити, що освітній процес, відповідно до якого студенти продовжують формувати професійну роль, ставати більш зрілими особистісно, відрізняється поетапністю. Так у дослідженні О. О. Колеснікова та Т. Х. Невстуєва, було виявлено, що студенти психологічних спеціальностей майже не змінюють свого статусу професійної ідентичності відповідно до переходу на старші курси, в той же час, наближаючись до 5 курсу, у 7% досліджуваних формується нав'язана професійна ідентичність. Можливо такий показник супроводжується зовнішніми або внутрішніми проблемами, з якими зіштовхуються студенти, наприклад, із браком знань, але втратою мотивації їх здобувати або емоційним виснаженням, вигоранням. Додатковою причиною регресу професійного статусу можна вважати дисонанс між очікуваннями та професійними можливостями реалізувати ті чи інші завдання або соціально-економічні чинники, такі як: матеріальне забезпечення, комфортні умови, заробітна платня, попит на ринку праці. У студентів технічних спеціальностей спостерігається протилежна ситуація. Так досліджувані, що навчаються на початкових курсах знаходяться у стадії мораторію – криза вибору та нечітке розуміння власних потреб й можливостей і відповідності до обраної професії власним психологічним властивостям. На останніх курсах у здобувачів освіти за технічним профілем професійна ідентичність значно зростає (у більшості) та формується позиція чіткого бачення себе у професійному середовищі [15].

Говорячи про психологічні особливості студентів у контексті даного емпіричного дослідження, важливим аспектом у висвітленні теми з боку найбільш притаманних рис двом протилежним вибіркам та професійної ідентичності можна вважати й аксіологічний аспект. Так С. О. Пакуліна зазначає, що успіх у будь-чому – це не лише кінцевий результат, а й сукупність суб'єктивної оцінки, відповідно до актуальної ситуації, рівня розвитку, соціального домагання [5, 29]. Таким чином, дослідження І. А. Алікіна, Л. В. Довиденко та Н. В. Лук'яненко дали можливість

проаналізувати результати студентів технічного та гуманітарного спрямування у розрізі мотивації досягнення професійного успіху під час навчання у закладах вищої освіти. Виявлено, що досліджувані гуманітарного профілю приділяють меншу увагу успіху з точки зору влади, вдачі та визнання, на відміну від досліджуваних технічного профілю. В той же час, останні менш схильні до отримання задоволення від особистісного успіху та виконання свого покликання, на відміну від студентів гуманітарного профілю, для яких ці два параметри є домінуючими. До того ж, результати статевого порівняння довели, що жіноча вибірка більш схильна до усвідомлення успіху й відчуття позитивного емоційного переживання через результат власної діяльності, реалізацію покликання та боротьбу з труднощами, ніж чоловіча. Тобто, звертаючи увагу на інтеріоризованість та екстеріоризованість успіху можна пояснити різний підхід до розуміння сприятливого професійного розвитку не лише за профільними розбіжностями, а й на рівні статі [23].

Висновки до розділу 1

1. Професійна ідентичність має складну, багаторівневу структуру, яка бере свій початок з вікового періоду юнацтва та вибудовується протягом всього професійного життя і полягає у цілісності особистості, її безперервності. Дане поняття є симбіозом генетичного матеріалу та можливості гнучко приймати соціальні ролі, відповідно до актуальної ситуації – ролевантність.

2. Головним у формуванні ідентичності в професійному осередку можна вважати початок навчання за фахом. Додатковим чинником для стимулювання й інтенсифікації розвитку професійної ідентичності є ситуація соціального зрушення, оскільки сучасні реалії більш сприятливі для плавного входження в професійний простір, тому віковий діапазон кризи зміщується на період ранньої дорослості 20-23 роки (за різними дослідженнями вікові проміжки мають незначну відмінність, враховуючи різні умови, країни, культури тощо).

3. Ідентичність як таку, особа починає здобувати від народження й все життя. Такий феномен пов'язаний з сепарацією та наслідуванням, а його здоровий розвиток залежить від багатьох умов, починаючи середовища найближчого контакту, закінчуючи аналізом ситуації під призмою виробленої ієрархії цінностей.

4. Кожен здоровий індивід прагне не лише до виокремлення але й до групування – поєднання із певним соціальним осередком. Одним з таких середовищ є професійне.

5. Зразковим для індивіда виступає позиція гнучкої адаптивності, під час якої особа здатна приймати на себе різні ролі, при цьому функціонувати цілісно без протиріч та патологій.

6. Намагаючись віднайти оптимальні рішення, особи відчують складнощі різного характеру з боку соціуму або внутрішнього конфлікту. Так, індивідуальні деструкції можуть формуватися у контексті буд-яких психологічних особливостей і якісні характеристики психіки можуть інтенсифікуватися або регресувати.

7. Відповідно до різних досліджень, особливості професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей диференційні і протилежні. Так, за різними даними, студенти не мають значимих відмінностей, і навпаки, студенти гуманітарного профілю більш свідомо та комфортно відчують себе в обраній спеціальності, а студенти гуманітарного профілю мають виражене негативне ставлення і відчуття дискомфорту.

8. Психологічні особливості хоча й відрізняються відповідно до вищеописаних досліджень але для кращого розуміння відмінностей та спільних ознак у контексті досліджуваної теми, необхідно враховувати також гендерні, соціальні, вікові відмінності й можливу розбіжність у якості освітньої програми фахової підготовки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методичні засади вивчення професійної ідентичності та домінуючих психічних станів студентів закладів вищої освіти

Перевірка встановленої гіпотези відбувалась шляхом реалізації декількох етапів дослідження.

На **першому етапі** практичної частини дослідження з респондентами були проведені методики: «Опитувальник професійної ідентичності студента» У. С. Родигіної та «Діагностика домінуючого психічного стану» Л. В. Куликова.

Другий етап практичної частини дослідження передбачає математичний обрахунок отриманих результатів.

Третій етап практичної частини дослідження включає статистичний аналіз та якісну інтерпретацію отриманих результатів.

Генеральна вибірка досліджуваних складається з 178 осіб, 101 особа з яких є студентами технічних спеціальностей та 77 осіб – студентами гуманітарних спеціальностей 1-4 курсів навчання Сумського державного університету. Дане дослідження передбачає міжпрофільний порівняльний аналіз першої і другої вибірки та статеве порівняння всередині обох вибірок.

Відповідно до мети, завдань та гіпотези дослідження, були використані наступні методи:

- 1) тестування;

2) виявлення особливостей професійної ідентичності та домінуючих психічних станів.

3) встановлення взаємозв'язку між наявними даними: описова статистика t-критерій та кореляція.

Методика «Опитувальник професійної ідентичності студента» У. С. Родигіної спрямований на визначенні рівня професійної ідентичності за двома основними шкалами – «Усвідомлена активність» та «Емоційне ставлення» й чотирма підшкалами: шкала 1 – позитивні емоції, що виникають унаслідок професійного навчання; шкала 2 – негативні емоції; шкала 3 – активне ставлення студентів до професійного процесу; шкала 4 – позиція пасивного ставлення.

Показники є високими, якщо досліджуваний набирає кількість балів вище 0, кількість балів менше 0 інтерпретується як низькі показники. Таким чином, від'ємні значення можна трактувати як величину що у шкалі емоцій, що у шкалі активності, яка є деструктивною у контексті розвитку професійної ідентичності [39].

Методика «Діагностика домінуючого психічного стану» Л. В. Куликова спрямована на визначення психологічних характеристик, що мають важливе значення в розрізі особистісного та групового розвитку й визначають переважаючі особливості психічно здорових осіб та осіб з нервово-психічними розладами.

Оцінювальні шкали: шкала 1 – «Активне-пасивне відношення до життя»; шкала 2 «Бадьорість-зневіра»; шкала 3 – «Тонус високий-низький»; шкала 4 – «Розкутість-напруженість»; шкала 5 – «Спокійність-тривога»; шкала 6 – «Стійкість-нестійкість емоційного тону»; шкала 7 – «Задоволеність-незадоволеність життям в цілому»; шкала 8 – «Позитивний-негативний образ самого себе».

Перші сім шкал оцінюються наступним чином: високий бал – значення менше, ніж 60, низький бал – значення менше, ніж 40. Восьма шкала є контрольною та визначає критичність самооцінювання: дуже високі бали – 65, свідчать про недостатнє розуміння образу «Я» та/або нещирість, 60-64 бали

свідчать про знижену критичність самооцінювання, 40-59 балів свідчать про прийняття власного образу «Я», показники менше 40 балів свідчать про негативне відношення до себе та високу критичність самооцінки [40].

2.2. Аналіз результатів дослідження професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти

На базі другого та третього завдань даного емпіричного дослідження, була проведена діагностика показників професійної ідентичності та домінуючих психічних станів у студентів технічних і гуманітарних спеціальностей.

Відповідно до отриманих показників діагностичного дослідження, нижче подані діаграми з відсотковим співвідношенням статевого розподілу всередині кожної з обох вибірок.



Рис. 2.1. Статевий розподіл студентів технічних спеціальностей

Відповідно до рис. 2.1., переважаючою статевою величиною серед досліджуваних студентів технічного профілю навчання є чоловіки, у складі 62%, жінки складають 38% серед обраної вибірки.

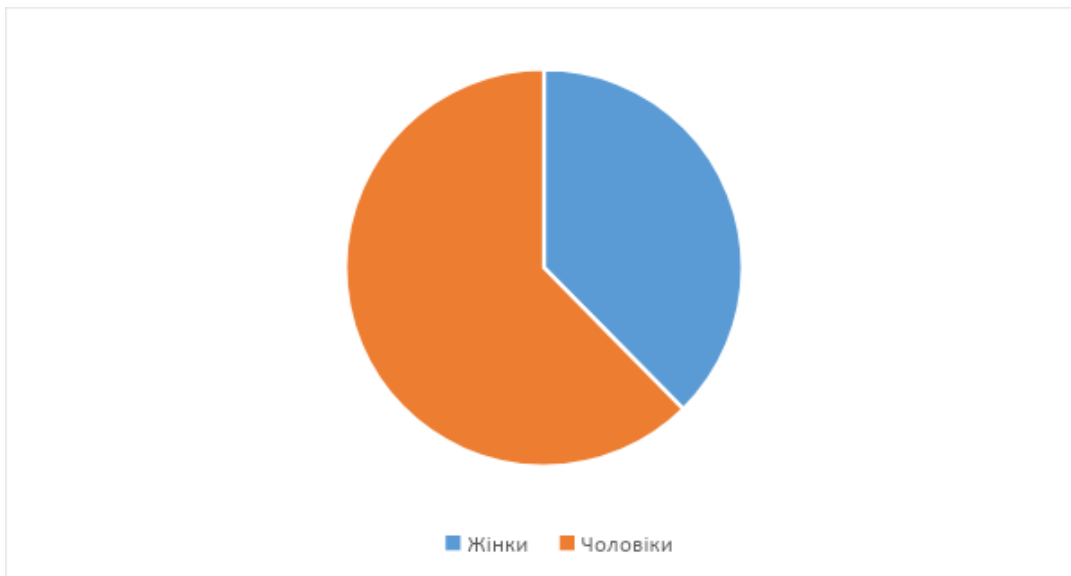


Рис. 2.2. Статевий розподіл студентів гуманітарних спеціальностей

Відповідно до рис. 2.2., переважаючою статевою величиною серед досліджуваних студентів гуманітарного профілю навчання є жінки, у складі 64%, чоловіки складають 38% серед обраної вибірки.

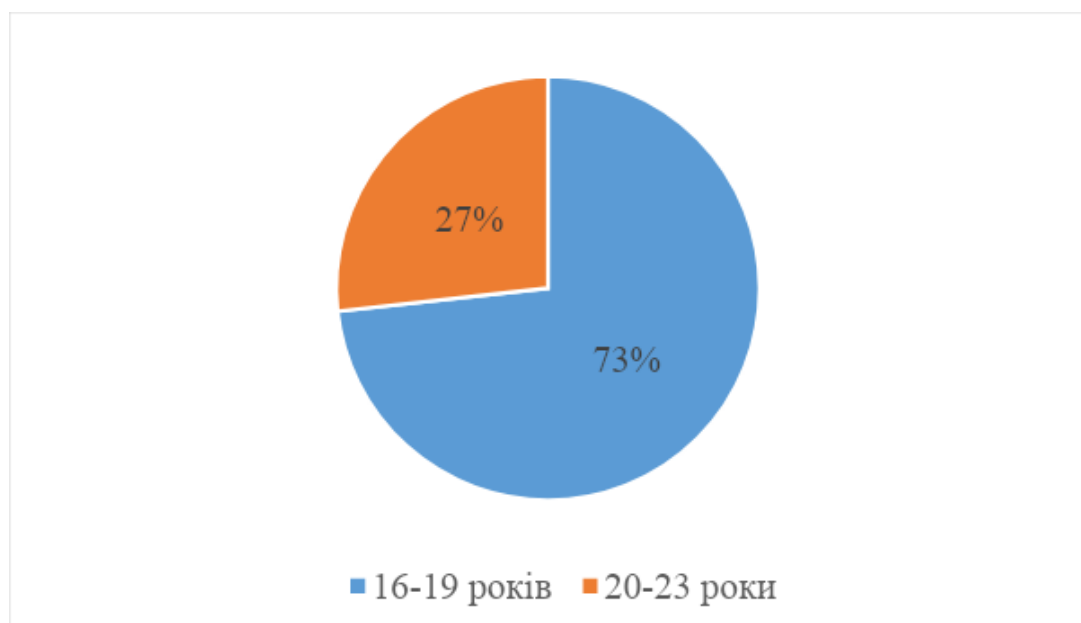


Рис. 2.3. Віковий розподіл студентів технічних спеціальностей

Спираючись на отримані дані (рис. 2.3.), переважаюча вікова величина серед студентів технічного профілю навчання складає 73% у діапазоні 16-19 років, 27% студентів даного профілю мають вік від 20 до 23 років.

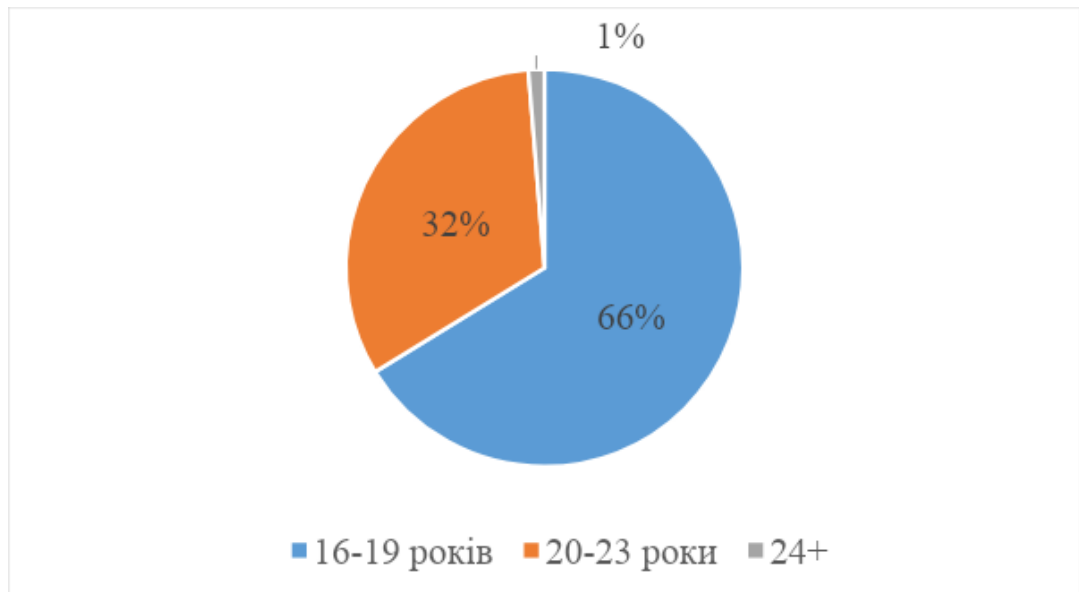


Рис. 2.4. Віковий розподіл студентів гуманітарних спеціальностей

Спираючись на отримані дані (рис. 2.4.), переважаюча вікова величина серед студентів гуманітарного профілю навчання складає 66% у діапазоні 16-19 років. 33% студентів даного профілю мають вік від 20 до 23 років, й меншість у складі 1% є студенти старше 24 років.

Таблиця 2.1

Показники описової статистики професійної ідентичності студентів технічних спеціальностей

	Позитивні емоції	Негативні емоції	Активність	Пасивність
Мода	23	15	18	13
Сигма	4,76	5,37	3,85	4,07
Середнє арифметичне	18,78	17,81	16,40	15,23
Дисперсія	22,65	28,79	14,84	16,60
Медіана	19	17	17	15
Коеф. Варіації	25%	30%	23%	27%

Аналізуючи дані у таблиці 2.1, можна зробити висновок, що серед студентів технічних спеціальностей найчастіше зустрічаються показники позитивних емоцій – 23, проти 15 – негативні емоції, при цьому різниця між показниками є

значною. Активне ставлення студентів також є переважаючим – 18. Показники середніх значень емоційного стану відрізняються від показників моди – вони є дещо більшими, що можна пояснити нерівномірністю у відповідях всередині вибірки. Середні показники активності та пасивності також дещо відрізняються у порівнянні з модою – середній показник активності є менший – 16,40 за показник моди – 18. Показники дисперсії мають відмінності: емоційне ставлення позитивне – 22,65, негативне – 28,79 проти показників активної – 14,84 і пасивної позиції – 16,60. Нерівномірність між цими змінними говорить про те, що студенти технічних спеціальностей мають більшу внутрішньогрупову узгодженість, що стосується активності та пасивності, і навпаки, результати емоційного ставлення всередині вибірки коливаються інтенсивніше.

Показники медіани (позитивні емоції – 19 і негативні емоції – 17, активність – 17 і пасивність 15) майже не відрізняються від показників середнього значення.

Коефіцієнт варіації серед даної вибірки за трьома показниками є менший за 30% і лише за одним (негативні емоції) = 30%.

Отже, студенти технічного профілю відчують в більшій мірі як позитивні емоції, так займають активну діяльнісну позицію, хоча останнє виражено слабкіше.

Таблиця 2.2

Показники описової статистики професійної ідентичності студентів гуманітарних спеціальностей

	Позитивні емоції	Негативні емоції	Активність	Пасивність
Мода	18	16	18	12
Сигма	4,04	5,32	3,32	3,67
Середнє арифметичне	20,08	16,16	16,99	14,06
Дисперсія	16,31	28,32	11,04	13,46
Медіана	20	16	18	14
Коеф. Варіації	20%	33%	20%	26%

Аналізуючи дані у таблиці 2.2, найчастішими показниками (модую) студентів гуманітарного профілю є позитивні емоції й активність (виражені однаково – 18 і 18, а в порівнянні зі студентами технічного профілю, то показники позитивних емоцій у гуманітаріїв менші на 5, тобто студенти технічних спеціальностей частіше відчують позитивні емоції, аніж гуманітарії).

Показники середнього значення і медіани за даною вибіркою є майже однакові. А порівнюючи з показниками моди у вибірці студентів технічних спеціальностей, відрізняються максимум на дві одиниці.

Найбільший показник дисперсії за даною вибіркою складає 28,32 (негативні емоції), а найменший – 11,04 (активність), що говорить про те, що розбіжність у відповідях серед студентів даної вибірки інтенсивніша за показником негативних емоцій (в одних осіб менше, в інших більш виражені), а у вираженні активності до професійної діяльності, студенти проявляють більшу солідарність у відповідях.

Варто звернути увагу на показники сигми, які є незначними, в порівнянні з показниками дисперсії за аналогічними змінними. Отже, більшість студентів схильні до вираження схожих по відношенню одне до одного результатів. Порівнюючи між собою показники сигми студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, обидві вибірки дають майже однакові результати із максимальною різницею на 0,72.

Щодо показників дисперсії, то негативні емоції в обох групах є найбільш однаково вираженими – 28,79 у студентів технічних спеціальностей та 28,32 – у студентів гуманітарних, за іншими змінними різниця між двома вибірками коливається від 3,8 до 6,31. В цілому, розкид даних серед студентів технічного профілю є більшим, аніж у студентів гуманітарного, що свідчить про більшу внутрішньогрупову однорідність.

Коефіцієнт варіації у студентів гуманітарних спеціальностей є значним лише за показником негативних емоцій і складає 33%, а у студентів технічних

спеціальностей менше на 3%. При цьому три інші змінні менші за 30%, а також на декілька значень менші за показники студентів технічних спеціальностей.

Отже, що студенти технічних, що студенти гуманітарних спеціальностей мають переважаючі показники активності та позитивних емоцій, що можна трактувати як позитивний рівень професійної ідентичності.

Таблиця 2.3

Показники складових професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти

Спеціальність	Професійна ідентичність					
	Емоції			Активність/пасивність		
	> 0	< 0	0	> 0	< 0	0
Технічна	53%	41%	6%	55%	40%	5%
Гуманітарна	65%	23%	12%	66%	29%	5%

0 - різниця між значеннями, де позитивні та негативні емоції знаходяться на одному рівні;
 > 0 - позитивні емоції та активність переважають;
 < 0 - негативні емоції та пасивність переважають

Відповідно до таблиці 2.3, показники студентів обох вибірок були класифіковані за відсотковим значенням переважаючих емоцій активності або пасивності як складових професійної ідентичності. Так, переважаюча більшість студентів обох вибірок відчуває позитивні емоції – 53% та 65%, проявляє достатню активність у професійному житті – 55% та 66% але деструктивні показники не є значно нижчими. Такі дані можуть говорити про те, що значна частина студентів відчуває складнощі професійної реалізації.

2.3. Аналіз результатів дослідження домінуючих психічних станів у студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти

Таблиця 2.4

Показники описової статистики домінуючих психічних станів студентів технічних спеціальностей

	Активне - пасивне відношення до життя	Бадьорість-зневіра	Тонус високий-низький	Розквіт-напруженість	Спокійність-тривога	Стійкість-нескійкість емоційного тону	Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	Позитивний-негативний образ самого себе
Мода	32	30	18	15	20	18	23	18
Сигма	9,67	8,84	11,48	9,33	12,83	10,19	11,52	6,96
Середнє арифметичне	32,95	27,29	24,03	22,93	24,29	22,95	31,88	21,84
Дисперсія	93,47	78,17	131,81	87,01	164,73	103,75	132,69	48,41
Медіана	34	27	21	22	21	20	31	21
Коеф. варіації	29%	32%	48%	41%	53%	44%	36%	32%

Примітка: 1-39 балів – низький рівень; 40-60 – високий рівень ознаки.

Відповідно до таблиці 2.4, найчастішими показниками (мода) є активне та пасивне відношення до життя (оскільки студенти набрали 32 бали за даною шкалою, то їх відношення є пасивним, хоча і наближається до активного більше, аніж показники за іншими шкалами). Приблизно схожі за частотою стають показники бадьорості та зневіри, що, з огляду на низький бал, також інтерпретуються як переважаюча зневіра. Рідше зустрічаються такі показники як: низький тонус, нестійкість емоційного тону, негативний образ самого себе та напруженість.

Показники середнього арифметичного та медіани наближаються до показників моди, з незначною різницею у декілька значень.

Показники дисперсії є значними, в порівнянні з результатами таблиць 2.1 та 2.2. Найбільший розкид даних, помітний за шкалою тривоги – 164,73, задоволеністю-незадоволеністю життям в цілому – 132,69 та високим-низьким тонусом – 131,81. Показники сигми, відповідним чином за цими трьома шкалами,

сягають значень від 12,83 до 11,48. Найменший показник сигми за шкалами домінуючих станів даної таблиці, складає 6,96.

Коефіцієнт варіації за всіма шкалами наближається до 30% або перевищує їх. Що може говорити про високу відмінність серед внутрішньогрупових результатів у студентів технічних спеціальностей.

Таблиця 2.5

Показники описової статистики домінуючих психічних станів студентів гуманітарних спеціальностей

	Активне - пасивне відношення до життя	Бадьорість-зневіра	Тонус високий-низький	Розкутість-напруженість	Спокійність-тривога	Стійкість-нескійкість емоційного тону	Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	Позитивний-негативний образ самого себе
Мода	34	25	16	16	13	21	31	23
Сигма	8,26	7,16	10,27	9,10	9,97	10,01	10,57	6,17
Середнє арифметичне	31,49	28,08	23,84	24,23	23,70	25,09	34,10	22,52
Дисперсія	68,28	51,28	105,55	82,84	99,40	100,14	111,75	38,04
Медіана	31	27	22	23	22	23	32	23
Коеф. варіації	26%	26%	43%	38%	42%	40%	31%	27%

Примітка: 1-39 балів – низький рівень; 40-60 – високий рівень ознаки.

Відповідно до результатів таблиці 2.5, ми можемо говорити про те, що найчастішим показником серед студентів гуманітарних спеціальностей є активне й пасивне відношення до життя (пасивність, оскільки показник менше за 39) та задоволеність й незадоволеність в собі (незадоволеність, оскільки показник менше за 39).

Показники середнього арифметичного та медіани наближаються до показників моди з незначною різницею у декілька значень.

Розкид даних відносно середнього значення за показниками домінуючих психічних станів у даній таблиці є значним, у порівнянні з розкидом даних у таблицях 2.1 та 2.2, що, аналогічно до вибірки зі студентами технічних спеціальностей, свідчить про розшарованість групової динаміки та відмінність у показниках. Але найвищий показник дисперсії у студентів гуманітарного профілю

є значно меншим за показник дисперсії у студентів технічного профілю – 111,75 проти 164,73. Таким чином, можна говорити про більшу внутрішньогрупову узгодженість саме у студентів-гуманітаріїв.

Найменший показник сигми складає 6,17, що є меншим за найменший показник сигми у вибірці студентів технічного профілю але наближається до нього (6,96).

Коефіцієнт варіації у студентів даної вибірки за трьома шкалами є нижче 30% (активне-пасивне відношення до життя, бадьорість-зневіра та позитивний і негативний образ самого себе), а максимальне значення є 43% за показником високого та низького тону.

Тобто відмінності всередині обох вибірок є очевидними, попри це, студенти гуманітарних спеціальностей дають більш злагоджені відповіді, що можна пояснити прагнення до надання якісних результатів та/або високим ступенем внутрішньої взаємодії.

Таблиця 2.6

Показники домінуючих психічних станів у студентів технічних спеціальностей

	Активне - пасивне відношення до життя	Бадьорість-зневіра	Тонус високий-низький	Розкутість-напруженість	Спокійність-тривога	Стійкість-нескійкість емоційного тону	Задоволеність-незадоволеність життям в цілому
Високий рівень	24%	7%	14%	7%	12%	7%	26%
Низький рівень	76%	93%	86%	93%	88%	93%	75%

Відповідно до таблиці 2.6, можна сказати про те, що переважаюча більшість студентів технічних спеціальностей перебуває на деструктивних рівнях показників за описаними шкалами домінуючих психічних станів. Найбільший відсоток студентів, що перебувають на високому рівні отриманих показників є 26% (шкала задоволеності власним життям в цілому) та 24% (активне відношення до життя), а серед низького – 93% (за двома шкалами: напруженість та зневіра)

тощо. Такі низькі показники обумовлюються відсутністю середнього рівня прояву показників, оскільки методика передбачає виявлення лише високого або низького прояву того чи іншого домінуючого психічного стану.

Таблиця 2.7

Показники домінуючих психічних станів у студентів гуманітарних спеціальностей

	Активне - пасивне відношення до життя	Бадьорість-зневіра	Тонус високий-низький	Розкутість-напруженість	Спокійність-тривога	Стійкість-нескійкість емоційного тону	Задоволеність-незадоволеність життям в цілому
Високий рівень	45%	5%	9%	9%	5%	1%	31%
Низький рівень	55%	95%	91%	91%	95%	90%	69%

Відповідно до таблиці 2.7, переважаюча більшість студентів гуманітарних спеціальностей перебуває на деструктивних рівнях виявлених показників за описаними шкалами домінуючих психічних станів, а порівнюючи з показниками іншої вибірки, варто зазначити, що сумарний відсоток високого рівня (позитивні психічні стани) у студентів технічних спеціальностей вищий. Так, найвищим показником серед представлених домінуючих психічних станів у студентів-гуманітаріїв є активне відношення до життя – 45%, в порівнянні до 24% у студентів технічних спеціальностей та 31% за шкалою задоволеності життям в цілому, проти 26%. Найвищий же показник низького рівню (деструктивного прояву) складає 95% за шкалами зневіри та тривоги (аналогічно до минулої вибірки).

Таким чином, можна говорити, що студенти технічних та гуманітарних спеціальностей мають переважаючі домінуючі деструктивні психічні стани – тривогу, зневіру, низький тонус, пасивність. При цьому, спираючись на показники професійної ідентичності, більшість студентів переживає позитивні емоції, пов’язані з обраною професією та є активними у професійній реалізації

Таблиця 2.8

Показники професійної ідентичності чоловіків та жінок

Професійна ідентичність	%
Позитивні емоції	0,64**
Негативні емоції	0,59**
Активність	0,01*
Пасивність	0,21**

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента ($p \leq 0,05$);** – відсутність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента ($p \leq 0,05$).

Аналізуючи таблицю 2.8, можна говорити про те, що більшість показників професійної ідентичності не має статистично значимих відмінностей між опитаною групою чоловіків та жінок. Лише за показниками активності, на рівні значущості $p \leq 0,05$ були виявлені відмінності. Таким чином, можна заключити, що показники критерію активності у професійній діяльності серед студентів жіночої і чоловічої груп має очевидні відмінності.

Таблиця 2.9

Показники професійної ідентичності студентів гуманітарних і технічних спеціальностей

Професійна ідентичність	%
Позитивні емоції	0,05*
Негативні емоції	0,04*
Активність	0,27**
Пасивність	0,05*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента ($p \leq 0,05$);** – відсутність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента ($p \leq 0,05$).

Відповідно до таблиці 2.9, у студентів технічних та гуманітарних спеціальностей були виявлені статистично значимі відмінності за такими

складовими професійної ідентичності як: позитивні, негативні емоції та пасивність. За показником професійної активності, статистично значима відмінність у результатах відсутня. При цьому зафіксована відмінність дорівнює піковому значенню та наближається до нього.

Таким чином, порівнюючи таблиці 2.8 та 2.9, можна заключити, що результати професійної ідентичності в розподілі за статтю та за спеціальністю не збігаються. А тому доречно зазначити, що відмінності на статевому рівні не відображають відмінності профільного розподілу.

Таблиця 2.10

Показники домінуючих психічних станів чоловіків та жінок

Домінуючі психічні стани	%
Активне - пасивне відношення до життя	0,24**
Бадьорість-зневіра	0,76**
Тонус високий-низький	0,03*
Розкутість-напруженість	0,01*
Спокійність-тривога	0,01*
Стійкість-нескійкість емоційного тону	0,002*
Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	0,08**
Позитивний-негативний образ самого себе	0,01*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента

($p \leq 0,05$);

** – відсутність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента

($p \leq 0,05$).

Аналізуючи таблицю 2.10, можна зазначити, що статистично значущі відмінності були зафіксовані за деякими показниками домінуючих психічних станів, таких як тонус, розкутість, спокійність, стійкість емоційного тону на рівні значущості $p \leq 0,05$. Серед інших показників статистично значимих відмінностей знайдено не було. Таким чином, можна говорити, що показники домінуючих психічних станів у чоловічої і жіночої груп студентів мають деякі відмінності.

Таблиця 2.11

**Показники домінуючих психічних станів студентів гуманітарних і
технічних спеціальностей**

Домінуючі психічні стани	%
Активне - пасивне відношення до життя	0,28**
Бадьорість-зневіра	0,51**
Тонус високий-низький	0,91**
Розкутість-напруженість	0,35**
Спокійність-тривога	0,73**
Стійкість-нескійкість емоційного тону	0,16**
Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	0,18**
Позитивний-негативний образ самого себе	0,49**

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента

($p \leq 0,05$);

** – відсутність статистично значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента

($p \leq 0,05$).

Відповідно до таблиці 2.11, статистично значимої відмінності у показниках домінуючих психічних станів між вибіркою студентів технічних та студентів гуманітарних спеціальностей зафіксовано не було.

Таким чином, на основі таблиці 2.10 та 2.11, можна заключити, що результати домінуючих психічних станів в розподілі за статтю та за спеціальністю не збігаються. А тому доречно зазначити, що відмінності на статевому рівні не відображають відмінності профільного розподілу.

2.4. Взаємозв'язок професійної ідентичності з домінуючими психічними станами у студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти

Таблиця 2.12

Показники кореляції у студентів технічних спеціальностей								
Професійна ідентичність	Домінуючі психічні стани							
	Пасивне відношення до життя	Зневіра	Тонусний	Напруженість	Тривога	Нескійкість емоційного тону	Незадоволеність життям в цілому	Негативний образ самого себе
Позитивні емоції	0,296	-0,402	-0,246	—	—	-0,240	—	-0,244
Негативні емоції	—	0,313	—	0,271	0,327	0,242	0,309	0,302
Активність	0,227	-0,347	-0,174	—	—	-0,170	—	-0,304
Пасивність	-0,199	0,360	—	—	0,212	0,168	0,186	0,172

Відповідно до таблиці 2.12 є сильний зв'язок серед таких змінних як: позитивні емоції від професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); зневіра та позитивні емоції від професії (негативна кореляція); негативні емоції від професії та зневіра (позитивна кореляція); негативні емоції від професії напруженість (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та тривога (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та незадоволеність життям (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та негативний образ самого себе (позитивна кореляція); активність до професії та зневіра (негативна кореляція); активність до професії та негативний образ самого себе (негативна

кореляція); пасивність до професії та зневіра (позитивна кореляція) на рівні значущості $p=0,001$.

На рівні значущості $p=0,01$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та низький тонус (негативна кореляція); позитивні емоції від професії та нестійкість емоційного тону (негативна кореляція); позитивні емоції від професії та негативний образ самого себе (негативна кореляція); негативні емоції від професії та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція); активність до професії та пасивне відношення до життя в (позитивна кореляція); пасивність до професії та активність до життя в цілому (негативна кореляція); пасивність до професії та тривога (позитивна кореляція).

На рівні значущості $p=0,05$ мають зв'язок такі змінні як: активність до професії та низький тонус (негативна кореляція); активність до професії та нестійкість емоційного тону (негативна кореляція); пасивність до професії та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція); пасивність до професії та незадоволеність життям в цілому (позитивна кореляція); пасивність до професії та негативний образ самого себе (позитивна кореляція).

Між іншими змінними кореляції знайдено не було.

Узагальнюючи описані вище результати, можна зазначити, що показники потенційно деструктивних домінуючих психічних станів, таких, як низький тонус, напруженість, зневіра тощо, зростають при низьких показниках професійної ідентичності – негативних емоціях чи професійній пасивності.

Таблиця 2.13

Показники кореляції у студентів гуманітарних спеціальностей								
Професійна ідентичність	Домінуючі психічні стани							
	Пасивне відношення до життя	Зневіра	Тонус низький	Напруженість	Тривога	Нестійкість емоційного тону	Незадоволеність життям в цілому	Негативний образ самого себе
Позитивні емоції	0,441	—	—	—	—	—	—	—

Негативні емоції	-0,345	0,253	—	—	—	—	—	—
Активність	0,353	-0,249	—	—	—	—	—	—
Пасивність	-0,321	0,356	0,239	0,195	0,281	0,199	0,302	—

Відповідно до таблиці 2.13 є сильний зв'язок серед таких змінних як: позитивні емоції від професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та пасивне відношення до життя (негативна кореляція); активність до професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); пасивність до професії та пасивне відношення до життя (негативна кореляція); пасивність до професії та зневіра (позитивна кореляція); пасивність до професії та незадоволеність життям в цілому (позитивна кореляція) на рівні значущості $p=0,001$.

На рівні значущості $p=0,01$ мають зв'язок такі змінні як: негативні емоції від професії та зневіра (позитивна кореляція); активність до професії та зневіра (негативна кореляція); пасивність до професії та низький тонус (позитивна кореляція); пасивність до професії та тривога (позитивна кореляція).

На рівні значущості $p=0,05$ мають зв'язок такі змінні як: пасивність до професії та напруженість (позитивна кореляція); пасивність до професії та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція).

Виходячи з вищеописаних даних, студенти гуманітарних спеціальностей в більшій мірі мають взаємозв'язок між негативними показниками професійної ідентичності та деструктивними психічними станами (тривога, зневіра, незадоволеність життям в цілому тощо) й взаємозв'язок між позитивними показниками професійної ідентичності та зменшенням деструктивних станів, що є цілком закономірно та відповідає гіпотезі дослідження.

Відповідно до порівняння обох вибірок, студенти, при зростанні позитивних емоцій та професійної активності, відчувають пасивність до життя. Протилежним чином, пасивне відношення до професії зменшує пасивність до життя. Дані результати можна пояснити тим, що студентам обох вибірок не вистачає ресурсів

у поєднанні повсякденної та професійної сфер. Інтенсифікація професійного життя може призводити до поганих наслідків у просторі поза трудової зони. Можна припустити, що факторами такого впливу є професійне оточення й особистісних підхід до поєднання та розподілу особистісних ресурсів – невмінні підтримувати дуальність життя, планувати, невпевненість у професійному виборі тощо. При цьому інші показники деструктивних психічних станів закономірним чином зменшуються при зростанні позитивних показників професійної ідентичності в обох вибірках. Що можна пояснити загальною корисністю професійного життя але невмінні комбінувати його із особистісним.

Між студентами обох вибірок є певна відмінність – досліджувані технічного профілю мають кореляцію між позитивними емоціями від професії та позитивним образом себе, а негативні емоції навпаки занижують самооцінку. У студентів гуманітарного профілю такої кореляції виявлено не було. Пояснити це можна меншою критичністю сприймання студентів гуманітарних спеціальностей або активним пошуком позитивних наслідків.

Висновки до розділу 2

1. Студенти обох вибірок мають переважаючі позитивні показники професійної ідентичності, серед яких: професійна активність та позитивні емоції.

2. Відносна внутрішньогрупова узгодженість результатів виражена сильніше у студентів гуманітарних спеціальностей, в порівнянні зі студентами технічних спеціальностей. Студенти гуманітарних спеціальностей дають більш злагожені відповіді, що можна пояснити як більше прагнення до надання якісних результатів та/або високий степінь взаємодії між студентськими групами під час навчання.

3. Студенти технічних та гуманітарних спеціальностей мають переважаючі домінуючі деструктивні психічні стани – тривогу, зневіру, низький тонус, пасивність тощо. При цьому спираючись на показники професійної ідентичності, більшість студентів переживає в основному позитивні емоції,

пов'язані з обраною професією та є активними при професійній реалізації/навчанні.

4. На рівні значущості $p=0,001$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); зневіра та позитивні емоції від професії (негативна кореляція); негативні емоції від професії та зневіра (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та тривога (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та незадоволеність життям (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та негативний образ самого себе (позитивна кореляція); активність та зневіра (негативна кореляція); активність та негативний образ самого себе (негативна кореляція); пасивність та зневіра (позитивна кореляція).

5. На рівні значущості $p=0,01$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та низький тонус (негативна кореляція); позитивні емоції від професії та нестійкість емоційного тону (негативна кореляція); позитивні емоції від професії та негативний образ самого себе (негативна кореляція); негативні емоції від професії та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція); активність та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); пасивність та активне ставлення до життя в цілому (негативна кореляція); пасивність та тривога (позитивна кореляція).

6. На рівні значущості $p=0,05$ мають зв'язок такі змінні як: активність та низький тонус (негативна кореляція); активність та нестійкість емоційного тону (негативна кореляція); пасивність та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція); пасивність та незадоволеність життям в цілому (позитивна кореляція); пасивність та негативний образ самого себе (позитивна кореляція).

7. На рівні значущості $p=0,001$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та пасивне відношення до життя (негативна кореляція); активність та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція);

пасивність та пасивне відношення до життя (негативна кореляція); пасивність та зневіра (позитивна кореляція); пасивність та незадоволеність життям в цілому (позитивна кореляція).

8. На рівні значущості $p=0,01$ мають зв'язок такі змінні як: негативні емоції від професії та зневіра (позитивна кореляція); активність та зневіра (негативна кореляція); пасивність та низький тонус (позитивна кореляція); пасивність та тривога (позитивна кореляція).

9. На рівні значущості $p=0,05$ мають зв'язок такі змінні як: пасивність та напруженість (позитивна кореляція); пасивність та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція).

Гіпотеза дослідження була підтверджена, адже виявлено, у студентів закладів вищої освіти переважають позитивні критерії професійної ідентичності – позитивні емоції та висока активність, а на формування професійної ідентичності впливають різні показники домінуючих психічних станів, серед яких були знайдені зв'язки. Низькі показники професійної ідентичності призводять до деструктивних домінуючих психічних станів (окрім життєвої пасивності), таких як: тривога, низький тонус, зневіра, негативний образ себе, напруженість, нестійкість емоційного тону, незадоволеність життям.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ТА ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Методи розвитку професійної ідентичності в різних психологічних напрямах

Розкриваючи зміст професійної ідентичності, можна зазначити, що її розвиток за окремими складовими та утворенням цілісності «Я-професійного образу», можна актуалізувати відповідно до певних психологічних напрямків. Так, дана програма передбачає поетапне виявлення глибинного емоційного ставлення, деструктивних компонентів, які заважають повністю реалізувати особистісні ресурси задля набуття потенційно корисних професійних якостей та вмінь. Окрім цього, важливим аспектом у формування професійної ідентичності є діяльнісна реалізація, якій передують мотиваційний сегмент.

Таким чином, дана програма розглядає проблематику професійної ідентичності у розрізі гештальт-психології та психодинамічного підходу (відповідні методи роботи у групі описані нижче).

Ф. Перлз зазначав, що набуття тих чи інших знань полягає у тому, наскільки вони є поступовими, доступними, посильними, порівнюючи їх з їжею, яку необхідно ретельно прожувати. Відповідно до цього, можна припустити, що при правильному й послідовному трактуванні, починаючи із спрощення, можна вивести людину на якісний рівень особистісного професійного розвитку.

І. Польстер виділяє важливість психодрами і підкреслює її зв'язки із гештальт-напрямком, який робить акцент на образах, сприйманні, та пропрацюванні минулих але актуальних й у сьогоденні конфліктах. Цінності цьому методу додає імпровізованість, що розкриває творчі потяги, дозволяє

проявити креативність у тій чи іншій професії. Власне, метод арт-терапії, який лаконічно вписується у дану картину має психодинамічні витoki транслявання проблемного досвіду – дозволяє з різних сторін підійти до вирішення актуального питання. Оскільки люди сприймають інформацію образно, а саме маючи певну внутрішню картину положення тих чи інших речей, це дозволяє індивідам почувати себе безпечно. Але постійний комфорт може бути деструктивним і гальмуючим по відношенню до професійної ідентичності. Так, студенти можуть активно застосовувати механізми психологічного захисту, що добре описані у психодинамічній концепції, та уникати власних можливостей професійної реалізації, при цьому маючи вибудований негативний стереотип сприймання професійного досягнення відповідно до тих чи інших питань [25].

У свою чергу, психологічний аналіз Е. Еріксона, відповідно до його концепту розвитку Его, досить добре описує формування тих складових якостей, які є невід’ємними при досягненні успішного професійного «Я»: почуття провини та почуття сорому, що допомагають оцінювати нормованість та соціальність тих чи інших вчинків індивідом, почуття відповідальності й сили волі, які продукують самовіддану працю та професійну організованість, пунктуальність, дисциплінованість; розвинене почуття довіри та недовіри і їх оптимальний баланс, допомагають студентам і майбутнім професіоналам відчувати небезпечні ризиковані ситуації або ж можливість покластись на інших співробітників у команді, наприклад, при розробці того чи іншого групового проекту. Але, в той же час, базова недовіра є продуктом логічного, послідовного, критичного аналізу, адекватної оцінки ситуації і лише потім сприяє адаптивній довірі та покладанні на інших. Звичайно, будь-який із цих показників може бути руйнівним, оскільки надмірна довіра провокує виникнення безвідповідальності або ризику втратити певні ресурси та бути використаним, а надто інтенсивна недовіра – виключає можливості толерантного ставлення, комунікативної гнучкості й продукує «кристалізацію інтелекту» або сильну фонову тривожність і неможливість зосередитись на виконанні того чи іншого доручення. Надалі труднощі у розвитку

дитини, відповідно до теорії Е. Еріксона, підвищують вірогідність розвитку за ланкою деструктиви: нерозуміння власної життєвої ролі, ізоляції при необхідності інтимного спілкування, інертності замість продуктивності, відчаю замість цілісності особистості. Звичайно, вихід з кожної наступної вікової кризи може бути різним і особа здатна до позитивного результату при умові, що вчасно докладе відповідних зусиль та напрацює звичку звертатись до своїх ресурсних шляхів. Особливе місце у даній концепції по відношенню до розвитку професійної ідентичності студентів грає стадія формування цілісності особистості та розуміння своєї ролі. Коли ж ми бачимо протилежний результат, особистість починає відчувати страх вибору, тривожність, сплутаність почуттів, лише думки про відповідальність та серйозність професійного вибору стають для неї фатальними, засильницькими та негідними. При цьому віковий період студентів припадає на етап юності та ранньої дорослості – час, коли особи починають вести активне дуальне життя і для здорового психологічного функціонування мають поєднувати інтимне міжособистісне спілкування та професійне навчання, з огляду на те, що обидві ланки є взаємомотивуючими та допомагають переключити увагу, а тому й мінімізувати стресовий вплив, аніж життя лише за одним психологічним «сценарієм»: відповідальний працівник без можливості і шансу на сім'ю або зациклений сім'янин без професії та роботи [7].

Водночас, практики гештальт-теорії (К. Коффка, М. Вертгеймер, В. Келер) розглядали особистість як суб'єкт активного цілісного сприймання оточуючого середовища. Адаптивність, виживання та ефективна взаємодія з іншими людьми у соціумі визначається ступенем розвитку такої інтегрованості. Подальший розвиток гештальт-піходу дозволив виділити важливість не лише динамічної структури, а й статичної як схильності до гнучкості психіки. Даний концепт досліджує прояви людської активності у тих чи інших її формах прояву,

У. Найссер зазначає, що особливості людського сприймання полягають у конструктивності, яка є передумовленою. Тобто індивід сприймає ту інформацію, до якої він є готовим, що проявляється у позитивних емоціях, підвищеному

тону, мобілізованості та може бути психологічним фундаментом мотивації. З чого можна заключити, що позитивне ставлення студента до професії та її окремих змістових полягає у тому, наскільки він є поінформованим та практично підготовленим для її сприймання.

Б. Ананьєв наголошує на двох елементах структури психіки: ієрархічний або субординаційний та координуючий, які забезпечують послідовність та ефективність життя індивіда. У випадку їх порушення, суб'єкт не зможе адаптивно існувати, оскільки використовує непродуктивні властивості особистості, поведінкові патерни тощо. Дані властивості дозволяють студенту спрямовувати власну діяльність й у продуктивне русло, в той же час, адекватна мотивація є наслідком поєднання «мотивації відношення» та «мотивації досягнень». Отже студент, що стоїть на шляху професійного вибору, має розуміти які, притаманні йому властивості, є ефективними в тій чи іншій ситуації та вміти досягати балансу між цілями та можливостями [6].

3.2. Розвиток професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти методами експресивної та психодинамічної терапії

Основна діяльність психолога базується на методах вербального впливу, взаємодії, однак у ситуаціях, що несуть глибинний проблемний характер актуальним є й невербальне втручання. Так, одним з яскравих представників невербальної психологічної допомоги є експресивна психотерапія. Даний напрямок активно використовує творчі образи для передачі й обміну інформацією, що якісно сприяють особистісному розвитку, вивільненню емоцій, налагодженню комунікацій. Оскільки головним тут є можливість вивільнення креативності, знаходження шляхів самовираження, то важливо зазначити, що розвиток професійної ідентичності тісно пов'язаний з творчою реалізацією у професії, можливістю віднайти ефективні методи діяльності та розвитку вмінь, які відповідають за нестандартне оперування професійним інструментарієм – не лише

догматичне слідування, а й привнесення у професію щось своє, нове. Таким чином, кожен індивід зможе відчутти значущість власного «професійного-Его», підвищити самооцінку, заручитися позитивними емоціями та налагодити власну продуктивність. Даний напрям відрізняється від загальної «психотерапії творчістю» своєю активною діяльнісною структурою, оскільки пасивне споглядання й слухання спрямовані на сприймання та відчуття, експресивна психотерапія передбачає репродукцію власних когнітивних процесів.

Елемент спонтанності в експресивній психотерапії є невід'ємним чинником можливості полегшити сприймання професійної діяльності та позбутись деструктивних афективних станів.

Своє коріння даний напрям бере з психоаналітичної концепції, яка передбачала можливість метафоричної інтерпретації, однак, на даний момент, ці рамки розширюються. Експресивна психотерапія стає тісно пов'язаною з клієнт-центрованою терапією, гештальттерапією, суб'єктивним біхевіоризмом та гуманістичною психотерапією.

Перевагами експресивної психотерапії є й те, що від учасників не вимагається спеціальна підготовка, оскільки актуальним є використання проявів несвідомого: символів, кольорів, жестів, рухів, написаного тексту. Робота є інсайт-орієнтованою, що продукує формування почуття задоволення від діяльності, пов'язаної з професією, а подальше осмислення образу розвиває аналітичність. Образ – це суб'єктивний феномен, результат перцептивної, практичної та мисленнєвої роботи.

Дослідженням образів займалися такі вчені як: А. Бандура, Е. Тітченер, Ф. Гальтон, А. А. Гостев, В. О. Барабанщиков, Дж. Брунер, Дж. Келлі, Л. Колберг, Ж. Піаже.

Казкотерапія – один з методів експресивної психотерапії, який передбачає використання будь-якого жанру літературного або просто вигаданого тексту, зміст якого має повчальний характер, а особливості полягають у нереалістичних, казкових, фантастичних описах. Даний метод активно досліджувався

психоаналітиками з огляду на можливість прояву несвідомих процесів, пов'язаних з архетипами. У біхевіоральному значенні казка надає різні поведінкові моделі для наслідування, а у трансактному аналізі – людина засвоює ролі. Перебуваючи у трансовому стані під час слухання учасники активізують роботу несвідомого, а пишучи самотійно – транслюють засвоєну інформацію, проблематику.

Функції казкотерапії полягають у: 1) відображенні суб'єктивного світу учасника; 2) зображенні проблемних конфліктів; 3) не є директивною; 4) може бути застосована поза межами тренінгової площадки; 5) можливості регресувати на певний час до ранніх етапів розвитку особи, що є ресурсними; 6) нові переживання продукують природні зміни, що є результатом власної діяльності учасника і є більш екологічними по відношенню до його психічного здоров'я.

Метод казкотерапії є багатостороннім, і формує цінності особи від раннього дитинства, а при використанні в груповому занятті може транслювати проблемні моменти у житті учасника. При цьому акцент може робитись на героях-тварина (актуальним є у роботі з дітьми дошкільного віку), вигаданих істотах і магічних ситуаціях (засвоєння життєвої філософії та розширення кругозору, розвиток гнучкості мислення), побутових ситуаціях (від підліткового віку і старше), застережливих або страшних створіннях, сенс яких полягає у перепрограманні стресової ситуації та подальшого позбуття тривожності.

Казкотерапія, у розрізі розвитку професійної ідентичності, сприяє: обміну ефективними поведінковими моделями, як прикладом для розширення реагування у тих чи інших професійних і навчальних питаннях (при групових заняттях), градації вміння доводити та пояснювати свою професійну думку, аргументувати та доносити актуальність певної інформації на простих прикладах та за допомогою різноманітності художніх засобів, зростанню самооцінки шляхом підкреслення важливості та головного героя та його можливості все змінити на краще [19, с. 4-35].

Метод письмового саморозкриття або метод експресивної психотерапії, був відкритий Джейсмом Пеннебейкером у ході досліджень післястресових станів.

Було виявлено, що досліджувані, які хоча б декілька хвилин на добу приділяли письмовим практикам, значно менше звертались за психологічною та медичною допомогою. Суть даного методу полягає у активації проблемних подій, зверненні до непрожитих сценаріїв та подальшої стимуляції виникнення інсайтів, емоційного фонового поліпшення. При цьому учасники, отримуючи письмове завдання переосмислюють сенс написаного, оскільки поетапне логічне обміркування причинно-наслідкових зв'язків здатне у значній мірі полегшити сприймання охопленої проблеми та виявити бажані шляхи розвитку адаптивних функцій. Даний метод є актуальний й у груповій взаємодії, оскільки обговорення або озвучення, або лише присутність інших учасників, що знаходяться у такій же позиції «учасника» допомагає досягти емоційного розслаблення та обміну актуальною інформацією. У загальному розумінні, учасники стають більш свідомими, оскільки прояснюють проблему, безпосередньо зображуючи її та при зоровому сприйманні, легше досягають продуктивного рішення [20].

Драматерапія. Даний метод тісно пов'язаний з психодинамічним, когнітивно-поведінковим напрямками та гештальт-психологією. Він передбачає, насамперед, розкриття глибинних процесів, освітлення травмуючої проблематики, перепрогравання актуальних ситуацій та знаходження якісних шляхів вирішення, при цьому рівень стресу знижається значним чином та дає підґрунтя для майбутнього професійного становлення. Драматерапія є бере свої витоки з часів античності, оскільки ще за тих часів люди використовували розігрування сцен з метою моралізації та виховання, встановлення більш чітких ціннісних орієнтацій, принципів та патернів реагування у складних ситуація. У груповій роботі даний метод виявляється шляхом задавання актуальної ситуації для розігрування її учасниками. Драматерапія передбачає супровід ведучого, який підтримує зони більш зручної гри і намагається уникнути деструктивної групової динаміки: зайві поради, висміювання тощо. При цьому, учасники можуть розігрувати як сцену проблематики конкретного учасника, обираючи при цьому інших, на роль

проблеми, антигероя, самого учасника відповідно до часового розмежування «минуле-теперішнє-майбутнє» або відповідно до запропонованої ситуації ведучого, учасники виконують вже заготовлені ролі, або обирають їх самостійно. Важливим на етапі реалізації є відслідковування звичних й деструктивних патернів реагування виконавців [4].

Тілесно-орієнтована терапія. У психологічній літературі даний метод пов'язаний з такими науковцями як: А. Лоуеном, Д. Боаделлом, В. Райхом, С. Келеманом, І. Рольфом, М. Белокуровою, Ш. Ріке, Ф. Месмером, І. Бернхаймом, П. Жане. В свою чергу, В. Райх почав розглядати психопроблематику як передумову до виникнення м'язових зажимів, проблем з диханням та рухами. Тому, один з якісних способів вирішення психосоматичних проблем, були запропоновані техніки рухів, натисків, масажу, натискування. З огляду на блокування можливості реагування на події тим чи іншим чином, нереалізації афективних емоцій й негативного переживання на стресові події, особи продовжують перебування в енерговитрачаючому стані стресового фонового переживання і, як наслідок, не можуть в повній мірі актуалізувати свої особистісні ресурси, переживають затяжний стрес та стають схильними до підвищеного відволікання або неможливості розслабитися під час навчального процесу взагалі [17].

Метод візуалізації у контексті директивної та недирективної гіпнотерапії. Даний психологічний інструментарій відрізняється принципами його використання у розрізі задавання конкретної ситуації психологом та позиції слідування учасниками (за принципами психоаналітичної концепції З. Фрейда) або вільного моделювання та уявлення проблемної ситуації учасниками, де психолог виконує підтримуючу роль та спрямовує думки учасників при вирішенні актуального конфлікту (за принципами недирективного гіпнозу М. Еріксона). Специфіка даного методу полягає у створенні трансового стану учасниками при максимальній релаксації та відчутті безпеки у груповому колі, актуалізації конфліктів та заміни непродуктивних думок, які безпосередньо впливають на

реагуванні при взаємодії із зовнішнім середовищем. Ведучий задає певну базу стимулів та просить зосередитись на відчуттях, власному тілі, певній думці, ресурсах тощо. Важливими аспектами тут є: активний зворотній зв'язок учасників, їх вмотивованість до вирішення того чи іншого завдання, особистісна сенситивність, рапорт з ведучим, що проявляється у позитивному ставленні та прагненні взаємодіяти [37]. У розрізі даної розвиваючої програми, техніка візуалізації передбачає уявлення власного позитивного «Я-образу», роботу з пошуком ресурсів та позбавлення професійних (навчально-професійних) страхів, побоювань, негативних переживань.

Метод психолінгвістичного асоціативного (Дж. Дізе, Х. Кент, Ч. Осгуд, Дж. Розанов) експерименту полягає у написанні послідовних асоціацій на запропоновану тему. Досліджуваний має навести асоціації способом ланцюжка або за допомогою стимулюючого матеріалу, наприклад, картки із зображенням, карти, предмети, вигадані ситуації тощо. Головним тут є: відслідковування логіки вибудовування учасниками тих чи інших асоціацій, звернення уваги на часто повторювані слова та уточнення у вигляді особистісного емоційного прояснення учасників (аналіз їх думок, ставлень, відчуттів, емоцій) [3]. У контексті даної програми, учасники асоціюють, а потім аналізують власні упередження, емоції, відчуття стосовно обраної професії та власного «Я-образу», що є якісним стимулом до переоцінки поглядів та акцентування уваги на пускових механізмах того, чи іншого емоційного ставлення.

3.3. Програма розвитку професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти

Якісний розвиток складових професійної ідентичності сприяє підвищенню продуктивності, кращого розуміння Его в професійному й навчальному середовищі, допомагає встановити емоційний й діяльнісний баланс між домінуючими психічними станами й актуальними професійними потребами.

Мета програми: розвиток професійної ідентичності студентів технічних і гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти.

Завдання програми: 1) ознайомлення із поняттям професійної ідентичності, її складовими, чинниками впливу та домінуючими психічними станами як регулятивним компонентом; 2) формування вмінь самоаналізу актуальних сегментів професійної ідентичності та створення мотивуючої атмосфери й стратегій ефективної поведінки у навчально-професійному середовищі; 3) формування позитивної емоційної та активної діяльнісної складових професійної ідентичності у контексті стабілізації деструктивних домінуючих психічних станів: тривожність, низький тонус, зневіра, пасивність, напруженість, нестійкість емоційного тону; 4) стимулювання розвитку «Я-професійного» шляхом формування адекватної самооцінки.

Критерії добору до групи: залучення студентів гуманітарного і технічного навчального профілю, освітньо-професійного рівня «бакалавр» відповідно до діагностичного низького рівня складових професійної ідентичності (низької продуктивності та переважанні негативних емоцій).

Етапи програми: 1) етап згуртування та створення мотиваційного конструкту, шляхом активного інформування, розкриття змісту ключових понять – учасники усвідомлюють власні проблеми, пов'язані з формуванням власної професійної ідентичності та деструктивних чинників; 2) етап групового зміцнення, максимальної продуктивності – аналізу власної професійної ідентичності, психічних станів, що супутнім чином сприяють підсиленню або пригнічують розвиток складових професійної ідентичності; 3) закріплення отриманого досвіду, шляхом індивідуального опрацювання професійних складнощів під час та після навчання; 4) узагальнюючий етап, який полягає в обміні професійної інформації, обговоренні актуальних моментів професійної ідентичності та визначенні подальшого професійно-поведінкового вектору.

Організація занять: 10 тренінгових зустрічей, тривалістю 90 хв, один раз на тиждень. Кількість учасників: 12 осіб гуманітарних і 12 осіб технічних спеціальностей (заняття проводяться окремо з кожною вибіркою).

Структура групових занять: 1) ритуали вітання та прощання; 2) теоретичне інформування, встановлення правил роботи в тренінговій групі; 3) стимулюючі вправи на розминку, енерджайзери, руханки; 4) індивідуальна та групова робота; 5) проєктивні методики: малювання, конструювання, написання власних розповідей; рольові ігри; 6) дискусії, кейс-метод, «мозковий штурм»; 7) колективне обговорення, надання зворотнього зв'язку, саморефлексія; 8) діагностичні методики; 9) вправи на релаксацію; 10) домашні завдання.

Критерії ефективності програми: зростання показників професійної ідентичності (переважання позитивних емоцій під час навчання на обраній спеціальності та усвідомлення себе у ролі майбутнього професіонала, почутті задоволеності від процесу здобуття професійних вмінь, підвищення активної діяльнісної складової, бадьорості, тону, мобілізованості ресурсів, розкнутості, що будуть визначатись за реалізації повторного діагностичного опитування).

Заняття 1

Мета: знайомство, поінформування учасників, згуртування, встановлення позитивного емоційного клімату й робочої атмосфери, встановлення проблематики професійної ідентичності, виявлення очікувань та ролі професійної ідентичності у житті учасників.

Вправа «Інформування»

Мета: знайомство, донесення тренером ключових моментів при майбутній роботі в групі.

Тривалість: 10 хв.

Хід завдання

1. Тренер представляється, ділиться емоціями.
2. Тренер інформує учасників про загальні цілі проведення актуального тренінгу та майбутніх зустрічей, методи роботи та очікування.

3. Тренер коротко інформує учасників про поняття професійної ідентичності та її складових, супровідних елементів, наголошуючи на тому, що основна інформація має розкриватися практично у ході виконання вправ та живого обговорення: «Професійна ідентичність являє собою складний психологічний феномен. Він вміщує в себе різні прояви людського життя, її досвід, прагнення, актуальну поведінку, стани, емоції, очкування. Професійна ідентичність формується протягом всього життя. Знаходить свій початок від моменту сприйняття дитиною справ, якими займаються дорослі, під час оволодіння примітивними предметами, рольової гри. Найактивнішого розвитку професійна ідентичність зазнає в момент людського вибору, коли індивід починає усвідомлювати ким він хоче бути, що йому подобається робити і де він буде відчувати щастя, задоволення, визнання, натхнення, а саме – під час професійного навчання у закладах вищої освіти. Чому її потрібно вивчати та розвивати? Для того, аби краще розуміти власні ресурси, потреби, шляхи реалізації, а відповідно й будування щасливого майбутнього, здорового психічного благополуччя у вигляді позитивного емоційного тону, мобілізованості, бадьорості, активності тощо. Аби за допомогою «Я-професійного» здобути групове визнання та підвищити самооцінку, благополучно вирішувати проблемні моменти та функціонувати на робочому, сімейному й міжособистісному рівнях».

Вправа «Моя візитівка»

Мета: знайомство, виявлення якостей учасників.

Тривалість: 20 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується записати на листочку власне ім'я (або так, як би учасник хотів аби до нього звертались інші учасники).

2. Кожному необхідно вигадати й записати на цьому листочку власну організацію, дати їй назву, вказати те, чим організація займається і кому до неї звертатись. Роль кожного учасника: директор власної організації. Наприклад: «Я – головний директор (ім'я) організації «Віра», яка займається створенням

позитивного настрою, мотивуванням людей у складних життєвих моментах. Звертатись людям, які втратили мотивацію та прагнення реалізації».

Вправа «Логотип»

Мета: поглиблення знайомства, обмін цікавою інформацією про особистісні характеристики учасників, запам'ятання характеристик за допомогою символіки, образів.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується у створеній з минулої вправи візитці намалювати логотип, який би відповідав характеристикам особи та вигаданої організації. Кожен елемент логотипа має бути значимим, символічним.

2. Учасники мають презентувати всій групі створену візитку та розповісти про значення намальованого логотипу.

Вправа «Прийняття правил»

Мета: визначити цінності під час роботи в групі, на основі запропонованих правил, що стимулюють ефективну групову роботу та підтримують комфортні умови на індивідуально-психологічному рівні.

Тривалість: 5 хв.

Хід завдання

Серед правил є ті, які пропонуються самими учасниками. Пріоритет на згоді кожного учасника. Додатково можуть бути запропоновані: пунктуальність, щирість, відвертість, аналітичність, сконцентрованість, правдивість, доброта, безоцінкове ставлення, мобілізованість, доброзичливість, неупередженість, «тут і зараз», правило «піднятої руки», правило «вільної ноги», правило «стоп», вимкнені телефони, поваги до думки і слова іншого, активність, можливість сказати «ні», надавати зворотній зв'язок, можливість обговорити питання з тренером наодинці, конфіденційність тощо.

Вправа «Прийняття ритуалів привітання та прощання»

Мета: згуртування, створення позитивної емоційної атмосфери.

Тривалість: 5 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується вигадати і узгодити ритуали привітання та прощання. Наприклад, повітряний поцілунок всім з побажанням гарно попрацювати на занятті, або посміхаючись показати сердечко, особливий жест тощо.

Вправа «Людина, яка живе одну добу» (модифікація на основі [5, 30])

Мета: усвідомлення проблематики вибору й необхідності професійної реалізації, формування групової взаємодії, розвиток групової комунікації.

Тривалість: 25 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується гіпотетична ситуація, у якій людське життя різко скоротилось до однієї доби.

2. Учасникам пропонується в групах по дві людини обговорити дану ситуацію та розписати план дій такої людини від моменту пробудження зранку до вечора на їх думку.

3. Учасники мають презентувати парну роботу.

4. Надання зворотного зв'язку. Додаткові запитання: чому Ви вирішили використати саме ці дії? Чим дана ситуація відрізняється від реального життя? Чи усвідомлюють люди, що кожен день можуть вкладати максимум для повноцінної реалізації своїх бажань? Як цю ситуацію можна пов'язати з необхідністю професійного вибору? Чи складно Вам було домовитись між собою під час складання списку? Чому?

Вправа «Дерево цінностей»

Мета: згуртування, розвиток групової комунікації, ознайомлення з ціннісними орієнтирами за допомогою образів.

Тривалість: 30 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується об'єднатись в групи по 3-є та намалювати дерево цінностей, де на кожній гілці, стовбурі та корінні мають розміщуватись цінності відповідно до того, як вважають за необхідно самі учасники. Обов'язковим є включення до зображених цінностей професійної реалізації, але її роль може бути різною відповідно до розміщення на дереві.

2. Учасники презентують свої роботи.

3. Обговорення вправи. Додаткові питання: чому на Вашу думку професійна реалізація важлива у житті кожної людини? Що було б з деревом, якби професійна реалізація була відсутня в ньому взагалі? Чому? Як необхідно підтримувати життєдіяльність Вашого індивідуального дерева цінностей?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотнього зв'язку.

Тривалість: 10 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 2

Мета: зміцнення комунікації між учасниками, підкріплення ефективної робочої атмосфери, поглиблене вивчення проблематики й розвиток професійної ідентичності.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулого заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування.

Вправа «Ярмарок професійних якостей»

Мета: розвиток професійної ідентичності, розвиток аналітичного, критичного мислення, формування вмінь комунікації, вміння домовлятися, розвиток навичок презентації.

Тривалість: 30 хв.

Хід завдання

1. Кожному учаснику тренер роздає випадкові 5 якостей, написаних на 5-ти листочках.
2. Кожен учасник має продати іншим всі свої листочки з якостями, при цьому обов'язковим є презентація товару (листочку з якістю), яка б могла заповнити покупця у її необхідності саме для нього.
3. Обмінюватись товарами просто так не можна, оскільки покупець має відчутти, що ця якість дійсно йому потрібна.
4. Учасники сідають у коло та обговорюють товари, які купили та продали. Додаткові питання: Чому Ви купили саме ці якості? Які власні якості Ви застосовували для того, аби продати товар іншим? Як думаєте, чи можуть мати ці якості дві сторони: негативну і позитивну і у яких випадках?

Вправа «Привид»

Мета: формування професійної ідентичності шляхом розвитку аналітичного мислення, саморефлексія, знаходження шляхів самореалізації шляхом вигадкування історії.

Тривалість: 30 хв.

Хід завдання

1. Учасники діляться на групи по 3 особи.

2. Учасникам зачитується вигадана історія: «Одного разу, жив собі чоловік, на ім'я Андрій. Андрій був дуже працьовитим, любив свою роботу всім серцем. Ніколи не запізнювався та вчасно приходив. А коли потрібно було писати звіти – віддавався справі повністю й часто забував про сон. Одного разу Андрій заснув прямо на робочому місці. А коли прокинувся, то була вже глибока ніч. Андрій злякався, що нікого вже не було, адже всі робітники розійшлися по домівкам. На ранок, коли всі почали знову потроху підтягуватися на роботу, Андрій зрозумів – він став приви́дом! Абсолютно ніхто його не помічав. Андрій почав жалкувати, що за своє життя так нічого цінного й не зробив. Так, від був дуже сумлінним працівником, але постійно відкладав свої істинні мрії. Він прагнув (пропуск, тут учасники мають придумати самі, що він хотів би зробити) понад усе. Тому тепер, аби відчути щастя та знайти життєвий спокій, Андрій має зробити...».

3. Учасники мають придумати завершення історії.

4. Учасники презентують групову історію. Додаткові питання: Чому важливо поєднувати реалізацію істинних мрій, прагнень, бажань і реальної роботи, професії? Як цього досягти за життя? Чи доводилось Вам зустрічати людей, які живуть за сценарієм Андрія? На яку небезпеку наражаються такі люди? По якому принципу кожна людина має обирати свою професію?

Вправа «**Ключі**» (модифікація на основі [5, 38])

Мета: саморефлексія, аналіз та усвідомлення глибинних потреб, усвідомлення дефіцитних якостей та напрямків розвитку.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

Учасникам роздають листочки (А4) із зображенням трьох ключів.

1. Один ключ має відмикати двері, другий – зачиняти, з третім – поділитися із близькою людиною. Кожен із ключів належить до окремих дверей,

за цими дверима може бути будь-що: мрія або навпаки небажана ситуація, людська якість, наприклад, безстрашність, або якийсь предмет тощо.

2. Ці малюнки учасники залишають з собою і не демонструють іншим, адже вони є конфіденційними.

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 3

Мета: розвиток позитивних емоцій у процесі розвитку професійної ідентичності, формування вмінь аналізу власних почуттів та потреб відносно професії.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім

учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Інформування»

Мета: надання актуальної тематичної інформації учасникам, активізація.

Тривалість: 5 хв.

Хід завдання

Тренер зачитує інформацію: «Переживання позитивних емоцій є підкріплюючим компонентом у формуванні власного професійного «Я». Для повноцінної реалізації, знаходження й спрямування власних ресурсів, задоволення потреб, досягнення бажаних цілей кожній людині необхідно навчитися відслідковувати, розпізнавати, аналізувати й спрямовувати власні емоції, які людина переживає у даний момент чи які переживає дуже часто, або які є дефіцитними. Наше завдання сьогодні – це робота над емоційною складовою професійної ідентичності – важливим аспектом створення власного психологічного благополуччя».

Вправа «Емоції»

Мета: формування розуміння природи емоцій, їх наслідку та відмінностей.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасники отримують листочки (А4), на яких заздалегідь прописані 3-и колонки з самими емоціями, їх позитивним та негативним впливом.
2. Учасники підписуються їх; записують 3-и емоції, які відчували дуже часто за останній місяць, 3-и емоції, які не відчували, але хотіли б відчувати, 3-и емоції, які є для них небажаними. Емоції можуть повторюватися, як між учасниками, так у відповіді одного учасника.
3. Учасники передають листочок першому сусіду праворуч, який має заповнити колонку з позитивним впливом, а потім другому сусіду, який заповнює колонку негативного впливу.
4. Учасники повертають листочки й аналізують їх.

5. Ведеться обговорення. Додаткові питання: Чому емоції мають різний вплив на одну й ту саму людину? Чи здатна одна емоція впливати на одну людину позитивно, а на іншу негативно? Чому й у яких ситуаціях? Як емоції впливають на вас і вашу професію (професійне навчання)?

Вправа «Ідеальний спеціаліст чи ні?»

Мета: формування розуміння емоційних переживань під час реалізації професійної ролі, рефлексія.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасники діляться на три великих групи. Отримують приналежності для малювання, ватмани.

2. Учасники отримуються різні завдання. 1-ша група має намалювати ідеального успішного спеціаліста й зобразити емоції, які йому притаманні. 2-га група має зобразити спеціаліста, який є повною протилежністю успішного спеціаліста та зобразити емоції, які є характерними для нього, 3-я група має зобразити спеціаліста, який постійно змінює місце роботи та не може віднайти своє покликання і його емоції.

3. Учасники презентують свої роботи. Ведеться обговорення. Додаткові питання: Чому емоції всіх трьох спеціалістів відрізнялися? Чи є щось спільне між цими спеціалістами чи лише відмінні риси? Чи могли ці спеціалісти опинитись на місці кожного з них, якби щось у їх житті сталось по-іншому? Що має статися у житті людини, аби вона стала спеціалістом групи 2 або 3? Як стати спеціалістом групи 1?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотнього зв'язку.

Тривалість: 20 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується виконати домашнє завдання: знайти комфортне місце вдома, відмежуватись від зовнішніх відволікаючих чинників,

зручно сісти, розслабитися, перші 5 хвилин намагатись ігнорувати думки та не думати ні про що, концентруючись на диханні, намагатись вирівняти його, зробити глибоким, низовим (дихання животом) та переключати подумки увагу від кінцівок до тіла, всіх його частин. Потім плавно перейти до голови та відповісти собі на питання: що мене турбує? Де я відчуває дискомфорт? Де я відчуваю приємні відчуття? Які емоції я зараз відчуваю? Які емоції я відчував вчора, які буду відчувати завтра? Що я маю зробити для того, аби відчувати ті емоції, які є для мене бажаними?

2. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

3. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 4

Мета: розвиток активної діяльнісної складової у процесі формування професійної ідентичності.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 20 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Об'єднання організацій»

Мета: активізація, розвиток комунікативних компетенцій, формування розуміння проблематики активності у професійному середовищі.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Минулі заняття учасникам пропонувалось вигадати власну організацію. Тепер же учасники мають поділитися на групи по три людини, об'єднавши їх організації, утворити нову, це може бути монополізація, або створення зовсім іншої нової компанії.

2. Учасникам роздають приналежності для малювання, ватмани тощо.

3. Учасники мають зазначити назву організації, її цілі, її особливості, які робітники там працюють, які умови праці, наскільки активні там працівники й чому. За бажанням учасники можуть створити логотип утвореної компанії.

4. Учасники презентують роботу. Ведення обговорення. Додаткові питання: Які відмінності Ви побачили між утвореними організаціями в інших групах і у Вашій? Про що це може говорити? Чому на вашу думку важливо об'єднувати професійні якості, зусилля? Чому важливо проявляти активну позицію у професійному середовищі?

Вправа «Робити не означає отримувати»

Мета: формування стратегії ефективної трудової поведінки у складних ситуаціях, конфліктах, розвиток вміння відстоювати думку, результати власної праці, розвиток аналітичного й критичного мислення, усвідомлення проблематики трудової культури.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується поділитись в групи по три людини та розіграти сценку, де один учасник буде керівником, два інших – працівниками. Керівник наказав скласти звіт проекту, але один з працівників зробив його, а інший – ні. При цьому, керівник ніяк не похвалив працівника, що впорався вчасно,

а того, що не встиг – заспокоїв, сказавши: «Нічого страшного, ти й так добре працюєш, все встигнеш!». Учасники мають вийти із цієї ситуації так, аби всіх задовільнив результат.

2. Учасники по черзі виступають у групах.

3. Обговорення у колі. Додаткові питання: Які складнощі виникали у процесі розігрування сценки? Що було легко зображати? Чому? Чому, на Вашу думку, важливо вміння відстоювати результат своєї праці? Чи часто люди зустрічаються з несправедливим оцінюванням плодів власної трудової діяльності? Як цьому зарадити? Які вміння необхідно розвивати, аби бути не лише активним але й відчувати, що тебе цінують: керівництво, інші співробітники, близькі люди як професіонала та як особистість?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 20 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасники отримують домашнє завдання у вигляді розмірковування на тему: «Як я маю працювати (навчатись), аби отримати бажаний результат?».

3. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 5

Мета: розвиток професійної ідентичності шляхом подолання тривожних станів.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Інформування»

Мета: надання актуальної тематичної інформації учасникам, активізація, поглиблення проблематики професійної ідентичності в контексті домінуючого стану тривоги.

Тривалість: 5 хв.

Хід завдання

Тренер зачитує інформацію: «Сьогодні ми розглядаємо професійну ідентичність в контексті домінуючих психічних станів особистості. Важливо зазначити, що схильність до частих й інтенсивних переживань хвилювання – особистісної тривожності, стимулюють погіршення адаптаційних процесів. Наприклад, у ситуації, коли працівнику потрібно прийняти рішення якомога швидше, аби виконати технічне завдання. Через надмірну тривожність працівник не може сконцентруватись, часто переключає увагу, нервується, відчуває головний біль, напруження, тремор, проблеми з ритмом дихання, надмірне потовиділення, спазми шлунку, слабкість у кінцівках, неможливість чіткого формулювання вербальних висловів та хаотичність думок, почуття страху. Названі симптоми не є вичерпними, вони можуть ускладнюватись відповідно до індивідуальних якостей особистості, умов її проживання, рівня інтелектуального розвитку, економічного, соціального й політичного благополуччя. Можна підкреслити, що всі можливі

зовнішні фактори здатні до негативного стимулювання психіки особистості, але оскільки тривога є внутрішнім психічним утворенням, то саме емоційне сприйняття ситуації конкретною людиною здатне привести до негативного або позитивного результату. Тобто, для того, аби позбутися тривоги, особистість має змінити своє ставлення до ситуації».

Вправа «Минуле, теперішнє, майбутнє»

Мета: поглиблення розуміння проблематики деструктивних станів як супровідний чинник гальмування розвитку професійної ідентичності, саморефлексія.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасники отримують роздаткові матеріали: листочки, ручки, фломастери.

2. Учасники мають поділити аркуш паперу на три частини й намалювати «як Ви відчуваєте тривогу всередині себе: в лівій частині в минулому, по центру в теперішньому, в правій у майбутньому. Ви маєте зображати дане почуття на основі внутрішніх переживання, так як Ви його уявляєте. Наприклад, у вигляді спалаху в тілі, або вогню тощо».

3. Проведення обговорення. Учасники презентують свої роботи та детально описують малюнки. Додаткові питання: Чи пов'язана тривожність в цих трьох часових формах між собою (питання до кожного окремо)? Чому? У яких ситуаціях раніше у Вас виникала тривожність? У яких ситуаціях у Вас виникає тривожність зараз? На Вашу думку, з чим може бути пов'язана Ваша тривожність у майбутньому? Як тривожність впливає на Ваше навчання (професійну реалізацію)?

Вправа «Зняття м'язового напруження» (модифікація на основі [28] (без автору))

Мета: досягнення фізичного розслаблення й активізації в умовах тривожності, напруження.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасники займають сидячу позицію. По черзі вони мають напружити, а потім розслабити всі частини тіла: кінцівки ніг, пальці, ікри, стегна, живіт, грудну клітину, руки й пальці рук, плечі, шию, обличчя (має бути сильне напруження м'язів обличчя (очі при цьому заплющені і також напружені). Повторити вправу тричі, напружуючи м'язи тіла знизу-вгору.

2. Учасники займають стоячу позицію та починають крокувати на місці, при цьому дотримуючись власного комфортного темпу рухів. Учасники мають виконувати х-образні рухи, де під час крокування, має підніматись нога під кутом 90 градусів, на секунду затримуватись у цьому положенні. В цей момент учасники мають класти праву руку на ліве коліно, а ліву руку на праве, аби утворювалась перехресна позиція. Учасники повторюють вправу протягом хвилини.

Вправа «Мої ресурси»

Мета: формування ресурсної бази, подолання тривожності.

Тривалість: 25 хв.

Хід завдання

1. Учасники мають знаходитись у сидячій, розслабленій позиції. Сповільнити дихання (дихання животом). Заплющити очі та уявити запропоновану ситуацію.

2. Тренер зачитує учасникам текст: «Заплющіть очі. Намагайтесь розслабитись. Дихайте повільно, животом. Уявіть себе через 10 років в майбутньому. Детально уявіть свій образ, свою зовнішність, свою міміку, жести. Візуалізуйте свій одяг, предмети, що знаходяться поруч з Вами. Ви стали успішним професіоналом, реалізували частину складних життєвих цілей, Ви бачите своє обличчя і пишаєтесь собою. Ви відчуваєте радість та натхнення, гордість за себе, оскільки так багато змогли подолати й довести самому собі власну цінність. Було складно, але Ви не здавались. Пробували знову й знову. Тепер простягніть руку, аби отримати від Вас майбутнього/ньої ресурси у вигляді

тих якостей, тих потреб, тих емоцій і сил, що необхідні саме Вам. Вони призначені виключно для Вас. Ви чітко бачите ці ресурси, їх багато – все, що Вам потрібно. Отримайте їх та спрямуйте в себе. Відчуйте наповнення позитивним зарядом, теплом, силами, рішучістю, прагненням. Тепер згадайте і уявіть тривогу, яку Ви зображали на малюнках у минулій вправі. Подолайте її. Уявіть як вона зменшується й потроху згасає, щезає і розчиняється. Тепер Ви наділені ресурсами, аби її здолати».

3. Учасники розкривають очі. Проведення обговорення. Обмін почуттями. Додаткові питання: Що Ви відчуваєте зараз і на моменті подолання тривоги у своїй уяві? Які ресурси Ви отримали (за бажанням)? Чи було щось, що заважало Вам їх отримати, або чітко уявити образ себе майбутнього? Чи відчуваєте Ви зараз тривогу при думці про майбутні труднощі?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 6

Мета: розвиток професійної ідентичності шляхом створення позитивного «Я-професійного» образу.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Полювання за міфами»

Мета: усвідомлення проблем розвитку професійної ідентичності шляхом розкриття суті професійного вигорання через психологічний вплив упереджень, стереотипів (міфів), розвиток критичного мислення, розвиток толерантного сприймання.

Тривалість: 30 хв.

Хід завдання

3. Учасники ділять в групи по 3 особи.

4. Учасники обговорюють й записують професійні міфи. Це можуть бути міфи про людину якоїсь конкретної спеціальності, наприклад: «всі лікарі беруть хабарі», «всі художники замкнені в собі» тощо. Завдання кожної групи: розвіяти міфи, які вони обрали для аналізу (можна у вигляді тез, конкретних ситуацій з власного життя, прикладів з кіно, літератури, новин тощо).

5. Учасники презентують групову роботу. Проведення обговорення. Додаткові питання: Що являють собою міфи? Чому професійні міфи є небезпечними? Як почуває себе той чи інший спеціаліст у тій чи іншій сфері, який часто піддається упередженням соціуму? Як він починає себе сприймати, думати про себе, поводити? Як негативні наслідки для нього можуть бути?

Вправа «Інопланетянин» (модифікація на основі [11])

Мета: формування розуміння проблематики розбіжностей у професійному середовищі на рівні сприймання, обміну інформацією, розвиток невербального спілкування.

Тривалість: 30 хв.

Хід завдання

1. Один учасник (бажаючий, або обраний тренером за відсутності бажаючих) сідає в тренінгове коло. Цей учасник приймає роль інопланетянина-мандрівника, що завітав до планети Земля і зацікавився професіями Homo sapiens. Він не розуміє навіщо ще потрібно, та як це відбувається, але дуже прагне дізнатись.

2. Учасники мають по черзі, без допомоги слів, показати йому специфіку тієї професії на якій навчаються або працюють.

3. Учасники формують коло. Проведення обговорення. Додаткові питання: Чи складно було зрозуміти, що хочуть показати «учасники-люди» («звернення до учасника-інопланетянина»)? Чому? Чи показували учасники щось схоже один до одного? Про що це свідчить? З якими складнощами Ви зіштовхнулись під час передачі інформації невербальним шляхом (питання до «учасників-людей»)? Чому? Чи важко людям з різних професій в реальному житті знайти спільну мову один між одним? Чому, які чинники цьому сприяють?

Вправа «Професійна інсталяція»

Мета: розвиток комунікативних навичок, розвиток креативності, стимулювання емоційної розкритості, знаття напруження, активізація.

Тривалість: 25 хв.

Хід завдання

1. Учасники ділять на дві великі групи.

2. Учасникам пропонується гра, відповідно до якої, тренер зачитує назви професій, в той час як обидві команди мають якомога швидше сформувати одну живу інсталяцію із всіх учасників команди, яка відображала б суть названої професії. Наприклад, один учасник займає певне положення – позу, у якій виконує

певну дію, інші учасники долучаються до нього, аби жива інсталяція виглядала лаконічно, доречно. Учасникам дається 30 секунд на формування інсталяції, після спливання яких тренер зачитує наступну професію. Так команда, яка не встигла сформувати інсталяцію із всіх учасників (якщо хтось не придумав яке положення зайняти, як стати), то команда не отримує очко. Тренер зачитує наступні професії: дієтолог, грумер (фахівець з догляду за тваринами, який створює їм зачіски, догляд за нігтями, шерстю, шкірою тварин), програміст, археолог, блогер, стюардеса, барабанщик, студент (на завершення).

3. Учасники формують коло. Ведеться обговорення. Додаткові питання: Які професії було складно показувати? Чому?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 20 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 7

Мета: розвиток професійної ідентичності шляхом створення позитивного «Я-професійного» образу.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 10 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Асоціації»

Мета: формування диференційованого розуміння до проблематики сприйняття власного професійного образу, розвиток аналітичного мислення, формування критичного ставлення, шляхом усвідомлення дихотомічності професійних рис.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1-ша частина вправи

1. Учасникам надаються приналежності для малювання та нотаток.
2. Учасники мають записати 10 асоціацій із назвою власної професії (при цьому учасники мають записувати перші асоціації, які прийдуть їм на думку. Учасники мають вільно асоціювати слова, оскільки їх нотатки будуть цитуватися лише за їх власним бажанням.
3. Учасники мають перетворити асоціативні іменники на прикметники, навіть, якщо вони будуть метафоричними за змістом.
4. Тренер пропонує повторити процедуру тричі.
5. Учасники мають обвести ті прикметники, які, на їх думку, характеризують їх як особистість і як майбутнього професіонала.
6. Ведення обговорення. Додаткові питання: Чи виникли у Вас складнощі під час процесу складання асоціацій? Чи наділені Ви, на Вашу думку, достатньою кількістю якостей, характеристик того професіонала, якого описували? Чому?

2-га частина вправи

7. Учасникам пропонується озвучити по одній асоціації, яку вони не вибрали як бажану для їх професії, назвати саму професію. Всі інші учасники мають назвати позитивні властивості названої характеристики (метод «мозкового штурму», при якому забороняється будь яка критика оратора, що пропонує позитивну характеристику).

8. Ведення обговорення. Додаткові питання: Чи змінився Ваш погляд на характеристики, які Ви не обрали? Чому? Чому кожна властивість особистості має позитивну й негативну сторону (у відповіді бажано привести приклади реальних ситуацій)?

Вправа «Готель» (модифікація на основі [29, 5])

Мета: активізація, формування гнучкості, креативності, розвиток адаптивності, розвиток комунікативних навичок, поглиблення проблематики професійної ідентичності шляхом аналізу професійних якостей.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонують розіграти сценку, яку зачитує тренер: «Клієнт/ка забронював/ла номер в готелі. Нажаль, на зоні ресепшн сталась технічна помилка в клієнтській базі. Місця в готелі переповнені, тому адміністратор має самостійно проаналізувати, хто із звернених є реальним клієнтом, все, що адміністратор знає, це те, що його спеціальність – (тут тренер записує професії всіх учасників, аби обрати саме ту, представників якої серед кола учасників немає, задля того, аби у кожного були рівні шанси отримати номер)». В сценці один учасник має бути адміністратором (за бажанням, або при відсутності бажуючих, тренер обирає самостійно), всі інші – потенційні клієнти, серед яких немає істинних. Номер отримає той, хто на думку адміністратора заграє найбільш впевнену правдиву роль. Адміністратор обирає переможця й заселяє його, після того, як всі учасники зіграють та спробують його запевнити.

2. Реалізація сценки.

3. Обговорення. Додаткові питання: чи важко Вам було зіграти роль...? Чому? Чим на Вашу думку відрізняється представник Вашої професії від того, якого Ви мали грати? Всі були на рівних можливостях, отже які на Вашу думку якості допомогли учаснику ... виграти? Чи стали б ці якості в нагоді вже у Вашій професії? У яких ситуаціях?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотнього зв'язку.

Тривалість: 25 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 8

Мета: розвиток професійної ідентичності шляхом подолання деструктивних міжособистісних чинників, формування вмінь кооперації професійної, сімейної й міжособистісної ролей.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 10 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім

учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Інформування»

Мета: формування диференційованого (збалансованого) «Я-образу» відповідно до соціально-рольових тенденцій, вивчення рольової проблематики та її впливу на професійну складову.

Тривалість: 10 хв.

Хід завдання

Тренер зачитує повідомлення: «Задля здорового психічного функціонування в різних соціальних сферах, людина має розвинути в собі вміння гармонічно поєднувати «Я-професійне», «Я в сім'ї» та «Я в міжособистісних відносинах». В результаті рольового дисбалансу особа не встигає достатньо часу приділяти для природної реалізації у тій, чи іншій соціальній сфері, вона може зазнавати значного емоційного напруження, апатії, тривожності, почуття виснажливості, відчуття нестачі часу, ресурсів, і як наслідок, втрату комунікацій, соціального статусу, у більш тяжких випадках, затяжних стресових станів, емоційного вигорання. Така людина буде почувати неможливість на щось повпливати, оскільки звідусіль буде відчувати психологічний тиск, розчарування та навіть отримати психосоматичні реакції, порушення у вигляді хронічних захворювань, виснаження, апатичності або навпаки – збільшенні лабільності (мінливості) афективних станів: агресії, гніву, розпачу, меланхолії».

Вправа «Три пари рук, три пари ніг, три голови»

Мета: формування диференційованого (збалансованого) «Я-образу» відповідно до соціально-рольових тенденцій, розвиток аналітичного мислення, розвиток креативності, усвідомлення рольової проблематики та її впливу на професійну складову.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасники отримують роздаткові матеріали для малювання.

2. Учасники мають намалювати уявне створіння, яке уособлює образ кожного окремого учасника. Створіння розміщується в центрі, в якого учасники мають зобразити три пари рук, ніг та три голови. Це створіння є уособленням внутрішнього світу людини, яка вимушена поєднувати різні соціальні ролі в одній особі. Студентам необхідно навчатись, бути частиною сім'ї та мати тісні міжособистісні відносини, такі як кохання, партнерство, або міцна дружба. Тому учасники мають підписати над кожною з голів: «Я у професії», «Я в сім'ї», «Я в міжособистісних відносинах». На самому малюнку вони мають зобразити себе у цих різних іпостасях.

3. Презентація малюнків. Обговорення. Додаткові питання: Які Ви помітили унікальні особливості, відмінності від малюнків інших учасників? Що на Вашу думку означає: вміння поєднувати ролі? Наскільки успішним можна вважати спеціаліста, який не може поєднувати всі три іпостасі? Які можуть бути чинники деструкції збалансованого «Я-образу» в різних соціальних ролях (бажано привести приклади з реального життя)? Які негативні наслідки змушена відчувати на собі людина, яка застрягає лише в одній ролі? Що треба роботи, аби запобігти рольового дисбалансу?

Вправа «Янгол і демон»

Мета: формування комунікативних вмінь, розвиток рольових моделей особистісного й соціального функціонування, розвиток креативності, активізація.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонують об'єднатись в групи по три особи, в групах із чотирма учасниками (якщо кількість учасників не рівна для поділу), два учасники будуть по черзі грати роль людини. В кожній групі одна особа має обрати роль демона, одна – янгола. Учасникам пропонується розіграти сценку, де учасник «людина» має вирішити, як провести всій вихідний день. Янгол стоїть праворуч, Демон стоїть зліва. Діалог має розгоратись у руслі вибору між вечором у сімейному колі, вечором за улюбленим хобі або саморозвитком, наприклад,

читання літератури за навчальним профілем. Учасник «людина» має дійти до певного висновку у ході діалогу Янгола та Демона, які можуть сперечатись між собою, але не використовуючи особистісних образ, двозначних висловів тощо.

2. Розігрування сценки.

3. Обговорення. Додаткові питання: Чи складно було приймати рішення? Чому? Як часто Ви стикаєтесь із подібним вибором? Що потрібно робити, аби нормалізувати баланс цих трьох складових?

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 25 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 9

Мета: формування професійної ідентичності шляхом розвитку особистісної стресостійкості.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 10 хв.

Хід завдання

Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

Вправа «Звільнення» (на основі [21])

Мета: розвиток професійної ідентичності через поглиблення розуміння проблеми стресових ситуацій у професійному середовищі, розвиток стресостійкості, розвиток комунікативних навичок, активізація.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

1. Учасники формують велике коло.
2. Тренер зачитує завдання: «Нажаль компанія, у якій працюєте Ви всі зазнає економічної кризи. Тому у даний момент всі співробітники мають вирішити (разом із керівником, ким стає бажаний, або при відсутності – особа за вибором тренера), кого Ви маєте звільнити».
3. Після першого звільнення тренер знову зачитує завдання: «Нажаль після першого звільнення ситуація стала ще складнішою, так сталось, що розпорядженням «верхівки» було – звільнення ще двох осіб». Учасники методом обговорення знову вирішують, хто має скласти повноваження.
4. Тренер зачитує: «Наша ситуація ще складніша! Тепер нас має покинути ще одна людина!».
5. Тренер зачитує: «За рішенням верхівки було прийнято рішення про зсунення з посади керівника ..., на його місце (тренер обирає бажаного з числа людей, яких звільнили) приходять минулий працівник компанії, який відчуваючи розпач, почав активно покращувати професійні навички, відвідав масу курсів, отримав більше досвіду і тепер має очолити відділ. Минулий керівник понижений до посади звичайного робітника. Теперішній керівник має вирішити самостійно, кого він звільнить і кого поверне».

6. Проведення обговорення. Додаткові питання: Які складнощі виникали у процесі прийняття рішень? Які висновки Ви змогли зробити на основі даної вправи? Що є головним при роботі у колективах? Якби Ви були керівником, то вчинили б інакше? Як би Ви реагували, якби потрапили у реальну ситуацію, схожу до цієї, але коли б мова йшла про Вашу професію? Якби Вас звільнили, щоб Ви робили? Страшніше очікувати звільнення чи звільнитися? Чому? Які переваги у людини з достатнім рівнем стресостійкості? Як даний показник може впливати на професійну ідентичність?

Вправа «**Боротьба зі страхами**» (на основі [31])

Мета: стабілізація стресового стану у ситуаціях впливу стресового стимулу, пов'язаного із професійною (навчально-професійною) ситуацією, поглиблення розуміння проблематики стресового впливу на розвиток професійної ідентичності.

Тривалість: 40 хв

Хід завдання

Учасникам пропонується, сидячи в колі, по черзі назвати один страх, пов'язаний із професійною реалізацією, професійним навчанням.

Тренер працює з колом учасників, одразу після того, як учасники назвали страхи. Тренер просить кожного учасника якомога чіткіше уявити об'єкт страху, а після пропонує побороти його, запитуючи в учасників, що потрібно зробити у цій ситуації, аби самі учасники пишалися собою та були задоволені результатом.

Обговорення. Додаткові питання: Опишіть, що ви відчували під час візуалізації страху? Які виходи із ситуації Ви уявляли? Чи було щось з коментарів інших учасників, що підійшло б при подоланні Вашого страху? Чи вдалось Вам уявити як Ви його долаєте (якщо – ні, то тренер може звернутись до кола учасників і попросити провести «мозковий штурм», а потім знову звернутись до учасника й запитати чи підійшли йому запропоновані варіанти)?. Що на Вашу думку є головним при боротьбі зі страхами? Як вони формуються (тренер надає прояснювальну інформацію в ситуації невірних відповідей на дане питання)?

Вправа «**Інформування**» (на основі [34])

Мета: стабілізація стресового стану у ситуаціях впливу стресового стимулу, пов'язаного із професійною (навчально-професійною) ситуацією, поглиблення розуміння проблематики стресового впливу на розвиток професійної ідентичності.

Тривалість: 20 хв

Хід завдання

Тренер зачитує інформаційний блок: «Часто психологічні установки особистості негативно сприяють на її поведінку у прийнятті необхідних рішень, чи погіршують емоційний тон. Можна виділити наступні установки за такими характеристиками: 1) надмірно категоричні (проявляються у полярності суджень); 2) надто абстрактні, сенс яких є досить розмитим (людина, яка їх використовує, вживає такі слова як «завжди», «постійно», «ніколи», «всі» «ніхто» – частіше в негативному контексті); 3) надто катастрофізовані (ігнорування власних ресурсів та гіперболізація стресового впливу, наслідку); 4) невиправдано песимістичні (у ситуаціях, коли людина помічає лише негативну сторону ситуації і не розглядає аспект з різних сторін); 5) надміру викривлені (коли особа видає вигадане за дійсне, наприклад, починає всіх надміру підозрювати у негативному по відношенню до неї вчинку, але реальних підстав для цього немає); 6) надміру суб'єктивізовані (ригідність, негнучкість, дотримання власних стереотипів та небажання дізнаватись щось нове, окрім того, часто супроводжується агресивним реагуванням у бік іншого комунікатора); 7) надміру легковажні (особа ізолює себе від проблем, запевнюючи саме себе та інших у тому, що не має проблем, хоча насправді має); 8) надміру ідеалізовані (особа надто романтизує людей та різноманітні ситуації, часто захоплюючись ними, наділивши ідеальними ознаками, звеличує і, знову ж таки, гіперболізує, після чого відчуває сильний дисонанс та глибоке розчарування, що може призвести до агресивної афективної поведінки); 9) надмірно вимогливі (часта моралізація, надмірна трудова активність, що призводить до вигорання, знецінення, апатії, осудженні інших); 10) надміру засуджуючі (є схожість із моралізацією у попередньому пункті та пошуку змов, зрад, шкідників); 11) гіперкомфортізовані (особа націлена на уникання болю,

стресу, ситуацій, де необхідно відстояти свою думку, або де назріває конфлікт); 12) надто в'язкі (особа схильна довго і безрезультатно розмірковувати, так і не актуалізуючи свої ресурси і не виконуючи доручення, не реалізуючи цілі); 13) надто заплутані (хаотичність думок, дифузність, нечіткість уявлення, несформованість певного конкретного ставлення до того чи іншого явища, об'єкта, суб'єкта, тому продуктивність такої поведінки є мінімальною).

Отже, для того аби позбавитись деструктивних установок, необхідно почати з переформулювання вербальних проявів. Так, у ситуації, коли особа називає себе невдахою, необхідно запропонувати їй переформулювати на «у мене не вийшло цього разу тому, що ..., але наступного разу, я буду робити... і мій результат покращиться». В ситуаціях, коли індивід говорить: «всі – погані», то дане твердження необхідно переформулювати на «ця людина, у даній ситуація вчинила таким чином, тому я відчув внутрішній дискомфорт, через що засмутився і не можу сконцентруватися. Тому, для вирішення цієї ситуації мені необхідно...».

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно проведеного заняття. Виразити емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання та очікування?

2. Учасникам задається домашнє завдання: намагайтесь відслідковувати такі фрази, про які йшла мова в останньому інформаційному блоці та кожного разу намагайтесь переформулювати їх за наведеним прикладом. Ваш настрій, продуктивність, комунікації значно покращаться.

3. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

Заняття 10

Мета: розвиток професійної ідентичності шляхом закріплення базових принципів актуалізації особистісних ресурсів, отримання зворотного зв'язку.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: згуртування, встановлення доброзичливої атмосфери, налаштування на продуктивну роботу.

Хід завдання

Учасники реалізують ритуал привітання, який був узгоджений на минулому занятті.

Вправа «Моя візитівка»

Мета: активізація, виявлення очікувань, аналіз емоційного стану.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується згадати візитівки, які вони склали минулі заняття й по колу розповісти про їх настрій, очікування, а також нагадати всім учасникам, представником якої організації вони є та чи хотіли б щось змінити, можливо назву організації, або її спрямування, або додати щось своє.

2. Учасникам пропонується поділитись результатами домашнього завдання з минулого заняття.

Вправа «Бесіда, кейси»

Мета: поглиблення проблематики вивчення професійної ідентичності та її складових; розвиток аналітичного мислення, розвиток креативності, саморефлексія, закріплення базових форм поведінки при необхідності активізації особистісних ресурсів.

Тривалість: 40 хв.

Хід завдання

Тренер бесідує з учасниками, відповідаючи на їх питання, стосовно вирішення тих чи інших питань сфери розвитку професійної ідентичності, актуалізації ресурсів, подолання афективних станів тощо. Бесіда проводиться з елементами кейсів – моделювання конкретних ситуацій, де учасники пропонують свої, або тренер пропонує учасникам готові варіанти для аналізу. Можливі ситуації (тренер задає групі): опишіть Ваші дії у ситуації, коли Ви б починали відчувати

симптоми емоційного вигорання по відношенню до професії (професійного навчання); опишіть Ваші дії у ситуації коли Ви завершуєте навчання та працевлаштовуєтесь, при цьому ваші очікування зовсім, або у більшій мірі не виправдовуються (недостатні умови, оплата, колектив, специфіка завдань); опишіть Ваші дії у ситуації коли Ви створюєте власну сім'ю та не маєте досить часу для того аби приділяти необхідну увагу роботі, або рідним, на вас лягає вибір; опишіть Ваші дії у ситуації коли Ви відчуваєте (в майбутньому), що знаєте настільки багато, що вже не бажаєте далі працювати й розвиватися як професіонал, Вас вже нічого не дивує і не приваблює тощо.

Проведення діагностичного дослідження за методиками «Діагностика домінуючого психічного стану» Куликова Л. В. та «Опитувальник професійної ідентичності студентів» Родигіної У. Опитування проводиться в електронній формі.

Мета: отримання емпіричних даних шляхом діагностичної роботи задля подальшого аналізу та корекції розвивальної програми.

Тривалість: 35 хв.

Вправа «Я»

Мета: поглиблення проблематики вивчення професійної ідентичності та її складових; розвиток аналітичного мислення, розвиток креативності, саморефлексія, закріплення базових форм поведінки при необхідності активізації особистісних ресурсів.

Тривалість: 20 хв.

Хід завдання

Учасники отримують приналежності для нотатків.

Учасники записують ім'я на листочках (А4) та пускають по колу. Кожен учасник має написати позитивну якість іншого. Процес продовжується поки листочки не повернуться до власників.

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку, мотивація.

Тривалість: 15 хв.

Хід завдання

1. Учасникам пропонується по колу поділитись думками стосовно циклу тренінгів (що на їх думку було ефективним, які вправи сподобались, які думки у них виникли в результаті роботи, аналізу, що змінилось в їх ставленні, сприйманні, поведінці, які б методи вони могли використати в якості особистісного інструментарію тощо), виразити, описати емоції, що з'являлись у ході тренінгу та при взаємодії із учасниками. Які є майбутні побажання одне одному?
2. Учасникам пропонується реалізувати ритуал прощання.

3.4. Апробація програми розвитку професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти

З метою апробації програми було проведено 5 занять з розвитку професійної ідентичності з використанням вправ із занять № 1-5 та 8-10. Перше заняття проводилось в очній формі, наступні чотири – онлайн, що передбачали модифікований варіант, відповідно до дистанційного режиму. Тривалість занять: 90 хв. Учасниками тренінгової групи були студенти першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету у кількості 5 осіб.

Перше заняття мало в основі згуртовуючий та загальнопізнавальний компонент. Студенти приймали активну участь та були зацікавлені до подальшої роботи. Форми роботи передбачали роботу з колом учасників, індивідуальну та групову роботу, мозковий штурм та використання енерджайзерів.

Друге заняття мало в основі зміцнення комунікативного компоненту, який сприяв кращому наданні зворотнього зв'язку у контексті зазначеної теми. Учасники пригадували деякі елементи з минулого заняття та активно порівнювали, аналізували. Дане заняття передбачало максимальний прояв креативності та активності, що змусило учасників замислитися над наявними актуальними проблемами професійної сфери їх життя. Форма роботи передбачала роботу з

колом учасників, з усією групою, роботу у малих групах та індивідуальну проєктивну роботу.

Третє заняття мало в основі розкриття змісту професійної ідентичності з боку емоційного сприймання. Учасники були активними та приводили багато прикладів з власного життя, надавали повний зворотній зв'язок. Простежувалось внутрішньогрупове емоційне зміцнення та самостійне прагнення кожного учасника до вирішення тих чи інших складних ситуацій. З учасниками проводились релаксаційні вправи та задавалось домашнє завдання. Форми роботи: з колом учасників, індивідуальна, у малих групах.

Четверте заняття мало в основі розкриття сенсу професійної активності та вмінні знаходити та спрямовувати власні ресурси. Учасники опрацьовували як змодельовані завданням ситуації, так і наводили власні, виносили на групове обговорення у вигляді кейсів. Під час даного заняття учасники показували власні підсвідомі професійні установки за допомогою розігрування ситуацій та боролись із стресовими професійними факторами. Форми роботи: групова та з усім колом учасників.

П'яте заняття передбачало підведення підсумків за всі попередні заняття та проведення кейсів. Учасники обмінювались емоційним ставленням, думками та включали аналітичність, критичність, формували майбутній мотиваційний професійний образ. Форми роботи: індивідуальна, з усім колом учасників.

Можна зробити висновок, що дана програма мала вагомі результати з боки особистісної користі для кожного учасника та скоординувала їх думки на дану тематику та дала можливість проявити свої особливості, сформувати цілі та розробити шляхи їх здобуття.

ВИСНОВКИ

Дана робота присвячено вивченню професійної ідентичності та її зв'язку з домінуючими психічними станами студентів закладів вищої освіти, яка включає безпосередній аналіз актуальної наукової літератури з питань розвитку та подолання деструктивних чинників. Робота вміщує програму з розвитку професійної ідентичності, покращення її складових – активної трудової діяльності та емоційного реагування.

1. Поняття професійної ідентичності ми визначаємо як є симбіоз генетичного матеріалу та можливості гнучко приймати соціальні ролі, відповідно до актуальної ситуації – ролевантності. Дане психологічне явище

визначається за трьома головними ознаками: емоційне відчуття приналежності до професії, професійного середовища, критерії рівня майстерності у виконанні професійних завдань, саморегуляція особистості – здатність змінюватися, здобувати інформацію.

2. Для дослідження складових професійної ідентичності та домінуючих психічних станів, нами були обрані наступні методики: «Опитувальник професійної ідентичності студента» У. С. Родигіної та «Діагностика домінуючого психічного стану» Л. В. Куликова.

3. В ході дослідження нами було виявлено, що опитані студенти мають переважаючі показники активності та позитивних емоцій, що свідчить про зростання професійної ідентичності.

4. Студенти технічних та гуманітарних спеціальностей мають переважаючі домінуючі деструктивні стани – тривогу, зневіру, низький тонус, пасивність тощо.

10. На рівні значущості $p=0,001$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); зневіра та позитивні емоції від професії (негативна кореляція); негативні емоції від професії та зневіра (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та тривога (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та незадоволеність життям (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та негативний образ самого себе (позитивна кореляція); активність та зневіра (негативна кореляція); активність та негативний образ самого себе (негативна кореляція); пасивність та зневіра (позитивна кореляція).

11. На рівні значущості $p=0,01$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та низький тонус (негативна кореляція); позитивні емоції від професії та нестійкість емоційного тону (негативна кореляція); позитивні емоції від професії та негативний образ самого себе (негативна кореляція); негативні емоції від професії та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція);

активність та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); пасивність та активне ставлення до життя в цілому (негативна кореляція); пасивність та тривога (позитивна кореляція).

12. На рівні значущості $p=0,05$ мають зв'язок такі змінні як: активність та низький тонус (негативна кореляція); активність та нестійкість емоційного тону (негативна кореляція); пасивність та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція); пасивність та незадоволеність життям в цілому (позитивна кореляція); пасивність та негативний образ самого себе (позитивна кореляція).

13. На рівні значущості $p=0,001$ мають зв'язок такі змінні як: позитивні емоції від професії та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); негативні емоції від професії та пасивне відношення до життя (негативна кореляція); активність та пасивне відношення до життя (позитивна кореляція); пасивність та пасивне відношення до життя (негативна кореляція); пасивність та зневіра (позитивна кореляція); пасивність та незадоволеність життям в цілому (позитивна кореляція).

14. На рівні значущості $p=0,01$ мають зв'язок такі змінні як: негативні емоції від професії та зневіра (позитивна кореляція); активність та зневіра (негативна кореляція); пасивність та низький тонус (позитивна кореляція); пасивність та тривога (позитивна кореляція).

15. На рівні значущості $p=0,05$ мають зв'язок такі змінні як: пасивність та напруженість (позитивна кореляція); пасивність та нестійкість емоційного тону (позитивна кореляція).

16. Гіпотеза дослідження була підтверджена, адже виявлено, що у студентів закладів вищої освіти переважають позитивні критерії професійної ідентичності – позитивні емоції та висока активність, а на формування професійної ідентичності впливають різні показники домінуючих психічних станів, серед яких були знайдені зв'язки. Низькі показники професійної ідентичності призводять до деструктивних домінуючих психічних станів (окрім

життєвої пасивності), таких як: тривога, низький тонус, зневіра, негативний образ себе, напруженість, нестійкість емоційного тону, незадоволеність життям.

17. Вищеописані результати були покладені в сформовану розвиваючу програму, оскільки цілеспрямований, свідомий вплив індивіда на підвищення власних результатів має якісний та комплексний вплив, що знаходиться у взаємозалежності з різними аспектами життя, не менше з домінуючими психічними станами. Дана програма складається з 10 занять, кожне з яких розраховане на 90 хв. та поєднує у собі декілька психологічних напрямків й методів.

18. Перспективи дослідження полягають у майбутньому впровадженні даної програми як актуальної та корисної з метою підвищення рівня якості здобування освіти студентами та подальшій професійній актуалізації, самовизначення, нормування власної діяльності та врегулювання супутніх чинників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абушенко. В. Л. Идентичность. Социология: Энциклопедия / сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко. Минск.: Книжный Дом, 2003. С. 344-349.
2. Авдодина Н. С. К вопросу об определении профессиональной идентичности. *Вестник Сургутского государственного педагогического университета*. 2017. №50. С. 205-209.
3. Архипова С. В. Ассоциативный эксперимент в психолингвистике. *Вестник Бурятского государственного университета. Язык, литература, культура*. 2011. №11. С. 6-9.
4. Валента М., Полинек М. Драматерапия. Когито-Центр. Москва, 2013. С. 42.

5. Викторук Е. Н., Москвич Ю. Н., Ардюкова О. С., Довыденко Л. В. Смена парадигмы успеха в системе ценностей студентов Красноярска. Россия: тенденции и перспективы развития. 2017. №12-1. С. 795-801.
6. Гарбузова Г. В. Процесс формирования профессиональной идентичности студентов. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2007. №44. С. 340-344.
7. Гордиенко Н. Н. Индивидуально-психологические особенности студентов, осваивающих технические и гуманитарные специальности. Cyberleninka: *веб-сайт*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-psihologicheskie-osobennosti-studentov-osvaivayuschih-tehnicheskie-i-gumanitarnye-spetsialnosti> (дата звернения: 14.11.20).
8. Гордиенко Н. Н., Жолобка Л. М. Психологическое исследование системы отношений студентов гуманитарных и технических специальностей. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. Санкт-Петербург, 2009. №5-1. С. 151-156
9. Гудименко Ю. Ю. Тренинг профессиональной идентичности. ФГБОУ ВО Тверской государственной университет. Тверь, 2015. С. 6-7.
10. Дружилов С. А., Олещенко А. М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы» / Психологические исследования. № 34. 2014. Т. 7. С. 10.
11. Дружников С. А. Профессионально-деструктивная деятельность проявление профессиональной маргинализации и депрофессионализации. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2017. №2. С. 45-63.
12. Елисеев О. П. Гешталь-психология личности: учеб. для бакалавриата и магистратуры. 2-е издание, перер. и доп. Издательство «Юрайт». Москва, 2018. С. 28.
13. Исаева Д. А. Особенности личностной и профессиональной идентичности в юности и ранней взрослости. Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. №2. С. 78-85.

14. Кавун Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов : учебное пособие для вузов. Издательство «Юрайт». Москва, 2019. С. 109.
15. Колесникова А. А., Невструева Т. Х. Личностная зрелость в контексте профессиональной идентичности студентов разных специализаций. Мир культуры и образования. 2015. №2. С. 293-296.
16. Колесникова Т. А. Особенности мотивации профессионального самоопределения студентов технических и гуманитарных специальностей технического вуза. Известия РПГУ им. А. И. Герцена. 2008. №76-2. С. 132-138.
17. Коломиец О. В. Самоэффективность студентов гуманитарных и технических специальностей. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №6-4. С. 94-97.
18. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Журнал практического психолога. Москва, 2007. № 3. С. 93-112.
19. Куликов Л. В. Психология настроения. Изд-во Санкт-Петербургского университета. Санкт-Петербург, 1997. С. 228.
20. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Изд-во «Просвещение». Москва, 1964. С. 344.
21. Леонтьев Д. А. Лабиринт идентичностей: не человек для идентичности, а идентичность для человека. Философские науки. 2009. №10. С. 5-10.
22. Личностно-ориентированный тренинг Бабайцевой В. Ю. "Познай себя": Личностно-ориентированный тренинг в процессе подготовки будущих учителей к воспитательной работе с трудными детьми. Nsportal.ru веб-сайт. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2016/02/15/lichnostno-orientirovanny-trening-babaytsevoy-v-yu-poznay> (дата звернення: 15.12.20).
23. Лукьянченко Н. В., Довыденко Л. В., Аликин И. А. Аксиологическая структура успеха в представлении студентов гуманитарных и технических

специальностей. Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. №5-2. С. 140-147.

24. Малахова С. И. Связь показателей психометрического интеллекта и копинг-стилей у студентов гуманитарной и негуманитарной специализации. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. №3. С. 67-75.

25. Малюткина Т. В. Профессиональная идентичность, ее структура и компоненты. Омский научный вестник. 2014. №132. С. 149-152.

26. Методика: Опросник для выявления доминирующего инстинкта (В. Гарбузов). Sites.google.com: *веб-сайт*. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/ovdi> (дата звернения: 15.11.20).

27. Морозова О.В. Профессиональная идентичность студентов вуза. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. №41. С. 60-64.

28. Общий обзор телесно-ориентированной терапии: Телесно-ориентированная психотерапия. Psyinst.moscow: *веб-сайт*. URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=1208> (дата звернения: 03.01.21).

29. Пакулина С. А. Психологическая диагностика мотивации достижения успеха студентов в вузе. Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №88. С. 23-32.

30. Пермякова М. Е., Чаликова О. С. Экспрессивная терапия в работе психолога: учеб.пособие. Издательство: Урал. Екатеринбург, 2016. С. 120.

31. Письменное самораскрытие (обзор книги Дж.Пеннебейкера и Дж.Смита) Pismennyepraktiki.ru : *веб-сайт*. URL: <http://www.pismennyepraktiki.ru/pismennoe-samoraskrytie-pennebaker/> (дата звернения: 03.01.21).

32. Психологические упражнения для тренингов: Упражнение «Увольнение». Trepsy.net: *веб-сайт*. URL: <https://trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=4918> (дата звернения: 15.12.20).

33. Разумовна П. С. Особенности ценностных ориентаций студентов различных профилей профессиональной подготовки. Психолог. Йошкар-Ола, 2017. №4. С. 10-20.
34. Родыгина У. С. Психологические особенности студентов с различным уровнем профессиональной идентичности. Вестник Костромского государственного университета. 2007. №1. С. 95.
35. Семиченко В. А, Кудусова. Э. Н. Особенности развития вариативности мышления студентов гуманитарных и инженерно-педагогических специальностей. Педагогичний дискурс. №14. 2013. С. 405-411.
36. Середа О. І. Использование гештальт-подхода в профессиональном обучении психологов. Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2007. №1.С. 207-210.
37. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. 2-5 изд., перераб. и доп. Москва: Академия, 2005. С. 400.
38. Сычева Т. Б. Формирование профессиональной роли в условиях обучения в вузе. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. №5-1. С. 122-127.
39. Тренинг: Снижение уровня тревожности школьников перед ЕГЭ. Www.school600.spb.ru: *веб-сайт*. URL: <http://www.school600.spb.ru/images/trening.pdf> (дата звернення: 15.12.20).
40. Упражнение 12: Гостиница. Studopedia.org: *веб-сайт*. URL: <https://studopedia.org/10-47899.html> (дата звернення: 15.12.20).
41. Упражнение 18: Человек-однодневка (Г.Н. Абрамова) Studopedia.ru: *веб-сайт*. URL: https://studopedia.ru/13_127704_uprazhnenie--chelovek-odnodnevka-gn-abramova.html (дата звернення: 15.12.20).

42. Упражнения на навыки для тренинга: Упражнение “Розовый фламинго”. Uprazhnenie-igra.ru: *веб-сайт*. URL: <https://uprazhnenie-igra.ru/uprazhnenie-rozovyi-flamingo/> (дата звернення: 15.12.20).
43. Учебная мотивация и профессиональная идентичность студентов. Nauchkor: *веб-сайт*. URL: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5a6f88357966e12684eea331.pdf> (дата звернення 24.02.21).
44. Ушаков Д. В. Социальный интеллект как вид интеллекта. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина. Москва, 2004. С. 11-29.
45. Хачатурян Н. Н. Особенности социального интеллекта студентов технических и гуманитарных специальностей. Advanced Engineering Research. 2009. №3. С. 145-152.
46. Хлудова О. В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям. Издательство ТГТУ, гос. техн. ун-та. Тамбов, 2004. С. 48.
47. Ходак Н. А. Особенности развития учебного стресса и уровня стрессоустойчивости у студентов гуманитарных и технических специальностей в системе высшего образования. Современная высшая школа: инновационный аспект. Челябинск, 2017. №1 С. 48-59.
48. Хуторная М. Л. Особенности проявления стрессоустойчивости студентов различных специальностей. Вестник ТГУ. 2007. №11. С. 223-228.
49. Цитренбаум. Ч., Кинг. М., Коэн. У. Гипнотерапия вредных привычек. /Пер. с англ. Ерашовой Л. Независимая фирма «Класс». Москва, 1998. С. 89.
50. Шнейдер Л. Б., Пособие по психологическому консультированию: учеб. пособие. Москва, 2003. Ось-89. С. 272.
51. Marcia J. E. The ego identity status approach ego identity. Ego Identity: A Handbook for Psychosocial Research. New York: Spriger-Verlag, 1993. P. 3-41.

52. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. Harper's Magazine. 1920. № 140. P. 227-235.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 1

	Позитивний-негативний образ самого себе у студентів	
	у студентів технічних спеціальностей	у студентів гуманітарних спеціальностей
Висока критичність і негативне відношення до себе	-	-
Прийняття особистістю себе	-	-
Занижена критичність у самооцінюванні	1%	-
Недостатня адекватність самооцінки, нетивне відношення до себе,	99%	100%

надмірне прагнення бути щирим		
----------------------------------	--	--