

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О. А. Чаркіна  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТУДЕНТІВ-  
ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота  
студентки групи ЗППм-23  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Леус Катерини Олексіївни**

Керівник: канд.пед.наук, доцент  
кафедри практичної психології  
**Гапоненко Л.О.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Леус Катерина Олексіївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....	7
1.1. Поняття мотивації у наукових джерелах .....	7
1.2. Особливості мотивації професійного вибору студентів під час війни .	13
1.3. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації студентів-психологів в умовах війни .....	19
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	28
2.1. Організація дослідження професійної мотивації студентів-психологів	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	33
Висновки до розділу II.....	41
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	44
3.1. Розробка тренінгової програми .....	44
3.2. Програма підвищення навчальної мотивації майбутніх практичних психологів. ....	48
Висновки до розділу III .....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ.....	63

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В умовах сьогодення та введення військового стану в Україні питання мотивації професійного вибору студентів-психологів набуває особливої актуальності. Наукова література з цього питання включає як вітчизняні, так і зарубіжні дослідження, які висвітлюють різні аспекти мотивації студентів у стресових умовах.

Структуральний аналіз психології мотивації розкриті в дослідженнях Т.В. Білецької, В.Ч. Купчишиної [4], Д.С. Бутенко [7], В. І. Дворник [16], С. С. Занюк [21], О. С. Кочарян [27], К. В. Мацелюх [30], Л. І. Прокопенко [39], А. О. Телецька [43], N. Celikoz [50], Heckhausen J., Wrosh K., Schultz R [54], A. Maslow [58], Nicholls JG. [60]. Цілеспрямовані дослідження психологічної особливості професійної мотивації висвітлені в роботах Н. В. Альохіної [1], Н. О. Антонової [2], Л. В. Бондар, Н. Б. Литвинчук [6], І. Г. Головської [14], В. Г. Дуб [18], Г. В. Дьяконова [20], В. О. Климчук [26], О. А. Мірошниченко [31], О. Столярова [33], О. Васюк [34], І. В. Нікітіної [35], Ф. М. Подшивайлова [38], Л. І. Прокопенко [39]. Психолого-педагогічний аспект формування та розвитку професійної мотивації в навчальному процесі студентів висвітлені в дослідженнях І. М. Галян [9]. Дослідження особливостей динамічних змін та навчальної адаптації студентів під час війни визначені в роботі К. М. Березяк, О. А. Васильєвої, О. П. Накорчевської [3], Т. Голубенко, І. Діордіци [15].

Сьогодення внесло нові соціальні цінності – це Перемога над ворогом, а з точки зору психолога – професійна підготовка надання психологічної допомоги різним верстам населення. Цей патріотичний потяг обумовив велику кількість бажаючих вступити до магістратури за спеціальністю 053 «Психологія». Соціальний запит та особистісно-професійний інтерес до вивчення динаміки цих потягів обумовив тему нашого дослідження: **«Мотивація професійного вибору студентів-психологів під час війни».**

**Мета дослідження** – здійснити теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження мотивації професійного вибору студентів-психологів під час війни.

**Завдання дослідження:**

- 1) визначити генезу та закономірності професійної мотивації;
- 2) обґрунтувати теоретичну модель професійної мотивації студентів-психологів під час війни;
- 3) згідно теоретичної моделі розробити емпіричну програму з виміру особливостей професійної мотивації в студентів-психологів;
- 4) за результатами діагностичного матеріалу розробити програму тренінгової роботи.

**Об'єкт дослідження** – мотивація професійного вибору.

**Предмет дослідження** – особливості мотивації професійного вибору студентів-психологів в умовах війни.

**Методи і методики дослідження:**

- теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми мотивації професійного вибору студентів-психологів під час війни;
- емпіричні – опитувальник з виміру мотивів професійної мотивації Т. Дуткевич Т., О. Савицька [19, с. 88], методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» Д. Барбуто та Р. Сколком, переклад О. Сидоренко [37, с. 22], тест «Рівень і тип професійного становлення студента» О.А. Столярчук [42, с. 237].
- методи статистичної обробки емпіричного матеріалу, які представлені в графічній презентації за отриманими результатами стандартизованого пакета програм Microsoft Office Excel 2007 і IBM SPSS Statistics 24.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали емпіричного дослідження можуть бути використані для забезпечення психологічного супроводу студентів-психологів в освітній діяльності, а також для зміцнення

мотивації студентів, запобігання труднощів у мотивації професійного вибору та підвищення ефективності у здобутті фахових знань.

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилось на базі Криворізький державний педагогічний університет впродовж 2023-2024 н.р., в якому прийняли участь 40 студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності «053 Психологія». Емпіричні матеріали збирались шляхом «web» опитування [36].

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 63 джерела, та вміщує 1 додаток. Загальний обсяг роботи – 70 с.

## **РОЗДІЛ 1. МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **1.1. Поняття мотивації в психологічних джерелах**

Теоретичний аналіз понять «мотивація», «мотив», «спрямованість» в позначені властивості особистості передбачає розпочати з розгляду досить складного і неоднозначного формулювання в сучасній персонології – це поняття «особистості».

С.Д. Максименко визначає так: «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [29, с. 18]. Далі він уточнює, що внутрішній світ – це не тільки єдність біологічного і соціального, а й того, що «дотикається до духовного, що наче запряжене у цю вуздечку, тримаючи інформаційне поле. Воно невблаганно, неусвідомлено веде особистість, суспільні групи до того, що розвивається культурне ядро нації і розвивається вся палітра внутрішнього світу особистості» [29, с. 19].

Відштовхуючись від цього теоретико-методологічного тлумачення сутності особистості, в нашому дослідженні феномени «мотивація», «мотив», «спрямованість» представлені як складові внутрішнього світу, які є саморозвиваючими, енергетичними потягами спонукання до зовнішніх їх проявів у рольовій поведінці (вербальній і невербальній). Така ідея походить від того, що особистість «зароджується і народжується в любові; само здійснюється, як цілісна духовна істота в природних і суспільних векторах ноосфери і є центром, генетично висхідною одиницею всесвіту» [29, с.18].

Посилаючись на статтю В.Д. Бондар про феномен «мотивації», зробимо уточнення: термін «мотивація» вперше вжито А. Шопенгауrom у праці «Чотири принципи достатньої причини» (1900- 1910). Далі автор розглядає цей термін в історичному аспекті «від політики «батога і пряника» (покарання і винагороди) до «концепції людських ресурсів» (сприйняття

працівника як ключової фігури на виробництві, від якої залежать кінцеві результати виробничої діяльності). Довший час поняття мотивація асоціювалось з поняттям стимулювання» [5, с.2].

У словнику В. Шапара поняття «мотивація» представлено як складові спонукань «що викликають активність організму і визначають її спрямованість» [49, с. 364]. Далі автор надає класифікацію мотивації за трьома класами: 1) як прояв потреб та інстинктів, як джерело активності; 2) як спрямованість «заради чого зроблений вибір саме цих, а не інших актів поведінки, досліджують насамперед прояв мотивів як причин, що визначають вибір спрямованості поведінки»; 3) як «регулювання динаміки поведінки, предметом дослідження є прояви емоцій, суб'єктивних переживань та установок у поведінці суб'єкта» [49, с. 365].

У Кембриджському словнику мотивація представлена як «потреба або причина щось робити» та «готовність щось робити» [59]. R. Kanfer визначає мотивацію як «психологічні сили, які визначають напрямок рівня зусиль людини та рівень наполегливості людини перед обличчям перешкод». Мотивація також розуміється як причина нашої поведінки або «що» і «чому» ми щось робимо. Отже, ми можемо розуміти мотивацію як причину діяти або поводитися певним чином, а також спонукання до досягнення цілей [55].

Отже, мотивація є складним психологічним феноменом, що включає як найменше 3 ознаки: 1) *спрямованість* (ціннісні орієнтації, установки); 2) *мотив* (активність поведінки); 3) *емоції* (суб'єктивні переживання).

Поняття «мотив» походить від фр. «motif» і позначає спонукання до такої діяльності, що приносить задоволення суб'єкту. Ще є таке пояснення: мотив виникає за умов, тобто сили зовнішніх драйвів, або внутрішнього потягу.

Дотримуючись логіки нашого дослідження, ми обираємо ще одне тлумачення мотиву, яке надає В. Шапар: «Усвідомлювана причина, що лежить в основі вибору дій та вчинків особистості» [49, с. 364]. Бо саме війна як зовнішній фактор вплинув на вибір професійного навчання за



спеціальністю 053 «Психологія», обумовив зростанню абітурієнтів з 2022 року по теперішній час.

Поняття «спрямованість» в психологічній літературі представлено як «інтегральна і генералізована властивість. Сукупність відносно незалежних від поточних ситуацій стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості» [49, с. 313]. Більшість авторів спрямованість розглядають в ідейних переконаннях, смислових цінностях, ідеях (С.Д. Максименко [29]; Ф.М. Подшивайло [38]; Хекхаузен Дж., Врош К., Шульц Р. [53], А. Маслоу [58]).

Визначення спрямованості здійснюється через аналіз стійких інтересів, цінностей особистості та за умов їх гармонізації, тобто психічного здоров'я вони не суперечать один одному, а навпаки, збагачуються. Такий висновок є для нас важливим не тільки у визначенні діагностичного матеріалу, але й для корекції за умов, якщо особа має амбівалентну спрямованість.

Поняття «амбівалентність» («гр. *amphi* - префікс, що позначає подвійність, і лат. *valentia* — сила) – непогодженість, суперечливість декількох емоційних відношень, що одночасно відчуються до деякого об'єкта» [49, с.17]. У психоаналізі термін амбівалентності вживається для позначення психічного захворювання, яке за Ейген Блейлером є ознакою шизофренії або, говорячи ширше, шизоїдності взагалі, у зв'язку з чим виділяв три типи амбівалентності:

- 1) емоційну для позначення одночасно позитивного та негативного почуття до будь-чого і будь-кого;
- 2) вольову для позначення нескінченної невизначеності й коливання між протилежними рішеннями, складністю до неможливого вибрати одне із протилежного;
- 3) інтелектуальну для позначення послідовно змінних, чергуючих суперечливих, взаємовиключних міркувань у рішенні будь-якого питання [61].

3. Фройд визначає бар'єр успішної мотивації в статті «Страх [гальмування, симптом і страх]», в якій він аналізує страх як природне явище захисту від загрози та збереження життя і пропонує використовувати термін «гальмування» (Hemmungen), а в яких як невротичний симптом. Він пише: «Гальмування має особливе відношення до функції і зовсім не означає щось патологічне. І нормальне обмеження функції можна назвати загальмовуванням. Симптом має значення ознаки хворобливого процесу. І гальмування таким чином теж може бути симптомом. У такому разі про гальмування говорять, маючи на увазі просте зниження функції; а про симптом – коли йдеться про незвичайну зміну функції або про нову дію, яка не відповідає нормальному...» [45]. Далі він позначає, що природа гальмування є важливою функцією психіки як відповіді на збереження життя. Це дає йому підставу висунути ідею, що гальмування є ознакою різної функції Я, а прояви цієї функції дозволяє визначити прояви окремих неврологічних захворювань. «Для такого порівняльного дослідження ми вибираємо сексуальну функцію, освіту, рухову діяльність і професійну роботу» [45].

3. Фройд визначає 4 різновиди гальмування, які свідчать про наявність порушення психіки невротичного характеру:

А. В цю категорію він виділяє порушення сексуальної функції як прояву психічної імпотенції, що виявляється відсутністю потягів до активності й домінування негативного ставлення до зовнішнього світу – це прояв психічного невдоволення, відсутність фізичної готовності тощо.

Б. До цієї категорії він відносить порушення функцій харчування, коли особа повертається до їжі як можливості поповнити зникаюче лібідо. Спостерігається нав'язливий потяг до їжі, який мотивований страхом перед голодною смертю тощо. Це відноситься до психотичних станів (марення отруєння).

В. У цю категорію бар'єрів мотивованості він відносить гальмування рухів, небажання ходити, слабкість під час ходіння, а то й параліч моторного характеру.

Г. До цієї категорії він відносить таке гальмування мотивації, яке спостерігається як потреби залишатися ізольовано від інших, в знижені темпу або відмови від роботи, стійкого відчуття втоми (запаморочення, блювання), за умов, якщо обставини змушують активізувати діяльність. Далі від підкреслює: «Істерія призводить до припинення роботи через параліч органу і функції, існування якої несумісне з виконанням роботи. Невроз нав'язливості порушує роботу безперервним відволіканням уваги і втратою працездатності» [45].

До бар'єрів мотивації вибору видатні психоаналітики відносили дефіцит відчуття *тепла* і *безпеки*, які не було надане в дитинстві батьками (М. Кляйн [56], К. Хорні [48], та інші). Так, К. Хорні висунула ідею, що не тільки невротики мають внутрішні конфлікти, вони є невід'ємною частиною нашого життя. Вона пов'язує невротичні потреби із виникнення внутрішніх конфліктів за цінностями та установками. «Наприклад, ми можемо захотіти залишитися одні та побути з одним; одночасно вивчати медицину і музику. Можливий також конфлікт між бажаннями та зобов'язаннями: ми можемо захотіти побути з коханою людиною в той час, коли хтось у біді потребує нашої допомоги. Нарешті, можливий конфлікт між двома величезними цінностями, такою, наприклад, коли ми переконані, що необхідно погодитися на небезпечну роботу у воєнний час, і одночасно переконані, що зобов'язані виконати обов'язок перед сім'єю» [48, с.6]. К. Хорні доводить, що невротичні потреби властиві всім людям. Особливо вона визначає негативний вплив щодо виникнення бар'єрів мотивації до сумісної діяльності негативні фактори – соціальні конфлікти, а найгірше – це війна.

Американський психолог Абрахам Маслоу в подальших працях надає нове бачення структури мотивації за схемою «ієрархія потреб». Згідно з цією ідеєю, мотивація людини базується на наборі вроджених потреб, які повинні

бути задоволені у певному порядку, починаючи з фізіологічних потреб, таких як їжа і вода, і поступово переходячи до вищих потреб, таких як самореалізація.

Ще одним важливим внеском у дослідження мотивації була концепція оперантного умовлення, розроблена американським психологом Б. Ф. Скіннером. Він вважав, що поведінка формується відповідно до наслідків, які на неї впливають, і позитивне підкріплення, таке як винагорода, може збільшити ймовірність повторення цієї поведінки [27, 28].

Різновиди мотивів представив Х. Хекхаузен:

1. Узагальнені стійкі мотиви виражаються у вигляді абстрактних цілей, що відображають індивідуальні особистісні риси, незалежно від конкретної ситуації чи виду діяльності.
2. Конкретні стійкі мотиви проявляються через систематичну активність, яка може мати місце в конкретних сферах діяльності, таких як наукова, педагогічна, інструментальна та інші.
3. Загальні нестійкі мотиви характеризуються загальним предметним змістом без ієрархізації.
4. Конкретні нестійкі мотиви пов'язані зі специфічною метою, для якої характерна обмежена часова перспектива [43].

Так, мотиви, які підштовхують людину до дії, можуть бути свідомо впливати на організацію її діяльності та поведінки. Що робить мотивацію багатограним фактором впливу на особистість, оскільки вона визначає, що спонукає людину, її цілі, напрямки дій та ступінь наполегливості в досягненні цих цілей.

Мотиви характеризуються кількома аспектами: є джерелом енергії для виконання дій; направляють дії особи на досягнення конкретної мети; впливають на вибір, який робить людина, визначаючи, на що вона звертає увагу; визначають типові способи реагування. Додатково, мотивація завжди активізує дії, спрямовані на досягнення цілей. Мотивація - не лише питання

бажання особи досягти мети, а й обсягу зусиль, який вона готова вкласти для цього.

Мотиваційні фактори, залежно від прояву мотивів, поділяються на три категорії: 1) потреби: базова основа активності людини, що спонукає до дій; 2) причини: визначають вибір діяльності відповідно до спрямованості особистості; 3) суб'єктивні переживання та емоції: форми саморегуляції поведінки та діяльності, де оцінюється сенс та результат дій. У випадку, коли результат не відповідає поставленій меті, емоції коригують загальну спрямованість, активуючи додаткові стимули, що посилюють первинні мотиви. Таким чином, мотивація, ґрунтуючись на цих факторах, забезпечує цілеспрямованість та саморегуляцію особистості. Важливо зазначити, що всі мотиви діяльності виникають внаслідок відображення людиною умов її існування [7, 49].

Підсумовуючи, можна зазначити, що мотивація в сучасній психології, розглядається не лише як стимул, але й як складний феномен, що тісно взаємодіє з іншими аспектами активності особистості, зокрема з її бажаннями. Особистісна мотивація має глибше значення, адже вона ґрунтується на системі символів, які активізують людину та відображають процес формування мотивації.

Таким чином, мотиви стають визначальними для поведінки, спрямовуючи та енергетизуючи дії особистості. Їх можна назвати рушійною силою всіх видів людської діяльності. Саме орієнтація мотивації є одним із ключових факторів, що сприяють успішному навчанню та майстерному володінню професійною діяльністю.

## **1.2. Особливості мотиваційного професійного вибору студентів під час війни**

Значний внесок у розвиток теорії професійної мотивації зробили зарубіжні вчені (Л.Гілбрет [52], Ф.Тейлор [62], та інші). За визначенням І.В.

Хом'юк та М.Б.Ковальчук професійна мотивація являє собою «сукупність факторів та процесів, які, відображаючись у свідомості, стимулюють і спрямовують особистість до освоєння майбутньої професійної діяльності» [47, с.308].

Науковці А. Соснін та І. Тимошенко стверджують, що успішність професійної діяльності визначається виживанням, а також, результативністю та ефективністю. Виживання означає здатність адаптуватися до змін та викликів у професійному середовищі, результативність характеризується досягненням поставлених цілей, а ефективність – оптимальним використанням ресурсів для максимального результату. Поєднання цих аспектів дозволяє спеціалісту досягти високого рівня професійної майстерності та стабільного розвитку [44].

Дослідник О. Кальчук, виділяє такі ключові функції мотиваційної сфери особистості в професійній діяльності: спонукальну, яка стимулює у спеціаліста прагнення до дій і виконання професійних обов'язків; спрямовуючу, що відображає характер мети; і регулюючу, яка визначає безпосередні мотиви та ціннісні орієнтації в професійній діяльності [24].

Теоретичне дослідження професійного та особистісного самовизначення студентів-психологів виявляє, що на початковому етапі професіоналізації вони зосереджуються на виборі сфери діяльності, пошуку свого місця в професійному середовищі, соціальній адаптації та самореалізації. Це включає в себе не лише оволодіння професійними навичками, але й розвиток особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції в професійне співтовариство [26].

На даному етапі студенти стикаються з викликами, які спонукають їх розвивати гнучкість і адаптивність, що є важливими для їхньої подальшої кар'єри. Важливу роль відіграє підтримка викладачів і можливості для практичного застосування знань, що допомагає студентам знайти своє місце в професії і в суспільстві загалом.

Досліджень професійної мотивації було недостатньо, тож ми розглянути мотивацію навчальної діяльності студентів, яка потребує уваги, адже безпосередньо впливає на якість професійної підготовки та розвиток особистості фахівця. Важливість цього питання висвітлюється у роботах таких дослідників, як Л. В. Бондар, Н. Б. Литвинчук [6], С.С. Занюк [21], В. О. Климчук [26], О. С. Кочарян [27], та інших.

Ефективна мотивація студентів є ключовим чинником, що забезпечує не лише академічний успіх, але й формування компетентних та впевнених у собі професіоналів. Розробка стратегій для підвищення мотивації навчання може включати індивідуальний підхід до кожного студента, стимулювання інтересу до предметів через практичне застосування знань, а також створення сприятливого освітнього середовища.

Дослідження показують, що аспекти навчального середовища можуть як стимулювати, так і підтримувати цікавість та інтерес студента шляхом застосування методів, що сприяють мотивації та навчанню [53].

Внутрішня мотивація, яка базується на усвідомленій дії та внутрішніх потребах, є найефективнішим стимулом для студентів-психологів. Однак, ця форма мотивації є складною, оскільки вона вимагає внутрішньої саморегуляції та усвідомленості. Студенти можуть зіткнутися з різними стресовими ситуаціями, що негативно впливають на їхню навчальну мотивацію, такі як тривога, окупація або переїзди [1].

Серед основних видів навчальної мотивації виділяють пізнавальні та соціальні мотиви. Пізнавальні мотиви виявляються в інтересі до навчальних дисциплін, спрямованому на саморозвиток та пізнання власного внутрішнього світу. Соціальні мотиви відображають процес навчання як можливість спілкування в групі людей, яких об'єднує майбутня спеціальність [7].

Важливо розуміти, що навчальна мотивація може бути комбінацією різних чинників, які впливають на студента в різний спосіб. Підтримка

внутрішньої мотивації та розвиток усвідомленості допомагають студентам досягати успіху в навчанні та в професійному розвитку.

Успішність професійного становлення студента нерозривно пов'язана з його особистою активністю та мотивацією. Дослідження Г.В. Дьяконова підтверджує, що ключовими факторами, що визначають професійну орієнтацію майбутніх психологів, є їх мотиви вибору професії. Основні мотиви майбутніх психологів включають бажання надавати допомогу людям, потребу у власному саморозвитку, інтерес до психології як нового поля знань, а також бажання отримати престижну професію, таку як «практичний психолог» (консультант) [20].

Зазначені бажання в значній мірі визначаються особливостями юнацького віку та пов'язані з прагненням «пізнати себе» та отримати психологічну консультацію. Додаткову роль відіграє нерозуміння загального уявлення про характер та зміст професійної діяльності психолога, а також міфічні уявлення про психологію і психологів. Важливо зауважити, що ці мотиви можуть змінюватися і трансформуватись в процесі навчання під впливом досвіду та здобуття нових знань.

Стимулювання правильних мотивів і формування реалістичних очікувань щодо професії є ключовим завданням освітніх установ. Адже, це допомагає студентам краще усвідомлювати свої цілі та підходити до навчання з більшою відповідальністю та зацікавленістю.

На формування професійного спрямування майбутніх психологів значний вплив має освітній процес, який у сучасних умовах набуває проблемного характеру. Відходячи від концепції «єдино вірної» картини людини та світу, студентам пропонується розвивати власне бачення професійних і життєвих проблем через глибоке й всебічне вивчення матеріалу та проведення самостійних досліджень. Це особливо актуально у контексті творчого характеру професійної діяльності психолога, де немає місця готовим рецептам для постановки завдань чи прийомам вирішення проблем [22].



Успішне працевлаштування та професійне самовизначення після закінчення навчання залежать не лише від отриманих знань і вмінь, але й від особистих здібностей та зусиль молодого фахівця. Пошук відповідного місця роботи і власне професійне самовизначення є складними завданнями, які вимагають від студента не лише теоретичної підготовки, але й готовності до практичної роботи, вміння адаптуватися до різноманітних умов та викликів. Важливою складовою процесу навчання є формування не лише професійних навичок, але й особистісних якостей, які сприяють розвитку навичок у майбутнього фахівця та його успішній інтеграції в професійне середовище. Таким чином, вища освіта має завдання не лише передати знання і вміння, але й сприяти формуванню особистості професіонала, що є ключовим фактором у досягненні успіху в професійній сфері.

У процесі навчання студентам пропонується активно займатися самостійними дослідженнями, що дозволяє їм глибше зрозуміти специфіку своєї професії та розвинути навички критичного мислення. Відкритість до різноманітних підходів і методів допомагає майбутнім психологам бути більш адаптивними та творчими у своїй професійній діяльності, що є важливим для ефективної роботи з людьми.

Зазвичай, мотивація до професійної діяльності розвивається щонайменше на кількох етапах, кожен з яких має свою власну структуру професійної мотивації:

- 1) етап вибору професії або спеціальності. Визначення, яка професія або спеціальність цікава та відповідає інтересам конкретної людини, її здібностям та цілям.
- 2) етап вибору місця роботи. Після завершення навчання людина обирає конкретне місце для виконання своєї професійної діяльності. Даний етап враховує різноманітні чинники, такі як культурно-соціальні умови, можливості для професійного зростання, умови праці та інші.

3) етап безпосередньої реалізації професійної діяльності. Безпосередній етап практичної діяльності в обраній професії. Фахівець застосовує свої знання, вміння та досвід для досягнення професійних цілей [24].

Процес реалізації трудової діяльності людини дійсно визначається сукупністю мотивів, які впливають на неї на кожному з перерахованих етапів. Мотиви трудової діяльності, впливають на формування мотивації вибору професії, яка, у свою чергу, визначає мотиви вибору місця роботи. Описаний процес є динамічним і може змінюватися в залежності від життєвих обставин та особистих цілей. Наприклад, зміни в сімейному стані, професійній кар'єрі або самореалізації можуть призвести до перегляду та переоцінки пріоритетів у виборі професійного шляху. Такий процес адаптації є важливим для особистісного розвитку та досягнення професійних цілей.

Важливо зазначити, що формування мотиваційної готовності здобувача вищої освіти до майбутньої професії зароджується на етапі профорієнтаційної роботи, особливо в контексті зацікавленості у виборі майбутньої спеціальності, такої як психолог.

Вибір майбутньої професії є складним рішенням, яке потребує врахування великої кількості альтернативних варіантів та різноманітних чинників. У сучасних дослідженнях науковці розглядають формування інтересу до вибору професії через комплекс компонентів. Наприклад, в дослідженнях М. Левітова ці компоненти об'єднані у три групи: мотиваційні компоненти, що відображають оцінку професії та її суспільну значущість; компоненти підготовки до трудової діяльності - знання, вміння та навички; індивідуально-психологічні особливості мислення [20].

Мотиваційний компонент визначається моральними якостями та функціональними властивостями особистості, професійний компонент містить знання про конкретну професію, а психологічний компонент включає психічні та характерологічні показники особистості, які є передумовами успішного оволодіння обраним видом трудової діяльності.

Отже, однією з основних мотивацій для студентів у процесі навчання є пізнавальний інтерес. Який виявляється в прагненні людей до розширення своїх знань та досвіду, упорядкування отриманої інформації, бажанні бути компетентними та вмінні маніпулювати інформацією й фактами на свій розсуд. Студенти прагнуть зрозуміти природу проблем і питань, систематизувати свій досвід через розумові дії та створити цілісну й раціональну картину світу. Пізнавальні потреби, поєднані з мотивами досягнення, мають значний вплив на академічну успішність і приносять задоволення від навчання в університеті. В результаті, ці фактори сприяють не тільки успіхам у навчанні, але й формуванню стійкого інтересу до постійного саморозвитку та навчання протягом усього життя.

Таким чином, формування мотивації до професійної діяльності відбувається впродовж різних етапів і враховує різні аспекти, включаючи особистісні риси, знання та інтереси. Розвиток та підтримка мотивації є ключовим фактором для успішної кар'єри та професійного самовизначення.

### **1.3. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації студентів-психологів в умовах війни**

У сучасних умовах, коли війна стає частиною повсякденної реальності, актуалізується проблема дослідження психологічних механізмів, які впливають на формування і розвиток мотивації у студентів-психологів. Війна накладає свій відбиток на всі сфери життя, і освітня діяльність не є винятком. У таких обставинах стає важливим зрозуміти, які чинники сприяють або, навпаки, перешкоджають формуванню стійкої мотивації до навчання та професійного розвитку у майбутніх психологів.

Для розуміння і пояснення поняття «розвиток» необхідно звернутися до його етимології та розглянути як філософську категорію. З точки зору філософського осмислення, «розвиток важливий тим, що відображає загальні характеристики всього різноманіття зв'язків і процесів реальності, що

призводять до появи нового якісного стану об'єкта. Від інших змін розвиток відрізняється наявністю всіх властивостей одночасно: оборотність змін є ознакою процесів функціонування, які передбачають циклічне відтворення постійних функцій; випадкові процеси катастрофічного типу позбавлені закономірності; а за відсутності спрямованості зміни не накопичуються, через що процес втрачає свою внутрішньовзаємозалежну, цілісну лінію, характерну для розвитку» [25].

Мотивація професійної діяльності за визначенням В. В. Співак — «це складний і відносно стійкий процес, що формується під впливом особистісних характеристик людини, а також потребою задовольняти власні потреби в умовах зовнішнього середовища. Вона являє собою сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають людину до дій, надаючи їм спрямованості, орієнтованої на досягнення цілей» [41, с.180].

Для пояснення професійної мотивації ми звертаємося до тих досліджень, де автори виявляють особливості мотивацій в навчальній діяльності. Так, навчальну мотивацію О. Васюк, С. Виговська та А. Виговський визначають як різновид мотивації, яка інтегрована в процес навчання і охоплює всі види навчальної діяльності. Вона складається з різноманітних стимулів, таких як потреби, значення навчання, його мотиви, цілі, емоції та інтереси, які постійно змінюються та вступають у нові взаємовідносини між собою [34].

Мотивація до навчання під час воєнного часу повинна включати широку систему цілей, яка сприяє стійкості та адаптивності студентів. До основних мотивів навчання можна віднести цілеспрямованість студента на різнобічні аспекти навчальної діяльності, бажання до самостійного освоєння умінь, навичок та знань. Мотивація досягнення визначається як засіб підвищення або підтримки максимально високого рівня здібностей у всіх видах діяльності, де можливе застосування критеріїв успішності. Виконання такої діяльності може привести до успіху або невдачі [22].

Мотиви навчання і професійні мотиви представляють собою складні і взаємопов'язані аспекти, що постійно еволюціонують і взаємодіють між собою. Професійна мотивація визначається як внутрішня сила, що підштовхує людину до вивчення майбутньої професії та розвитку професійної свідомості.

Формування професійної мотивації залежить від різноманітних факторів навколишнього середовища, а також від заходів з професійної орієнтації та самовизначення, які впроваджуються школами, закладами вищої освіти та професійними установами. Заходи спрямовані на підтримку учнів у виборі майбутньої кар'єри, розвитку їхніх професійних інтересів та здібностей [2].

Професійна мотивація не лише стимулює активність студентів у навчальному процесі, але й є ключовим елементом формування їхньої професійної ідентичності. Цей процес включає в себе не лише навчання професійних знань і навичок, а й розвиток внутрішніх мотивів, які сприяють росту і самореалізації в обраній сфері діяльності.

Навчально-професійна мотивація представляє собою складну сукупність чинників і процесів, які знаходять своє відображення у свідомості людини, спонукаючи її до вивчення майбутньої професійної діяльності. Цей вид мотивації виступає важливим внутрішнім рушійним фактором, що сприяє розвитку професіоналізму [42].

Ефективний розвиток професійної компетентності та потенціалу особистості неможливий без високого рівня навчально-професійної мотивації. Вона стимулює людину до активного засвоєння спеціалізованих знань, навичок і практик, необхідних для успішної кар'єри у вибраній сфері.

При наявності професійної мотивації у студента, пізнавальна діяльність стає активною та набуває наполегливого характеру. Зацікавленість у навчанні викликає позитивні емоції та стимулює бажання досягати успіху. Мотивація досягнення заохочує студентів до захоплення обраною професією і процесом навчання. Вони проявляють ініціативу, створюючи творчу пізнавальну

атмосферу навколо себе, готові до успішної та результативної навчально-професійної діяльності.

Мотивація самоствердження також грає важливу роль у навчанні, оскільки студенти прагнуть демонструвати свої реальні та потенційні досягнення. Цей тип мотивації спонукає їх до постійного вдосконалення і досягнення нових висот у своїй професійній діяльності.

У воєнний час особливо важливо розглядати мотивацію до навчання не тільки як засіб досягнення академічних цілей, а й як спосіб підтримки психологічної стійкості та емоційного благополуччя студентів. В умовах невизначеності та постійного стресу навчання може стати джерелом стабільності та розвитку, допомагаючи студентам не лише здобувати нові знання, але й зберігати віру в майбутнє [15].

Одним із ключових аспектів є створення середовища, де студенти можуть відчувати значимість свого навчання. Воно включає як забезпечення доступу до сучасних освітніх ресурсів, так і підтримку з боку викладачів. Важливою є також адаптація навчальних програм до нових реалій, з акцентом на практичні навички, які можуть бути корисні як в академічному, так і в особистому житті.

Викладачі також стикаються з серйозними викликами, пов'язаними з психологічним і фізичним станом студентів, що суттєво впливає на їхню активність у навчальному процесі. Зниження мотивації студентів до навчання стає очевидним на тлі нестабільності та стресу, що супроводжують військові події.

Викладачам доводиться зосереджувати зусилля на підвищенні мотивації студентів, щоб забезпечити нормальний хід освітнього процесу. В цьому контексті важливо не лише зберегти існуючу мотивацію, але й знайти нові способи стимулювання інтересу до навчання в умовах, коли доступ до освітніх ресурсів може бути обмеженим або ускладненим [9].

Підвищення мотивації студентів стає не лише професійним завданням, але й необхідністю, оскільки психологічний та емоційний стан учасників

навчального процесу визначає їхню здатність до навчання і саморозвитку. Збереження і підтримка мотивації в умовах кризової ситуації вимагають індивідуального підходу, підтримки та емпатії з боку викладацького складу, щоб студенти могли подолати труднощі і продовжувати свій професійний розвиток [17].

З точки зору психологів, мотивація до навчання є ключовим чинником, що потребує систематичного формування та підтримки. Цей процес включає у себе активну взаємодію між самою людиною, її соціальним оточенням та організаторами освітнього процесу. Навчання перестає бути лише потребою, перетворюючись на динамічний процес, який враховує індивідуальні, соціальні та організаційні аспекти [51].

Формування мотивації до навчання вимагає врахування особистих цілей та цінностей студента, підтримки з боку спільноти, а також належної організації освітнього процесу. Це не лише про стимулювання досягнення успіхів, але й про підтримку важливих соціальних і психологічних потреб учасників навчального процесу. Індивідуальність кожного студента відіграє важливу роль у формуванні його мотивації, тому підходи до її розвитку повинні бути гнучкими і адаптивними до конкретних умов і потреб особистості.

Ф.М. Подшивайлов, український дослідник, вніс значний внесок у розуміння психологічних чинників, що визначають розвиток мотиваційної сфери особистості майбутніх психологів. Його модель складається з чотирьох основних компонентів: орієнтаційної, мобілізаційної, актуалізаційної та реалізаційної [38]. Кожна з цих складових відображає послідовний етап у формуванні та розвитку особистісних мотивацій, що є ключовими для успішного навчання та професійного зростання студентів-психологів (рис.1.2.1).



*Рис.1.2.1. Модель мотиваційної сфери особистості*

*(за Ф.М. Подшивайловим)*

Орієнтаційна складова включає систему вроджених задатків та орієнтирів, які формують загальну і диференційовану орієнтацію особистості в зовнішньому середовищі. Мобілізаційна складова відображає систему розвинених задатків у життєвому досвіді, що визначають індивідуальний стиль діяльності та характер. Актуалізаційна складова перетворює потенційні можливості на реальність через усвідомлені механізми, спрямовані на саморозвиток та самомотивацію. Нарешті, реалізаційна складова включає систему цінностей, смислів та світоглядних позицій, які визначають стійкість та цілісність особистості в її поведінці та діяльності [21].

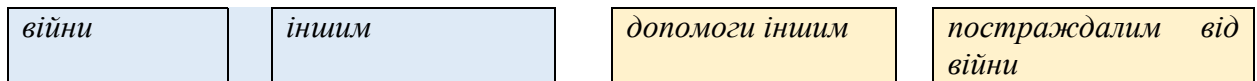
Модель мотиваційної сфери особистості відображає її як центральну частину простору особистості, де зустрічаються всі ключові аспекти, що визначають характер мотиваційних процесів. Ця сфера не лише орієнтує та стимулює особистісний розвиток, а й забезпечує стійкість та стабільність у поведінці та активностях особистості через регулювання її мотивації.

Процес здобуття професійної підготовки студентами суттєво впливає на їхню мотивацію та ставлення до навчального процесу. Починаючи з періоду навчання у закладі вищої освіти, студенти поступово закріплюють та розвивають свої мотиваційні установки. Зазначений процес є ключовим для формування майбутнього фахівця, оскільки лише при належно сформованому мотиваційному та ціннісному ставленні можливе становлення висококваліфікованого спеціаліста.

Керуючись вище означеною моделлю професійної мотивації, ми пропонуємо розглянути як таку, що має професійну спрямованість (рис.1.2.2)

Внутрішні диспозиції		Зовнішні прояви внутрішньої диспозиції	
<b>Смисловий компонент</b>	<b>Мобілізаційний компонент</b>	<b>Актуалізаційний компонент</b>	<b>Реалізаційний компонент</b>
<i>Рефлексія актуальності психологічної допомоги людям в ситуації</i>	<i>Рефлексія реальності набути психологічну допомогу собі та</i>	<i>Рефлексія зусиль досягти професійну компетентність надання психологічної</i>	<i>Рефлексія ідентичності в поведінко-дієвої практики психологічної допомоги</i>





*Рис.1.2.1. Модель мотиваційної сфери професійної спрямованості студентів-психологів*

Теоретична модель професійної мотивації здобувачів ґрунтується на ідеї про єдність внутрішніх диспозицій та їх зовнішніх проявів. До внутрішніх відносяться рефлексія смислових цінностей щодо актуальності, особистісного інтересу до психології та мобілізації зусиль набути психологічну освіту. До зовнішніх проявів відносяться прояви внутрішньої диспозиції, які коректуються рефлексією на шляху подолання бар'єрів у освітньому процесі. Лейтмотивом професійної освіти залишається константа – зрозуміти психічні та психологічні механізми надання допомоги собі та людям, постраждалим від війни.

Л.О.Гапоненко визначає структурування внутрішніх диспозицій корегуванням рефлексії. Вона пише: «Рефлексія як одна із базових здібностей людини розглядається у контексті саморегуляції і самопізнання» [11, с.38].

Вивчення динаміки мотиваційних змін у студентів під час навчання у закладі вищої освіти є важливою складовою для розуміння та підтримки їхнього професійного становлення. Ефективна професійна освіта вимагає уваги до цих аспектів, сприяючи не лише засвоєнню теоретичних знань, але й глибокому внутрішньому перетворенню мотиваційного фону студентів. Мотивація до навчання у студентів, особливо у важких умовах, є складним та багатоплановим процесом. Внутрішня мотивація, яка базується на усвідомленні цілей та особистих цінностей, виявляється найефективнішою у сприятливих і стресових умовах, таких як воєнний час чи соціальна нестабільність. Для скерованого розвитку професійної орієнтації студентів-психологів слід враховувати психологічні та психічні бар'єри, які ми розглянемо в наступному розділі

## Висновки до розділу I

У сучасній психології мотивація розглядається інтегральною єдністю внутрішніх диспозицій та їх зовнішньому прояву в поведінці та діяльності. Внутрішні диспозиції як складові смислових цінностей, установок, переконань корегуються рефлексією та ідентичністю «Я-образу». Зрілість особистості є спонукальною силою долати складнощі, кризи та стресові ситуації в набутті професійної компетентності. Внутрішня мотивація має вирішальне значення для розвитку особистісних якостей, професійної орієнтації та навчання.

Теоретична модель професійної мотивації складається з 4-ма компонентами, які охоплюють внутрішні диспозиції (цінності, установки, переконання) та зовнішні їх прояви у діях та поведінці. Особливо значущою є роль пізнавального інтересу, який стимулює прагнення до розширення знань, упорядкування отриманої інформації та створення цілісної картини світу. Пізнавальний інтерес, у поєднанні з мотивацією досягнення, позитивно впливає на академічну успішність і сприяє формуванню стійкого інтересу до постійного саморозвитку.

Мотивація до навчання є особливо важливою в складних умовах, таких як воєнний час або соціальна нестабільність. У таких умовах внутрішня мотивація, яка базується на усвідомленні цілей і особистих цінностей, виявляється найефективнішою. Для підтримки мотивації необхідно створювати сприятливе навчальне середовище, яке сприяє розвитку професійної самосвідомості та компетентності.

Ефективна професійна освіта повинна враховувати різні аспекти мотивації, підтримувати розвиток особистості та сприяти її професійному самовизначенню. Студентам важливо надавати можливість проявляти ініціативу та брати участь у створенні творчої атмосфери, що підготує їх до викликів професійного життя.

Таким чином, мотивація є основним фактором, що впливає на всі види людської діяльності. Вона не лише спонукає до дії, але й визначає напрямки і

характер цієї дії. Розвиток і підтримка мотивації є ключовими елементами успішної професійної кар'єри та навчання протягом усього життя.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Організація дослідження професійної мотивації студентів- психологів**

В умовах сучасних викликів, спричинених війною, значення мотивації стає особливо актуальним. Це стосується передусім студентів-психологів, чії професійні амбіції та мотиваційні орієнтири можуть відігравати ключову роль у досягненні успіху в непростих обставинах. Мотивація професійного вибору виступає важливим чинником у процесі формування особистості та кар'єри, що потребує ретельного дослідження. Вивчення впливу внутрішніх та зовнішніх мотиваційних факторів на навчання і майбутню професійну діяльність дозволить глибше зрозуміти потреби студентів та ефективніше підтримати їх у розвитку, сприяючи успішній адаптації до нових реалій.

З метою вивчення мотивації професійного вибору студентів-психологів, яка може стати ключовим фактором у досягненні успіху в їхній професійній діяльності в умовах війни, було проведено емпіричне дослідження. Яке дозволило краще зрозуміти, які мотиваційні установки студентів впливають на професійне навчання. Дослідження проводилось онлайн (заповнення Google форми <https://forms.gle/b41bMKn7N6PFRRCg6> ), на базі Криворізького державного педагогічного університету, у період з 1.08. до 30.08.2024 року, що забезпечило респондентам достатньо часу для ретельного проходження психодіагностичних методик. До участі залучились 40 студентів університету, віком від 21 до 51 року і більше. Усі учасники, які проходили дослідження, є студентами, що навчаються дистанційно, що дозволило врахувати особливості їхнього навчального процесу в умовах війни.

У межах даного дослідження було поставлено низку завдань, спрямованих на всебічне вивчення мотивації професійного вибору студентів-психологів, особливо в умовах воєнного часу.

Перш за все, дослідження передбачало вивчення теоретичних аспектів мотивації на основі наукових джерел. Що дозволило створити міцний фундамент для подальших етапів дослідження, забезпечуючи розуміння ключових концепцій і теорій, що стосуються мотивації.

Наступним кроком був теоретичний аналіз мотивації професійного вибору студентів в умовах війни. Війна створює особливий контекст, в якому мотиваційні чинники можуть змінюватися, і цей аспект потребує глибокого осмислення. Аналіз включав дослідження того, як війна впливає на рішення студентів обрати професію психолога та як ці рішення можуть змінюватися під впливом кризових умов.

Третє завдання полягало в реалізації програми емпіричного дослідження мотивації студентів-психологів. На цьому етапі здійснювалося безпосереднє збирання даних, що дозволило виявити реальні мотиваційні чинники, які впливають на вибір професії та подальшу професійну діяльність у складних умовах.

Таким чином, дослідження охопило всі важливі аспекти мотивації професійного вибору студентів-психологів, дозволивши глибше зрозуміти їхні мотиви та виклики, з якими вони стикаються.

Структура емпіричного дослідження складається з трьох основних етапів:

- підготовчий етап: збір необхідної інформації, підбір відповідних методик для емпіричного дослідження.
- етап проведення дослідження: здійснюється опитування за допомогою обраних психодіагностичних методик.
- етап аналізу та інтерпретації результатів: обробка отриманих даних.

Для виявлення мотивів професійної діяльності, дослідження здійснювалося за допомогою таких методик:

1. Методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька).
2. Методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» (автори: Д. Барбуто та Р. Сколком, переклад О. Сидоренко).
3. Методика «Рівень і тип професійного становлення студента» (О.А. Столярчук).

*1. Методика вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька)* призначена для дослідження професійної мотивації. Вона спрямована на виявлення ключових мотивів, які стимулюють індивідів у їх професійній діяльності [19, с. 88].

Методика складається з 20 тверджень, кожне з яких має три різні закінчення, та включає чотири основні групи мотивів:

- 1) Мотиви власної праці: мотивація, пов'язана з особистим задоволенням від виконання конкретної роботи та досягненням власних цілей.
- 2) Мотиви соціальної значущості праці: прагнення бути корисним суспільству, отримання визнання та поваги з боку оточення.
- 3) Мотиви самоствердження в праці: бажання довести свою компетентність і здатність досягати високих результатів, самоствердження через професійні досягнення.
- 4) Мотиви професійної майстерності: інтерес до вдосконалення своїх професійних навичок і знань, прагнення до професійного розвитку і самореалізації.

Методика дозволяє отримати уявлення про різні аспекти професійної мотивації та допомагає зрозуміти, які мотиви є найбільш домінуючими у досліджуваних осіб.

*2. Методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» (автори: Д. Барбуто та Р. Сколком, переклад О. Сидоренко)* призначена для оцінки різних аспектів мотивації при виборі професії. Вона допомагає визначити, які мотиваційні чинники є найбільш значущими для особи при прийнятті професійного рішення [37, с. 22].

Методика включає бланк з 30 твердженнями, на основі яких респонденти оцінюють своє ставлення до роботи. Результати опитування обробляються за п'ятьма основними категоріями мотивації:

- 1) Внутрішня мотивація – спрямованість на процес: Мотивація, пов'язана з бажанням отримати задоволення від самого процесу діяльності. Вона відображає ті аспекти роботи, які приносять задоволення і радість незалежно від зовнішніх умов.
- 2) Зовнішня мотивація – матеріальна винагорода: Мотивація, що стосується бажання отримувати конкретну зовнішню винагороду, таку як заробітна плата, премії, бонуси тощо. Вона підкреслює значення матеріальних стимулів у виборі професії.
- 3) Зовнішня мотивація – схвалення іншими: Акцент на бажанні отримати схвалення та підтвердження своїх рис, компетентності і цінностей від інших людей або від референтної групи. Включає прагнення до соціальної визнаності та підтримки.
- 4) Внутрішня мотивація – самовдосконалення, самореалізація: Мотивація, пов'язана з бажанням відповідати власним стандартам і досягати особистого розвитку та самореалізації. Підкреслює важливість особистих досягнень і самовдосконалення в професійній діяльності.
- 5) Інтегративна мотивація – узгодженість завдань працівника із завданнями фірми: Вид мотивації, що охоплює бажання досягати цілей, які відповідають внутрішньо прийнятним цінностям і завданням організації. Показує важливість інтеграції особистих і корпоративних цінностей та цілей.

Методика пропонує всебічний підхід до розуміння мотиваційних факторів, що впливають на вибір професії. З її допомогою можна визначити не тільки те, що мотивує особистість на рівні внутрішніх і зовнішніх факторів, але й як ці мотивації інтегруються в професійну діяльність.

3. Методика «Рівень і тип професійного становлення студента» (О.А. Столярчук), є психодіагностичним інструментом, розробленим для оцінки

рівня професійного універсуму студентів випускного курсу, незалежно від форми навчання чи спеціальності [42, с. 237].

Методика складається з 51 судження, які охоплюють різні аспекти навчання та життєвих ситуацій студента. Учасники опитування повинні оцінити ступінь своєї згоди з кожним з цих суджень, використовуючи позначки «+» у відповідному бланку відповідей. Методика фокусується на трьох основних компонентах професійного становлення студента:

- 1) Цілі: визначаються особисті та професійні цілі студента, їхня чіткість і реалістичність. Допомагає оцінити, наскільки студент має визначені і досяжні професійні орієнтири.
- 2) Ресурси: оцінюються ресурси, які студент має для досягнення своїх цілей, такі як знання, навички, підтримка оточення і мотивація.
- 3) Я-концепція: Аналізується, як студент сприймає себе в професійному контексті, які має уявлення про свої здібності та потенціал. Відображає рівень самовпевненості і розуміння власної професійної ідентичності.

Після збору відповідей на всі судження, результати обробляються за допомогою спеціального ключа, який розподіляє відповіді по трьох основних стовпцях бланку: цілі, ресурси і Я-концепція. На основі цього розподілу визначається рівень і тип професійного становлення студента. Кожен компонент може бути оцінений як відсутній, не виражений або виражений. Тобто, певний аспект професійного становлення студента або не спостерігається, або є на початковій стадії розвитку, або ж є достатньо сформованим.

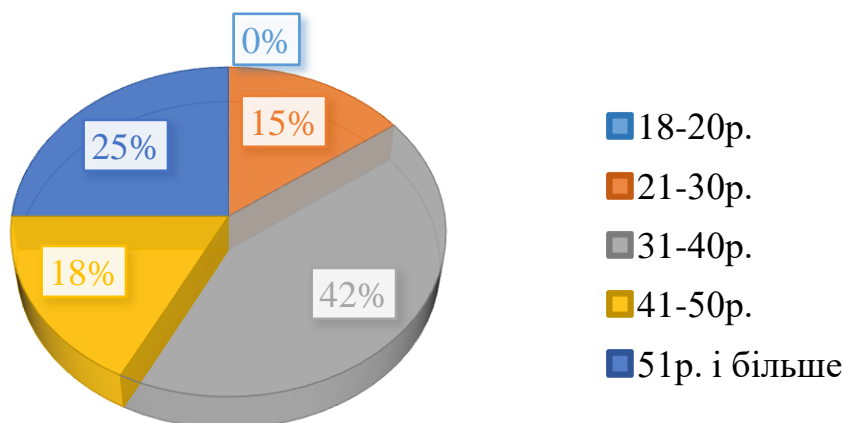
Результати цієї методики дозволяють отримати комплексне уявлення про професійний розвиток студента. Вони можуть бути використані для розробки індивідуальних програм підтримки та розвитку, які допоможуть студентам досягти успіху в їхній майбутній професійній діяльності. Методика також служить інструментом для прогнозування й оцінки ефективності освітніх стратегій і програм, що забезпечують підтримку професійного становлення студентів.



Зазначені психодіагностичні методики дозволяють всебічно оцінити мотиваційні аспекти вибору професії та професійного становлення студентів, що є критично важливим для формування ефективних стратегій навчання і підтримки в умовах війни.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Як вже зазначалось у розділі 2.1., у дослідженні взяли участь 40 студентів спеціальності 053 Психологія, розподіл за віком показав такі результати: 18 - 20 років – 0%, 21 - 30 років – 15%, 31 - 40 років – 42,5%, 41 - 50 років – 17,5%, 51 рік і більше – 25% (рис. 2.1).

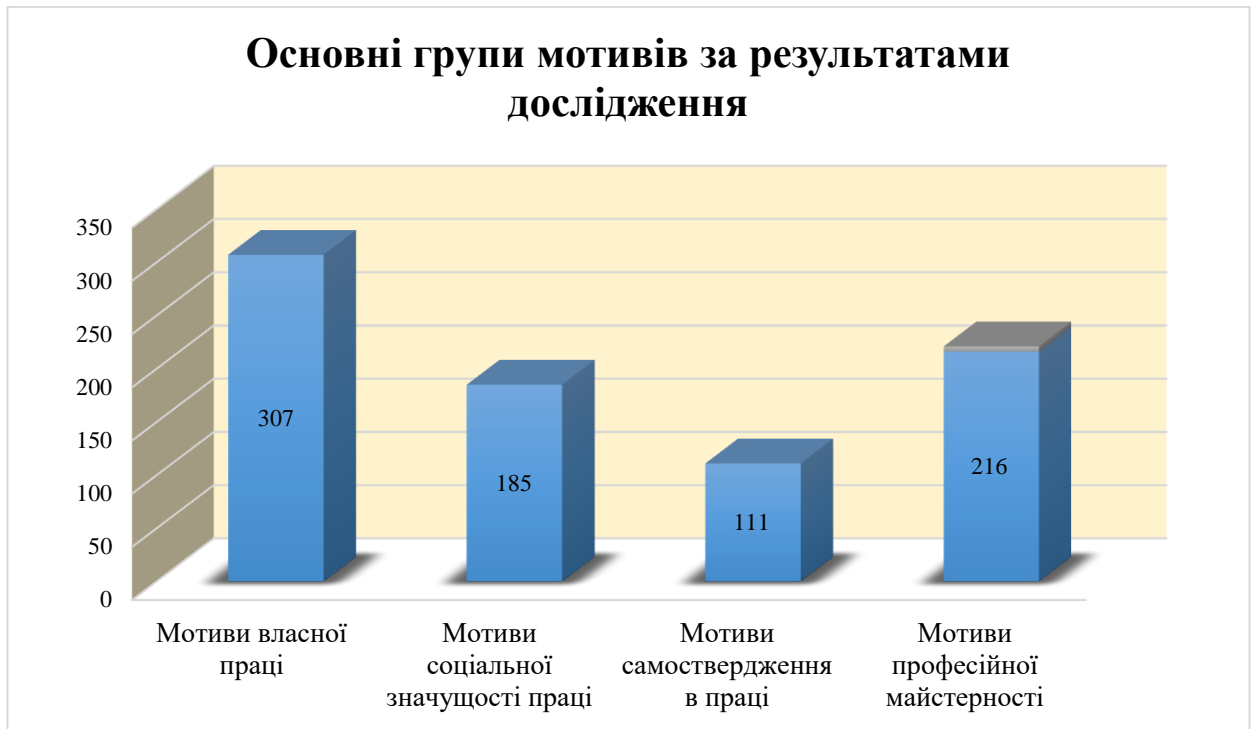


**Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних по віку**

Перед дослідженням, в анкеті були надані додаткові питання, де студенти мали змогу обрати потрібний варіант відповіді. На питання «Чи вплинула війна на Ваш вибір професії психолога?» переважна більшість (65% відповіли «Так», відповідно 35% вказали, що військовий стан не вплинув на їх вибір професії психолога. Це може вказувати на те, що війна суттєво змінила мотивацію частини студентів, можливо, спонукаючи їх обрати психологію як спосіб допомоги іншим у кризових умовах.

Наступним питанням було «Чи плануєте працювати за професією, після закінчення навчання?», де 75% відповіли «Так, планую», а 22,5% «Так, вже працюю», відповідно, варіант відповідей «Ні» має 2,5% вибору.

Для обробки результатів дослідження оцінки різних аспектів мотивації при виборі професії за методикою вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич Т. та О. Савицька), ми розподілили відповіді за чотирма основними групами мотивів (рис. 2.2.):



**Рис. 2.2. Сумарні бали основних груп мотивів за результатами дослідження**

Нормування результатів дослідження:

1. Мотиви власної праці:  $307 \times 2 = 614$ .
2. Мотиви соціальної значущості праці:  $185 \times 2 = 370$ .
3. Мотиви самоствердження в праці:  $111 \times 3 = 333$ .
4. Мотиви професійної майстерності:  $216 \times 3 = 648$ .

Отже, аналізуючи результати дослідження, можемо стверджувати те, що найбільше балів отримали мотиви професійної майстерності (648), що свідчить про їх провідну роль, і це означає, що опитувані найбільше цінують досягнення високого рівня професійних навичок і майстерності в праці.

Крім того, ми здійснили кореляційний аналіз, використовуючи наступну формулу:

$$t = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

де:

- $t$  – значення  $t$ -критерію;
- $r$  – коефіцієнт кореляції між двома групами;
- $n$  – кількість спостережень;
- $n - 2$  – число ступенів свободи для кореляційного аналізу.

Для кожної пари груп:

1. Кількість спостережень  $n=20$  (кількість питань).
2. Підставляємо значення коефіцієнтів кореляції  $r$  з отриманого кореляційного аналізу.

Для груп А і В:

Коефіцієнт кореляції  $r = -0.6025$

$$t_{A-B} = \frac{-0.6025 * \sqrt{20} - 2}{\sqrt{1 - (-0.6025)^2}} = \frac{-0.6025 * \sqrt{18}}{\sqrt{1 - 0.3630}} = \frac{-0.6025 * 4.2426}{\sqrt{0.6370}} = \frac{-2.5585}{0.7981} = -3.2028$$

Для груп А і С:

Коефіцієнт кореляції  $r = -0.4692$

$$t_{B-C} = \frac{-0.4692 * \sqrt{20} - 2}{\sqrt{1 - (-0.4692)^2}} = \frac{-0.4188 * \sqrt{18}}{\sqrt{1 - 0.2201}} = \frac{-0.4692 * 4.2426}{\sqrt{0.7799}} = \frac{-1.9893}{0.8832} = -2.2545$$

Для груп В і С:

Коефіцієнт кореляції  $r = -0.4188$

$$t_{B-C} = \frac{-0.4188 * \sqrt{20} - 2}{\sqrt{1 - (-0.4188)^2}} = \frac{-0.4188 * \sqrt{18}}{\sqrt{1 - 0.1754}} = \frac{-0.4188 * 4.2426}{\sqrt{0.8246}} = \frac{-1.7749}{0.9070} = -1.9567$$

На основі результатів кореляційного аналізу та обчислених значень, можна зробити такі висновки:

1. Кореляція між групами А і В:

1. Коефіцієнт кореляції  $r = -0.60$  свідчить про помірно негативний зв'язок між відповідями цих двох груп, і означає, що чим більше студентів вибирають варіанти в групі А, тим менше обирають варіанти в групі В.
2. Значення t-критерію  $-3.20$  вказує на статистичну значущість цього негативного зв'язку (при типовому рівні значущості, наприклад,  $0.05$ ).

#### 2. Кореляція між групами А і С:

1. Коефіцієнт кореляції  $r = -0.47$  вказує на слабкий негативний зв'язок між цими групами.
2. Значення t-критерію  $-2.25$  показує, що цей зв'язок є слабким, але також може бути статистично значущим при достатньо низькому рівні значущості.

#### 3. Кореляція між групами В і С:

1. Коефіцієнт кореляції  $r = -0.42$  свідчить про ще слабший негативний зв'язок.
2. Значення t-критерію  $-1.96$  вказує на те, що зв'язок між цими двома групами також є відносно слабким і може не бути статистично значущим при рівні значущості  $0.05$  (граничне значення).

Загалом, результати кореляційного аналізу вказують на те, що відповіді студентів по групах А, В та С мають негативну кореляцію, що свідчить про тенденцію до взаємовиключення цих варіантів відповідей. Найсильніша кореляція спостерігається між групами А і В, що дозволяє припустити, що студенти, які вибирають один набір мотивів у групі А, менш схильні обирати мотиви в групі В.

Після проведення методики «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» авторів Д. Барбуто, Р. Сколком ми отримали наступні результати (рис. 2.3.), підрахувавши суму балів по кожному з п'яти стовпчиків: внутрішня мотивація (Сума I), зовнішня мотивація (Матеріальна винагорода) (Сума II), зовнішня мотивація (Схвалення іншими) (Сума III), внутрішня мотивація (Самовдосконалення) (Сума IV) та інтегративна мотивація (Сума V).



**Рис. 2.3. Результати дослідження мотивації опитуваних студентів**

На основі отриманих даних та результатів дослідження мотивації професійного вибору студентів-психології під час війни, можна зробити такі висновки:

1. Сума I. Внутрішня мотивація (Спрямованість на процес) – 140. Студенти мають сильну мотивацію, орієнтовану на сам процес роботи. Це свідчить про те, що для них важливо отримувати задоволення і насолоду від самого навчання та професійної діяльності. Незважаючи на складні умови війни, вони залишаються зацікавленими в самій діяльності та її процесах.

2. Сума II. Помірна зовнішня мотивація (Матеріальна винагорода) – 77. Матеріальна винагорода має помірний вплив на мотивацію студентів. Хоча фінансові стимули та винагороди важливі, вони не є основним мотиватором. Студенти більше зосереджені на самій діяльності і її значимості, ніж на фінансових аспектах.

3. Сума III. Низький вплив схвалення іншими (Зовнішня мотивація) – 31.

Схвалення та підтримка з боку інших мають обмежений вплив на мотивацію

студентів. Вони менш орієнтовані на реакцію і думки оточуючих, що може свідчити про їхню самостійність і впевненість у власних цілях і рішеннях.

4. Сума IV. Висока внутрішня мотивація (Самовдосконалення) – 189. Самовдосконалення є найбільшим мотиватором для студентів. Вони прагнуть до особистісного розвитку та вдосконалення своїх професійних навичок. Що свідчить про глибоке внутрішнє бажання рости і розвиватися в своїй сфері, навіть в умовах війни.

5. Сума V. Сильна інтегративна мотивація (Узгодженість завдань) – 108.

Узгодженість завдань з особистими цілями і цінностями також має значний вплив на мотивацію. Студенти шукають роботу та професійні завдання, які відповідають їхнім довгостроковим цілям і цінностям. Це показує, що вони прагнуть знайти сенс у своїй діяльності та досягати цілей, які є важливими для них.

Для кореляційного аналізу ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона, який показує, наскільки сильно і в якому напрямку (позитивно чи негативно) пов'язані між собою дві змінні, який обчислюється за формулою:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

де:

- $n$  – кількість пар спостережень,
- $x$  і  $y$  – значення двох змінних.

На основі таблиці, розрахуємо значення  $\sum x$ ,  $\sum y$ ,  $\sum xy$ ,  $\sum x^2$ ,  $\sum y^2$ .

Дано:

- Внутрішня мотивація (Сума I) = 140
- Зовнішня мотивація (Матеріальна винагорода) (Сума II) = 77
- Зовнішня мотивація (Схвалення іншими) (Сума III) = 31
- Внутрішня мотивація (Самовдосконалення) (Сума IV) = 189
- Інтегративна мотивація (Сума V) = 108

Зберемо дані у два масиви:

- Мотивація: [140, 77, 31, 189, 108]
- Індекси: [1, 2, 3, 4, 5]

Коефіцієнт кореляції між індексами та значеннями мотивації становить 0.732, що свідчить про сильну позитивну кореляцію, і означає, що в міру збільшення значень мотивації, індекси також мають тенденцію до збільшення.

Отже, сильна позитивна кореляція (0.732) вказує на те, що існує значний зв'язок між індексами і відповідними значеннями мотивації, і означає, що ті, хто має вищі показники в одному з типів мотивації, також можуть показувати вищі результати в інших категоріях.

Після проведення методики «Рівень і тип професійного становлення студента» ми виконали розрахунок балів за компонентами та проаналізували отримані результати (табл. 2.1.).

*Таблиця 2.1*

Компонент	Загальні бали
Цільовий компонент ( $\sum_{ц}$ )	91
Ресурсний компонент ( $\sum_{р}$ )	90
Я-концепція ( $\sum_{я}$ )	44

Згідно з діапазоном розподілу рівнів професійного становлення:

- Примітивний рівень: 0-25 балів
- Виконавський рівень: 26-51 балів
- Нормативно-рольовий рівень: 52-77 балів
- Ціннісний рівень: 78-102 балів

Рівень професійного становлення студентів відповідає межі виконавського та ціннісного рівнів, що може свідчити про велику мотивацію і розвиток студентів.

Крім того, провели кореляційний аналіз. Ми маємо три компоненти:

- Цільовий компонент ( $\Sigma\text{ц}$ )
- Ресурсний компонент ( $\Sigma\text{р}$ )
- Я-концепція ( $\Sigma\text{я}$ )

Для виконання кореляційного аналізу ми використали формулу кореляції Пірсона:

$$r = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][n \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

де:

- $n$  – кількість пар даних
- $x$  і  $y$  – значення двох змінних, які ми порівнюємо

1. Кореляція між Цільовим і Ресурсним компонентами:

$x=124, y=180$

$$r_{\text{ц,р}} = \frac{(1)(124 * 180) - (124)(180)}{\sqrt{[1 * 124^2 - (124)^2][1 * 180^2 - (180)^2]}}$$

= 1 (ідеальна кореляція)

2. Кореляція між Цільовим компонентом і Я-концепцією:

$x=124, y=183$

$$r_{\text{ц,я}} = \frac{(1)(124 * 183) - (124)(183)}{\sqrt{[1 * 124^2 - (124)^2][1 * 183^2 - (183)^2]}}$$

= 1 (ідеальна кореляція)

3. Кореляція між Ресурсним компонентом і Я-концепцією:

$x=180, y=183$



$$r_{p,y} = \frac{(1)(180 * 183) - (180)(183)}{[1 * 180^2 - (180)^2][1 * 183^2 - (183)^2]}$$

= 1 (ідеальна кореляція)

Отже, всі компоненти мають ідеальну позитивну кореляцію, що свідчить про те, що зі зростанням одного компонента також зростають й інші, і вказує на високу узгодженість між цими аспектами професійного становлення студентів.

Після співвіднесення кожного компоненту, можна сказати що у студентів переважає «Успішний» тип професійного становлення, тому ми робимо висновок про те, що загальний рівень професійного становлення студентів визначається як високий рівень, що вказує на стійку професійно орієнтовану мотивацію, розвинуту Я-концепцію, та добре розвинені психосоматичні ресурси.

Отже, студенти спеціальності «Психологія» мають високий рівень професійного становлення, що свідчить про їхню стійку професійну мотивацію і бажання розвиватися в обраній сфері. Вплив війни на вибір професії значний, але не є основним фактором, оскільки більшість студентів планує продовжувати роботу за спеціальністю і має внутрішню мотивацію до самовдосконалення та досягнення професійних цілей.

## **Висновки до розділу II**

Професійні амбіції і мотиваційні установки майбутніх психологів стають ключовими факторами, що впливають на їхній успіх в умовах війни.

Процес організації дослідження мотивації студентів-психологів охоплює кілька важливих етапів, які дозволяють отримати всебічну картину їхніх мотиваційних установок. Від теоретичного аналізу мотивації до

емпіричного збору даних, дослідження демонструє, як умови воєнного стану змінюють мотиваційні чинники вибору професії.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Криворізького державного педагогічного університету, дало можливість виявити реальні мотиваційні чинники студентів. Використані психодіагностичні методики, дозволили комплексно оцінити мотиваційні аспекти вибору професії.

Результати дослідження показали важливість внутрішніх чинників у формуванні професійної мотивації та вплив зовнішніх обставин на вибір професії.

Аналіз віку учасників дослідження свідчить про високу частку студентів старшого віку: 42,5% респондентів належать до вікової категорії 31–40 років, а 25% – до групи 51 рік і старше, що вказує на свідомий вибір професії, часто обумовлений попереднім життєвим досвідом. Питання «Чи вплинула війна на Ваш вибір професії?» дало змогу зрозуміти, що більша частина студентів визнали суттєвий вплив військових подій на своє рішення стати психологом. Війна стала потужним каталізатором для багатьох, сприяючи вибору професії, яка дозволяє допомагати іншим і знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

Основним мотивом вибору професії, згідно з методикою Дуткевич і Савицької, є прагнення до професійної майстерності, що свідчить про цінність навичок високого рівня серед опитаних студентів. Важливою є також внутрішня мотивація до самовдосконалення, яка залишається домінуючою, незважаючи на обмежений вплив зовнішніх стимулів, таких як схвалення інших.

Кореляційний аналіз показав негативні взаємозв'язки між різними групами мотивів. Найсильніший зв'язок спостерігався між групами «Мотиви власної праці» та «Мотиви соціальної значущості праці». Зазначені

показники вказують на те, що студенти обирають різні шляхи мотивації: або орієнтацію на індивідуальні досягнення, або на допомогу іншим.

Методика Барбуто підтвердила домінування внутрішньої мотивації: студенти цінують процес роботи і прагнуть інтеграції професійних завдань з особистими цінностями. Фінансова винагорода та схвалення оточення мають лише помірний або низький вплив.

Дослідження рівня професійного становлення виявило високу узгодженість між його компонентами – цільовим, ресурсним і «Я-концепцією», які продемонстрували ідеальну кореляцію, що свідчить про успішний тип професійного становлення студентів, який характеризується їхньою стійкою орієнтацією на професійний розвиток.

Результати дослідження демонструють, що студенти спеціальності «Психологія» мають високу внутрішню мотивацію, що обумовлює їхнє прагнення до самореалізації й допомоги іншим навіть у складних умовах війни. Військові події суттєво вплинули на вибір професії, однак цей вплив не переважає внутрішнє бажання самовдосконалення та досягнення професійних цілей. Загальний рівень професійного становлення студентів є високим, що свідчить про їхню готовність не лише опанувати фах, а й реалізовувати себе в ньому, перетворюючи складнощі на можливості для зростання.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що внутрішня мотивація та професійна ідентичність є критичними факторами для успіху студентів-психологів у кризових умовах. Зрозуміння цих аспектів дозволяє розробити ефективні програми підтримки і розвитку, що сприятимуть їхньому професійному зростанню і адаптації до складних умов війни.

## **РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **3.1. Розробка тренінгової програми**

В умовах війни питання мотивації до навчання набуває особливої актуальності серед студентів, які навчаються на спеціальності «Психологія». Складні життєві обставини, пов'язані з воєнним станом, серйозно впливають на психологічний стан та навчальну діяльність студентів. Основою психологічної інтервенції, спрямованої на підвищення мотивації, є теоретичні підходи, які враховують як внутрішні, так і зовнішні фактори мотивації.

Дослідники вважають тренінг ефективним методом для формування або підвищення мотивації до навчання та професійної діяльності загалом. Особливістю тренінгової роботи є висока інтенсивність занять і застосування різних методів для досягнення запланованого результату безпосередньо під час самого тренінгу [13, 45]. В основі тренінгових занять закладені вправи з розвитку рефлексії рольової поведінки в процесі вирішення різноманітних проєктивних вправ (завершити речегтя, програти завершення проблемної ситуації і т.п.). За визначенням Л.О.Гапоненко у всіх існуючих дефініціях тренінгу «простежується «закладення» рефлексії чк ключового елемента в проведенні тренінгу. Ця думка підтверджується широким спектром використання «рефлексивних засобів» - фотографій учасників тренінгу під час виконання вправ, відео та магнітофонних записів» [11, с. 115].

Посилаючись на теоретико-методологічне обґрунтування рефлексивно-рольового тренінгу, які запропонували Л.О.Гапоненко і О.А. Чаркіна, ми виходили в моделюванні тренінгу з розвитку професійної мотивації здобувачів-психологів з того, що унікальність рефлексивного аналізу ролей, де рефлексія – це внутрішній механізм, який спрямовує зовнішні прояви у ролях, «є можливість зазирнути у символічний світ внутрішніх переживань

суб'єкта, які пізнаються завдяки вербальній і невербальній комунікації» [ , с. 327].

Основною метою тренінгових занять – це допомогти його учасникам «звернутися людиною до самого себе» для більш глибокого усвідомлення сучасної реальності й стресів від війни, мобілізувати свої сили на укріплення, розвиток стресостійкості. Тому ключовим завданням тренінгової програми є формування середовища, яке забезпечить емоційну підтримку, зміцнення особистісних ресурсів та розвиток позитивного ставлення до навчання.

Програма базується на актуальних теоріях мотивації та стрес-менеджменту, що дозволяє студентам успішно поєднувати навчання з особистісним розвитком у складних життєвих обставинах [46].

Враховуючи сучасні виклики, які постають перед студентами-психологами, важливо надавати їм не лише знання, але й інструменти для ефективної адаптації до професійної діяльності. Тому розроблена тренінгова програма має на меті підвищити рівень їхньої впевненості у власних силах та мотивацію до навчання, що є ключовим фактором для досягнення успіху в професійній сфері.

Для програми, спрямованої на підвищення мотивації студентів-психологів під час війни, важливо враховувати специфіку цього періоду та потреби учасників.

Першим і надзвичайно важливим принципом є гнучкість. В умовах, коли війна викликає підвищену тривожність і стрес, індивідуальний підхід до кожного учасника стає ключовим. Кожен студент має свої особистісні потреби та особливості, які визначають його рівень стресу та застосовані копінг-стратегії. Тому програма повинна бути адаптована, щоб відповідати цим індивідуальним потребам, надаючи кожному учаснику можливість отримати необхідну підтримку і ресурси для подолання труднощів.

Другим принципом є психологічна безпека. В умовах війни, що викликає відчуття небезпеки та хаосу, створення середовища, де студенти можуть відкрито висловлювати свої емоції і отримувати підтримку, є

надзвичайно важливим. Психологічна безпека забезпечує простір для чесних і відкритих дискусій, що сприяє не тільки зниженню тривожності, але і покращенню загального психологічного клімату серед учасників програми.

Третій принцип — це активна участь студентів. Одним з ключових чинників формування внутрішньої мотивації є залучення студентів до процесу прийняття рішень щодо власного навчального процесу. Коли учасники мають можливість впливати на вибір тем, форматів і методів навчання, їх мотивація зростає, оскільки вони відчують свою значимість і відповідальність за результат.

Для підвищення ефективності програми, важливо впровадити кілька ключових заходів. По-перше, необхідна інтеграція онлайн-ресурсів. Використання дистанційних інструментів для зворотного зв'язку та моніторингу психологічного стану студентів забезпечить більш оперативний та точний контроль над їхнім емоційним і психологічним благополуччям. Такі ресурси дозволяють не тільки отримувати відгуки в режимі реального часу, але й адаптувати програму відповідно до отриманих даних.

По-друге, важливо розробити спеціалізовані методичні матеріали, які будуть орієнтовані на самодопомогу та управління стресом, та стануть незамінними для студентів. Вони нададуть корисні інструменти і стратегії для самостійної роботи над власним психологічним станом і підвищенням стресостійкості.

У реалізації програми, використовуються різноманітні інструменти та методи, які забезпечують комплексний вплив на ці аспекти. Одним із ключових інструментів є методика вивчення мотивів професійної мотивації, розроблена Т. Дуткевич та О. Савицькою. Методика є корисною для виявлення основних мотивів, що впливають на професійну діяльність студентів. Вона допомагає студентам усвідомити свої внутрішні мотиви до навчання, що є критично важливим для розвитку їхньої професійної мотивації.

У дослідженні Л.О.Гапоненко і О.А. Чаркіної запропонували чотири етапи психологічної корекції деструктивної комунікації: 1) «формувальна стадія (випробування, конфлікти і конфронтація) як перехід на рефлексивну регуляцію групової взаємодії; 2) стадія упорядкування (згуртованість та відкритість до виконання тренінгових вправ вербального і невербального спрямовання, дотримування процесуальних вимог щодо роботи тренінгової групи); 3) стадія конструктивного виконання рефлексивно-рольових вправ (нормативність виконання, творчі пошуки, відкритість до нових емоційно-інтелектуальних переживань, збагачення змісту духовної (ментальної). 4) завершальна стадія (визначення змін в типі ставлення до дитини і способі спілкування з нею: від директивно - відчужених (захисний паттерн при переживанні екстремальних ситуацій) до довірливо партнерських, ніжних, щирих, відкритих, емоційно-теплих стосунків» [12, с. 322-323]

Враховуючи, що студенти-психологи перебувають в червоній зоні зосередженої до лінії фронту, ми розглядаємо важливою складовою здійснення виміру психоемоційного стану за Шкалою сприйманого стресу (PSS-10). Він дозволяє не тільки відстежувати психоемоційний стан студентів, але й вчасно виявляти ознаки стресових ситуацій, що можуть впливати на їхню мотивацію [7].

Другим ключовим аспектом є оцінка поведінкової активності студентів. Вона включає фіксацію рівня їхньої навчальної активності, зокрема виконання завдань, участь у дискусіях та активність під час групових сесій. Таким чином, можна отримати об'єктивну картину того, наскільки студенти активно залучені у навчальний процес і чи є у них труднощі, які потребують корекції.

Не менш важливою є оцінка досягнення цілей, як короткострокових, так і довгострокових, які студенти розробляють під час тренінгів. Таким чином, можна не лише перевірити, наскільки ефективно студенти реалізують свої навчальні цілі, але й оцінити, чи відповідають їхні цілі особистим і

професійним прагненням. Комплексний підхід до психологічної інтервенції дозволяє підвищити внутрішню мотивацію студентів через використання сучасних методик та групової підтримки, що є важливим фактором їхньої успішної адаптації до нових умов навчання.

Таким чином, успішне впровадження такої тренінгової програми може не лише сприяти відновленню навчальної мотивації у студентів-психологів, але й покращити їхню загальну психоемоційну стійкість. Важливо також забезпечити довготривалу підтримку та моніторинг, щоб зберігати досягнуті результати, а також своєчасно реагувати на будь-які зміни у психоемоційному стані студентів. Закладення цих елементів у систему підготовки майбутніх психологів дозволить не лише забезпечити їхню професійну підготовку, але й підготувати до ефективного виконання своїх професійних обов'язків у стресових і кризових ситуаціях.

### **3.2. Програма підвищення навчальної мотивації майбутніх практичних психологів.**

Тренінгова програма спрямована на підвищення мотивації та розвиток стресостійкості студентів в умовах війни. Програма триває 4 тижні і включає 7 занять по 60 хвилин. Студенти отримують практичні навички управління стресом, техніки саморегуляції та формують професійну ідентичність (табл. 3.1) (Додаток А).

Основна *мета* — допомогти майбутнім фахівцям знайти внутрішні джерела мотивації, адаптуватися до складних умов навчання і розвивати впевненість у професійному розвитку. Завдяки інтеграції онлайн-ресурсів програма також забезпечує підтримку між заняттями.

*Завдання програми:*

1. Підвищити мотивацію до навчання шляхом усвідомлення внутрішніх та зовнішніх факторів мотивації.
2. Зміцнити стресостійкість та розвинути навички ефективного управління стресом у кризових умовах.



3. Розвинути професійну ідентичність через інтеграцію особистих переживань із професійними знаннями.
4. Сформувати навички самопомоги та емоційної саморегуляції.
5. Підвищити впевненість у власних силах та сформувати позитивне ставлення до навчального процесу.

Таблиця 3.1

### Структура тренінгової програми

№ з/п	Тема	Ключові вправи тренінгу	Мета заняття
1	Ознайомче заняття	Ритуал початку тренінгу. Прийняття правил групи. Розвиток ідентичності у вправі «Дерево очікувань, вправа «Хто Я?»»,	Стимулювання інтересу з розвитку професійної ідентичності та рефлексивного аналізу відповідності образу «Я-психолог».
2	Оцінка рівня стресу	Шкала сприйманого стресу (PSS-10), Вправа «Коло стресів», групова дискусія, відеоматеріали.	Розвиток рефлексивно-рольового аналізу, удосконалення конструктивної рефлексії Оцінка рівня мотивації та стресу учасників. Поглиблення знань про стрес і його вплив на мотивацію
3	Професійний вибір	Ритуал зустрічі, обмін думками та побажань. Рефлексивно-рольова вправа «Мій внутрішній світ» (психомалюнок). Вправи «Невербальна мова» «Мій професійний вибір», «Професійні перспективи».	Розвиток рефлексивно-рольового аналізу, удосконалення конструктивної рефлексії. Оцінити характер свого професійного вибору, виявити перешкоди на шляху до досягнення професійної мети та розробити стратегії їх подолання.
4	Контроль емоцій та позитивне мислення	Розвиток рефлексії ідентичності в ролях Вправи «Мобілізує дихання», «Заміна негативних думок на позитивні», «Через 10 років»	Розвиток рефлексивної ідентичності. Продемонструвати ефективність технік контролю дихання у стресових ситуаціях, навчити управляти емоційним станом, усвідомити важливість прийняття відповідальності за своє життя і на основі цього формувати позитивне мислення.
5	Мотиви розвитку	Вправа «Я реальний, Я ідеальний», вправа «Коло мого життя», вправа «Ландшафт моєї душі»	Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх мотивів для навчання і професійного розвитку
6	Постановка цілей	SMART-метод для постановки цілей, кейси з професійної діяльності психологів у кризових умовах	Формування конкретних навчальних цілей та шляхів їх досягнення, навчитись визначати пріоритети.
7	Підсумкове	Вправа «Колесо балансу»,	Підведення підсумків програми,

	заняття	рефлексія, обговорення майбутніх кроків	обговорення досягнень та майбутніх дій
--	---------	---	--

*Методи:* дискусії, дихальні вправи, вправи на рефлексію та планування (включаючи SMART-метод), кейс-методи, моделювання практичних ситуацій.

*Обладнання:* комп'ютери або мобільні пристрої для доступу до онлайн-платформ, проектор і екран (для офлайн-занять), паперові матеріали для саморефлексії та роботи в групах, відеоматеріали для демонстрації технік стрес-менеджменту, медитаційні записи для проведення релаксаційних вправ, платформи для зворотного зв'язку та онлайн-навчання.

*Цільова аудиторія:* студенти-психологи, що відчують зниження мотивації до навчання та професійного розвитку в умовах війни.

Ведучий, оцінюючи стан групи, може запропонувати вправи для налаштування та підготовки до роботи або безпосередньо перейти до основних вправ тренінгу. Важливо проводити підсумкову рефлексію наприкінці кожного заняття, обговорюючи ставлення учасників до теми, їх емоції та переживання, а також знання і навички, які були актуалізовані.

Програма надає можливості для створення та реалізації конкретних навчальних цілей, а також підвищення впевненості у власних силах та формування позитивного ставлення до навчального процесу.

Впроваджені методи та вправи допомагають студентам розвивати оптимістичне ставлення до навчання та професійного розвитку, що є необхідним для подолання кризових умов.

Успішна реалізація тренінгової роботи потребує створення атмосфери довіри, безпеки та прийняття. Важливо підтримувати високий рівень активності студентів, їх відкритість у вираженні переживань. Крім того, потрібно навчитись ефективним методам взаємодії та вираження думок для обговорення.

Очікується, що після проходження тренінгової програми студенти-психологи будуть краще підготовлені до роботи в умовах кризи, зможуть

ефективно управляти стресом, розвивати професійну ідентичність і зберігати високу мотивацію до навчання. Опанування навичок саморегуляції та організації навчально-професійної діяльності допоможе збільшити самостійність і здатність гнучко планувати як навчання, так і початкові етапи професійної реалізації. Зміцнення професійних мотивів також призведе до зміни спрямованості особистості в бік пізнавально-професійних цінностей та особистісного зростання, що сприятиме домінуванню внутрішньої мотивації (самовдосконалення, спрямованість на процес) над зовнішньою мотивацією (схвалення іншими, матеріальна винагорода).

### **Висновки до розділу III**

В основу розробки тренінгу були положені теоретичні ідеї про психологічні механізми соціалізації особистості – це рефлексія та ідентичність, а також ідея про рефлексивно-рольовий самоаналіз внутрішньої структури особистості, її внутрішніх диспозицій як потягу, мотиву до дії. Тренінгова програма спрямована на розвиток професійної мотивації і стресостійкості, яка в умовах війни є психологічною допомогою здобувачам, які перебувають в стресі від війни.

Рівень внутрішньої мотивації серед студентів-психологів знижується через відчуття невизначеності та стресу. Тренінгова програма повинна зосереджуватись на відновленні і підтримці внутрішньої мотивації, що є важливим для професійного розвитку студентів. Вона має враховувати як теоретичні підходи до мотивації, так і практичні методи, що допоможуть студентам адаптуватися до складних умов.

Програма має бути гнучкою, психологічно безпечною та стимулювати активну участь студентів. Гнучкість є ключовим принципом у адаптації програми до індивідуальних потреб кожного учасника. Психологічна безпека забезпечує середовище, де студенти можуть відкрито висловлювати свої переживання і отримувати підтримку. Активна участь у прийнятті рішень щодо навчального процесу підвищує мотивацію студентів.

Для підвищення ефективності програми важливо використовувати методики самопомоги та управління стресом, а також застосовувати різноманітні інструменти і методи тренінгу. Групова робота і тренінгові методи створюють атмосферу підтримки і єдності, що сприяє підвищенню мотивації.

Основними завданнями програми є підвищення мотивації до навчання, зміцнення стресостійкості, розвиток професійної ідентичності та формування навичок самопомоги.

Успішне впровадження програми може позитивно вплинути на загальну психоемоційну стійкість студентів, підвищити їхню мотивацію до навчання та підготувати до ефективної роботи в умовах кризи. Зміцнення внутрішньої мотивації та розвиток професійних навичок є критичними для студентів-психологів, особливо в умовах воєнного стану, і можуть значно вплинути на їхню здатність досягати успіху в професійній діяльності.

Реалізація програми сприятиме підготовці студентів до ефективного виконання професійних обов'язків навіть у кризових ситуаціях, забезпечуючи їхнє професійне та особистісне зростання.

## ВИСНОВКИ

У першому розділі було розглянуто поняття мотивації в наукових джерелах та проаналізовано різні теоретичні підходи до цього феномену. Зокрема, висвітлено наукові погляди психологів, які підкреслили важливість мотиваційної сфери для ефективної професійної діяльності. Досліджено ключові чинники, що впливають на мотивацію, включно з особистими переживаннями та потребами, а також їхню роль у формуванні професійних орієнтацій.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що мотивація відіграє визначальну роль у процесі навчання студентів, зокрема майбутніх психологів. Вчені зазначають, що мотивація є не тільки внутрішньою силою, яка спонукає до дії, але й інструментом, що визначає напрямок діяльності, рівень наполегливості та успішність у досягненні цілей. Особливо це важливо для фахівців, чия діяльність вимагає не лише професійних знань, але й внутрішньої зрілості та адаптивності в умовах складного середовища.

Формування мотиваційної сфери студентів-психологів є динамічним процесом, який потребує постійної уваги й підтримки з боку викладачів та закладу вищої освіти. Важливо забезпечити такі умови навчання, які сприятимуть розвитку внутрішніх мотивів і створенню усвідомлених цілей у професійному становленні студентів.

В другому розділі було розглянуто питання організації дослідження професійної мотивації студентів-психологів в умовах війни. Проаналізовано вплив різних внутрішніх і зовнішніх факторів на професійний вибір, особливо в контексті військових дій, що значно змінили пріоритети і життєві орієнтири багатьох студентів. Було досліджено, як ці обставини впливають на мотивацію, зокрема на бажання студентів допомагати іншим, розвиватися професійно та долати власні виклики.

Проведене емпіричне дослідження, яке охопило 40 студентів Криворізького державного педагогічного університету, показало, що

найбільший вплив на їхню мотивацію мають внутрішні фактори, такі як професійне самовдосконалення та спрямованість на процес, допомога іншим. Що свідчить про глибоку особисту зацікавленість студентів у майбутній професії, незважаючи на зовнішні труднощі.

У третьому розділі було розглянуто важливість підвищення мотивації до навчання студентів-психологів в умовах війни, що є критично важливим для їхнього професійного розвитку та особистісного зростання. Проаналізовано теоретичні основи психологічної інтервенції, яка орієнтована на підтримку внутрішньої мотивації та стресостійкості. Досліджено особливості тренінгових програм, як ефективного інструменту для підтримки мотивації, управління стресом та розвитку професійної ідентичності.

Представлена тренінгова програма з розвитку професійної мотивації ґрунтується на теоретико-методологічних положеннях розвитку психіки, природного потягу до екзистенціальних потреб, регулюючого механізму рефлексії та ідентичності в корегуванні вербальної і невербальної поведінки, яку ми досліджували за рефлексивно-рольовим аналізом. Програма забезпечує гнучкий підхід до тренінгового у ситуаціях діалогічного спілкування, довіри й поваги до кожної думки. Підтримка внутрішньої мотивації сприяє розвитку професійної компетентності здобувачів в умовах війни.

Проведене дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до формування та підтримки мотивації студентів-психологів, особливо в умовах війни. Розгляд різних теоретичних і практичних аспектів мотивації дозволяє краще зрозуміти механізми впливу внутрішніх і зовнішніх факторів на професійний вибір і навчальну діяльність студентів. Важливість адаптивних тренінгових програм, які відповідають специфічним потребам і емоційному стану студентів у кризовий період, не можна переоцінити.

Підтримка мотивації через психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток стресостійкості та професійної ідентичності, є ключовим аспектом у підготовці майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах

нестабільності. Реалізація рекомендацій, отриманих в рамках дослідження, може значно поліпшити психоемоційну стійкість студентів, забезпечити їхню активну участь у навчальному процесі та сприяти ефективній адаптації до умов війни. Це, в свою чергу, підвищить їхню впевненість у собі, мотивацію до навчання і готовність до професійної діяльності, що є важливим внеском у розвиток психологічної підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2010. С. 7–14.
2. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 22–33.
3. Березяк К. М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2022, № 10(15). С. 401-411.
4. Білецька Т. В., Купчишина В. Ч. Теоретичні аспекти аналізу мотиваційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Габітус: загальна психологія, історія психології*. 2022. Вип. 39. С. 59–63.
5. Бондар В. Д. Теоретичні засади мотивації в контексті підвищення ефективності державного управління. *Ефективність державного управління: збірник наукових праць Львівського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президенті України / за заг. ред. І. Р. Залуцького*. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2006. № 11. С. 11–17.
6. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 98–106.
7. Бутенко Д. С. Теорії мотивації: Практичний аспект. 2020. URL: [http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/5\\_2020/105.pdf](http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/5_2020/105.pdf)



8. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 09.08.2024).
9. Галян І. М., Дуб В. Г. Психологічні особливості ціннісно-сміслового розвитку майбутніх педагогів: монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка. Вид-во ТзОВ «Трек ЛТД», 2016. 192 с.
10. Гапоненко Л. О. Психолінгвістичний дискурс рефлексії у професійно-рольовій ідентичності студентів-психологів. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2022. № 5(10). С. 21–38. URL. : <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1510/1508>
11. Гапоненко Л. О. Рефлексія як умова розвитку особистості : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2009. 175 с.
12. Гапоненко Л. О., Чаркіна О. А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 3(33). С. 332–338. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4195/4218>
13. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. *Грані : наук.-теорет. і громад.-політ. альманах*. Дніпро : Дніпропетров. нац. ун-т ім. О. Гончара, Центр соц.-політ. дослідж. 2012. № 1(81). С. 102–104.
14. Головська І. Г. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 226–233.
15. Голубенко Т., Діордіца І., Сіра Л. Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 6 (8). С. 112–122.

- 16.Дворник В. І., Шилова Г. П. Особливості учбової мотивації студентів-психологів. *Вісник студ. наук. т-ва : зб. наук. пр. студ. / за заг. ред. О. В. Мельничука*. Вип. 18. Ніжин, 2018. С. 157-161.
- 17.Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. №18. С. 73-80.
- 18.Дуб В. Г. Психологічні особливості становлення ціннісно-сміслової сфери майбутніх педагогів у процесі підготовки до професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
- 19.Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія : курс лекцій і практикум (навч. посіб.). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.
- 20.Дьяконов Г. В. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх психологів. *Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки*. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2012. Вип. 106. С. 39-48.
- 21.Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
- 22.Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 04 листоп. 2022 р. / гол. ред. О. М. Тогочинський ; Акад. Держ. пенітенціарної служби. Чернігів : Акад. ДПтС, 2022. 522 с.
- 23.Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2021. №1. С. 27-34.
24. Кальчук О. С. Теоретичні підходи до вивчення мотивації військовослужбовців-жінок до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. праць. Київ : КМПУ ім. Б. Грінченка, 2006. Б. д. 6. С. 39-42.

- 25.Капліна А. С. Поняття “розвиток” у категоріальному апараті теорії розвитку: зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля. 2012. №24(2) : Менеджмент. С. 57-64.
- 26.Климчук В. О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2004. 36 с.
- 27.Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів. Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т». Харків : ХАІ, 2011. 39 с.
- 28.Ловлесс Д. Іди туди де страшно, і матимеш те, про що мрієш. Київ : Bookchef, 2023. 320 с.
- 29.Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 30.Мацелюх К. В. Особливості мотиваційної сфери студентів. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах* : тези доп. І міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28-29 трав. 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 2. 611 с.
- 31.Мірошниченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2016. № 25. С. 87-93. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip\\_2016\\_25\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2016_25_17)
- 32.Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2022. №11 (29). С. 473-479.
- 33.Мотиваційна готовність здобувачів вищої освіти до майбутньої професії психолога. *Вісник Нац. ун-ту оборони України*. 2022. С. 105-109. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-105-109> (дата звернення: 29.03.2024).
- 34.Мотивація навчальної діяльності студентів : монографія / О. Васюк та ін. Київ : Компринт, 2018. 188 с.

- 35.Нікітіна І. В., Мартич В. В. Формування професійної мотивації студента як детермінанти його творчого розвитку і працевлаштування. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. праць. 2010. №1(28). С. 206-211.
- 36.Опитувальник. - URL: <https://forms.gle/b41bMKn7N6PFrRCg6>
- 37.Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практ. посіб. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.
- 38.Підшивайлов Ф. М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 238 с.
- 39.Прокопенко Л. І. Мотивація як важливий структурний компонент організації навчальної діяльності студентів. *Інформація, комунікація та управління знаннями в глобалізованому світі* : зб. матеріалів п'ятої міжнар. наук. конф., м. Київ, 23-24 черв. 2022 р. Київ, 2022. 295 с.
- 40.Психологічний словник термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 21.09.2024).
- 41.Співак В. В. Мотивація як засіб ефективного менеджменту персоналу підприємств. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2010. № 6, т. 2. С. 178-181.
- 42.Столярчук О. А. Опис та психометричні характеристики психодіагностичної методики «Рівень і тип професійного становлення студентів». Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору : тематичний випуск Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : зб. наук. пр. К.: Гнозис, 2016. Дод. 1 до Вип. 37. Т. IV (72). С. 237–251.
- 43.Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію у психолого-педагогічній літературі [Електронний ресурс]. URL: <https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7238> (дата звернення 18.05.2024 р.)

44. Тимошенко І., Соснін А. Мотивація особистості та людських ресурсів. Київ : Вид-во Европ. ун-та, 2002.
45. Фрейд З. Гальмування, симптом і страх / З. Фрейд ; пер. з нім. Лейпциг ; Відень; Цюрих : Міжнар. психоаналіт. вид-во, 1926.
46. Фулей Т., Буруковська Н., Будниченко Т., Савченко Г. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів. Київ: ФОП Демчинський, 2017. 64 с.
47. Хом'юк І. В. Професійна мотивація як засіб забезпечення професійної мобільності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – Суми : Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, 2011. Вип. № 4-5(14-15). С. 305–313.
48. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ, 2023. 240с.
49. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
50. Celikoz N. Basic Factors that Affect General Academic Motivation Levels of Candidate Preschool Teachers. *Education*. 2010. 131(1). P. 113-127.
51. Daniels E. Creating Motivating Learning Environment: What We Can Learn from Researchers and Students. *English Journal*. 2010. 100(1). P. 25-29.
52. Gilbreth Lillian M. The Psychology of Management: The Function of the Mind in Determining, Teaching and Installing Methods of Least Waste. Nabu Press, 2011. 360 p.
53. Havrylovska K. P., Lytvak O. Y. Students motives for choosing helper specialities. *Theory and practice of modern psychology*. 2019. Т. 4, № 1. С. 108–113. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.20> (дата звернення: 29.03.2024).
54. Heckhausen J., Wrosch K., Schultz R. A motivational theory of life development. *Psychological review*. 2010.

55. Kanfer R. Motivational theory and industrial psychology. *Handbook of industrial and organizational psychology* / M. D. Dunnette, L. M. Hough (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1990. P. 75-170.
56. Klein M. *Die Psychoanalyse des Kindes*. München: Kindler, 1973.
57. Li Z. та ін. Impact of Future Work Self on Employee Workplace Wellbeing: A Self-Determination Perspective. *Frontiers in Psychology*. 2021. Т. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656874> (дата звернення: 29.03.2024).
58. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. 50. P. 370-396.
59. Meaning of motivation in English. *Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/motivation> (дата звернення: 29.03.2024).
60. Nicholls J. G. Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*. 1984. 91. P. 328–346.
61. Stotz-Ingenlath G. Epistemological aspects of Eugen Bleuler's conception of schizophrenia in 1911. *Medicine, Health Care and Philosophy : journal*. 2000. Vol. 3, no. 2. P. 153–159.
62. Taylor F. W. *The Principles of Scientific Management*. 1911.
63. Weiner B. Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational Psychology Review*. 2000. 12(1). P. 1–14.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тренінгова програма спрямована на підтримку мотивації та стійкості студентів-психологів під час війни

##### Заняття 1

**Тривалість заняття:** 60 хвилин

**Мета заняття:** Ознайомлення учасників з цілями та структурою тренінгу. Створення сприятливої та безпечної атмосфери для роботи в групі. Формування підтримуючої групової динаміки. Визначення очікувань учасників. Встановлення групових правил.

**Матеріали:** папір формату А3 або ватман для «Дерева очікувань», кольорові стікери або картки у формі листочків, маркери або ручки, дошка/фліпчарт для запису правил.

##### Вступна частина

**1. Привітання і знайомство з тренером:** Представлення, розповідь про мету тренінгу. Зазначення важливості безпечного простору для взаємодії та підтримки.

**2. Ознайомлення з метою програми:** Тренер описує мету програми: підвищення мотивації, розвиток стресостійкості, професійної ідентичності в умовах кризи. Оголошення структури програми: 4 тижні, 7 занять по 60 хвилин.

##### Вправа «Дерево очікувань»

**Мета вправи:** Виявити очікування учасників від тренінгової програми, надати можливість висловити свої надії та побажання.

**Інструкція:**

1. На ватмані або великому аркуші паперу тренер малює «дерево» (стовбур і гілки).
2. Учасники отримують стікери у вигляді листочків.
3. Кожен пише на своєму листочку одне або кілька очікувань від участі в програмі (це можуть бути очікування стосовно групової динаміки, конкретних знань, розвитку навичок).
4. Після заповнення стікерів учасники по черзі підходять і прикріплюють свої «листочки» до «дерева».
5. Тренер узагальнює сказане, роблячи акцент на спільних очікуваннях, і підкреслює, як ці очікування можуть бути враховані у програмі.

##### Обговорення правил групи

**Мета:** Створення безпечного та комфортного середовища для роботи.

**Інструкція:**

1. Пояснення важливості спільних правил для підтримки атмосфери довіри та взаємоповаги.

2. Учасники пропонують свої правила, які вони вважають важливими для комфортної роботи (наприклад, конфіденційність, повага до думок інших, активна участь, пунктуальність).
3. Запис запропонованих правил на фліпчарт або дошку.
4. Усі учасники погоджуються дотримуватися встановлених правил, можливо, шляхом символічного підпису або іншого ритуалу.

### **Вправа «Хто Я?»**

**Мета:** усвідомити значущість прийняття власної особистості разом із її сильними та слабкими сторонами.

#### **Інструкція:**

1 етап: психолог просить учасників на аркуші № 1 написати десять разів відповідь на питання «Хто я?». Кожне речення починається зі слова «Я». Підписаний аркуш необхідно покласти в окрему коробку.

2 етап: на аркуші № 2 учасники відповідають на запитання «Як мене бачать інші члени групи?», не вказуючи конкретних людей. Цей аркуш залишається у автора.

3 етап: психолог випадково вибирає аркуші № 1 з коробки і зачитує їх без вказування автора. Завдання групи — вгадати, кому належить опис. Після того як група висловить свою думку, автор розкриває себе і зачитує аркуш № 2 (опис того, яким його бачать інші).

**Рефлексія:** Чи було складно писати про себе? Чому? Як часто ви замислюєтеся над питанням «Хто я?» і для чого це потрібно? Чи було цікаво почути відповіді? Порівнюючи результати, зверніть увагу, чи переважає схожість або відмінність між тим, як ви себе оцінюєте, і тим, як вас бачать інші. Якщо є відмінності, то як ви їх пояснюєте?

### **Підсумок заняття**

- Підбиття підсумків.
- Психолог підкреслює важливість взаємної підтримки та довіри в групі.

**Домашнє завдання:** кожен учасник може подумати над особистими цілями участі у програмі та як він планує їх досягати.

### **Заняття 2**

**Тривалість:** 60 хвилин.

**Мета заняття:** Оцінка рівня стресу учасників. Поглиблення розуміння впливу стресу на мотивацію та навчальний процес. Підвищення усвідомлення стресових факторів та їхніх проявів у житті учасників.

#### **Вступна частина**

1. Привітання учасників, налаштування на роботу.
2. Короткий огляд теми заняття.
3. Пояснення, чому важливо оцінювати рівень стресу та розуміти його вплив на мотивацію.

### **Оцінка рівня стресу: тест PSS-10**

**Мета:** Визначити рівень стресу учасників.



**Інструкція:** Кожен учасник отримує бланк зі шкалою сприйманого стресу (PSS-10). Пояснення, що оцінювати потрібно власні емоції та реакції на події за останній місяць.

Учасники заповнюють шкалу (10 питань), після чого психолог збирає бали та проводить індивідуальну або групову інтерпретацію результатів (якщо це онлайн, тест можна провести через Google Forms або подібну платформу).

**Обговорення:** Як впливає стрес на мотивацію? Які моменти учасники вважають найбільш стресовими в житті?

#### **Вправа «Коло стресів»**

**Мета:** Поглиблене усвідомлення джерел стресу та їхнього впливу на мотивацію.

**Матеріали:** Аркуші паперу, маркери (або інтерактивна дошка в онлайн-форматі).

**Інструкція:** На аркуші паперу кожен учасник малює коло, поділене на сегменти, де в кожному сегменті вказує свої основні джерела стресу (робота, навчання, сім'я, соціальні взаємодії тощо).

Після малювання «кола стресів» учасники поділяються на пари або малі групи, щоб обговорити свої результати.

**Обговорення:** Як ці джерела стресу впливають на їхню мотивацію до навчання? Які з них вони можуть контролювати або змінювати?

#### **Групова дискусія: Стрес і мотивація**

**Мета:** Створити простір для обміну досвідом та ідеями, як стрес впливає на мотивацію до навчання і життя загалом.

**Інструкція:** Психолог ставить питання для дискусії:

- Як ви вважаєте, стрес може бути корисним чи руйнівним для мотивації?
- Які ви помітили свої реакції на стрес у навчальних ситуаціях?
- Які стратегії управління стресом ви використовуєте?

Учасники обмінюються своїм досвідом, ідеями, пропонують власні рішення для керування стресом.

#### **Відеоматеріал: Вплив стресу на мотивацію**

**Мета:** Поглибити розуміння впливу стресу на фізіологію та психологію людини.

**Інструкція:** Перегляд короткого відео (5-7 хвилин) про фізіологічний та психологічний вплив стресу на людину, а також про його вплив на мотивацію та продуктивність.

**Обговорення:** Після перегляду відео учасники діляться своїми думками: Що нового вони дізналися? Як це співвідноситься з їхнім особистим досвідом?

#### **Підсумок заняття**

Підсумовуємо основні висновки заняття: що таке стрес, як він впливає на мотивацію та як з ним працювати.

**Домашнє завдання:** Написати короткий рефлексивний текст про те, які стратегії управління стресом учасники хочуть спробувати використовувати

протягом наступного тижня. Розпочати щоденник стресу і мотивації, де щодня записувати рівень стресу та мотивації на навчання.

### Заняття 3

**Тривалість:** 60 хвилин.

**Мета:** Оцінити характер свого професійного вибору, виявити перешкоди на шляху до досягнення професійної мети та розробити стратегії їх подолання.

#### Вступна частина

Привітання та оголошення теми заняття.

Короткий огляд попередніх занять і пов'язування їх з поточною темою.

Визначення важливості усвідомлення власного професійного вибору та потенційних перешкод на цьому шляху.

#### Вправа «Мій професійний вибір»

**Мета вправи:** Зміцнити впевненість студентів у правильності їхнього професійного вибору або виявити сумніви та причини внутрішнього конфлікту.

#### Інструкція:

Кожен учасник отримує аркуш з трьома питаннями:

- Чому я обрав(ла) професію психолога?
- Які якості чи здібності допомагають мені у цій професії?
- Що мене найбільше турбує щодо майбутньої кар'єри?

Студенти мають 10 хвилин для написання відповідей.

**Обговорення:** Учасники обговорюють у групі загальні проблеми та сильні сторони, які вони виявили.

**Рефлексія:** Підсумок про те, наскільки їхній професійний вибір відповідає їхнім внутрішнім цінностям і здібностям.

#### Вправа «Професійні перспективи»

**Мета вправи:** Виявити потенційні перешкоди на шляху до досягнення професійних цілей та розробити стратегії їх подолання.

#### Інструкція:

Учасники малюють або описують на аркуші паперу «шлях» до своєї професійної мети.

На цьому шляху позначають можливі перешкоди (внутрішні та зовнішні), які вони можуть зустріти.

Після цього вони повинні додати стратегії подолання кожної з цих перешкод.

#### Обговорення:

Кожен учасник презентує свій шлях і обговорює зі всією групою, які перешкоди виявилися найпоширенішими, а також які стратегії можуть бути найефективнішими.

**Рефлексія:** Учасники підсумовують, як їхня професійна впевненість може змінитися після цього аналізу.

#### Підсумок заняття

Підсумок ключових моментів заняття.

Запитання до учасників: як сьогоднішнє заняття допомогло їм зрозуміти свій професійний шлях?

**Домашнє завдання:** написати коротке рефлексійне есе на тему «Що я можу зробити сьогодні для наближення до своєї професійної мети?»

#### Заняття 4

**Тривалість:** 60 хвилин.

**Мета:** Продемонструвати ефективність технік контролю дихання у стресових ситуаціях. Навчити управляти емоційним станом. Усвідомити важливість прийняття відповідальності за своє життя. Сприяти формуванню позитивного мислення.

#### Вступна частина

Привітання та налаштування на роботу.

Обговорення попередніх вражень від тренінгу, короткий огляд попередніх занять.

Вступ до теми: важливість контролю дихання для регуляції емоцій та мислення.

#### Вправа «Мобілізуюче дихання»

**Мета:** Навчити учасників техніки дихання, яка допомагає мобілізувати ресурси організму у стресових ситуаціях.

**Інструкція:** Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі й слідувати за інструкціями психолога.

Початкове положення — стоячи або сидячи (спина пряма). Спочатку видихніть повітря, потім зробіть вдих, затримайте дихання на 2 секунди, а потім видихніть за ту ж тривалість. З часом поступово збільшуйте тривалість вдиху. Нижче наведено приклад числової послідовності для виконання вправи. Перша цифра позначає тривалість вдиху, потім — пауза (затримка дихання) в дужках, і нарешті тривалість видиху: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2). Дихання регулюється рахунком тренера, а вдома учасники можуть використовувати внутрішній рахунок. Кожен рахунок відповідає приблизно одній секунді, а під час ходьби його зручно співвідносити зі швидкістю кроків.

**Обговорення:** Як ви почуваетесь після виконання вправи? Чи зменшилась напруга?

#### Вправа «Заміна негативних думок на позитивні»

**Мета:** Навчити замінювати негативні автоматичні думки на позитивні або конструктивні.

**Інструкція:** Тренер пропонує учасникам записати 3 негативні думки, які часто виникають у стресових ситуаціях (наприклад, «Я не впораюся», «Все погано»).

**Завдання:** Перетворити кожен негативну думку на позитивну або конструктивну альтернативу (наприклад, «Я можу спробувати знайти рішення», «Я вже справлявся з важкими ситуаціями раніше»).

**Обговорення:** Чи легко було знайти позитивні альтернативи? Як такі зміни можуть впливати на емоційний стан?

#### Гра «Через 10 років»

**Мета:** Допомогти учасникам усвідомити важливість прийняття відповідальності за своє життя та розвивати позитивне мислення.

**Інструкція:** Учасникам пропонується уявити себе через 10 років: ким вони хочуть стати, яких цілей досягти. Кожен малює картину свого життя через цей час, враховуючи досягнення та труднощі, після чого кожен учасник розповідає про свою успішну кар'єру. Інші учасники виконують роль журналістів і можуть ставити будь-які запитання. Гра «Через 10 років» проходить в атмосфері дружби, що сприяє створенню індивідуальних перспективних планів професійного розвитку кожного учасника.

**Обговорення:** Які почуття виникають при створенні позитивного образу свого майбутнього? Що можна змінити в сьогоднішній для досягнення бажаного?

### Підбиття підсумків

Коротке обговорення важливості контролю дихання та мислення в управлінні емоціями.

Запитання до учасників: Як нові техніки можна застосовувати у повсякденному житті?

**Домашнє завдання:** Практикувати «Мобілізує дихання» перед сном або під час стресових ситуацій.

## Заняття 5

**Тривалість:** 60 хвилин.

**Мета заняття:** Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх мотивів для навчання і професійного розвитку.

### Вступна частина

Привітання учасників. Короткий огляд попередніх занять.

Опис мети сьогоднішнього заняття – дослідження власних мотивів та їх вплив на навчання і професійний розвиток.

### Вправа «Я реальний, Я ідеальний»

**Інструкція:** Підкресліть якості, які найбільше ви цінуєте в інших людях. Випишіть у графу «Я – реальний» по три якості з кожної графи, якими ви, на вашу думку, володієте.

У спілкуванні	Я - ідеальний		Я - реальний
	В справах	В своїй душі	
Ввічливість	Акуратність	Справедливість	
Доброта	Відповідальність	Принциповість	
Щирість	Ініціативність	Самокритичність	
Врівноваженість	Порядність	Милосердя	
Чуйність	Самостійність	Безстрашність	
Привабливість	Добросовісність	Чесність	
Тактовність	Вдумливість	Великодушність	
Терпимість	Працьовитість	Співчутливість	
Щедрість	Цілеспрямованість	Доброта	

**Обговорення:** Учасники обговорюють різницю між "реальним" і "ідеальним" образами, шукають, що їх мотивує досягати змін. За потреби доповнити перелік.

- Які проблеми викликало виконання цього завдання?
- Які з цих якостей є професійно важливими для Вас?

### **Вправа «Коло мого життя»**

**Опис вправи:** проаналізувати, на що витрачається свій час: на навчання, саморозвиток, виконання домашніх завдань, домашні обов'язки, спілкування з друзями та родиною, моменти наодинці тощо. Після цього розподілити свої заняття на такі категорії:

- те, що не подобається, але необхідно робити;
- те, що вам приносить задоволення;
- те, чим займаєтеся просто для того, щоб заповнити час;
- інше (що саме).

Ведучий малює на підлозі велике коло та пропонує завдання: уявіть, що це «зріз» вашого життя, наприклад, звичайного дня. Спочатку розподілімо коло на чотири рівні частини пунктирними лініями, кожна з яких символізує шість годин. Тепер кожен учасник має показати, скільки часу він витрачає на:

- навчання в університеті;
- саморозвиток;
- спілкування з друзями;
- виконання домашніх завдань і самопідготовку;
- родину;
- час на самоті;
- домашні обов'язки;
- інші заняття.

Оглядаючи своє «коло життя», учасникам варто задати собі такі питання:

1. Чи задоволені ви тим, як проходить ваш день?
2. Які частини цього кола хотілося б змінити?
3. Що в вашому житті змінити легше, а що важче?
4. Чого не вистачає для більш об'єктивного відображення вашого життя?
5. Чому ми прагнемо і чекаємо змін?

### **Вправа «Ландшафт моєї душі»**

**Інструкція:** Учасникам пропонується створити метафоричну карту свого внутрішнього світу, де кожен елемент символізує певний аспект їхньої мотивації, переживань і цінностей. Наприклад, гори можуть символізувати виклики, річки – потік життя і розвитку, дерева – нові навички чи знання.

**Обговорення:** Після малювання кожен учасник ділиться своїми «ландшафтами» з групою, пояснюючи, що кожен елемент означає для них. Учасники обговорюють, як внутрішні мотиви проявляються через цей ландшафт.

### **Рефлексія та підсумки**

Учасники діляться своїми враженнями від заняття. Обговорюються наступні кроки в процесі усвідомлення мотивів. Завершення заняття позитивними настановами.

## Заняття 6

**Тривалість:** 60 хвилин.

**Мета заняття:** Допомогти студентам формувати конкретні навчальні цілі, розробляти плани для їх досягнення та визначати пріоритети в навчальному процесі.

### Вступна частина

Привітання та короткий огляд теми заняття.

Обговорення важливості формулювання чітких цілей і пріоритетів для успішного навчання та професійного розвитку.

### Теоретична частина: SMART-метод для постановки цілей

**Презентація SMART-методу:** Розкриття принципів SMART (Specific - конкретний, Measurable - вимірювальний, Achievable - досяжний, Relevant - актуальний, Time-bound - обмежений у часі).

**Приклад:** Як правильно сформулювати мету за допомогою SMART-методу.

### Практична частина: Постановка цілей за SMART-методом

**Завдання:** Учасники формулюють свої навчальні та професійні цілі за SMART-методом.

Розподіл учасників на групи по 3-4 особи для обговорення і вдосконалення своїх цілей.

**Обговорення:** Кожна група представляє свої цілі та отримує зворотний зв'язок від інших учасників та психолога.

### Кейси з професійної діяльності психологів у кризових умовах

**Презентація кейсів:** Аналіз реальних ситуацій з практики психологів у кризових умовах, що ілюструють процес постановки та досягнення цілей.

**Обговорення:** Як психологи адаптують свої цілі і стратегії в умовах стресу та невизначеності.

### Розробка плану досягнення цілей

**Інструкція:** Кожен учасник розробляє план дій для досягнення своїх цілей, використовуючи отримані знання.

**Завдання:** Визначення пріоритетів та розробка конкретних кроків для реалізації цілей.

### Підсумки заняття

**Обговорення результатів:** Короткий огляд того, що було досягнуто під час заняття.

**Домашнє завдання:** Розробити детальний план досягнення однієї з навчальних цілей та підготуватись до його обговорення на наступному занятті.

## Заняття 7

**Тривалість:** 60 хвилин

**Мета заняття:** Підвести підсумки тренінгової програми. Визначити досягнення учасників. Обговорити майбутні дії та плани для подальшого розвитку.

### Вступна частина

Привітання учасників. Короткий огляд теми заняття та мети.

### Вправа «Колесо балансу»

**Мета:** Допомогти учасникам оцінити рівень балансу в різних сферах життя та визначити, які аспекти потребують уваги.

**Матеріали:** Листи паперу, ручки, маркери.

**Інструкція:**

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу з намальованим колом, розділеним на кілька сегментів (наприклад, «Кар'єра», «Здоров'я», «Відносини», «Особистий розвиток», «Фінанси», «Хобі»).
2. Учасники оцінюють свій рівень задоволеності в кожній сфері, заповнюючи сегменти колеса відповідними відмітками (від 1 до 10).
3. Після заповнення, учасники обговорюють в групах, які сфери найбільше потребують уваги та які ресурси можуть допомогти у їх покращенні.

### Рефлексія

**Мета:** Зрозуміти, які навички та знання учасники здобули протягом програми, та як ці зміни вплинули на їхнє життя.

**Матеріали:** Аркуші паперу, ручки.

**Інструкція:**

Учасники пишуть короткі рефлексії про те, що нового вони дізналися про себе та свої навички.

Після написання рефлексій, учасники обговорюють свої думки в парах або невеликих групах.

Кожен учасник має можливість поділитися одним або двома головними висновками з групою.

### Обговорення майбутніх кроків

**Мета:** Розробити плани для подальшого розвитку та застосування отриманих знань і навичок.

**Матеріали:** Листи паперу, ручки.

**Інструкція:**

1. Учасники формулюють конкретні кроки, які вони планують зробити для застосування отриманих знань у своїй професійній або особистій сфері.
2. Обговорюють ці плани в групах і отримують зворотний зв'язок від колег.

3. Кожен учасник представляє один з ключових майбутніх кроків для групи.

#### **Заключне слово та прощання**

Підведення підсумків заняття. Подяка учасникам за активну участь у програмі.

Інформація про можливі подальші заходи або підтримку.