

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно–педагогічний факультет

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
психології**

_____ доц. Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

“ ____ ” _____ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Психологічні особливості становлення професійної ідентичності
майбутніх психологів»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – Психологія

Гарант освітньої програми

кандидат психол. наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психол. наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ Оксана ОЛІЙНИК
(підпис)

Виконала

_____ Марина КОМІНСЬКА
(підпис)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно–педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри психології,
к. психол. наук, доцент
_____ Ірина МАРТИНЮК**

**З А В Д А Н Н Я
на виконання кваліфікаційної (бакалаврської) роботи студентці**

Комінській Марині Ігорівні

Спеціальність 053 Психологія

Тема кваліфікаційної (бакалаврської) роботи: «Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів» затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” 10. 2024р. № 1885 «С»

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру 27 травня 2025 р.

Вихідні дані до кваліфікаційної (бакалаврської) роботи:

Об’єкт дослідження: професійна ідентичність майбутніх психологів.

Предмет дослідження: психологічні чинники становлення професійної ідентичності майбутніх психологів.

Мета дослідження: Виявити й проаналізувати психологічні особливості становлення професійної ідентичності у майбутніх психологів, а також визначити чинники, які сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Гіпотеза дослідження – на формування професійної ідентичності майбутніх психологів впливають: рівень професійної мотивації, позитивне ставлення до професії, підтримка з боку викладачів і одногрупників, а також можливість застосування теоретичних знань на практиці.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сутності професійної ідентичності та чинників її формування у майбутніх психологів;
- 2) розробити та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної ідентичності майбутніх психологів;
- 3) визначити психологічні чинники становлення професійної ідентичності майбутніх психологів та проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 4) розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування професійної ідентичності у майбутніх психологів.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття та структура професійної ідентичності в психологічній науці
2. Особливості професійної ідентичності психолога

3. Чинники формування професійної ідентичності майбутніх психологів
4. Методи дослідження професійної ідентичності майбутніх психологів.
5. Методи діагностики ціннісних орієнтацій студентів.
6. Методи формування професійної ідентичності студентів–психологів.

Дата видачі завдання “10” листопада 2024 р.

Керівник кваліфікаційної магістерської роботи

Оксана ОЛІЙНИК

Завдання прийняв до виконання

Марина КОМІНСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	6
1.1. Поняття та структура професійної ідентичності в психологічній науці	6
1.2. Особливості професійної ідентичності психолога.....	12
1.3. Чинники формування професійної ідентичності майбутніх психологів	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	22
2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей становлення професійної ідентичності майбутніх психологів.....	22
2.2. Дослідження професійної ідентичності майбутніх психологів.....	24
2.3. Вивчення психологічних чинників формування професійної ідентичності майбутніх психологів.....	30
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	38
3.1. Організаційні засади формування професійної ідентичності майбутніх психологів.....	38
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу формування професійної ідентичності майбутніх психологів.....	39
3.3. Оцінка ефективності тренінгової програми формування професійної ідентичності майбутніх психологів.....	43
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	58

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему « Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів» виконана на 57 сторінках друкованого тексту; містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, 3 таблиці, 7 рисунків, 4 додатки, 49 використаних джерел та літератури.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, теоретична та практична значущість одержаних результатів.

Об'єкт дослідження: професійна ідентичність майбутніх психологів.

У першому розділі проаналізовано поняття та структура професійної ідентичності в психологічній науці, особливості професійної ідентичності психолога та чинники формування професійної ідентичності майбутніх психологів.

У другому розділі представлено організаційні аспекти емпіричного дослідження. Обґрунтовано вибір методів діагностики для проведення констатувального експерименту; емпірично досліджено особливості професійної ідентичності майбутніх психологів, чинників її формування; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження; підтверджено результати дослідження методами математичної статистики.

У третьому розділі описані організаційні засади професійної ідентичності майбутніх психологів, розроблено та апробовано програму соціально–психологічного тренінгу формування професійної ідентичності майбутніх психологів.

Ключові слова: професійна ідентичність, ідентичність, професійне самовизначення, криза, професійна мотивація, професійна компетентність, професійна адаптація, емпатія, я-концепція, особистість, цінності, ідентифікація, образ «Я».

ВСТУП

Актуальність дослідження: Формування професійної ідентичності є важливим етапом у розвитку особистості майбутнього психолога, адже від цього залежить не лише рівень його професійної компетентності, а й здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами та вирішувати складні психологічні завдання. У сучасному світі, де зростає потреба у кваліфікованих психологах, проблема професійного самовизначення набуває особливої значущості. Багато студентів, які обирають шлях психолога, стикаються зі складнощами в процесі адаптації до вимог професії, що може призвести до низького рівня професійної мотивації, емоційного виснаження та навіть професійного вигорання.

Сучасні соціокультурні умови також створюють нові виклики, зокрема, пов'язані з нестабільністю ринку праці, швидкими змінами в технологіях та вимогами до психологічних знань, що вимагає від фахівця не лише базової підготовки, але й вміння швидко адаптуватися. Тому дослідження чинників, які сприяють або, навпаки, перешкоджають ефективному формуванню професійної ідентичності, є актуальним завданням для забезпечення високої якості підготовки фахівців.

Актуальність теми підкреслюється також необхідністю формування у майбутніх психологів професійної ідентичності, що забезпечувала б їм гнучкість у прийнятті рішень, здатність до саморозвитку, емоційну стійкість і самостійність у роботі з різними категоріями клієнтів. Це особливо важливо з огляду на високі стандарти етики та відповідальності, які накладаються на фахівців-психологів, що працюють із людськими переживаннями та проблемами.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів професійного становлення психологів дозволить не лише глибше зрозуміти внутрішні процеси, що відбуваються у них під час навчання, а й розробити ефективні

програми підтримки й супроводу, які сприятимуть підвищенню якості професійної підготовки майбутніх фахівців.

Об'єкт дослідження: професійна ідентичність майбутніх психологів.

Предмет дослідження: Психологічні чинники становлення професійної ідентичності майбутніх психологів.

Мета дослідження: Виявити й проаналізувати психологічні особливості становлення професійної ідентичності у майбутніх психологів, а також визначити чинники, які сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Гіпотеза дослідження: Професійна ідентичність майбутніх психологів формується ефективніше за умови врахування особистісних та соціальних чинників, таких як високий рівень професійної мотивації, позитивне ставлення до професії, підтримка з боку викладачів і одногрупників, а також можливість застосування теоретичних знань на практиці.

На ефективність становлення професійної ідентичності впливають особистісні характеристики, соціальне та освітнє середовища, цінності особистості.

Завдання дослідження: Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів

- 1) здійснити теоретичний аналіз сутності професійної ідентичності та чинників її формування у майбутніх психологів;
- 2) розробити та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної ідентичності майбутніх психологів;
- 3) визначити психологічні чинники становлення професійної ідентичності майбутніх психологів та проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 4) розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування професійної ідентичності у майбутніх психологів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення), емпіричні (психодіагностичні методи і методики: діагностика професійної ідентичності А. Озеріної, опитувальник професійної

ідентичності студентів – майбутніх психологів Родигіної У.С., методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методи статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Експериментальна база дослідження: Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти (Національний університет біоресурсів та природокористування України), де здійснюється підготовка майбутніх психологів. Участь у дослідженні взяли студенти 1, 3, 4 курсів, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Загальна вибірка склала 33 особи.

Теоретична значущість: Дослідження сприяє глибшому розумінню психологічних механізмів формування професійної ідентичності у майбутніх психологів. Отримані результати можуть бути основою для подальших наукових розробок у сфері професійного розвитку та самовизначення, а також для вдосконалення моделей психологічної підготовки фахівців.

Практична значущість: Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі для вдосконалення програм підготовки психологів, а також у психологічному супроводі студентів, які обирають шлях психологічної професії. Рекомендації, розроблені за підсумками дослідження, можуть сприяти зниженню ризику професійного вигорання серед майбутніх фахівців. Проведено апробацію дослідження: участь у Всеукраїнській науково–практичній конференції «Фестиваль психологічної науки», Всеукраїнській науково–практичній конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни та миру», та підготовлено за темою дослідження наукові тези.

Структура кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, таблиць, рисунків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття та структура професійної ідентичності в психологічній науці

Ідентичність – термін, що виражає ідею постійності, тотожності, спадкоємності індивіда і його самосвідомості [37]. Ідентичність – широка наукова концепція, яка не так давно вивчається на пострадянському просторі. У психології поняття ідентичності практично не зустрічалося в наукових виданнях. Тільки в останні роки цьому питанню починають приділяти увагу науковці психологи, соціологи та інші. Термін «ідентичність» набуває все більш широкого вжитку в різних науках, в політичному і журналістському лексиконі. Є точка зору, що це поняття замінює такі колись популярні поняття, як «самосвідомість», «самовизначення» по відношенню до особистості, групи, етносу тощо [37, с. 14].

Ідентичність є процесом формування особистості самовизначення та самореалізації, розглядається як неповторність психічної діяльності, унікальність [4, с. 17].

Наразі поняття ідентичність розглядається в різних науках про людину, а саме розглядається поняття психофізіологічна, соціальна, особиста ідентичність, самоідентичність. Поняття ідентичності розглядалося вченими в психології, психології розвитку, в соціальних науках, антропології, історії, політології та ін. Так, Американський психоаналітик Ерік Еріксон показав, що криза ідентичності є нормальним явищем розвитку людини [1, с. 14–20].

Згідно з Е.Еріксоном, про почуття ідентичності свідчать три ознаки:

1) відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у часі (дії у минулому та сподівання на майбутнє сприймаються як такі, що тісно пов'язані з сьогоденням);

2) відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у просторі (індивід, незалежно від місця знаходження, сприймає себе як цілісність, а

власні дії та рішення розглядає не як випадкові або кимось нав'язані, а як внутрішньо зумовлені);

3) ідентичність переживається серед значущих інших (взаємостосунки та ролі допомагають людині підтримувати й розвивати відчуття ідентичності) [13].

У словнику термінів НЛП ідентичність визначається як Я-образ або Я-концепція: ким ви себе вважаєте, цілісність вашого організму. Дж. Мід під ідентичністю розумів здібність людини сприймати свою поведінку та своє життя в цілому як зв'язане, одне ціле [1]. Х. Теджфел та Дж. Тернер уявляли ідентичність, або «Я-концепцію», як когнітивну систему, яка виконує функцію регуляції поведінки людини у відповідних умовах [1]. Ж. Піаже в своїй теорії когнітивного розвитку також дає своє визначення терміну «ідентичність» [1, с. 14-20]. У найширшому сенсі ідентичність розуміється як ототожнення індивідом себе з іншою людиною, безпосереднє переживання суб'єктом тієї чи іншої міри тотожності з об'єктом [1]. Проте ідентичність не є простою тотожністю самому собі або іншим, а передбачає певні співвідношення «Я та інші», представляючи собою феномен, який виникає з діалектичного взаємозв'язку індивіда й суспільства [1, с. 14-20].

У компонентній структурі професійної ідентичності більшість дослідників проблем педагогічної та вікової психології виділяють якісні та змістовні відображення суб'єкт-об'єктних відношень, що переживаються особистістю як тотожність. Так Е.Еріксон зазначав: «... те, що я назвав «Его-ідентичністю», має дотичність не просто до самого факту існування, це ніби якість існування, що надається йому цим «Его» [15, с. 226-341].

І. Зязюн у своїх дослідженнях наголошуючи на проблемі переживань акцентує увагу на емпатії та емоційності особистості та вказує на те, що «наші емоції мають свій власний розум, який може функціонувати незалежно від нашого раціонального розуму» [13, с. 21]. Підкреслюючи значущість емоцій, вчений зазначає, що «... емоційні реакції часто-густо передують раціональним, вказуючи на значення певної події для людини. Отже, емоції

мають адаптивну функцію, вони пов'язані з потребами людини, виконують функції оцінки і спонукання, у них відбивається відповідність поведінки людини і переживаних нею впливів основним потребам, інтересам, цінностям. В емоціях уособлене цілісне відношення людини до світу, вони тісно пов'язані з центральними особистісними утвореннями, самосвідомістю і особистісною ідентичністю, є основною мотиваційною системою, ними представляються особистісні смисли» [11, с. 22].

Дж. Марсія був одним із перших емпіричних дослідників ідентичності. Він визначив її як «структуру еґо – внутрішню, таку, що створюється самостійно, динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії» [50]. Він висунув припущення, що така гіпотетична структура проявляється феноменологічно через принцип «рішення проблем».

Вирішення будь-якої життєвої проблеми робить певний внесок у досягненні ідентичності [50, с. 551–558].

Дж. Марсія описав чотири статуси (стани) ідентичності.

Розмита ідентичність (дифузна) – стан, коли індивід ще не зробив відповідального вибору, наприклад, професії або світобачення, що робить його образ Я розпливчатим і невизначеним [50, с. 551-558].

Передчасна ідентичність – характеризується тим, що людина формально робить вибір цілей, цінностей, але у неї відсутня внутрішня впевненість у правильності вибору, тому що цей вибір зробила не сама людина, а її оточення [50, с. 551-558].

Мораторій – стосується людини, яка знаходиться у кризовому стані ідентичності й активно намагається вирішити його, пробуючи та досліджуючи різноманітні альтернативні варіанти. Як правило, люди від мораторію переходять до здобутої ідентичності [50, с. 551-558].

Здобута ідентичність – цим статусом володіє людина, яка пройшла через кризу, сформувала деяку сукупність знань про себе, про свої цілі, цінності та про свої переконання [50, с. 551-558].

Мрдженович і Мур (2004) визначають професійну ідентичність як почуття зв'язку з цінностями та акцентами професії в цілому. Інші наголошують на аспекті розвитку професійної ідентичності, визначаючи її як процес, який допомагає людям досягти розуміння своєї професії в поєднанні з власною Я-концепцією [7]. Потім це стає лінзою, через яку люди бачать себе на роботі і під час роботи, а також засобом для організації своїх життєвих ролей. засобом для організації своїх життєвих ролей і того, що означає виконувати роботу, яку вони робили, яку вони виконують [7, с. 14].

Алвес і Газзола проводять різницю між індивідуальною та колективною професійною ідентичністю. Індивідуальна професійна ідентичність складається з особистих робочих цінностей, навичок і знань, зростання як особистості успіху на роботі, уяви та інновацій [7], де колективна професійна ідентичність стосується статусу професії, спільної ідентичності між її членами, а також спільну ідентичність між її членами та розуміння історії професії. Хоча може бути значний збіг між цими поняттями між питаннями, які сприяють як індивідуальній ідентичності, так і сприйняттю колективної ідентичності консультування, ці поняття не завжди узгоджуються [7, с. 15].

Б. Шефер і Б. Шледер виокремлюють у структурі ідентичності епістемологічну ознаку об'єктивності-суб'єктивності, що відноситься до області самоусвідомлення та групової свідомості. Суб'єктивний компонент ідентичності знаходиться у стані напруженого протиставлення об'єктивному компоненту. У об'єктивуючому сенсі головна функція ідентичності виявлення стабільності, тоді як у суб'єктивному аспекті ідентичності полягає джерело змін і варіацій [27, с. 294-299].

Модель структури ідентичності, за Г. Брейкуел, складається з таких компонентів:

1. Біологічний організм – це серцевина ідентичності, найперший тип ідентичності в онтогенезі, однак з часом він стає менш важливим.

2. Змістовий вимір – це ті характеристики, якими індивід користується, щоб описати себе як унікальну особистість. Змістові характеристики відносяться як до соціальної ідентичності (виконувані ролі, належність до певної групи), так і до особистісної (цінності, мотиви, емоції, установки). Змістовий вимір розширюється в ході життя людини, тому актуальний зміст ідентичності змінюється у відповідності зі змінами соціального контексту.

3. Ціннісний вимір – це оцінка елементів змістового виміру. Відповідно до соціальних норм і цінностей, вона може бути як позитивною, так і негативною. Оцінки також нестатичні, вони можуть змінюватись разом зі змінами соціальної ситуації.

4. Час. Виділяють два аспекти цього компонента: суб'єктивний час і біографічний час [28, с. 135-141].

У плані суб'єктивного часу протікає розвиток ідентичності. Змістовий та ціннісний параметри ідентичності визначають структурну організацію біографічного часу [28, с. 135-141].

В межах теорії соціальних репрезентацій особистісна ідентичність розглядається як одна з соціальних репрезентацій, може бути представлена як когнітивна структура, орієнтована мета–системою соціальних регуляцій [36, с. 378–387].

Представник цього напрямку – Дж.Мід – вважав, що особистісна ідентичність формується в процесі соціальної взаємодії з іншими людьми, виникає як результат набуття індивідом соціального досвіду, а механізмом її становлення є зіставлення та протиставлення позицій різних груп та спільнот [31]. На думку Дж.Міда, два аспекти ідентичності – «*I*» та «*ME*» – відображають співвідношення соціальної детермінації ідентичності та самодетермінації особистості [31]. «*Me*» складається з інтерналізованих «узагальнених інших» – сукупності знеособлених настанов, норм, цінностей суспільства. Поняття «узагальнений інший» Дж.Мід розглядав як інструмент ідентифікації з групою [31]. «*I*» описує людину як індивіда, здатного реагувати на ситуацію своїм індивідуальним, неповторним чином. Під час

інтерпретації поведінки людини необхідно враховувати обидва аспекти ідентичності.

Ідея Дж. Міда про наявність двох типів ідентичності (соціально заданої і такої, що відображає в людині індивідуальне) знайшла свій розвиток у працях Ю. Хабермаса. Автор вважав, що Я-ідентичність складається з сукупності двох вимірювань: особистісної та соціальної ідентичностей. При цьому вертикальне вимірювання (особистісна ідентичність) забезпечує неперервність історії життя людини; горизонтальне (соціальна ідентичність) – забезпечує можливість відповідати різноманітним вимогам усіх рольових систем, до яких належить людина. Я-ідентичність реалізується у процесі балансування між особистісною та соціальною ідентичностями. Встановлення та підтримання цього балансу відбувається різними засобами взаємодії, серед яких виняткову роль відіграє мова. Таким чином, формування та реалізація Я-ідентичності відбувається під впливом протилежних тенденцій – прагнення відповідати нормативним очікуванням партнера чи групи водночас із прагненням виразити свою неповторність та індивідуальність [3, с. 131-143].

Професійна ідентичність є складною і багатогранною концепцією, що відображає процес самовизначення особистості у контексті професійної діяльності. Вона включає не лише розуміння власних цінностей, переконань і навичок, але й інтеграцію цих елементів у професійне життя. Це процес, який сприяє формуванню цілісного образу себе як професіонала, що дозволяє людині бачити себе у своїй професійній ролі і організовувати своє життя з урахуванням цієї ролі.

Особливу увагу варто звернути на різницю між індивідуальною та колективною професійною ідентичністю, які, хоча й пов'язані, мають різні аспекти. Індивідуальна ідентичність зосереджена на особистих досягненнях і самооцінці, тоді як колективна професійна ідентичність включає в себе загальні норми, цінності та досвід професійної спільноти.

У кінцевому рахунку, процес формування професійної ідентичності є важливим для розвитку особистості, оскільки допомагає людині не лише визначити своє місце в професійній сфері, а й зрозуміти свої ролі в більш широкому соціальному контексті.

1.2. Особливості професійної ідентичності психолога

Професійна ідентичність є одним із основних індикаторів професіоналізму та визначається як ототожнення себе з обраним видом діяльності [8]. Професійна ідентифікація є способом самоактуалізації людини в сфері професійної діяльності, важливою лінією життєвого і особистісного самовизначення. Професійна ідентичність є найбільш затребуваним видом соціальної ідентичності у сучасних умовах [8].

Питання ідентичності досліджувалось Е. Еріксоном. Зокрема, він розглядав ідентичність як процес переживання людиною узагальненого смислу свого «Я»: «суб'єктивне натхненне відчуття тотожності і цілісності», «переживання відповідності самому собі» [50]. Отже, ключовим у структурі ідентичності виступає не лише зрілість когнітивних складових, але й втілення ціннісного, емоційного ставлення до своєї сутності. На суб'єктивному рівні ідентичність переживається як сила особистості, зв'язок із своїм справжнім, сутнісним джерелом, коли в ньому найбільш інтенсивно і глибоко переживається «...відчуття власної активності і життєвої сили. У такий момент внутрішній голос говорить йому: «Це і є справжнє я!» [15, с. 28].

Тож, можна припустити, що поняття ідентичності, що охоплює ціннісно-сміслові аспекти самосвідомості, близьке до таких концепцій як «аутентичність особистості» (К. Роджерса), самості як «серцевини» особистості, своєрідного психодинамічного ядра різнопланових інтенцій індивіда (К.Г. Юнга), природного потенціалу людини, здатної до самоактуалізації (А. Маслоу) [15].

Дж. Маріс, канадський психолог, який був послідовником Еріксона, трохи звузив поняття «ідентичності», та зробив його більш чітким та

окресленим, визначивши ідентичність як еґо–внутрішню структуру, що самостворюється, динамічну організацію потреб, здатностей, переконань й індивідуальної історії [45, с. 157]. Для операціоналізації поняття ідентичності він висунув припущення, що така гіпотетична структура проявляється феноменологічно через спостережувані патерни вирішення проблем [45, с. 162]. У своїх останніх публікаціях він також відзначає, що ідентичність розвивається упродовж усього життя людини. Він вводить розрізнення двох шляхів досягнення ідентичності: 1) поступове усвідомлення деяких даних про себе (ім'я, громадянство, наявність здібностей і т. ін.), цей шлях веде до формування привласненої, або передчасної, ідентичності; 2) самостійне прийняття людиною рішень щодо того, якою їй бути; цей шлях веде до формування досягнутої ідентичності [45, с. 174].

Тож, підсумовуючи ці теорії та застосовуючи їх у професійній сфері, можна припустити, що здатність до прийняття майбутніми психологами рішень та здатності протистояти професійним кризам, які часто виникають на початку кар'єри, можна окреслити поняттям «професійна ідентичність».

Як зазначають сучасні дослідники, такі як С. МакАдамс і Д. Олпорт, розвиток професійної ідентичності можна представити як інтеграцію ролей і досвіду, що утворюють інтегративний наратив, який особистість складає для себе протягом життя [11, с. 45-48].

Процес професійного становлення майбутніх психологів стикається з численними викликами. Зокрема, одним із таких викликів є потреба у безперервному особистісному розвитку, що супроводжується саморефлексією та формуванням адаптаційних механізмів у відповідь на складні професійні ситуації. Важливим компонентом розвитку є вміння психолога зберігати баланс між професійним та особистісним аспектами свого життя, що дозволяє йому зберігати власну ідентичність в умовах інтенсивного емоційного навантаження, яке часто супроводжує практичну діяльність психолога [14, с. 45-47].

Узагальнюючи вище представлене, зазначимо, що професійна ідентичність майбутнього психолога формується як результат усвідомленого вибору та відображає готовність до самоприйняття у своїй професійній ролі. Цей процес передбачає постійну роботу над собою та розвиток таких особистісних якостей, як емпатія, моральна стійкість і етичність, які є фундаментом ефективною та відповідальною професійною діяльністю.

Зокрема, в структурі професійної ідентичності (згідно з позицією Г. Малейчука) [23, с. 3-19]. виокремлюють образ «Іншого», що визначає його роль у процесі міжособистісного спілкування практичного психолога і клієнта. Концепція «Іншого» є системою уявлень особистості про Не-я, Іншого і ставлень до нього. На підставі цих уявлень будується модель професійної діяльності, визначаються способи встановлення практичним психологом контакту і характеру взаємодії з клієнтом. «Інший» є мірою виявлення, фіксації, зміни власної психічної реальності [9], що може використовувати практичний психолог у своїй різноплановій професійній діяльності. Адже сучасні вітчизняні заклади вищої освіти (ЗВО) здійснюють підготовку практичних психологів для дитячих садків, шкіл, вищої школи, територіальних центрів соціальної допомоги населенню, поліклінік, медичних центрів тощо.

Оскільки практичний психолог працює з різним контингентом осіб різного віку, які мають певні проблеми та індивідуальні особливості, відтак професійна ідентичність практичних психологів повинна відображати специфіку роботи з урахуванням уявлень про різні групи клієнтів.

Наприклад, образ клієнта практичного психолога дитячого садка відрізняється від образу клієнта психолога реабілітаційного центру для залежних людей. Однак, зазвичай такі уявлення носять ригідний та стереотипний характер, є недостатньо диференційованими незалежно від спеціальності студентів, хоча загалом у процесі навчання в закладах вищої освіти ці образи стають більш адекватними специфіці майбутньої професійної діяльності практичного психолога [19, с. 186-194].

Як доцільно підкреслюють О. Матвієнко та О. Затворнюк, процес ідентифікації передбачає не лише пізнання себе як професіонала, а й пізнання партнера зі спілкування як частини професійного простору. Цей простір охоплює «не лише носіїв професійних норм, а й об'єкт діяльності в найширшому сенсі, тобто систему об'єктів, з якими має справу професіонал, спільність людей, з якими він взаємодіє ...» [25, с. 215-220].

Образ професійного простору (в нашому випадку клієнта) робить вирішальний вплив на стиль професійної діяльності та її ефективність [25, с. 215-220].

Тобто, пізнання власної професійної реальності передбачає побудову її образу, на підставі якого буде вибудовуватися взаємодія практичного психолога з клієнтами та колегами. Натомість Н. Кучеровська пояснює цей факт так званою адекватністю відображення професійного простору (еталонний образ – образ успішного і досвідченого фахівця). Образи об'єкта і суб'єкта професійної діяльності, що формуються, визначають вибір поведінкових стратегій і передбачуваних дій у професійній взаємодії [18, с. 19].

На думку Ж. Вірної, практичні психологи початківці часто сприймають клієнтів як людей з неправильними думками і діями. У цьому випадку можливими стають два результати терапевтичного контакту – «надтурбота» про клієнта і «надсамоцінність» консультанта. Ці дві стратегії передбачають зосередження консультанта лише на собі [9]. Такі дії практичного психолога зазвичай лише завдають шкоди клієнту, аніж допомагають йому. Незважаючи на розвиток системних і комплексних наукових досліджень, у повсякденні існують уявлення щодо практичного психолога як «пораненого цілителя» (К. Юнг). Ці уявлення базуються на ідеї проєктованого змісту бажання допомагати іншим, заснованого на власних потребах практичного психолога в допомозі, підтримці, турботі і розумінні. Однак, залежно від «базисного дефекту» самого психолога, відображеного в його ідентичності, практичний психолог, сприймаючи клієнта крізь призму власного Я, буде тим чи іншим

способом «добудовувати» його образ. Спираючись на ідеї науковців, які відображають імпліцитну модель міжособистісного оцінювання як спосіб формування ставлення до тих чи інших якостей іншої людини [23, с. 3-19], підкреслимо, що природна неадекватність образу «Я» практичного психолога є скомпенсованим спеціально підібраним набором прийнятих і відкинутих якостей клієнта.

Таким чином, практичний психолог отримує можливість враховувати в неявному вигляді власні індивідуальні особливості у взаємодії з клієнтами і наданні їм психологічної допомоги.

Можна припустити, що, закріплюючись і стаючи стійкою, система уявлень практичного психолога про клієнтів і про себе як професіонала, як правило, набуває рис професійного стереотипу, а неадекватно сформований стереотип може стати перешкодою в розвитку особистості професіонала. Ці образи, що є «імпліцитною професійною моделлю особистості» психолога і клієнта, залучаються до структури професійної ідентичності та детермінують подальшу діяльність фахівця [25, с. 215-220].

Аналіз наукових праць з проблем професійної ідентичності майбутніх практичних психологів засвідчив, що в існуючій системі професійної підготовки недостатньо уваги приділяється особистісному розвитку студентів–психологів і практично не розглядається самосвідомість студента як ресурсне джерело його професійного формування і розвитку, що згодом спричинює збільшення числа випадків некоректного застосування психологічних знань серед фахівців-психологів. Як доцільно зазначає І. Литвиненко, оскільки людське життя – найвища цінність суспільства, то внутрішній світ, стан, переживання людини є не лише особистою цінністю, а й соціальною цінністю [19, с. 186-194].

Професійна ідентичність психолога – це ключова складова його професіоналізму, що визначає не тільки рівень майстерності в конкретній галузі, але й здатність особистості інтегрувати свої внутрішні переконання, емоції та цінності в професійну діяльність [1]. Це процес самоактуалізації

людини, який супроводжується активною рефлексією, самоусвідомленням і постійною роботою над собою. Важливість професійної ідентичності психолога зростає в умовах, коли психологи стикаються з емоційним навантаженням та складними соціальними ситуаціями, що потребують не лише професійних знань, але й глибокої емоційної стійкості, моральної готовності до допомоги іншим.

Професійна ідентичність психолога не є чимось постійним і незмінним. Вона формується протягом усього життя, проходячи через різні етапи усвідомлення своєї ролі в професійній сфері.

Загалом, професійна ідентичність психолога є не тільки результатом навчання, а й постійним процесом самоактуалізації та інтеграції особистісних характеристик у професійну діяльність. Це допомагає психологу ефективно працювати з клієнтами, зберігати баланс між професійними і особистісними аспектами життя та бути готовим до постійних змін і викликів, які супроводжують кожен етап професійного розвитку.

1.3. Чинники формування професійної ідентичності майбутніх психологів

Професійна ідентичність формуватиметься через освітнє середовище, навчальні курси, педагогічні стратегії та практичні заняття. Окрім надання знань, навчальна програма має включати компоненти, що сприяють розвитку рефлексії та самопізнання у майбутніх психологах [36, с. 45-55].

Я. Андрушко зазначає, що у процесі фахової підготовки професійна ідентичність виступає предметом становлення, а отже, й складовою концепції процесу підготовки особистості у закладах освіти [2]. У цей період засвоюються не лише знання, формуються уміння й навички, а й здійснюється професіогенез, що передбачає формування професійної ідентичності [2].

Дослідниця М. Дубінка також зауважує, що формування професійної ідентичності відбувається під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників, де особливе місце посідає етап навчання у ЗВО, що включає в себе як процес засвоєння знань, умінь, навичок, так і розвиток професійно значущих рис особистості майбутнього фахівця, які сприяють успішній його реалізації в обраній спеціальності [12].

Практичний досвід, зокрема стажування, психологічна практика в клініках та шкільних установах, має величезне значення для формування ідентичності психолога. Цей досвід дозволяє майбутнім фахівцям не лише застосовувати теоретичні знання, але й перевіряти та відшліфувати свої професійні навички [39, с. 42-50].

Роль наставництва є важливим аспектом у формуванні професійної ідентичності психолога. Взаємодія з досвідченими фахівцями, зокрема, психотерапевтами та викладачами, допомагає молодим спеціалістам адаптуватися до професійного середовища та оцінити свої сильні та слабкі сторони [42, с. 314-322].

Професійна ідентичність також формується в контексті соціальних і культурних умов, що включають етичні норми, суспільні стереотипи щодо ролі психолога та загальний підхід до професії. Наприклад, в Україні цей процес відрізняється від того, як це відбувається в західних країнах [5, с. 110-119].

В Україні, як і в інших країнах, формування професійної ідентичності психологів відбувається під впливом соціокультурних факторів, таких як традиції, суспільні стереотипи щодо ролі психолога, рівень довіри до професії та очікування суспільства. У більшості випадків це включає боротьбу з стереотипами щодо психологів, наприклад, як фахівців, яких часто сприймають тільки як терапевтів, ігноруючи інші аспекти їхньої діяльності [5, с. 110-119].

Дуже часто в Україні можна почути, що психологів, психотерапевтів та психологів відносять до однієї категорії в силу історичних подій, які

відбувалися в період активізації «каральної психіатрії», яка породила недовіру до психологічної сфери, не зважаючи на контекст та специфіку роботи кожної з представлених вище спеціальностей. Також, спостерігається певна адаптація західних методик до українських реалій, що визначає контекст професійної ідентичності майбутнього психолога.

Професійна ідентичність українських психологів також піддається впливу соціальних змін, таких як глобалізація, розвиток інноваційних підходів у психології, нові виклики для психологів, зокрема, пов'язані з психічним здоров'ям, стресом, кризами та соціальними катастрофами [43, с. 127-136]. В умовах війни, коли суспільство очікує від психологів ефективної та емоційно стійкої допомоги, вкрай необхідно дослідити, як майбутні фахівці формують своє професійне «Я». Тому, важливою складовою є особисте усвідомлення студентами професійної місії, етичних цінностей, а також здатність працювати в екстремальних умовах. Забезпечення навчально–професійної бази, зворотного зв'язку та підтримки з боку викладачів допоможе майбутнім психологам не лише надавати в майбутньому якісну допомогу населенню, але й зберегти особистісну стійкість в умовах війни та післявоєнний час [29].

Постійна рефлексія щодо власної практики, самооцінка, бажання до самовдосконалення є важливими чинниками у формуванні професійної ідентичності психолога. Це також допомагає подолати стрес і емоційне вигорання, що можуть супроводжувати професійну діяльність [10, с. 23-30].

О. Макаров звертає увагу, що професійна ідентичність базується на суб'єктивному відчутті причетності до професійної спільноти та розглядає її на таких рівнях: когнітивний (усвідомлення належності до певної категорії та відповідність певним критеріям), мотиваційний (визнання необхідності бути належним до цієї професійної групи), поведінковий (виконання цієї соціальної ролі) та афективний (суб'єктивне відчуття задоволеності від цієї належності, рівень бажаності для себе). Структура професійної ідентичності

розбудовується залежно від сформованості ціннісних орієнтацій особистості, образу «Я» в професії [21, с. 77-82].

Ідентичність психолога також залежить від особистісних характеристик, таких як емоційна стійкість, комунікабельність, рівень емпатії та здатність до самоконтролю. Ці риси допомагають будувати професійну ідентичність та адаптуватися до змін у професійній практиці [24, с. 280-295].

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів є комплексним процесом, що включає взаємодію освітнього середовища, практичного досвіду, соціокультурних чинників та особистісних характеристик.

Висновки до розділу I

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів – це складний і багатогранний процес, який лежить у центрі розвитку особистості та її професійної діяльності.

Професійна ідентичність не є статичною категорією; це процес постійного пізнання себе та свого місця в обраній професії. Вона починається з усвідомлення індивідом своїх цінностей, мотивів, ролей, а також інтеграції цих елементів у професійне «Я». Важливу роль відіграє ідея, що професійна ідентичність є не лише когнітивним конструктивом, але й емоційним станом – внутрішнім відчуттям гармонії між своїм «Я» та професією.

Вона має свої унікальні особливості. Ця професія потребує не лише знань і навичок, але й високого рівня емпатії, моральної стійкості, рефлексії та етичності. Вона інтегрує в собі не лише особистісні аспекти, а й соціальну взаємодію з клієнтами, колегами та професійною спільнотою. Здатність психолога адаптуватися до роботи з різними категоріями клієнтів, зокрема враховувати їхній вік, емоційний стан та потреби, є важливим елементом професійної ідентичності.

Окремо слід зазначити роль зовнішніх та внутрішніх чинників у формуванні професійної ідентичності. Освітнє середовище, взаємодія з

наставниками, практичний досвід – усе це сприяє розвитку професійних навичок і розуміння своєї професійної місії. Водночас особистісні риси, такі як емоційна стійкість, здатність до рефлексії та бажання до саморозвитку, є фундаментом для побудови цілісного професійного «Я».

Таким чином, професійна ідентичність майбутніх психологів – це не лише відповідь на зовнішні виклики, але й внутрішній діалог із собою, рефлексія, пошук гармонії між особистісними цінностями та вимогами професії. Цей процес вимагає постійної роботи над собою, але саме він дозволяє психологу знайти своє місце в професійному середовищі, зберігаючи при цьому цілісність і унікальність свого «Я».

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей становлення професійної ідентичності майбутніх психологів

Для дослідження особливостей становлення професійної ідентичності майбутніх психологів було проведено дослідження серед осіб студентського віку, а саме 18–22 років. Учасниками є студентами Національного університету біоресурсів і природокористування України спеціальності «Психологія». Кількість респондентів склала 33 особи.

Для дослідження були обрані наступні методики: діагностика професійної ідентичності А.Озеріної, опитувальник професійної ідентичності майбутніх психологів Родигіної У.С., методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації».

Діагностика професійної ідентичності А.Озеріної створена спеціально для студентського віку та направлено на діагностику сформованості їх професійної ідентичності. Опитувальник має 56 тверджень, на які можна відповісти ствердно чи заперечно. Діагностуються 2 основні показники: «Сформованість» та «Зрілість». Сформованість означає кількісну міру розвитку структури професійної ідентичності, тобто наскільки людина усвідомлює своє місце в професії, розуміє її. Зрілість означає якісну міру того, наскільки самостійно було сформовано образ професії та себе в ній, міра автономності професійної позиції.

Також можна простежити динаміку елементів за допомогою підрахунку результатів за 7-и субшкалами, кожна з яких являє собою певний елемент III і складається з двох складових (субкатегорій):

1. Навчально–професійні плани: 1) певні / невизначені; 2) власні/ запозичені.

2. Ставлення до професії: 1) емоційне прийняття/відкидання; 2) раціональне прийняття/відкидання.

3. Образ професії: 1) внутрішній/поверхневий; 2) цілісний/фрагментарний.

4. Образ професіонала: 1) чіткий/розмитий; 2) усвідомлений/стереотипний.

5. Професійна позиція: 1) активна/пасивна; 2) автономна/залежна.

6. Професійна самооцінка: 1) адекватна/неадекватна; 2) як результат власної рефлексії/результат оцінки інших.

7. Професійна мотивація 1) позитивна/негативна; 2) інтринсивна/екстринсивна.

Методика передбачає також типологізування за статусом ПІ на перехресті сформованості та зрілості ідентичності:

1. Дифузний: низька сформованість та низька зрілість;
2. Передчасний: висока сформованість та низька зрілість;
3. Мораторій: низька сформованість висока зрілість;
4. Досягнутий: висока сформованість та висока зрілість (див. додаток А).

Опитувальник професійної ідентичності майбутніх психологів Родигіної У.С., адаптований для дослідження професійної ідентичності студентів, які дозволяють оцінити мотиваційну, когнітивну, емоційно-ціннісну та практичну складові. Даний опитувальник є інструментом для оцінки рівня сформованості професійної ідентичності у студентів, які навчаються за спеціальністю "Психологія". Він дозволяє визначити розвиток професійної ідентичності за двома основними шкалами:

1. Емоційне ставлення та прийняття себе у майбутній професії (наскільки студент позитивно сприймає обрану професію та ідентифікує себе з нею);

2. Активність щодо власного професійного зростання (відображає ступінь ініціативності та прагнення студента до професійного розвитку та самовдосконалення) (див. додаток Б).

Методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя". Методика складається з двох списків цінностей (термінальних та інструментальних), кожній з яких присвоюється ранговий номер у порядку значущості її в житті людини (див. додаток В).

Використання цих методик у комплексі дає можливість визначити рівень сформованості професійної ідентичності, виявити основні чинники, які впливають на процес формування і оцінити специфіку професійного самовизначення у психологічній галузі.

2.2. Дослідження професійної ідентичності майбутніх психологів

Результати діагностики професійної ідентичності за методикою А. Озеріної, зокрема за шкалами «Сформованість» та «Зрілість» представлені на рисунку 2.1.

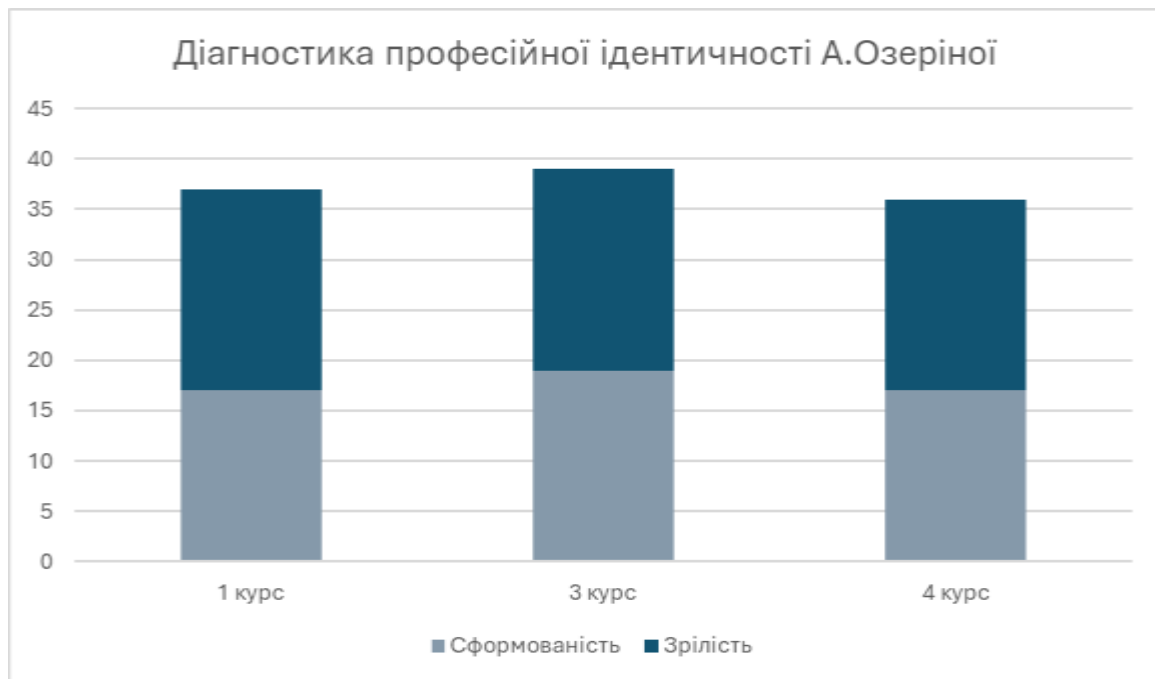


Рис. 2.1. Результати дослідження за діагностикою професійної ідентичності А. Озеріної.

Нижче представимо аналіз результатів за шкалами діагностики професійної ідентичності «Сформованості» та «Зрілості» (див. рисунок 2.1).

1. Студенти 1 курсу за шкалою сформованості отримали 17 балів. Можемо припустити, що першокурсники не визначилися з професійними цілями та не мають чіткого напрямку розвитку. Це може бути пов'язане з проходженням етапу знайомства з усіма тонкощами професії та браком знань про професійну діяльність психолога. За шкалою зрілості першокурсники отримали 20 балів, що демонструє нам сумніви щодо професійної діяльності, аналіз варіантів та критичність. Виходячи з отриманих даних, їхній статус «мораторій» – свідчить про їхній активний пошук себе у обраній сфері. Мораторій – важливий перехідний етап, в якому особистість шукає і аналізує, що є передумовою до досягнення професійної ідентичності.

2. Студенти 3 курсу отримали 19 балів за шкалою сформованості та 20 балів за шкалою зрілості, що свідчить про досягнутий ними статус професійної ідентичності. Цей статус характеризується усвідомленим та самостійним вибором професії, позитивним ставленням до неї, стабільністю

та впевненістю. Він відображає гармонію між особистими цінностями та інтересами.

3. Студенти 4 курсу за шкалою сформованості отримали 17 балів, а за шкалою зрілості 19, що відповідає дифузному статусу професійної ідентичності. Отриманий результат може бути пов'язаний з наслідком зіткнення з професійною реальністю або контактом з реальним фахом, який виявився негативним. Невідповідність між очікуваннями та дійсністю призводять до втрати мотивації й уникання професійного самовизначення.

За результатами діагностики професійної ідентичності (А. Озеріної) за сімома субшкалами серед студентів 1 курсу було виявлено високі рівні певних, власних навчально–професійних планів (55%), емоційного відкидання (55%) та раціонального ставлення до професії (82%), цілісний (82%) та поверхневий (55%) образ професії, чіткий (64%) та усвідомлений (91%) образ професіонала, пасивна (91%) та автономна (91%) професійна позиція, адекватна професійна самооцінка (64%), сформована за допомогою рефлексії (64%), негативна (91%) та інтринсивна (82%) професійна мотивація.

Найбільш проявленими критеріями виступили раціональне ставлення до професії, сформованість цілісного образу професії, усвідомлений образ професіонала, автономна професійна позиція та негативна професійна мотивація. Водночас, виявлено поверхневий образ професії та негативну професійну мотивацію, що може свідчити про суперечність у професійному самовизначенні майбутніх фахівців.

Студенти 3 курсу продемонстрували невизначені (73%) та власні (91%) навчально–професійні плани, прийняття (64%) та раціональне ставлення професії (55%), образ професії цілісний (55%) та поверхневий (73%), чіткий (64%) та усвідомлений (82%) образ професіонала, професійна позиція пасивна (64%) та автономна (73%), адекватна (55%) та рефлексивна (64%) професійна самооцінка, та позитивна та екстринсивна професійна мотивація (55%).

Домінуючими критеріями серед третьокурсників виявилися власні навчально професійні плани та усвідомлений образ професіонала, що свідчить про відповідність їхнього вектору розвитку до образу фахівця–психолога.

4 курс мають високий рівень власних навчально–професійних планів (55%), раціональне ставлення та емоційне прийняття професії (64%), цілісний (55%) та внутрішній (73%) образ професії, чіткий (73%) та усвідомлений (64%) образ професіонала, активна (55%) та автономна (82%) професійна позиція, адекватна (82%) професійна самооцінка, сформована як результат оцінки інших (55%), позитивна та інтринсивна професійна мотивація (55%).

Студенти 4 року навчання демонструють наявність в них адекватної професійної самооцінки та автономної професійної позиції, що слугує підґрунтям для формування гармонійної особистості психолога.

Аналіз результатів діагностики за опитувальником професійної ідентичності майбутніх У. С. Родигіної представлено за чотирма шкалами з урахуванням року навчання студентів (див. рис. 2.2, 2.3, 2.4).

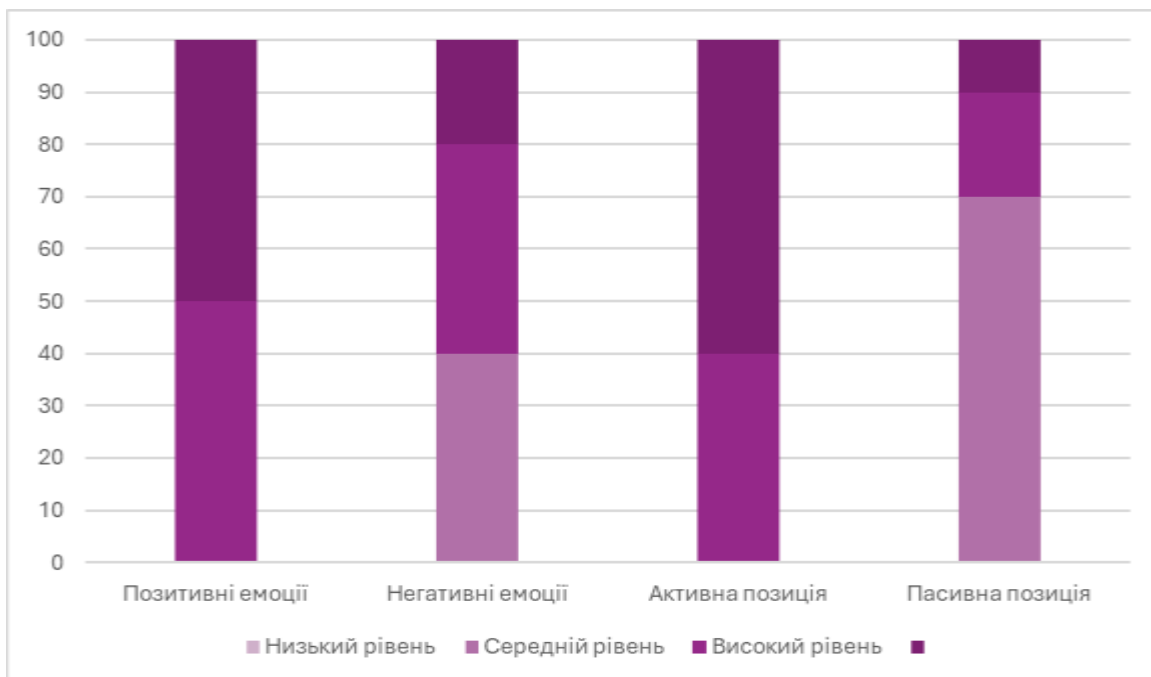


Рис. 2.2. Результати діагностики професійної ідентичності майбутніх психологів (1 курс) за опитувальником Родигіної У.С.

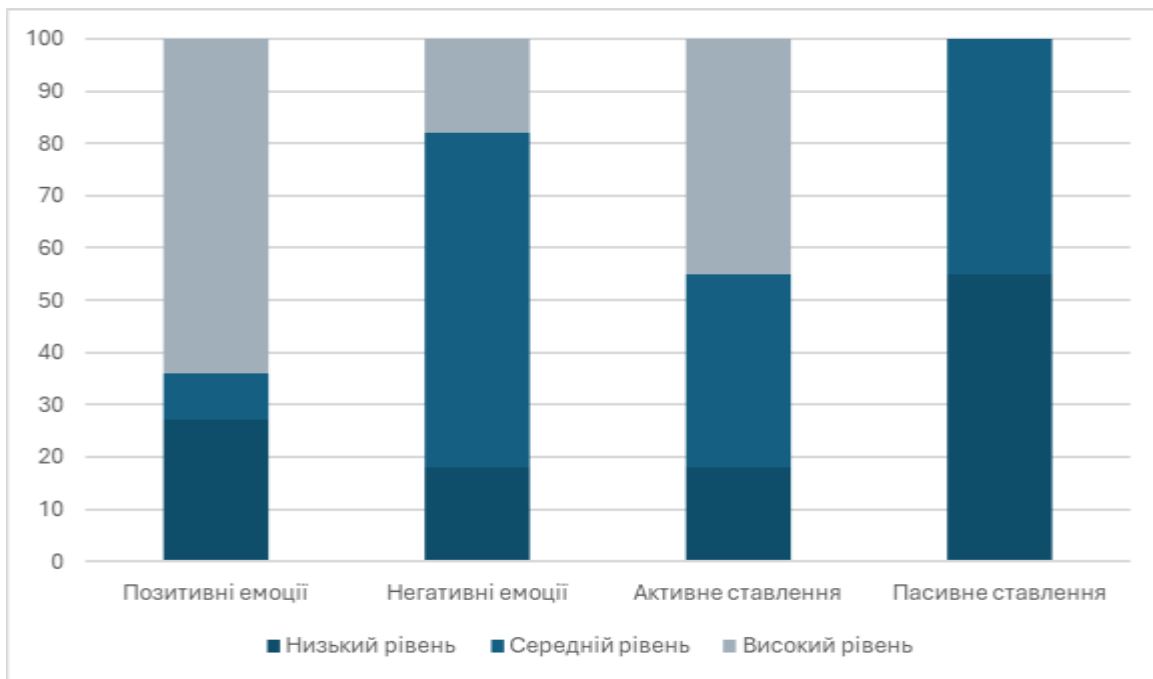


Рис. 2.3. Результати діагностики професійної ідентичності майбутніх психологів (3 курс) за опитувальником Родигіної У.С.

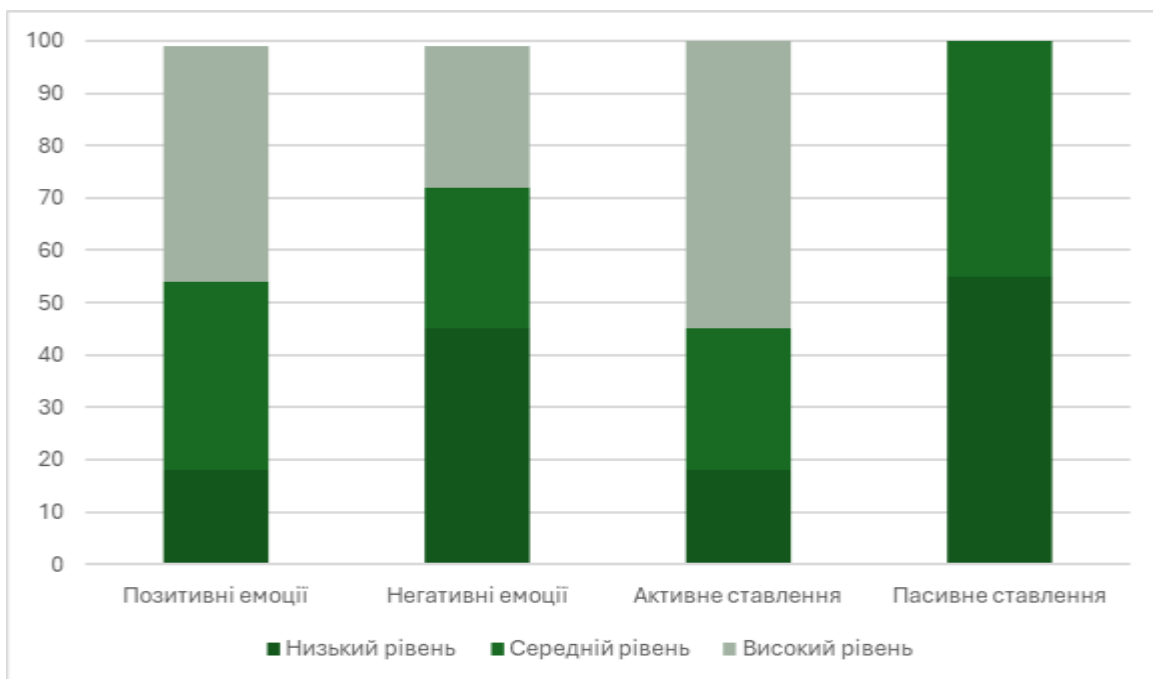


Рис 2.4. Результати діагностики професійної ідентичності майбутніх психологів (4 курс) за опитувальником Родигіної У.С.

За шкалою «Позитивні емоції, пов'язані із задоволенням потреб людини у даній професії» нами були отримані наступні результати:

1. 50% студентів 1 курсу продемонстрували високий рівень, що свідчить про глибоке емоційне прийняття професії, зацікавленість і мотивацію. 50% мають середній рівень, що може вказувати на певну нестабільність у ставленні до майбутньої професії, але за умов підтримки – потенційно схильні до професійного зростання. (див. рисунок 2.2)

2. 64% студентів 3 курсу мають високий рівень, 9% середній рівень і 27% низький рівень. (див. рисунок 2.3)

3. 45% студентів 4 курсу продемонстрували високий рівень, 36% середній рівень і 18% низький. (див. рисунок 2.4)

За шкалою «Негативні емоції, пов'язані з незадоволенням потреб людини у цій професії»:

1. 20% студентів 1 курсу мають високий рівень негативних емоцій, що вказує на сильну внутрішню напруженість та неприйняття власної ролі, 40% перебувають на середньому рівні та 40% мають низький рівень негативних емоцій, пов'язаних з професією.

2. 18% респондентів 3 курсу мають високий рівень, що вказує на виражене неприйняття власної ролі, 64% – середній рівень, що свідчить про невизначеність або амбівалентність у ставленні до професії, і 18% низький рівень.

3. 27% респондентів 4 курсу мають високий рівень, що свідчить про виражене незадоволення, сумніви, емоційне відсторонення, 27% середній рівень і 45% низький рівень.

За шкалою «Позиція активного ставлення студента до професії, що набуває»:

1. 60% студентів 1 курсу мають високий рівень активності, що є позитивним показником внутрішньої мотивації та особистісної зрілості, 40% демонструють середній рівень, що вказує на потенційну активність, яка потребує додаткової підтримки з боку навчального середовища.

2. 45% студентів 3 курсу мають високий рівень активності, що відображає сформовану відповідальну позицію у професійному становленні,

37% мають середній рівень, що свідчить про потенціал активності, який не реалізований повною мірою. 18% мають низький рівень, що вказує на недостатню професійну ініціативність, можливо, через невпевненість або знижену мотивацію.

3. Серед студентів 4 курсу високий рівень активного ставлення продемонстрували 55%, що проявляється у бажанні реалізуватися в обраній сфері, готовності до професійного самовдосконалення, середній рівень виявлено у 27% студентів, і низький у 18%.

За шкалою «Позиція пасивного ставлення студента до професії, що набуває»:

1. 70% респондентів, які навчаються на 1 курсі мають низький рівень пасивності, що вказує на сформовану суб'єктну позицію та готовність до професійної самореалізації, 20% мають середній рівень, що може бути пов'язане з перехідним етапом у професійному становленні і 10% мають високий рівень пасивного ставлення.

2. Студенти 3 курсу не мають високого рівня пасивності, 45% мають середній рівень, що може свідчити про нестійку професійну ідентичність або залежність від зовнішніх факторів і 55% продемонстрували низький рівень пасивності.

3. Серед 4 курсу також ніхто не має високого рівня пасивного ставлення, середній рівень мають 45% респондентів, що демонструє нестійку позицію або пошук опори у зовнішніх орієнтирах і у 55% виявлено низький рівень, що вказує на сформовану здатність до самостійного професійного вибору.

2.3. Вивчення психологічних чинників формування професійної ідентичності майбутніх психологів

Як зазначалось нами у підрозділі 1.3, до психологічних чинників формування професійної ідентичності майбутніх психологів віднесено

особистісні характеристики, етичні цінностей, зокрема ціннісних орієнтацій особистості.

Відповідно нами проведене дослідження ціннісних орієнтацій студентів 1, 3, 4 курсів за методикою М. Рокича. Кількісні результати представлені на рисунку 2.5, 2.6, 2.7.

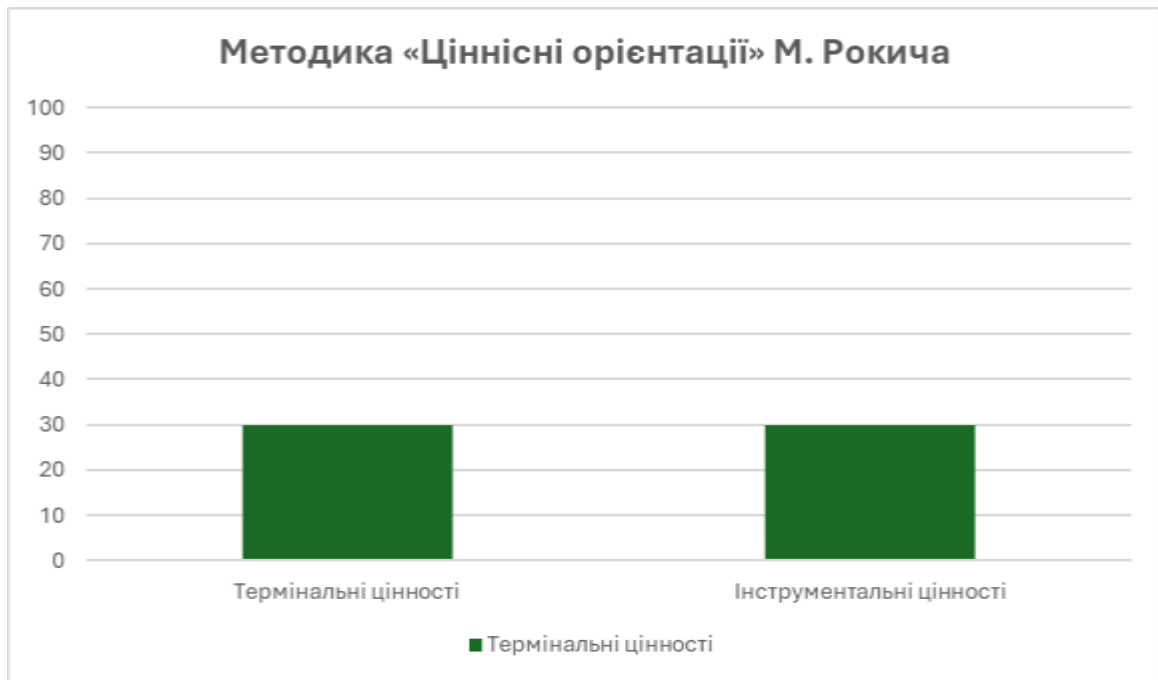


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (1 курс)

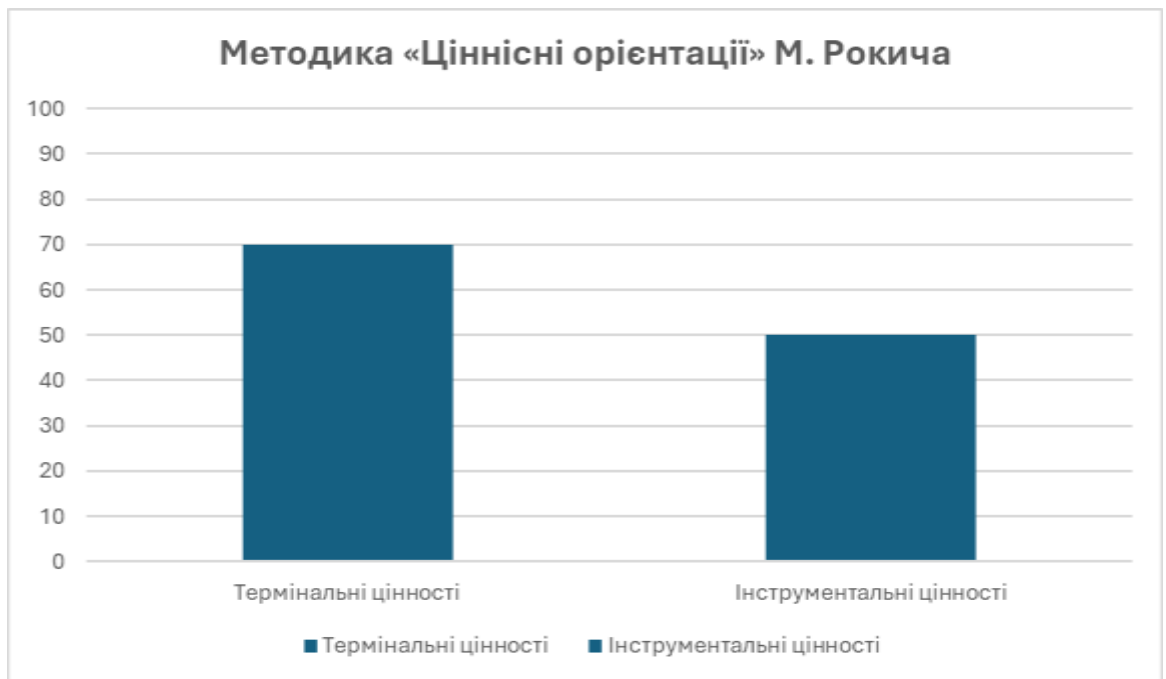


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (3 курс)

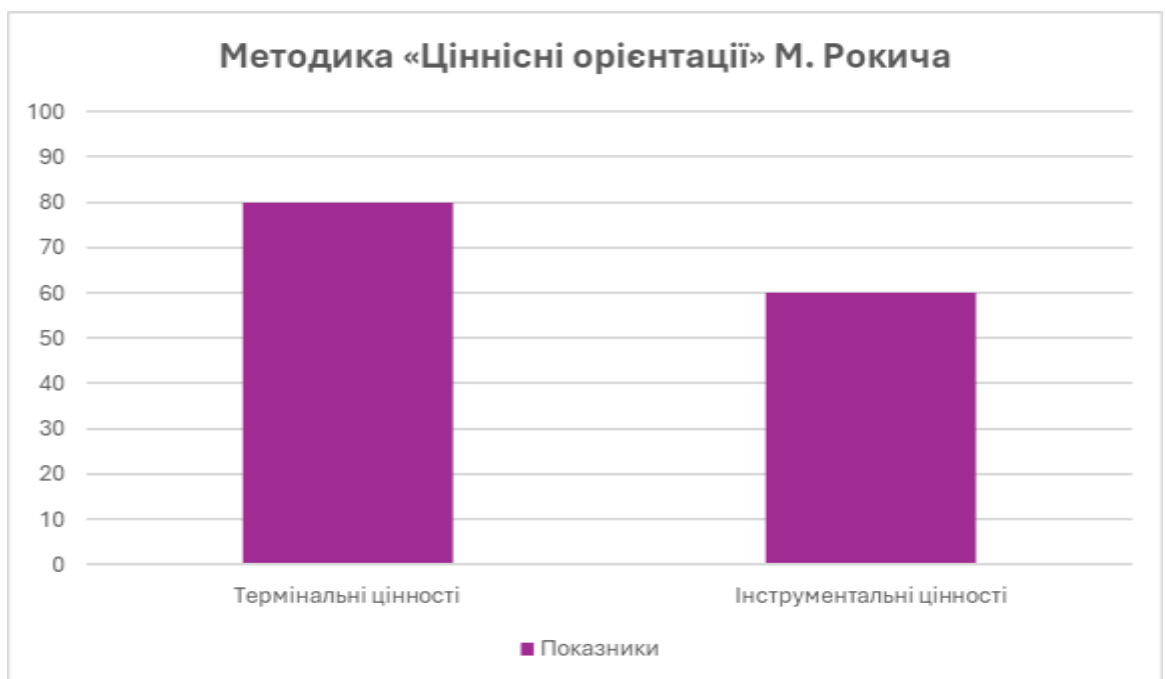


Рис. 2.7. Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (4 курс)

Нижче представимо аналіз Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (див. рис. 2.5, 2.6, 2.7).

Нами було виявлено, що у респондентів, які навчаються на 1 курсі немає яскраво виражених цінностей. Не зважаючи на це, серед термінальних

цінностей можна виокремити суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі), продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків), та творчість (можливість творчої діяльності). Інструментальні цінності, такі як широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички), чесність правдивість, щирість, ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі), чуйність та дбайливість виявилися одними з найважливіших для студентів.

Серед респондентів 3 курсу було виявлено, що в них домінують термінальні цінності, що визначаються як впевненість людини в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Серед усіх цінностей найбільше виокремили красу природи і мистецтва, щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому) та творчість, суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі), цікаву роботу та розваги. Серед інструментальних цінностей (інструменти для досягнення звичайних цілей) студенти виокремили непримиренність до недоліків у собі й інших та терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

Студенти 4 курсу продемонстрували перевагу термінальних цінностей над інструментальними. До найбільш поширених пріоритетних термінальних цінностей відносяться щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому), суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі), краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві), творчість (можливість творчої діяльності), пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток) та розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків). Зі списку інструментальних цінностей найбільш пріоритетними стали непримиренність

до недоліків у собі й інших, ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі), чуйність, високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання) та терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

Становлення професійної ідентичності психолога нерозривно пов'язане з домінуючими життєвими цінностями та пріоритетами особистості. Значущими чинниками виступають життєві (термінальні) цінності: внутрішня гармонія, самореалізація, соціальна значущість професії, визнання, рівність. Інструментальні цінності, такі як відповідальність, широкий кругозір, незалежність сприяють формуванню фахівця, який дотримується етики та вміє регулювати власну професійну поведінку.

Для встановлення зв'язку між ціннісними орієнтаціями та рівнем професійної ідентичності було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Дослідження впливу ціннісних орієнтацій на формування професійної ідентичності майбутніх психологів показало наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між окремими цінностями та складовими професійної ідентичності.

Найвищі позитивні кореляції були встановлені між позитивним емоційним ставленням до професії та наступними цінностями: «цікава робота» ($r = 0.52, p < 0.01$), «професійна самореалізація» ($r = 0.49, p < 0.05$) та «розвиток» ($r = 0.47, p < 0.05$). Це свідчить про те, що для студентів, які емоційно позитивно сприймають професію, характерне домінування цінностей, орієнтованих на особистісне і професійне зростання.

Суттєвий позитивний зв'язок виявлено між активним ставленням до професії та такими інструментальними цінностями як «відповідальність» ($r = 0.58, p < 0.01$), «цілеспрямованість» ($r = 0.51, p < 0.01$), «самотійність» ($r = 0.43, p < 0.05$), що вказує на високу активність у професійному самовизначенні, пов'язану з розвитком ключових вольових якостей і особистісної зрілості.

Виявлено позитивну кореляцію між негативними емоціями та цінністю «життя, сповнене розваг» ($r = 0.41, p < 0.05$), а також «матеріально забезпечене життя» ($r = 0.38, p < 0.05$), що вказує на наявність внутрішнього конфлікту між особистими ціннісними настановами та професійною реальністю, особливо у тих, хто не ототожнює себе з гуманітарними напрямками діяльності.

У студентів з переважно пасивним ставленням до професії спостерігається низька кореляція з будь-якими особистісно значущими цінностями, що може свідчити про відсутність сформованої ідентичності або професійну невизначеність.

Кореляційний аналіз засвідчив, що формування професійної ідентичності майбутніх психологів значною мірою детермінується їх ціннісними орієнтаціями. Високий рівень позитивного емоційного ставлення та активності у професійному самовизначенні пов'язане з орієнтацією на розвиток, відповідальність, творчість та самореалізацію.

Успішність формування професійної ідентичності залежить від активної позиції майбутнього фахівця під час навчальної діяльності, розвитку навичок саморегуляції, розуміння пріоритетності власних цінностей і соціальної значущості обраної професії.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості становлення професійної ідентичності у студентів спеціальності «Психологія» на різних етапах професійного навчання (1, 3 і 4 курси). Комплексне дослідження проводилося з використанням валідних психодіагностичних методик, що дало змогу здійснити багатовимірний аналіз ключових компонентів професійної ідентичності.

Результати за діагностикою професійної ідентичності А. Озеріної свідчать про поступову динаміку розвитку професійної ідентичності за показниками сформованості та зрілості. На старших курсах зростає рівень

автономності, адекватності самооцінки, активності у професійній позиції, інтринсивної мотивації та цілісності уявлень про професію і себе в ній. Однак, одночасно простежуються ознаки амбівалентності у ставленні до професії, що може свідчити про вплив зовнішніх чинників або особистісну невизначеність.

Аналіз отриманих результатів за опитувальником У.С. Родигіної показав, що переважна більшість студентів демонструють позитивне емоційне ставлення до майбутньої професії та достатньо високий рівень активності щодо професійного розвитку. Водночас на 3–4 курсах спостерігається зростання негативних емоцій, що може бути пов'язано з наближенням до межі професійного входження, підвищеними вимогами, а також зростанням критичності у професійному самосприйнятті.

Дослідження ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича дозволило окреслити значущі пріоритети студентів на різних етапах навчання. Студенти 1 курсу надають перевагу цінностям самореалізації, визнання та приємного проведення часу, які мають сильний кореляційний зв'язок з негативними емоціями, пов'язаними з професією. Також виявлено відсутність значущих зв'язків з особистісно значущими цінностями, що вказує на ще не сформовану професійну ідентичність або її невизначеність. На 3 курсі домінують гуманістичні та естетичні орієнтири, які демонструють сильні кореляції з активним ставленням до професії, а на 4 курсі спостерігається виражений інтерес до таких термінальних цінностей як професійна самореалізація, відповідальність, розвиток та незалежність, що відповідає сильному кореляційному зв'язку між позитивним ставленням до професії.

Отримані результати засвідчують, що становлення професійної ідентичності у студентів-психологів є поступовим, багатофакторним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та ціннісні складові. З огляду на це, можна стверджувати, що підтримка професійного самовизначення студентів в освітньому середовищі має передбачати цілеспрямовану роботу з розвитку рефлексії, автономії,

емоційного прийняття професії та узгодженості цінностей із професійними цілями.

РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Організаційні засади розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів

Розвиток професійної ідентичності майбутніх психологів відбувається в межах організованого освітнього середовища, яке формує сприятливі умови для становлення особистості майбутнього фахівця. До організаційних чинників формування належать: нормативно-правове забезпечення освітнього процесу, особливості побудови освітньо-професійної програми, наявність системи супроводу професійного становлення студентів, практика взаємодії з професійним середовищем, а також позауніверситетська діяльність.

Нормативно-правова база, а саме Закон України «Про вищу освіту», освітні стандарти спеціальності задає рамки організації навчання, у межах яких реалізуються змістовні та методичні компоненти підготовки студентів. Освітньо-професійні програми, що спрямовані на формування фахових компетентностей, відіграють роль концептуальної основи для розвитку професійної самосвідомості. Не менш значущими є позааудиторні форми діяльності: участь у студентських ініціативах, творчих і наукових проектах, волонтерстві. Вони сприяють закріпленню емоційної причетності до професії, розвитку відповідальності та автономності – базових компонентів професійної ідентичності.

Психолого-педагогічний супровід сприяє формуванню рефлексивного ставлення до вибору професії, усвідомленню власних мотиваційних та ціннісних аспектів майбутньої професійної діяльності.

У межах дослідження, спрямованого на вивчення динаміки професійної ідентичності студентів, було проведено формувальний експеримент. На основі результатів констатувального етапу сформовано вибірку респондентів, що продемонстрували різні рівні розвитку професійної ідентичності. Для

реалізації формувального впливу до участі в експерименті було відібрано 12 осіб від загальної кількості опитаних студентів (4 людини з кожного курсу), які за результатами констатувального етапу продемонстрували низький рівень сформованості професійної ідентичності за ключовими показниками (низький рівень зрілості та сформованості професійної ідентичності, невиражене емоційне прийняття професії, відсутність чіткого професійного образу фахівця тощо).

Саме ці респонденти були залучені до тренінгової програми з огляду на те, що вони найбільше потребують підтримки в гармонізації процесу професійного самовизначення. Крім того, обрання саме цієї категорії учасників дозволяє простежити ефективність формувального впливу, оскільки очікувана позитивна динаміка може бути зафіксована саме за умов початково низьких показників.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу формування професійної ідентичності майбутніх психологів

Тренінгова програма спрямована на формування професійної ідентичності майбутніх психологів через усвідомлення власних цінностей, цілей і недоліків. Її метою є формування усвідомлення власних професійних цінностей; визначення довгострокових професійних цілей; виявлення та перетворення особистісних недоліків на переваги.

В результаті отриманих даних, ми залучали до тренінгу учасників, в яких були виявлені низькі показники за обраними методиками. Участь у тренінгу брали 12 учасників, що сприяє індивідуальній взаємодії та глибокому опрацюванню кожної теми, достатньо відведеного часу для рефлексії.

Основною методологічною основою тренінгу є поєднання арт-терапевтичних технік та рефлексійних методів. Цей підхід дозволяє учасникам глибше усвідомити свої внутрішні ресурси, проаналізувати власні мотиви та побудувати стратегію особистого і професійного розвитку.

У тренінгу використовуються активні методи навчання, арт-терапевтичні техніки та вправи, спрямовані на розвиток рефлексії:

1. Арт-терапевтичні техніки: «Мій дракон – мої недоліки» (спрямована на візуалізацію внутрішніх бар'єрів через малюнок); Мій професійний герб та моє професійне кредо (метою якої є актуалізація власного професійного та особистісного досвіду);

2. Рефлексія. Після кожної вправи учасники виконують саморефлексію у формі обговорень або письмових роздумів. Це допомагає краще усвідомити свої цінності та цілі.

3. Групові дискусії. Важливий елемент тренінгу, що дає змогу учасникам обмінюватися досвідом і думками, знаходити спільні точки дотику та отримувати зворотній зв'язок.

Матеріали для тренінгу: (аркуші паперу, маркери), бланки анкет для оцінки цілей та цінностей, а також додаткові матеріали для записів (блокноти, ручки). Учасники також отримують робочі зошити для вправ на саморефлексію.

Тренінг організований у кілька етапів:

Вступна частина, метою якої є створення безпечного та довірливого середовища для роботи. Ведучий знайомить учасників між собою, обговорюються правила групи (конфіденційність; повага; активна участь; говорити від свого імені, вживаючи займенник «Я»; не переривати учасника, не давати оцінок; правило «стоп»), а також пояснюється мета тренінгу та очікувані результати. Учасники виконують вправу на очікування.

Основна частина:

Кожна сесія тренінгу має свою тему та завдання:

1 блок: «Мій професійний герб та моє професійне кредо», вправа, метою якої є актуалізація власного професійного та особистісного досвіду.

Вправа «Зіркова година»: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості.

2 блок «Самопізнання через малюнок»: Техніка «Мій дракон – мої недоліки», яка дозволяє учасникам візуалізувати та проаналізувати свої слабкі сторони.

3 блок «Ціннісні орієнтації»: Вправа «Цінності професії», спрямована на визначення індивідуальних професійних цілей та взаємозв'язку з особистими цінностями.

4 блок «Дерево професійного життя»: Вправа «Дерево професійного життя» (в адаптації Л.С.Виготського);

5 блок підсумковий, узагальнення та рефлексія набутих знань і досвіду, усвідомлення змін у ставленні до професії.

Заключна частина: Наприкінці кожної сесії проводиться рефлексія та обговорення досягнутих результатів. Учасники діляться своїми враженнями та отримують зворотний зв'язок від групи. Завершення тренінгу передбачає підведення підсумків і складання планів на подальший професійний розвиток.

Для оцінки ефективності тренінгу використовуються наступні інструменти:

1. Опитування: Перед початком тренінгу учасники проходять анкетування, щоб визначити початковий рівень професійної спрямованості, мотивації та цінностей. Після завершення тренінгу анкетування повторюється для порівняння результатів і оцінки змін.

2. Рефлексійні вправи: Учасники ведуть записи своїх особистих вражень і змін протягом усього тренінгу, що дозволяє оцінити внутрішню динаміку та трансформацію.

3. Зворотний зв'язок: Після завершення кожної сесії учасники дають зворотний зв'язок щодо виконаних вправ і обговорюють, наскільки тренінг допомагає досягати поставлених цілей.

Тренінг складається з 5 блоків, 8 сесій, кожна тривалістю по 2 години. Періодичність сесій 3 рази на тиждень в офлайн форматі у спеціально обладнаному для цього приміщенні. Взято вправи Антонів М. «Мій дракон –

мої недоліки», Іванової В. «Мій професійний герб», «Зіркова година», модифіковані нами під своїх респондентів. Учасники можуть працювати як в індивідуальному форматі, так і в малих групах для обговорення результатів вправ (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми «Внутрішній компас психолога»

Блок	Сесії	Методики і техніки	Тривалість
1. Вступний блок	1	Структура та правила роботи, ознайомлення з метою тренінгу	2 год.
2. Самопізнання через малюнок	2	Вправа: Мій професійний герб та моє професійне кредо	2 год.
	3	Вправа «Зіркова година», мозковий штурм	2 год.
	4	Проективна методика «Мій дракон – мої недоліки»	2 год.
3. Ціннісні орієнтації	5	Вправа «Цінності професії»	2 год.
	6	Вправа «Довгострокові цілі та мотивація»	2 год.
4. Дерево професійного життя	7	Проективна методика «Дерево професійного життя»	2 год.
5. Підсумковий блок	8	Узагальнення та рефлексія набутих знань і досвіду, усвідомлення змін у ставленні до професії	2 год.

3.3. Оцінка ефективності тренінгової програми формування професійної ідентичності майбутніх психологів

Оцінка ефективності тренінгової програми здійснювалася за декількома напрямками, що охоплюють як процесуальні, так і результативні аспекти. Комплексний підхід дозволив врахувати як суб'єктивні відчуття учасників, так і об'єктивні зміни, які відбулися в їхній поведінці, ставленнях, самоусвідомленні та професійній ідентичності.

Проведене анкетування дало змогу зібрати як кількісну, так і якісну інформацію про враження та вплив тренінгу. Учасниками тренінгу було зазначено позитивний емоційний фон занять. Більшість відзначили наявність емоційного комфорту, довіри та підтримки, що сприяло відкритості, готовності до взаємодії, рефлексії й саморозкриття.

Усне опитування дозволило оцінити емоційні зміни та отримати зворотний зв'язок у реальному часі, що підтвердило результати спостереження про позитивну динаміку в особистісному розвитку та груповій взаємодії.

Форми роботи (групові обговорення, вправи на саморефлексію) були позитивно оцінені учасниками як доцільні та змістовні. Вони зазначали, що завдяки різноманітності методик вдалося втримати увагу та інтерес протягом усього циклу занять.

Анкетування, яке було проведене на підсумковому занятті для перевірки ефективності тренінгу виявило зрушення у професійній мотивації, рівні самосвідомості та ставленні до обраної професійної діяльності.

На заключній зустрічі було проведене повторне дослідження для визначення ефективності тренінгу. Результати представлені у таблиці 3.2, 3.3.

Таблиця 3.2

Показники за опитувальником професійної ідентичності майбутніх психологів У.С. Родигіної

До застосування тренінгової програми									
	1 курс			3 курс			4 курс		
Рівень	висок.	серед.	низьк.	висок.	серед.	низьк.	висок.	серед.	низьк.
Позитивні емоції	50%	50%	0%	64%	9%	27%	45%	36%	18%
Негативні емоції	20%	40%	40%	18%	64%	18%	27%	27%	45%
Позиція активного ставлення	20%	40%	40%	18%	64%	18%	27%	27%	45%
Позиція пасивного ставлення	60%	40%	0%	45%	37%	18%	55%	27%	18%
Після застосування тренінгової програми									
Позитивні емоції	67%	33%	0%	83%	13%	0%	75%	17%	8%
Негативні емоції	8%	67%	25%	0%	50%	50%	25%	17%	58%
Позиція активного ставлення	83%	0%	17%	58%	42%	0%	67%	15%	18%
Позиція пасивного ставлення	0%	18%	82%	0%	42%	58%	0%	67%	33%

Отримані результати засвідчують високу ефективність тренінгової програми. Серед учасників усіх трьох курсів було зафіксовано зростання позитивних емоцій та значне зниження негативних, підвищення активної позиції ставлення до обраної професійної діяльності, що проявляється у

зростанні внутрішньої мотивації, відповідальності та готовності до професійного саморозвитку, та зменшення частки пасивного ставлення, що є позитивною динамікою у формуванні професійної ідентичності.

Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися серед студентів 4 курсу, що свідчить про високий рівень зрілості їх ціннісно-мотиваційної сфери та ефективного закріплення результатів тренінгу.

Таблиця 3.3

Показники за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

До застосування тренінгової програми			
	1 курс	3 курс	4 курс
Середній ранг термінальних цінностей	5.7	4.2	4.1
Середній ранг інструментальних цінностей	6.3	6.0	5.4
Після застосування тренінгової програми			
	1 курс	3 курс	4 курс
Середній ранг термінальних цінностей	5.4	3.1	3.3
Середній ранг інструментальних цінностей	6.0	4.5	3.4

Результати дослідження за методикою М. Рокича, представлені у таблиці 3.3, демонструють покращення й актуалізацію окремих категорій цінностей. До тренінгу, у студентів 1 курсу не було яскраво виражених цінностей. Проте, після його проходження можемо спостерігати актуалізацію термінальних цінностей, на основі яких відбувається становлення професійної ідентичності. Серед студентів 3 курсу спостерігається зростання узгодженості між особистісними та професійними орієнтирами, що є показником формування більш цілісної системи цінностей. У студентів 4 курсу, які вже мали сформовану ціннісну сферу, спостерігалось поглиблення мотивації до професійної діяльності та посилення особистісної відповідальності за власний професійний вибір.

На основі спостережень, анкетування та усного опитування були зафіксовані такі позитивні зміни:

1. Підвищення соціальної чутливості (зниження комунікативних бар'єрів, збільшення емпатії у спілкуванні);
2. Підвищення відповідальності і автономності (відзначену більшу серйозність у ставленні до виконання завдань, рефлексивність у вислювалюваннях);
3. Актуалізація творчого потенціалу (у процесі тренінгу учасники проявляли ініціативу, творчість під час проєктивних арт–терапевтичних методик);
4. Упродовж тренінгу група демонструвала згуртованість, підтримку, зменшення залежності від позиції тренера. Взаємодія стала більш скоординованою, збільшилася довіра між учасниками.

Фокус-група сприяла відкритому обговоренню пережитого досвіду, оцінці змісту та методів тренінгу.

Отже, можемо зробити висновок, що тренінгова програма з формування професійної ідентичності майбутніх психологів продемонструвала високу ефективність як з точки зору процесуальної організації, так і результативних змін у студентів. Застосування інтегративного підходу до оцінки дозволило отримати свідчення про позитивний вплив тренінгу на розвиток особистісної, ціннісної та поведінкової складових професійної ідентичності учасників.

Висновки до розділу III

Для реалізації формувального впливу до участі в експерименті було відібрано 12 осіб від загальної кількості опитаних студентів (4 людини з кожного курсу), які за результатами констатувального етапу продемонстрували низький рівень сформованості професійної ідентичності за ключовими показниками (низький рівень зрілості та сформованості професійної ідентичності, невиражене емоційне прийняття професії, відсутність чіткого професійного образу фахівця тощо).

У відповідь на виявлену потребу в активному формуванні професійної ідентичності була розроблена та впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу «Внутрішній компас психолога». Її структура включає низку блоків, спрямованих на поглиблення професійного самопізнання, розвиток ціннісно-мотиваційної сфери, формування уявлень про професійну роль психолога, а також розвиток відповідальності за професійний вибір. Особливістю програми є її інтерактивний формат, орієнтація на досвід учасників, використання методів групової роботи, саморефлексії.

Оцінка ефективності тренінгової програми засвідчила її позитивний вплив на рівень сформованості професійної ідентичності. Результати порівняльного аналізу до- та післятренінгових даних вказують на зменшення частки учасників з дифузним і збільшення кількості студентів з досягнутим та мораторним статусами, що свідчить про активізацію процесу усвідомленого професійного самовизначення.

Таким чином, розроблений нами тренінг може бути ефективним інструментом впливу на процес формування професійної ідентичності майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного аналізу були встановлені особливості формування професійної ідентичності майбутніх психологів.

1. Професійною ідентичністю у психологічній науці називають один із основних індикаторів професіоналізму, що визначається як ототожнення себе з обраним видом діяльності. Професійна ідентичність є складною і багатогранною концепцією, що відображає процес самовизначення особистості у контексті професійної діяльності. Вона включає не лише розуміння власних цінностей, переконань і навичок, але й інтеграцію цих елементів у професійне життя. Це процес, який сприяє формуванню цілісного образу себе як професіонала, що дозволяє людині бачити себе у своїй професійній ролі і організовувати своє життя з урахуванням цієї ролі.

Особливостями професійної ідентичності психологів прийнято вважати: усвідомлення своєї професійної ролі, професійні цінності та етичні принципи, емоційна саморегуляція та емпатія, професійна компетентність, інтеграція особистісних та професійних якостей, відчуття приналежності до професійної спільноти.

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів – це складний і багатогранний процес, який лежить у центрі розвитку особистості та її професійної діяльності. Професійна ідентичність формується протягом активного навчання завдяки самопізнанню, рефлексії, усвідомленню власних мотивів та цінностей, ролей, які згодом інтегруються у професійне «Я».

Серед психологічних чинників професійної ідентичності виділяють особистісні характеристики, етичні цінностей, зокрема ціннісних орієнтацій особистості.

2. Розроблено і проведено емпіричне дослідження особливостей професійної ідентичності майбутніх психологів на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України. Участь приймали

33 студенти 1, 3 та 4 курсів спеціальності «Психологія». З метою виявлення особливостей професійної ідентичності було застосовано 3 методики: діагностика професійної ідентичності А.Озеріної, опитувальник професійної ідентичності майбутніх психологів Родигіної У.С.

Емпірично було встановлено, що у психологів першого курсу на даному етапі не сформоване уявлення про професійне майбутнє, вони знайомляться з професією, аналізують та перебувають у певному стані невизначеності. Студенти третього року навчання демонструють більшу сформованість та зрілість професійної ідентичності, що свідчить про усвідомлений вибір та прагнення у самореалізації у професії. Натомість, четвертий курс продемонстрував низькі показники, що може бути наслідком негативного досвіду, пов'язаним з діяльністю психолога та практичному застосуванні набутих навичок.

За «Опитувальником професійної ідентичності майбутніх психологів» Родигіної У.С. у студентів 3–4 курсів спостерігається зростання негативних емоцій, що може бути пов'язано з наближенням до межі професійного входження, підвищеними вимогами, а також зростанням критичності у професійному самосприйнятті. Проте, переважна більшість студентів демонструють позитивне емоційне ставлення до майбутньої професії та достатньо високий рівень активності щодо професійного розвитку.

3. Задля дослідження чинників формування професійної ідентичності було використано методику М. Рокича «Ціннісні орієнтації», за результатами якої було встановлено, що у студентів старших курсів термінальні цінності переважають за інструментальні, це свідчить про наявність внутрішніх орієнтирів та можливість для побудови особистої стратегії розвитку. Також, їх формування відбувається під впливом освітнього середовища, що підтверджує думку про його важливість у становленні професійної ідентичності. Першокурсники продемонстрували відсутність яскраво виражених цінностей, що може свідчити про підвищену вразливість до зовнішнього впливу та фрагментарність професійного «Я-образу». Це також

засвідчує проведений кореляційний аналіз. Найвищі позитивні кореляції були встановлені між позитивним емоційним ставленням до професії та наступними цінностями: «цікава робота» ($r = 0.52, p < 0.01$), «професійна самореалізація» ($r = 0.49, p < 0.05$) та «розвиток» ($r = 0.47, p < 0.05$). Зокрема, виявлено позитивну кореляцію між негативними емоціями та цінністю «життя, сповнене розваг» ($r = 0.41, p < 0.05$), а також «матеріально забезпечене життя» ($r = 0.38, p < 0.05$), що вказує на наявність внутрішнього конфлікту між особистими ціннісними настановами та професійною реальністю, особливо у тих, хто не ототожнює себе з гуманітарними напрямками діяльності.

Результати емпіричного дослідження особливостей становлення професійної ідентичності майбутніх психологів підтвердили необхідність розробки і впровадження програми формування професійної ідентичності майбутніх психологів з метою усвідомлення власних професійних цінностей, визначення довгострокових професійних цілей, виявлення та перетворення особистісних недоліків на переваги.

Дана програма включала поєднання 5 блоків, загальною кількістю 8 занять, які були спрямовані на розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості, актуалізацію власного професійного та особистісного досвіду, визначення індивідуальних професійних цілей та взаємозв'язку з особистими цінностями.

У результаті впровадження тренінгової програми формування професійної ідентичності майбутніх психологів показники респондентів набули якісних змін. За опитувальником професійної ідентичності студентів-майбутніх психологів середній показник активного ставлення до професії зріс, негативних емоцій, пов'язаних з професією зменшився. За методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича спостерігалось посилення орієнтації на інструментальні цінності, пов'язані з відповідальністю, розвитком і професійною самореалізацією.

Також засвідчили ефективність розробленої тренінгової програми показники кореляційного аналізу. Зокрема, збереглися суттєві сильні позитивні кореляції між позитивним емоційним ставленням до професії та такими цінностями як «відповідальність» ($r = 0.58, p < 0.01$), «цілеспрямованість» ($r = 0.51, p < 0.01$), самостійність ($r = 0.43, p < 0.05$). Також, було виявлено послаблення кореляцій між негативними емоціями та цінністю «життя, сповнене розваг» до $r = 0.21, p > 0.05$, між негативними емоціями та «матеріально забезпеченим життям» до $r = 0.19, p > 0.05$. Зниження цих кореляцій свідчить про послаблення внутрішнього конфлікту та переорієнтацію студентів на більш глибокі ціннісні орієнтири, пов'язані з особистісним та професійним розвитком.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Визначення понять «ідентичність» і «професійна ідентичність». *Науковий вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. Харків, 2017. №1(48). С. 14-20.
2. Андрушко, Я. Психологічні особливості формування професійної ідентичності у процесі професіоналізації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_25 (дата звернення: 25.11.2025)
3. Антонова Н. О. Кризові явища у професійному становленні студентів–психологів та психологів–практиків. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ІВЦ Держкомстату України, 2007. Вип. 6. С. 3-9.
4. Борисюк А. С. Психологічні особливості формування професійних якостей майбутнього медичного психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Івано–Франківськ, 2004. 20 с.
5. Бондаренко Г. Соціокультурні чинники формування професійної ідентичності психолога в Україні. *Сучасні тенденції в психології*. 2021. С. 110-119.
6. Бондаренко І. І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів–початківців: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / Київ. 2004. 19 с.
7. Верлінг Р. Дослідження професійної ідентичності консультативних психологів: змішане методологічне дослідження: дис. ... доктора психології. Університет Вулвергемптона / м. Вулвергемптон 2014. 212 с.
8. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно–сміслової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: Автореф. дис...

канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / Київ, 2006. 22 с.

9. Вірна Ж. П. Мотиваційно–сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: РВВ «Вежа», 2003. 320 с.

10. Грінчук, О. Рефлексія як чинник формування професійної ідентичності психолога. *Психологічні науки*. 2024. №13. С. 23-30.

11. Дергачов, А. М. Адаптація психолога до професійної діяльності. *Психологічні дослідження*. 2018. Т. 3, С. 45-48.

12. Дубінка, М. Дослідження питання професійної ідентичності як детермінанти процесу професійного самовизначення у працях зарубіжних вчених. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. 206, С. 113-121. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-113-121> (дата звернення: 13.02.2025)

13. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.– метод, посіб. Міжрегіональна академія управління персоналом (МАУП). Київ. 2000. 312с.

14. Еріксон Е. Ідентичність. Юність і криза / пер. з англ. Нью-Йорк: W.W. Norton and Co. 1996. 344 с.

15. Еріксон Е. Г. Ідентичність, молодь і криза / пер. з англ. Нью-Йорк: W.W. Norton and Co., 1968. С. 226-341.

16. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформ.–аналіт. агенство», 2012. 200 с.

17. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. Київ. 2016. 438 с.

18. Кучеровська Н. О. Психосемантична структура професійної свідомості психолога–практика: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.11.01/ Ін–т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2007. 19 с

19. Литвиненко І. С. Особистісний аспект – проблематика професійного становлення студентів–психологів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Вип. 1 (31). С. 186-194.

20. Лунтамо, Е., & Мюхленброк, М. Socio-cultural factors and professional identity in psychology. *Psychology and Education*, 44(3). 2018. С. 127-136.
21. Макарова, О. (2019). Професійна ідентичність: структура та особливості. Теорія і практика сучасної психології, 3 (Т. 1). С. 77-82. – Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/16.pdf (дата звернення: 29.11.2025).
22. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
23. Малейчук Г. І. Модель становлення ідентифікації. *Пахолопя*. 1998. № 2 (11). С. 3-19.
24. Марсія Дж. Е. Розвиток і валідація статусу еґо-ідентичності. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Т. 3. С. 551-558.
25. Мардок, Н. Л. Personality traits and professional identity in psychology students. *The Journal of Psychology*, 151(3). С. 280-295.
26. Матвієнко О. В., Затворнюк О. М. Професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 1(1). С. 215-220.
27. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ. 2003. 20 с.
28. Остапенко І. В. Аналіз особливостей професійної ідентифікації як типу особистісної активності. *Українська психологія: сучасний потенціал*. Матеріали Четвертих Костюківських читань (25 вересня 1996 р.) : у 3-х тт. Київ : ДОК-К, 1996. Т. II. С. 294-299.
29. Павленко В. М. Уявлення про співвідношення соціальної та особистісної ідентичності в сучасній західній психології. *Питання психології*. 2000. № 1. С. 135-141.

30. Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі: Матеріали III круглого столу 15 жовтня 2024 року : Збірник матеріалів / За ред. О. П. Соснюка, І. В. Остапенко. Київ: Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2024. 123 с.

31. Пілецька Л. Психологічні критерії професійної мобільності особистості. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано–Франківськ. 2014. Вип. 19 (1). С. 152-158.

32. Попелюшко Р.П., Русановський І.Р. Розвиток ідентичності фахівця у процесі професійної підготовки психологів. *International scientific–practical conference «Current issues of science, education and society»: conference proceedings* (Tampere, Finland, November 14, 2023). Tampere, Finland: Scholarly Publisher ICSSH, 2023. С. 69-70.

33. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / за ред. Руденко Л. А. Київ. 2012. 170 с.

34. Русановський І.Р. Передумови розвитку професійної ідентичності. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIII Всеукраїнської науково–практичної конференції* (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.) / редкол.:

35. Т. В. Комар, Є. М. Потапчук, О. В. Варгата; Д. Є. Карпова; Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. С. 278-280.

36. Савчин М. В. Моральна свідомість та самосвідомість особистості: монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. 288 с.

37. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія розвитку та професійного становлення особистості : Конспект лекцій. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 60 с.

38. Ткаченко, О. Формування професійної ідентичності майбутнього психолога в процесі навчання. *Психологія та особистість*. (2020). 3(56). С. 45-55.

39. Хашиєва Л. В. Концепції ідентичності в соціально–науковому знанні. Теорія та практика державного управління. 2015. Вип. 1 (48). С. 14.
40. Шамлян К. Професійна ідентичність особистості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 137.
41. Шевченко Л. Практичний досвід і розвиток професійної ідентичності психолога. *Наука і освіта*. 2018. №4. С. 42-50.
42. Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України* /за ред. акад. С.Д.Максименка. Київ: Ніка–Центр, 2010. Вип. 38. 392 с.
43. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self–efficacy. *Developmental Psychology*. 1989. № 25. P. 729-735.
- Hughes, E., & Watson, J. Mentoring in professional identity development for graduate psychology students. *The Journal of Psychology*. (2016). 54(5). P. 314-322.
44. Luntamo, E., & Muhlenbrock, M. Socio–cultural factors and professional identity in psychology. *Psychology and Education*. (2018). 44(3), P. 127-136.
45. Marcia J. E. *Handbook of Adolescent Psychology* (Ed. by J. Adelson). New York: John Wiley & Sons, 1980. 211 p.
46. McAdams, D. P. *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: The Guilford Press, 1993. 336 p.
47. Nelson, T. Metamemory: atheoretical framework and new findings. *Psychology of Learning and Motivation. New York Academic press*, 1990. P. 125-147.
- Schein E. H. *Career Anchors: Discovering Your Real Values* . San–Francisco: Jossey–Bass, 1990. 67 p.
48. Schraw, G. Metacognitive Theories. *Educational Psychology Review*. 1995. Vol. 7. №4. P. 351-371.

49. Zimmermann B. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*. 2008. Volume 45 (1), P. 166-183.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика професійної ідентичності Озеріна А.А.

Інструкція: Шановні студенти! Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких стосується спеціальності, якої Ви вчитеся. Якщо ви згодні з твердженням, в бланку відповідей поставте знак «+», якщо не згодні – знак «-». Будьте щирими. Не замислюйтеся довго над кожним завданням.

1. У мене немає чітких переваг щодо того, чим займатися після закінчення вузу.
2. У професійному плані я наслідую приклад близьких мені людей.
3. Я відчуваю, що зробив (-а) правильний професійний вибір.
4. З кожним роком навчання я все більше переконуюся, що ця професія мені не підходить, моїй індивідуальності.
6. Я знаю, де можна працювати за моєю спеціальністю.
7. Я знаю, які особистісні якості сприяють успіху в моїй майбутній професії.
8. Я вважаю, показником професіоналізму є розмір заробітної плати.
9. У мене вже є певний професійний досвід за фахом.
10. Я пішов (-ла) вчитися саме за цією спеціальністю, тому що мені порекомендували.
11. Я поки не професіонал, але думаю, що зможу всьому навчитися.
12. Мій особистий досвід показав, що я зможу стати хорошим фахівцем.
13. В майбутньому я буду намагатися уникати неприємностей на роботі, ніж прагнути отримати похвалу.
14. Якщо професія престижна, то сам процес роботи не має великого значення для мене.
15. Я чітко уявляю собі своє подальше професійне майбутнє.
16. Мені важливо, щоб мій професійний вибір схвалили близькі люди.
17. Мені зовсім не подобається спеціальність, якою я навчаюся.
18. Мені підходить обрана мною спеціальність в силу ряду причин.

19. Для мене майбутня професія—це інструмент досягнення певного статусу в суспільстві.
20. Я не уявляю, яким чином можна реалізувати отримані у вузі знання.
21. Я можу описати основні методи і форми роботи фахівця в досліджуваній мною сфері праці.
22. На мій погляд, професіоналу цікавий тільки результат, а не Процес роботи.
23. Я не готовий (–а) працювати за спеціальністю, якою я навчаюся.
24. Я б поступив вчитися куди хочу, навіть якби мій вибір суперечив думці батьків (близьких людей).
25. Я впевнений(–а), що, незалежно від моїх знань, після закінчення навчання я не буду затребуваний як фахівець.
26. Хороші оцінки—важливий показник професійних успіхів у майбутньому.
27. Для мене важливіше, щоб мою роботу ніхто не критикував, ніж схвалення її деякими.
28. Я не довіряю зовнішній привабливості професій.
29. Я прагну до здійснення моїх професійних цілей.
30. Я приймаю рішення щодо свого майбутнього самостійно.
31. Я відчуваю емоційний підйом, коли думаю, які перспективи відкриє переді мною моя спеціальність після закінчення вузу.
32. Я думаю, мої особистісні якості відповідають обраній мною професії.
33. Я прекрасно розумію, для чого потрібна моя спеціальність в суспільстві.
34. У мене немає цілісної картини моєї майбутньої професії.
35. Я не знаю, яким повинен бути ідеальний представник моєї майбутньої професії.
36. Я знаю, якими вміннями я повинен (–а) оволодіти, щоб відчувати себе фахівцем в даній області.
37. Мої навчально–професійні успіхи дозволили мені представити себе майбутнім фахівцем.

- 38.Для мене головне, щоб оточуючі вважали, що з мене вийде хороший фахівець.
- 39.Я вважаю, випускник відразу після вузу не може працювати за фахом, тому що йому не вистачає знань.
- 40.Якщо оточуючі хвалять результати праці, значить, людина досягла успіху в професії.
- 41.Я б хотів, щоб моя професія дозволяла мені виділятися серед оточуючих.
- 42.Я не буду працювати там, де мені абсолютно нецікаво, навіть за великі гроші.
- 43.Мої професійні інтереси постійно змінюються.
- 44.Мені б хотілося, щоб хтось направив мене в професії.
- 45.Я думаю, викладачі бачать мій інтерес до спеціальності.
46. Якби я знову вступав (–ла) до вузу, то вибрав(–ла) б іншу спеціальність.
- 47.Я поки погано розумію, що являє собою моя майбутня професія.
- 48.Моя майбутня професія нічим не відрізняється від багатьох інших.
- 49.Я не знаю, як досягти професіоналізму в досліджуваній мною сфері праці.
- 50.Я вважаю, що людина повинна прийти в дану професію за покликанням.
- 51.Я відчуваю себе швидше студентом, ніж майбутнім фахівцем.
52. Рішення, що стосуються мого професійного майбутнього, я приймаю самостійно.
53. Якщо у мене буде бажання і прагнення, то я зможу стати хорошим фахівцем.
- 54.Професіонал може самостійно об'єктивно оцінити якість своєї роботи.
- 55.Заради ймовірного кар'єрного зростання я б міг піти на ризик, незважаючи на можливість провалу.
- 56.Для мене важливіше отримувати високу зарплату, самореалізуватися в професії.

Опитувальник містить дві підсумкові шкали, що відображають рівень сформованості і зрілості I, різне поєднання яких дає один з чотирьох статусів ідентичності. Також можна простежити динаміку елементів II студентів за допомогою підрахунку результатів по 7-и субшкалам, кожна з яких являє собою певний елемент III і складається з двох складових (субкатегорій):

1. Навчально–професійні плани: 1) певні / невизначені; 2) власні/запозичені
2. Ставлення до професії: 1)емоційне прийняття/відкидання; 2) раціональне прийняття/відкидання.
3. Образ професії: 1) внутрішній/поверхневий; 2) цілісний/фрагментарний.
4. Образ професіонала: 1) чіткий/розмитий; 2) усвідомлений/стереотипний.
- 5.Професійна позиція: 1) активна/пасивна; 2) автономна/залежна.
- 6.Професійна самооцінка: 1) адекватна/неадекватна; 2) як результат власної рефлексії/результат оцінки інший.
7. Професійна мотивація 1) позитивна/негативна; 2) інтенсивна/екстринсивна.

Визначення статусу професійної ідентичності

Кожен збіг з ключем оцінюється в 1 бал.

Ключ:

Шкала сформованості професійної ідентичності:

Відповідь «Так» з питань: 3, 6, 7, 9, 11, 15, 21, 29, 31, 37, 41, 45, 53, 55.

Відповідь «Ні» на питання: 1, 13, 17, 20, 23, 25, 27, 34, 35, 39, 43, 48, 49, 51.

Шкала зрілості професійної ідентичності:

Відповідь «Так» з питань: 5, 12, 18, 24, 28, 30, 32, 33, 36, 42, 50, 52, 54.

Відповідь «Ні» на питання: 2, 4, 8, 10, 14, 16, 19, 22, 26, 33, 38, 40, 44, 46, 47, 56.

Суми за двома шкалами переносяться на координатну площину. На перетині визначається статус професійної ідентичності студента.

Статус професійної ідентичності	Досягнутий	Мораторій	Передвирішений	Дифузний
Підсумкові шкали				
Сформованість професійної ідентичності	19-28	0-18	19-28	0-18
Зрілість професійної ідентичності	20-28	20-28	0-19	0-19

Кожен збіг з ключем оцінюється в 1 бал. Сума балів по кожному з 14 пунктів записується у бланк відповідей в рядок з назвою: «Разом». Максимальна кількість балів - 4: від 0 до 2 - низький показник, 3-4 високий.

Кожен збіг з ключем оцінюється в 1 бал. Сума балів по кожному з 14 пунктів записується в бланк відповідей в рядок з назвою: «разом».

Максимальна кількість балів—4.

Ключ:

1. Навчально—професійні плани:

1) певні \ невизначені;

Показник визначеності планів дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь» Так "з питань: 15, 29, Відповідь" Ні " на питання: 1, 43

2) власні \ запозичені.

Показник власних планів дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь» Так «з питань: 30, Відповідь» Ні " на питання: 2, 16, 44

2. Ставлення до професії:

1) емоційне прийняття і відкидання;

Показник емоційного прийняття професії дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 3, 31, 45 Відповідь" Ні " на питання: 17,

2) раціональне \ ірраціональне.

Показник раціональності ставлення до професії дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь» Так "з питань: 18, 32, Відповідь" Ні " на питання: 4, 46

3. Образ професії:

1) цілісний \ фрагментарний.

Показник цілісності образу професії дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так " з ПИТАНЬ: 6, Відповідь «Ні» на питання: 20, 34, 48

2) Внутрішній \ поверхневий;

Показник внутрішнього образу професії дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 5, 33, Відповідь" Ні " на питання: 19,47

4. Образ професіонала:

1) чіткий \ розмитий;

Показник чіткого образу професіонала дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 7, 21, Відповідь" Ні" на питання: 35, 49

2) усвідомлений \ стереотипний.

Показник усвідомленого образу професіонала дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 36, 50 Відповідь" Ні " на питання: 8, 22,

5. Професійна позиція:

1) активна \ пасивна;

Показник активної професійної позиції дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 9, 37 Відповідь " Ні " на питання: 23, 51

2) Автономна \ залежна.

Показник Автономної професійної позиції дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 24, 52 Відповідь " Ні " на питання: 10, 38

6. Професійна самооцінка:

1) адекватна \ неадекватна;

Показник адекватної професійної самооцінки дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 11, 53 Відповідь " Ні " на питання: 25, 39

2) як результат власної рефлексії \ результат оцінки інших.

Показник професійної самооцінки як результату власної рефлексії дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 12, 54 Відповідь " Ні " на питання: 26, 40

7. Професійна мотивація

1) позитивна \ негативна;

Показник позитивної мотивації дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так " з питань: 41, 55 Відповідь «Ні» на питання: 13, 27

2) інтринсивна/екстринсивна

Показник внутрішньої орієнтації дорівнює величині збігів відповідей випробовуваних з наступними:

Відповідь " Так "з питань: 28, 42 Відповідь " Ні " на питання: 14, 56

Опитувальник професійної ідентичності студентів–майбутніх психологів**У.С. Родигіної**

1. Професія психолога задовольняє не всі мої життєві потреби та запити.
 - а) зовсім не згоден
 - б) не згоден
 - в) не думав про це, не знаю
 - г) згоден
 - д) цілком згоден
2. Мої думки про майбутню кар'єру в психології приносять мені радість.
 - а) зовсім не згоден
 - б) не згоден
 - в) не думав про це, не знаю
 - г) згоден
 - д) цілком згоден
3. Мій інтерес до психології виник досить давно (задовго до вступу на факультет психології) і саме він сприяв тому, що я поставив собі за мету вступити на факультет психології.
 - а) зовсім не згоден
 - б) не згоден
 - в) не думав про це, не знаю
 - г) згоден
 - д) цілком згоден
4. Професія психолога для мене – це один із способів самореалізації у житті.
 - а) зовсім не згоден
 - б) не згоден
 - в) не думав про це, не знаю
 - г) згоден
 - д) цілком згоден

5. У мене є потреба більшу частину свого вільного часу займатися психологією.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

6. Професія психолога не завжди викликає у мене позитивні емоції.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

7. Я вже давно прорахував усе, що мені потрібне для того, щоб працювати психологом.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

8. Я не впевнений, що навчання за спеціальністю «психологія» сприяє моему саморозвитку.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

9. Освіти, яку ми отримуємо у ЗВО, буде цілком достатньо для психологічної кар'єри.

- а) зовсім не згоден

- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

10. Поки що я не будую планів, що робитиму після закінчення ЗВО.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

11. Я навчаюсь для того, щоб надавати професійну психологічну допомогу іншим людям.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

12. Є деякі питання в психології, які до кінця мені не зрозумілі, але я знаю, як можна отримати інформацію, яка мене цікавить..

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

13. Я довго розмірковував, зважуючи всі «за» та «проти», перш ніж зробити свій професійний вибір.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден

д) цілком згоден

14. Я думаю, що поки вчишся, не обов'язково набувати досвіду практичної психологічної діяльності.

а) зовсім не згоден

б) не згоден

в) не думав про це, не знаю

г) згоден

д) цілком згоден

15. У мене немає особливого бажання працювати за фахом.

а) зовсім не згоден

б) не згоден

в) не думав про це, не знаю

г) згоден

д) цілком згоден

16. Якби я знову опинився в ситуації вибору, то вже не вибрав би знову психологію як сферу професійної діяльності.

а) зовсім не згоден

б) не згоден

в) не думав про це, не знаю

г) згоден

д) цілком згоден

17. Я дуже засмучуюсь при думці, що через будь-які обставини не зможу працювати психологом.

а) зовсім не згоден

б) не згоден

в) не думав про це, не знаю

г) згоден

д) цілком згоден

18. Я розчарований, тому що представляв професію психолога трохи інакше.

а) зовсім не згоден

- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

19. Я вважаю, що у професії психолога не можна ставити собі цілі, планувати, щоб потім не розчаруватись.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

20. Я можу однозначно стверджувати, що робота за професією психолога – це моє покликання.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

21. Психологія, як і будь-яка інша спеціальність – лише засіб заробляти гроші.

- а) зовсім не згоден
- б) не згоден
- в) не думав про це, не знаю
- г) згоден
- д) цілком згоден

Інтерпретація результатів:

Шкала 1 «Позитивні емоції, пов'язані із задоволенням потреб людини у даній професії»: запитання 2, 4, 5, 11, 17, 20

Шкала 2 «Негативні емоції, пов'язані з незадоволенням потреб людини у цій професії»: запитання 1, 6, 8, 15, 16, 18

Шкала 3 «Позиція активного ставлення студента до професії, що набуває»: запитання 3, 4, 7, 12, 13, 20

Шкала 4 «Позиція пасивного ставлення студента до професії, що набуває»: запитання 8, 9, 10, 14, 19, 21

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Анотація. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя».

Сутність розробки: до вашої уваги пропонується оригінальна система обробки й аналізу результатів, отриманих у ході проведення розповсюдженої методики М. Рокіча. Це лише суб'єктивне структурування системи ціннісних орієнтацій, досить умовне. М. Рокіч у своїх дослідженнях відзначав достатню універсальність і гнучкість методики. Передбачається, що в кожного інтерпретатора може бути зовсім інша, своя систематизація цінностей.

Таблична форма «ключа» зручна для обробки матеріалу, дозволяє швидко й чітко структурувати ціннісні орієнтації випробуваних, підходить як для якісного, так і для кількісного аналізу результатів.

Присвоєння номерів кожній із цінностей не є універсальним і ні в якій мірі не визначає ієрархію зазначених цінностей. Цей вимушений хід зроблений для зручності обробки результатів.

Історична довідка. Методика встановлення ціннісних орієнтацій М. Рокіча заснована на прямому ранжуванні списку цінностей і є найпоширенішою в наш час. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

- 1 термінальні – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- 2 інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі й цінності-засоби. Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, а також гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості.

Тому особливу роль у цьому випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування й наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору й експертизи. Можливе проведення групового тестування.

Матеріали. Респондентові пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу, або на картках (порядкові номери зазначаються на оборотному боці картки). У списках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає одну за одною по значимості для нього. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних (список А), а потім набір інструментальних (список Б) цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання — розкласти їх у порядку значимості для вас, за тими принципами, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть слідом за першою. Те ж проробіть із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посяде 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відбивати вашу справжню позицію».

Порядок проведення. Для подолання зазначених недоліків методики й більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію й дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Приміром, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні запитання.

1. В якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у вашому житті?

3 Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?

4 Як, на ваш погляд, це зробила б ідеальна, досконала людина?

5 Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?

6 Як це зробили б ви 5 або 10 років тому? Через 5 або 10 років?

7 Як ранжували б картки близькі вам люди? | т. д. у залежності від цілей дослідження

Стимульний матеріал до методики М. Рокіча

(Номер проставляється на зворотному боці картки.)

Список А (термінальні цінності)

1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).

2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).

3а. Здоров'я (фізичне й психічне).

4а. Цікава робота.

5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).

6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).

7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).

8а. Наявність гарних і вірних друзів.

9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).

10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15а. Щасливе сімейне життя.

16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17а. Творчість (можливість творчої діяльності). 18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

1б. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

2б. Вихованість (гарні манери).

3б. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

4б. Життєрадісність (почуття гумору).

5б. Ретельність (дисциплінованість).

6б. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

7б. Непримиренність до недоліків у собі й інших.

8б. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).

9б. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).

10б. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).

11б. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).

12б. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.

13б. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).

14б. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

15б. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).

16б. Чесність (правдивість, щирість).

17б. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).

186. Чуйність (дбайливість).

Обробка й аналіз результатів

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання випробуваним у змістовні блоки. Так, наприклад, можна виділити «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні, цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні й конформістські, а також альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших і т. д.

Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити або несформованість у випробуваного системи цінностей, або нещирість відповідей.

КЛЮЧ

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	Па	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самостведження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	Па	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166

Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)												

Тренінгова програма «Внутрішній компас психолога»

Блок 1. Сесія 1:

Вступна частина

Привітання та знайомство

Вітаю усіх. Мене звати Марина, я студентка 4 курсу, спеціальності «Психологія». За роки навчання я дійшла до розуміння, що професійна спрямованість дуже важлива для кожного майбутнього психолога. Я пробувала багато різних професій : від працівника сфери обслуговування, до викладача і асистента викладача. Розуміння ваших професійних цілей допоможе краще орієнтуватися в напрямку розвитку. Для цього створений цей тренінг: поділитися з Вами техніками, які можуть допомогти краще усвідомити ваші професійні цілі, мотивацію та ресурси. Протягом нашого тренінгу я хочу поділитися з вами техніками, які можуть допомогти краще усвідомити ваші професійні цілі, мотивацію та ресурси. Наша спільна мета – отримати інструменти дослідження себе, своїх мотивів у професійній діяльності. Сподіваюсь, що цей тренінг стане корисним етапом на вашому шляху до професійного становлення і допоможе дослідити свої внутрішні сили через творчість і рефлексію.

Структура та правила роботи

Тренінг складається з 3 сесій, які приблизно триватимуть 1 - 1,5 години. Кожна сесія має свою тему і завдання, які ви дізнаватиметеся безпосередньо перед початком сесії.

Проте, я думаю, що кожен ще має й свою власну мету і очікування. Тому, я пропоную кожному представитися і поділитися своїми історіями про те, чому ви обрали саме фах психолога (висловлення власних думок).

Ознайомлення з метою тренінгу

Проте зараз наше завдання : встановити правила роботи групи. Я пропоную Вам разом назвати правила, які на Вашу думку, мають бути обов'язково включені в правила нашої групи, оскільки вони робитимуть роботу нашої

групи екологічніше та комфортніше для всіх учасників. Якщо хтось має якісь ідеї або матиме заперечення щодо певних правил – не соромтесь їх озвучувати. Пам’ятайте: Ви знаходитесь в безпечному середовищі, в якому ніхто не засудить і з повагою ставитиметься один до одного. Пропоную одразу прописати ці 2 правила. (далі учасники додаватимуть свої ідеї та побажання: конфіденційність, поважне ставлення, активна участь, правило тут і зараз, вільний вибір, давати можливість висловлюватись кожному, правило «стоп», правило культури та зворотнього зв’язку).

Вправа на очікування

«Чого ви очікуєте від цього тренінгу?»

Основна частина

Ознайомлення учасників з поняттям «професійна ідентичність» у формі мозкового штурму

Професійна ідентичність є важливою складовою особистісного розвитку, що визначає, ким ми є в професійній сфері, які цінності сповідуємо та як бачимо свою роль у суспільстві. Це не просто вибір професії, а глибоке усвідомлення власного призначення, можливостей та перспектив у кар’єрі.

Формування професійної ідентичності відбувається поступово, під впливом досвіду, освіти, професійного середовища та особистісних рефлексій. Людина визначає свої сильні сторони, інтереси, переконання та розуміє, які цілі вона прагне реалізувати у своїй діяльності.

Чому важливо формувати професійну ідентичність?

1. Мотивація та самореалізація. Коли людина чітко розуміє своє професійне "я", вона працює з більшою віддачею, отримує задоволення від процесу та відчуває сенс у своїй діяльності.
2. Стабільність і впевненість у виборі. Усвідомлення своєї ролі у професійному середовищі допомагає адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та будувати довгострокову кар’єру.

3. Професійний розвиток. Людина з сформованою професійною ідентичністю прагне вдосконалювати свої навички, освоювати нові знання та відповідати викликам часу.
4. Гармонія між особистістю та професійною діяльністю. Коли робота відповідає внутрішнім переконанням і цінностям, вона приносить не лише матеріальну вигоду, а й задоволення та натхнення.

А зараз пропоную Вам перейти до практичної частини, і почати її з наступної вправи:

Вправа «Зв'язок з тілом»

Підготовка тіла (3 хв):

Учасникам пропонується встати, зручно розмістити ноги на підлозі, відчутти опору. Провести коротке тілесне сканування – звернути увагу на напругу, дихання, поставу.

Завдання (7 хв):

Ведучий: "Зараз уявіть себе психологом. Не взагалі, а собою в цій ролі. Як ви виглядаєте, коли вже впевнені, досвідчені, присутні в професії? Як стоїть ваше тіло? Як ви дихаєте? Яке положення рук, голови? Який у вас погляд? Знайдіть цю 'позу Психолога'. Дозвольте вашому тілу сформувати її – без правильних чи неправильних варіантів."

Учасники займають позу, яка для них асоціюється з професійною ідентичністю психолога.

Утримання та дослідження (5 хв):

Учасники залишаються в цій позі 1–2 хвилини, спостерігаючи:

Які емоції з'являються?

Які думки виникають?

Чи комфортна ця поза?

Що хочеться змінити?

Рефлексія в парах або малій групі (5 хв):

Учасники обмінюються враженнями:

Якою була їхня поза?

Що вони в ній відчули?

Як ця тілесна метафора співвідноситься з їх баченням себе як психолога?

Блок 2. Сесія 2:

Вступ

«Сьогодні ми зосередимось на дослідженні вашої професійної ідентичності через символи, образи та цінності. У кожного з нас уже є уявлення про себе як майбутнього фахівця – іноді чітке, іноді лише інтуїтивне.

Візуалізація себе через “професійний герб” дозволяє узагальнити свій досвід, уявлення про майбутніх клієнтів, відобразити внутрішнє бачення професійного шляху.

А професійне кредо – це своєрідна формула, яка містить ваші ключові установки, цінності, сенси. Це як ваш внутрішній компас – що ви хочете нести у професію, що вас буде підтримувати і мотивувати в непрості моменти.

У цій вправі немає “правильних” відповідей – лише ваша щирість і внутрішнє відчуття. Дозвольте собі дослідити себе вільно й творчо.»

Вправа 1: «Мій професійний герб та моє професійне кредо»

Мета: актуалізація власного професійного та особистісного досвіду.

Час: 1 год

Матеріали: бланки з зображенням щита, олівці, фломастери.

Процедура: Учасникам роздаються бланки «Герб та девіз». Їм пропонується заповнити поля герба відповідними символами, що найточніше передає зміст кожного поля: перше – «Я як психолог»; друге – «Мої клієнти»; третє – «Я очима моїх клієнтів»; четверте – «Моя професійна мрія».

На смужці необхідно написати фразу, яка б могла слугувати особистим професійним девізом (професійним кредо). Це може бути як відомий вислів, так і фраза, придумана самим учасником.

Рефлексія

1. Що для мене було найцікавішим або несподіваним під час створення герба?
2. Яке з полів герба виявилось для мене найпростішим? А яке — найскладнішим? Чому?
3. Що я усвідомив(ла) про себе як про майбутнього фахівця?
4. Як я ставлюсь до свого професійного кредо? Наскільки воно мене підтримує?
5. Чи з'явилося у мене бажання щось змінити або уточнити у власному професійному шляху після цієї вправи?
6. Що мене надихає у моїй професійній мрії?

Підсумок

«Ми щойно зробили важливий крок – перетворили внутрішнє уявлення про себе як психолога на символічний образ. Через малюнок і слова ви доторкнулися до своєї унікальної професійної сутності.

Професійний герб – це не просто творчий артефакт. Це фокусна точка, де перетинаються ваш досвід, бачення клієнта, ідеал майбутнього “Я” та цінності.

Ваше кредо може змінюватися з часом, але вже зараз воно відображає те, що для вас дійсно важливо.

Запам'ятайте це відчуття – коли ви можете формулювати і бачити себе в професійній ролі. Ви вже є психологами в процесі становлення, і кожна така вправа допомагає наблизитися до себе справжнього у цій ролі.»

Блок 2. Сесія 3:

Вступ

У процесі професійного становлення важливо не лише усвідомлювати труднощі, з якими стикається спеціаліст, але й звертати увагу на ті моменти, які приносять задоволення, надихають і надають сенсу роботі. Позитивні переживання, пов'язані з професійною діяльністю, формують емоційне

підкріплення вибору професії, зміцнюють внутрішню мотивацію та знижують ризики професійного вигорання.

У цій сесії ми зосередимось на пошуку джерел радості та натхнення в обраній професії. Вправа «Зіркова година» допоможе учасникам пригадати, у чому полягає справжня цінність і привабливість професії педагога або психолога, що дарує відчуття успіху, реалізації та тепла. Це простір, де можна розпізнати ті глибинні сенси, які «освітлюють» професійний шлях.

Вправа 2: «Зіркова година»

Мета: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості.

Обладнання: приналежності для письма.

Хід вправи: Учасникам пропонується протягом 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для професії педагога радощів (заради чого взагалі живуть представники цієї професії, що для них є найважливішим в житті та роботі).

По закінченні запропонованого часу кожний учасник розповідає про ті радощі, які він виділив (можна показати за допомогою пантоміміки, а інші учасники - відгадують).

Під час обговорення учасники уточнюють, висловлюють свої думки.

Рефлексія

1. Що з переліку моїх радощів є для мене найбільш значущим? Чому?
2. Які радощі з досвіду інших учасників мені відгукнулись? Чи були серед них такі, про які я раніше не замислювався?
3. Чи змінилося моє ставлення до професії після цієї вправи?
4. Що дає мені сили та натхнення у складні моменти моєї навчальної чи професійної діяльності?
5. Які образи чи відчуття виникли під час пантоміми – як у ролі учасника, так і в ролі глядача?

Підсумок

Сьогоднішня вправа дала нам можливість зупинитися й уважніше подивитися на ту світлу сторону професійного шляху, яка часто залишається в тіні буденності. Радощі професії – це своєрідні «якорі сенсу», які допомагають нам залишатися вірними обраному шляху, навіть коли з’являються труднощі.

Усвідомлення цих радощів зміцнює нашу внутрішню мотивацію, дозволяє краще розуміти себе та зберігати емоційне тепло в роботі з іншими людьми. Саме з таких моментів – радісних, щирих, змістовних – складається наша «зіркова година», до якої хочеться повертатися знову й знову.

Блок 2. Сесія 4:

Вступ

У кожного з нас є свої внутрішні перешкоди – риси характеру, емоційні реакції чи страхи, які заважають реалізовуватись у професії повною мірою. Ми звикли боротися з цими якостями або соромитись їх. Але сьогодні ми поглянемо на них по-іншому — через метафору «дракона».

Наш «дракон» – це не ворог, якого треба знищити, а символ наших внутрішніх труднощів, які можна вивчити, прийняти і трансформувати. Мета цієї вправи – допомогти вам краще зрозуміти свої внутрішні бар’єри та побачити, що навіть у, здавалося б, неодоликах ховається ресурс.

Вправа 1. Техніка : «Мій дракон, мої недоліки»

Техніка "Мій дракон, мої недоліки" – це цікавий і креативний спосіб для самопізнання, який допоможе вам виявити та візуалізувати власні слабкі сторони або риси характеру, які можуть заважати вашій професійній діяльності, особливо в психології. Ця вправа дозволяє подивитися на свої внутрішні перешкоди через метафору – образ дракона.

Опис техніки:

Уявіть, що ваші недоліки, страхи, або риси характеру, які ускладнюють професійне зростання, мають вигляд дракона. Цей дракон – не просто вигадана істота, а символ тих перешкод, які заважають вам працювати більш

ефективно.

Завдання для учасників:

1. Намалюйте свого дракона. Його зовнішній вигляд має відображати ваші недоліки або риси, які заважають у професійній діяльності. Ви можете використовувати різні форми, кольори та деталі, щоб передати, які саме перешкоди вас турбують. (20 хв.)

2. Подумайте над деталями. Які у вашого дракона крила? Чи є у нього шипи або інші агресивні елементи? Який вираз обличчя або очей? Якого він розміру? Кожна деталь може символізувати певну рису або емоцію. Наприклад, великі крила можуть означати бажання втекти від труднощів, а темний колір – страх чи невпевненість.

3. Проаналізуйте свій малюнок. Після того, як ви намалюєте дракона, розгляньте його уважно. Чому Ви обрали саме такий образ? Що цей образ говорить про вас? Які недоліки або труднощі ви помітили? Яким чином ці риси впливають на вашу роботу?

4.Обговорення. Після завершення малюнка ви можете поділитися своїми думками та спостереженнями з групою або з керівником вправи, якщо це частина навчальної чи терапевтичної сесії. Це допоможе глибше усвідомити, які риси слід опрацювати або змінювати, щоб стати більш ефективним професіоналом.

Проте, не зважаючи на те, що подібний «дракон» існує в кожному з нас, ми маємо здатність і можливість його приборкати. Для цього я пропоную Вам виписати ті недоліки, які ви закарбували всередині цього дракона на аркуш паперу, поділений на 2 частини, і запишіть їх в першу колонку.

Після того, як виконали, у другій колонці пропишіть позитивну інтерпретацію, в якій цей «недолік» може стати вашою перевагою.

На Вашу думку, які можуть бути приклади позитивної інтерпретації?

1. Недолік: Я дуже емоційний/а і іноді не можу стримати свої почуття.

Позитивна інтерпретація: Моя емоційність допомагає мені глибше розуміти інших людей, співпереживати та краще відчувати їхні потреби. Це цінна якість у професії психолога

2. Недолік: Я часто сумніваюся у своїх рішеннях.

Позитивна інтерпретація: Мої сумніви змушують мене ретельно аналізувати ситуації та підходити до проблем комплексно, що робить мене уважнішим і відповідальнішим.

3. Недолік: Я іноді надто обережний/а і вагаюся приймати рішення.

Позитивна інтерпретація: Моя обережність допомагає мені уникати поспішних рішень і враховувати всі можливі варіанти перед тим, як діяти.

4. Недолік: Мені важко сказати "ні" людям.

Позитивна інтерпретація: Моє бажання допомогти робить мене відкритою людиною, і я вмю створювати атмосферу підтримки і довіри, що дуже важливо для роботи з клієнтами.

5. Недолік: Я дуже переживаю через помилки.

Позитивна інтерпретація: Мої переживання щодо помилок показують, що я прагну до постійного розвитку і вдосконалення. Я завжди шукаю можливості вчитися на своїх помилках і ставати кращим професіоналом.

Дякую всім за вашу активну участь і відкритість сьогодні. Ми пройшли дуже важливий шлях – подивилися на наші внутрішні "дракони", а точніше, на ті риси, які ми часто сприймаємо як недоліки. Але, як ми побачили, кожен недолік можна перетворити на перевагу, якщо ми змінимо свій погляд на нього.

Підсумок

Щоб завершити сьогоднішню зустріч, я пропоную ще раз подумати про ті "дракони", з якими ви працювали. Що ви взяли для себе з цієї вправи? Як ви тепер бачите свої "недоліки"? Як плануєте використовувати їх на свою користь?

На завершення, уявіть, що сьогодні ви трохи більше подружилися з цими

внутрішніми "драконами". Ви розумієте, що це не ваші вороги, а навпаки — частини вас, які можуть стати джерелом сили.

Моя пропозиція – напишіть для себе одне речення, яке ви візьмете із собою після сьогоднішнього тренінгу. Це може бути щось про нове розуміння себе, про ваші цінності або про те, як ви збираєтеся рухатися вперед. Це ваше внутрішнє нагадування, що ваші так звані недоліки можуть бути основою для вашого розвитку та успіху.

Блок 3. Сесія 5:

Вступ

Професійна ідентичність психолога формується не лише через знання та навички, а насамперед через цінності, на яких ґрунтується наше ставлення до клієнтів, до себе і до професії в цілому.

Сьогодні ми будемо досліджувати, які цінності є центральними у роботі психолога, як вони впливають на професійне зростання і прийняття рішень, та що відбувається, коли особисті переконання не повністю узгоджуються з професійними вимогами.

Вправа 1: «Цінності професії»

"Пропоную Вам обговорити цінності важливих у професійній діяльності психолога. Кожен з вас, обираючи цю професію, вже має певні внутрішні переконання, які формують ваш підхід до роботи. Цінності є нашими внутрішніми орієнтирами, і вони допомагають нам приймати рішення та діяти відповідно до наших переконань. А у професії психолога це особливо важливо, адже робота з людьми вимагає від нас бути етичними, відповідальними та щирими. Які вимоги до системи цінностей, чим має керуватися

Отже, ваше завдання зараз – подумати про ті цінності, які ви вважаєте найважливішими для психолога. Що, на вашу думку, повинно бути в основі професійної діяльності? Запишіть ці цінності на аркуші.

Коли кожен складе свій список, я попрошу вас об'єднатися в пари або

невеликі групи по 3-4 людини. Поділіться один з одним своїми думками: які цінності ви обрали, чому саме ці? Як вони допоможуть вам у майбутній роботі? Чи виникають конфлікти між вашими особистими і професійними цінностями? Яким ви бачите портрет фахівця? Як би він виглядав у соцмережах?

Після обговорення в групах, ми повернемося до загальної дискусії, щоб поділитися ключовими моментами і зробити висновки про те, що для нас важливо у професії психолога."

Блок 3. Сесія 6:

Вправа 2 : «Довгострокові цілі та мотивація»

"Зараз ми перейдемо до теми особистої мотивації. У кожного з вас, як майбутніх психологів, вже є певні професійні цілі. Можливо, хтось з вас бачить себе в ролі клінічного психолога, інші – дослідника, а хтось прагне працювати з дітьми або в освітній сфері. Наші цілі визначають, куди ми йдемо, але те, що змушує нас рухатися вперед, – це наші цінності.

Я хочу, щоб ви зараз подумали про ваші довгострокові професійні цілі. Яким ви бачите себе через 5 чи 10 років? В якій галузі ви хотіли б працювати? Запишіть це на аркуші. А тепер згадайте ваші особисті цінності – ті, що мотивують вас досягати цих цілей. Напишіть 3-5 цінностей, які, на вашу думку, найбільше допоможуть вам у досягненні ваших професійних мрій. Це можуть бути, наприклад, прагнення допомагати іншим, любов до знань, розвиток особистих якостей, або будь-які інші.

Тепер, коли ви визначили свої цілі та цінності, подумайте, як вони взаємопов'язані. Чи є щось, що допомагає вам рухатися вперед? А можливо, ви вже бачите певні труднощі чи перешкоди, які можуть виникнути?

Я попрошу вас поділитися цим у групах по 3-4 людини. Поговоріть про свої цілі, обговоріть, як ваші цінності можуть вам допомогти або, навпаки, створити певні виклики на цьому шляху. Це допоможе вам краще зрозуміти себе і те, чому ви обрали саме цю професію.

Наприкінці ми повернемося до загального обговорення, і я попрошу Вас, кожного по черзі поділитися своїми висновками з цієї справи."

"Отже, на завершення нашої зустрічі я пропоную нам підсумувати (наші досягнення), що ми сьогодні обговорювали і чого досягли. Ви зробили величезний крок у розумінні своїх цінностей та професійних цілей. Тому давайте закінчимо на позитивній ноті і дамо кожному можливість поділитися своїм враженням або головним висновком, який ви зробили під час цієї зустрічі.

Я хочу, щоб ви подумали над тим, що було для вас найціннішим сьогодні. Можливо, це новий погляд на ваші власні цінності або розуміння, як вони можуть впливати на вашу майбутню роботу психологом. Поділіться своїм головним висновком або тим, що було для вас відкриттям.

Якщо ви готові, можемо зробити ще один важливий крок: напишіть для себе один конкретний крок, який ви готові зробити найближчим часом, щоб наблизитися до своєї професійної мети. Це може бути щось просте – наприклад, прочитати книгу по темі, яка вас цікавить, або записатися на додатковий курс. Або, можливо, ви вже готові планувати свій довгостроковий розвиток у психології.

Я також хочу вас підтримати і нагадати: психологія – це професія, яка вимагає не лише знань, але й справжньої самосвідомості та розуміння себе. Ваші цінності – це ваш внутрішній компас. Нехай вони допомагають вам залишатися на правильному шляху, навіть коли ви стикатиметеся з викликами.

Завершуючи нашу зустріч, я хочу, щоб кожен з вас на завершення сказав одне слово, яке символізує те, що ви відчули сьогодні. Це може бути щось про вас, про вашу роботу, або просто відчуття, яке залишилося після цього тренінгу.

Блок 4. Сесія 7:

Вступ

Сьогодні ми поринемо у символічну подорож через метафору дерева – живого образу, який відображає ваш професійний шлях. Як і дерево, наша кар'єра має коріння, що нас живить, стовбур – як основу ідентичності, гілки – як амбіції, листя – як результат, і простір навколо – виклики та середовище, у якому ми зростаємо.

Ця вправа допоможе вам зупинитися на мить, подивитися на себе з боку, усвідомити, чим ви вже наповнені, а чого прагнете досягти. Це також чудовий спосіб побачити себе не як ізольовану одиницю, а як частину професійного середовища – лісу, парку, саду.

Не існує правильного чи неправильного дерева – кожне унікальне. Довіртеся уяві, символам і щирості.

Вправа: «Дерево професійного життя»

Доброго дня, колеги! Сьогодні ми з вами будемо працювати з проєктивною методикою під назвою «Древо професійного життя». Ця техніка допоможе кожному з вас краще усвідомити свій професійний шлях, зрозуміти власні цінності, сильні та слабкі сторони, а також визначити можливі напрями подальшого розвитку.

Через символічне зображення дерева кожен з вас зможе побудувати свою професійну картину, визначити, що вас підтримує на шляху до професії, у чому ви сильні, а також на які напрямки розвитку ви хотіли б звернути увагу.

Ви отримаєте аркуш паперу і кольорові олівці. Ваше завдання – намалювати своє «Древо професійного життя». Використовуйте всі елементи: коріння, стовбур, гілки, листя, плоди й небо. Дайте волю своїй уяві, і не бійтеся втілювати символічні образи.

Елементи малюнка:

- **Коріння** – символізує особисті цінності, внутрішні ресурси, підтримку з боку сім'ї, друзів або менторів, а також знання й навички, набуті під час навчання.

- **Стовбур** – відображає професійну ідентичність студента на даний момент. Учасники можуть написати тут свої основні сильні сторони, досягнення, риси характеру, які допомагають їм у професійній діяльності.
- **Гілки** – символізують майбутні професійні цілі, амбіції, можливі напрями розвитку або сфери психології, які цікавлять учасника.
- **Листя або плоди** – це вже реалізовані досягнення, успіхи, результати, які студент вважає важливими.
- **Небо або простір навколо дерева** – учасникам пропонується описати можливі перешкоди або виклики, з якими вони можуть зіткнутися в професійному розвитку.

Обговорення:

Після того, як ви закінчите малюнки, кожен із вас розповість про своє дерево. А тепер давайте уявимо, що у кожного своє дерево, яке є частиною саду, лісу, парку.

Що означає ваше коріння? Які сильні сторони відображає стовбур? Які професійні цілі ви бачите для себе в гілках? Ми обговоримо ваші малюнки разом, що допоможе глибше зрозуміти ваші професійні мотиви.

Питання для обговорення:

Що допомагає вам у професійному розвитку? Що є вашим "корінням"?

Як ви оцінюєте свої сильні та слабкі сторони?

Які професійні цілі та напрямки розвитку ви бачите для себе?

Які виклики можуть виникнути на вашому шляху і як ви плануєте з ними впоратись?

Блок 5. Сесія 8:

Вступ

Сьогодні ми завершуємо нашу спільну роботу і пропонуємо вам разом зробити глибокий аналіз того, що відбулося за час тренінгу.

Це час для рефлексії, підсумків і усвідомлення змін – як у знаннях, так і у ставленні до професії психолога.

Часто ми дуже швидко рухаємося вперед, не помічаючи, наскільки ми зросли і чим змінилися. Ця сесія допоможе вам це побачити, а також окреслити напрямки подальшого розвитку.

Пам'ятайте: рефлексія – це не про критику, а про прийняття, розуміння і планування.

Індивідуальна рефлексія

1. Яким був мій початковий образ професії психолога?
2. Що я дізнався/дізналася нового про професію?
3. Що змінилося в моєму ставленні до професії?
4. Які нові цінності або переконання з'явилися?
5. Що я хочу змінити у своєму професійному розвитку?
6. Які сильні сторони я зміг(змогла) розвинути?
7. Які виклики тепер здаються мені більш прийнятними або реальними?

Колективна рефлексія

Кожен коротко презентує головні ідеї обговорення. Ведучий допомагає структурувати почуте, виділяє основні теми, що повторюються:

- зміни в цінностях і мотивації;
- усвідомлення важливості професійної ідентичності;
- відчуття власних ресурсів і викликів;
- плани на подальше професійне зростання.

Вправа «Мій символ професійного росту»

Кожен створює невеликий символ або малюнок, що відображає їхній професійний шлях і зміни.

Підсумок

Дякую вам за відкритість і активність упродовж усього тренінгу! Сьогодні ви зробили важливий крок – не тільки здобули нові знання, а й усвідомили, як вони впливають на ваше ставлення до професії, на ваш внутрішній світ.

Пам'ятайте, що професійний шлях – це постійний рух і розвиток, а ваша здатність рефлексувати – ключ до успіху і гармонії у роботі.

Нехай цей досвід стане для вас опорою і джерелом натхнення. Бажаю вам плідного професійного росту, внутрішньої сили та радості від вашої справи!