МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0533-з-с2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Нікітіна Наталія Сергіївна
Керівник: канд. педагог. наук, доцент
кафедри дошкільної та початкової освіти
Самсонова О.О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Нікітіній Наталії Сергіївні

Тема роботи Психологічні особливості формування професійної ідентичності психолога

керівник роботи Самсонова О.О. канд. педагог. наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1780-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи наукові праці вітчизняних та зарубіжних психологів з проблеми професійної ідентичності, результати емпіричного дослідження студентів факультетів СПП.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття професійної ідентичності у психологічній науці, спираючись на сучасні вітчизняні та світові концепції; визначити психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх психологів; емпірично дослідити стан та динаміку показників професійної ідентичності у студентів-психологів на різних етапах навчання; розробити авторську програму підтримки професійної ідентичності та корекції професійної «Я-концепції» студентів-психологів, враховуючи виявлені емпіричні особливості..

5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Самсонова О.О., доцент		
Розділ 1	Самсонова О.О., доцент		
Розділ 2	Самсонова О.О., доцент		
Розділ 3	Самсонова О.О., доцент		
Висновки	Самсонова О.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Н. С. Нікітіна

Керівник роботи _____ О. О. Самсонова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 42 сторінки, 4 рисунки, 10 таблиць, 57 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: процес професійного становлення майбутніх психологів у системі фахової підготовки.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості, етапи та динаміку формування професійної ідентичності майбутніх психологів, а також розробити авторську програму підтримки професійної ідентичності студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження: професійна ідентичність майбутніх психологів має динамічний характер і трансформується від зовнішньої (соціальної) ідентифікації до внутрішньої (особистісно-діяльнісної) досягнутої ідентичності. При цьому наявність попереднього життєвого досвіду (друга освіта) та рівень рефлексії прискорюють цей процес.

Методи дослідження: загальнонаукові методи (аналіз, узагальнення); емпіричні методи (тестування, опитування, порівняльний аналіз результатів студентів різних курсів); методи математичної статистики для обробки даних.

Наукова новизна: у роботі узагальнено підходи до визначення «професійної ідентичності»; виявлено динаміку та рівні її сформованості у студентів різних курсів; визначено ключові чинники розвитку; розроблено авторську програму підтримки та корекції професійної «Я-концепції».

Галузь використання: заклади вищої освіти, факультети психології, система професійної підготовки майбутніх психологів.

ПСИХОЛОГ, ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ, САМОВИЗНАЧЕННЯ, ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС, ФОРМУВАННЯ, РОЗВИТОК.

SUMMARY

Nikitina N.S. Psychological features of the formation of the professional identity of future psychologists.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (57 items, 5 of foreign origin), 4 appendices on 11 pages. The qualifying work volume is 59 pages long, 42 of them – main text. There are 10 tables and 4 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical survey and outlines the development of a practical program aimed at facilitating the professional identity and self-awareness of future psychologists. The thesis is composed of 3 chapters, which cover the conceptual foundations of identity, the factors influencing its development in the educational environment, and the structural components of the proposed training program.The research object: the process of professional development of future psychologists within the system of professional training.

The research subject: psychological features of the formation of the professional identity of future psychologists during their professional training.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics, stages, and conditions of the professional identity formation of future psychologists at different stages of training and to develop an original support program.

The research tasks are:

1. To analyze theoretical approaches to the study of professional identity in psychological science.
2. To identify the stages and psychological mechanisms of professional identity formation in students.
3. To empirically study and compare the levels of professional identity among students of different years of study.
4. To develop and substantiate an original training program aimed at the development of the professional «Self» and «Self-concept».

Chapter 1 «Theoretical foundations of professional identity formation» provides a theoretical analysis of scientific views on the essence of professional identity, its structure, and its role in the professionalization of a psychologist.

Chapter 2 Empirical study of the dynamics of professional identity in psychology students» presents the results of a comparative analysis of identity levels in students (1st, 2nd years and graduates), identifying key developmental trends.

Chapter 3 «Development of a program for supporting the professional identity of psychology students» presents the design of the training program based on the empirical findings.

Key words: psychologist, professional identity, self-determination, educational process, formation, development, professional self-awareness, reflection.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА 12
1.1 Поняття професійної ідентичності у психологічній науці 12
1.2 Психологічні особливості формування професійної ідентичності психолога 17
1.3 Етапи та умови формування професійної ідентичності 20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 27
2.1 Організація та методи діагностики професійної ідентичності 27
2.2 Аналіз рівнів та статусів професійної ідентичності студентів різних курсів 29
2.3 Дослідження змісту професійного «Я» та особливостей самосвідомості майбутніх психологів 30
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ 32
3.1 Обґрунтування, цілі та структура тренінгової програми 32
3.2 Зміст занять та психологічні техніки розвитку професійного «Я» 34
3.3 Рекомендації щодо впровадження програми та оцінка її очікуваної ефективності 37
3.4 Критерії та індикатори ефективності програми 38
ВИСНОВКИ 41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 43
ДОДАТКИ 49

ВСТУП

Формування професійної ідентичності є одним із ключових аспектів становлення майбутнього фахівця У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються швидкими змінами, нестабільністю та підвищеними вимогами до професійної компетентності спеціалістів, особливого значення набуває проблема усвідомленого професійного самовизначення особистості. Особливої актуальності ця проблема набуває для студентів-психологів, оскільки їхня майбутня діяльність пов'язана з роботою у системі «людина-людина», де основним інструментом професійної діяльності виступає власна особистість фахівця.

Професійне становлення психолога є складним і багатовимірним процесом, що виходить далеко за межі засвоєння теоретичних знань і практичних навичок та передбачає глибоку трансформацію особистості, розвиток самосвідомості, рефлексії, ціннісних орієнтацій і відповідального ставлення до професійної діяльності. У цьому контексті важливим психологічним механізмом виступає формування професійної ідентичності - усвідомлення людиною себе як представника певної професії, прийняття її норм, цінностей і ролей, а також інтеграція професійних уявлень до структури власного «Я».

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасна система підготовки майбутніх психологів орієнтована не лише на передачу знань, а й на формування цілісної професійної особистості, здатної до саморозвитку, рефлексії та ефективної взаємодії з іншими людьми. Разом із тим процес становлення професійної ідентичності студентів часто супроводжується труднощами вибору, невпевненістю у власних можливостях, недостатнім усвідомленням професійної ролі та особливостей майбутньої діяльності. У зв'язку з цим особливої значущості набуває психологічна підтримка студентів у процесі їхнього фахового становлення.

Проблема професійної ідентичності активно досліджується у сучасній психологічній науці: теоретичні основи розуміння цього феномену були закладені у працях Е. Еріксона, який розглядав його як динамічний процес становлення особистості. Також ці питання досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема О. М. Кокун, М. Й. Варій, О. П. Макарова, Н. Е. Мілорадова, Т. М. Титаренко, В. Г. Панок, С. Д. Максименко та інші. У їхніх працях професійна ідентичність розглядається як інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти особистості.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема формування професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі їхньої фахової підготовки потребує подальшого теоретичного осмислення та практичного опрацювання, де особливо актуальним є виявлення динаміки становлення професійного «Я» на різних етапах навчання - від адаптації першокурсників до професійного самовизначення випускників.

Об’єкт дослідження: процес професійного становлення майбутніх психологів у системі фахової підготовки.

Предмет дослідження: психологічні особливості та динаміка формування професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості, етапи та умови формування професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі фахової підготовки, простежити її динаміку на різних курсах навчання та розробити авторську програму підтримки професійної ідентичності студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження: професійна ідентичність майбутніх психологів має динамічний характер і трансформується від зовнішньої (соціальної) ідентифікації до внутрішньої (особистісно-діяльнісної) досягнутої ідентичності, при цьому наявність попереднього життєвого досвіду (друга освіта) та рівень рефлексії прискорюють цей процес.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення, аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури для систематизації знань щодо проблеми професійної ідентичності; метод теоретичного моделювання для розробки авторської програми.

Емпіричні: тестування із застосуванням сучасного інструментарію, адаптованого до українського освітнього простору (зокрема, за підходами, що розглядаються у працях К. Малофейкіної та О. Андрієвської-Семенюк): опитувальник статусів професійної ідентичності (на основі моделі Дж. Марсіа та К. Люйкса) та методика «Хто Я?» (М. Кун) для аналізу змістових характеристик професійного «Я». Методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз даних, метод порівняння середніх показників для виявлення динаміки ідентичності у студентів різних курсів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття професійної ідентичності у психологічній науці, спираючись на сучасні вітчизняні та світові концепції;
2. Визначити психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх психологів;
3. Емпірично дослідити стан та динаміку показників професійної ідентичності у студентів-психологів на різних етапах навчання;
4. Розробити авторську програму підтримки професійної ідентичності та корекції професійної «Я-концепції» студентів-психологів, враховуючи виявлені емпіричні особливості.

Наукова новизна дослідження. У роботі узагальнено наукові підходи до визначення професійної ідентичності; на основі сучасного діагностичного інструментарію виявлено динаміку статусів ідентичності студентів-психологів у процесі навчання; уточнено зміст професійної «Я-концепції» майбутнього фахівця на етапі випуску з університету; розроблено авторську програму підтримки професійної ідентичності, що інтегрує рефлексивні та тренінгові технології.

Галузь використання: заклади вищої освіти, факультети психології, система професійної підготовки майбутніх психологів.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 57 найменувань і додатків на 11 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 42 сторінки. Робота містить 10 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА

1.1 Поняття професійної ідентичності у психологічній науці

Професійна ідентичність посідає одне з центральних місць у сучасній психології праці та професійного розвитку. У загальному розумінні це інтегральне утворення особистості, яке відображає усвідомлення людиною власної фахової ролі, належність до певної професійної спільноти, а також прийняття відповідних цінностей, норм і традицій. Як зазначає Е. Еріксон, це не статичний стан, а динамічний процес професіоналізації, що триває протягом усієї кар'єри та структурує досвід особистості [56].

Розуміння професійної ідентичності як стрижня особистісного розвитку підтримується низкою вітчизняних дослідників: О. М. Кокун наголошує, що фахове становлення - це складний процес опанування не лише знаннями, а й формування суб'єктивної значущості професії [22]; М. Й. Варій «Психологія особистості» визначає ідентичність як результат свідомого вибору місця у світі, що передбачає особисту відповідальність [8]; О. Б. Столяренко наголошує, що професійна ідентифікація не є завершеним актом, а постійно підживлюється свідомим вибором [41].

У психологічних дослідженнях особистості зазначається, що професійна спрямованість поступово набуває функцій внутрішнього контролю, що забезпечує регуляцію поведінки та прийняття рішень відповідно до засвоєних професійних цінностей і норм. Саме ця стійкість «Я-концепції» дозволяє психологу зберігати професійну ідентичність та діяти послідовно в умовах ціннісних дилем [37].

Аналіз наукової літератури свідчить, що професійна ідентичність досліджується в межах різних парадигм, кожна з яких акцентує увагу на

специфічних механізмах формування цього конструкту. Для поглибленого розуміння природи даного феномену, необхідно розглянути ці підходи ієрархічно:



Рисунок 1.1 - Ієрархічна схема парадигм дослідження професійної ідентичності

Згідно з представленою ієрархією, виділяємо такі рівні аналізу:

1. Психодинамічний підхід: фокусується на несвідомих процесах та ідентифікації з «професійними фігурами» (наставниками). Як зазначає Дж. Корі, це вимагає від психолога глибокої особистої пропрацьованості для запобігання контрпереносним реакціям [53];

2. Когнітивно-конструктивістський підхід: розглядає ідентичність як систему «Я-концепції», де відбувається узгодження «Я-реального» з нормативним образом професіонала [41]. Це дозволяє студенту структурувати фрагментарні знання у цілісну модель діяльності, що, за В. А. Терновим, надає можливість не лише розуміти поточну ситуацію, а й прогнозувати результати власних професійних дій [43];

3. Соціально-конструктивістський підхід: ідентичність формується у «дискурсивному просторі» професійної спільноти через прийняття ролей та мови фахового середовища [29];

4. Діяльнісний підхід: вивчає ідентичність через призму практичної активності, де критерієм є суб’єктивне ставлення до праці [22].

В. В. Кириченко розглядає ідентичність як внутрішній регулятор, що забезпечує стабільність професійної діяльності навіть у стресових умовах та визначає логіку професійної поведінки [21];

5. Аксіологічний (ціннісний) підхід: фокусується на прийнятті Етичного кодексу як ядра професійної культури, що захищає фахівця від деформацій [37].

Додаткового теоретичного забарвлення поняттю надають праці І. Ф. Аршави та Е. Л. Носенко, які розглядають професійну ідентичність через призму суб'єктності: фахівець не просто репродукує професійні норми, а є активним творцем свого професійного шляху [3]. У цьому контексті важливою є думка Я. С. Андрушко, яка підкреслює, що формування ідентичності відбувається паралельно з процесом професіоналізації особистості, де кожен етап навчання додає нових значень професійному образу «Я» [2].

Впровадження компетентнісної парадигми в сучасну систему підготовки психологів регламентується Законом України «Про освіту» [35]. Саме цей нормативний документ визначає стратегічну мету навчання - формування гармонійної та цілісної особистості, здатної до професійного самоствердження, що є фундаментальним для розвитку ідентичності майбутнього спеціаліста.

Ю. В. Віннюк зазначає, що актуальним завданням підготовки є саме поєднання професійних знань із глибокою самосвідомістю студента-психолога [9; 10]. Особливої ваги у цьому процесі набуває використання сучасних моделей діагностики, зокрема статусів професійної ідентичності (Дж. Марсіа, К. Люйкс). Як зазначає К. О. Малофейкіна, саме перехід від пасивного навчання до активного професійного пошуку та прийняття зобов'язань визначає зрілість фахівця [30].

Важливо додати, що О. П. Макарова та Н. Е. Мілорадова розглядають цей феномен як інтегративну характеристику, що поєднує когнітивну готовність та ціннісне ставлення до фаху [28; 29]. У цьому контексті

особливе місце посідає професійна рефлексія, яка, за О. Ю. Вороновою, є механізмом, що дозволяє студенту дистанціюватися від власних стереотипів та формувати об'єктивний професійний погляд [14].

У науковій парадигмі важливо розрізняти поняття «ідентифікація» та «ідентичність»: якщо ідентифікація - це процес самоототожнення через емоційно-когнітивні зв’язки з «важливими іншими» або соціальними групами [21], то професійна ідентичність, як зазначають автори посібника «Психологічна служба» [37], передбачає усвідомлене прийняття фахового світогляду, що дозволяє індивіду не лише відчувати приналежність до групи, а й критично оцінювати власну придатність до виконання складних завдань [41].

Для професії психолога цей конструкт набуває особливої ваги, оскільки «інструментом» праці виступає сама особистість фахівця. Як зазначає Т. М. Титаренко, сформована ідентичність є запорукою психологічного здоров’я та резильєнтності в умовах стресогенної діяльності [44]. Водночас професійне «Я» психолога постійно розвивається у процесі взаємодії з клієнтом, що потребує міцного підґрунтя професійної етики та сформованих практичних навичок [22]. У цьому контексті важливо підкреслити, що фахівець не обмежується пасивним пристосуванням до професійних вимог, а активно їх переосмислює і трансформує відповідно до власної системи цінностей [3]. Формування ідентичності фахівця відбувається у діаді «психолог–клієнт», де в процесі комунікативної взаємодії постійно уточнюється професійна позиція, що потребує розвиненої рефлексії як інтегрального інструменту професійного самокоригування, та дозволяє фахівцю не лише об’єктивно оцінювати власну ефективність, а й гнучко моделювати стратегії вирішення складних професійних ситуацій, зберігаючи стійку ціннісну позицію. У зв’язку з цим, у науковій парадигмі, виділяють кілька ключових підходів до розуміння професійної ідентичності, що узагальнено у таблиці.

Таблиця 1.1 - Наукові підходи до розуміння професійної ідентичності

Підхід	Ключовий акцент	Фокус уваги
Інтегративний	Гармонізація «Я-реального» та «Я-професійного»	Цілісність особистості
Когнітивний	Система знань та переконань про професію	Інтелектуальний рівень
Соціально-конструктивний	Професійна взаємодія та комунікація	Соціальний контекст
Аксіологічний (ціннісний)	Прийняття професійної етики та місії	Морально-етична позиція фахівця

Структурно професійна ідентичність охоплює: когнітивний вимір (знання про вимоги та образ «Я-професіонала» [21; 39]); емоційно-ціннісний вимір (почуття приналежності до спільноти, професійна самооцінка та емоційне прийняття своєї ролі [3; 37]); поведінковий вимір (готовність реалізовувати завдання, демонструвати комунікативні компетенції та здатність до самовдосконалення [19]).

Отже, цей феномен виконує орієнтаційну, регулятивну, захисну та прогностичну функції. Якщо регулятивна функція забезпечує стабільність діяльності, то прогностична функція дозволяє фахівцю передбачати наслідки своїх професійних впливів та моделювати майбутні стратегії взаємодії з клієнтом.

За висновками Л. О. Ляховець та О. А. Низовець-Кропти, в умовах сучасних викликів (зокрема в умовах війни) професійна ідентичність стає фундаментальним стабілізаційним ресурсом, що забезпечує автентичність та резильєнтність майбутнього психолога [27], та є шляхом переходу від зовнішнього сприйняття професії до внутрішнього прийняття відповідальності та стабілізації професійного «Я». Особливої специфіки цей процес набуває у психологічній діяльності, де становлення ідентичності тісно пов’язане з особистісним розвитком фахівця.

1.2 Психологічні особливості формування професійної ідентичності психолога

Спираючись на теоретичні положення попереднього розділу, зазначимо, що специфіка ідентичності психолога полягає у необхідності тонкого «налаштування» особистості як головного професійного інструмента. Як зазначає Дж. Корі, інтеграція особистісного розвитку з професійним навчанням є запорукою уникнення вигорання та підвищення ефективності психологічного впливу [53]. Ігнорування процесів самопізнання підвищує ризик проєкції власних проблем на клієнта, що гальмує становлення автентичної професійної позиції. Т. Сковхольт та М. Троттер-Метісон додають, що ознакою зрілої ідентичності «резильєнтного практика» є вміння балансувати між емпатійною залученістю та професійним відстороненням [57].

Центральним психологічним маркером становлення фахівця є трансформація його мотиваційної сфери. Ефективність професіоналізації безпосередньо залежить від динаміки мотивів: перехід від зовнішньої мотивації, орієнтованої на соціальний статус, атрибути професії чи схвалення оточуючих, до внутрішньої мотивації, де головним стимулом стає сам зміст діяльності, інтерес до процесу допомоги та професійне самовдосконалення [22]. Саме переважання внутрішніх інтересів дозволяє психологу зберігати стабільність у професії навіть за відсутності швидких зовнішніх результатів.

Характерною рисою становлення психолога є проходження через етап деконструкції допрофесійних ілюзій [2]. На початку навчання, студенти часто керуються альтруїстичною установкою «бажання рятувати». Формування ідентичності передбачає трансформацію цієї позиції у фахову установку «допомоги через фасилітацію», де клієнт визнається суб’єктом власного життя [24]. За словами О. П. Андрієвської-Семенюк, цей етап супроводжується кризою переоцінки цінностей, де майбутній психолог має усвідомити межі своєї відповідальності [1].

Сучасні умови діяльності вносять нові корективи в структуру ідентичності: важливою особливістю професії сьогодні є виклики цифровізації та дистанційної роботи. Формування «цифрової ідентичності» психолога вимагає засвоєння специфічної цифрової етики: вміння витримувати професійні межі в опосередкованому консультуванні, забезпечувати конфіденційність у мережі та адаптувати емпатійну взаємодію до віртуального простору [11; 12].

Оскільки професійна ідентичність формується через активну взаємодію всередині професійної групи, професіогенез поза фаховою спільнотою є неможливим. Дослідження Л. О. Ляховець та О. А. Низовець-Кропти підтверджують, що за сучасних викликів участь у професійних об’єднаннях стає ключовим ресурсом для підтримання стабільності та розвитку фахової стійкості спеціаліста [27].

Як зазначає О. М. Борисенко, фундаментальним захисним механізмом для психолога є модель «Ми-ідентичності» [7] - відчуття приналежності до професійної групи, спільність цінностей та підтримка колег. Все це дозволяє подолати почуття професійної самотності та ізоляції, що особливо критично при роботі з важкими клієнтськими випадками.

Важливо підкреслити, що така соціальна інтеграція не є одномоментною подією. Процес професіоналізації має циклічний характер, де вихідною точкою є етична спрямованість. Саме через постійне повернення до етичних основ та їх переосмислення у колі колег відбувається внутрішнє дозрівання фахівця. Проте, якщо «Ми-ідентичність» забезпечує зовнішню опору, то центральним наскрізним механізмом внутрішньої трансформації професійної свідомості є рефлексія [14]. Спираючись на ідеї І. Ялома, сучасна освіта включає рефлексивні практики для гармонізації «Я-особистісного» та «Я-професійного» [52]. Цей механізм реалізується через систему специфічних інтелектуальних операцій:

Таблиця 1.2 – Інтелектуальні операції професійної рефлексії майбутнього психолога

Операція рефлексії	Зміст та функціональне призначення
Проблематизація	Здатність виявляти приховані суперечності у професійних ситуаціях та перетворювати труднощі на завдання для аналізу.
Метафоризація	Інтерпретація складних теоретичних знань через образи та метафори для глибшого розуміння внутрішнього світу клієнта.
Професійна децентралізація	Здатність фахівця відійти від власної егоцентричної позиції задля прийняття унікальної картини світу клієнта [7].

Ці операції дозволяють майбутньому фахівцю досягти стану конгруентності - повної відповідності внутрішніх переживань їх зовнішньому вираженню. Завдяки розвиненій рефлексивній позиції психолог набуває здатності усвідомлено керувати власними реакціями (зокрема, контрпереносом), що, за І. Яломом, стає головним лікувальним чинником і основою довіри у системі «психолог–клієнт» [31; 52]. Безперервна етична рефлексія, як підкреслюється в «Етичному кодексі», стає для студента внутрішнім орієнтиром, що формує професійну відповідальність та автентичність [19]. Як зазначає О. І. Бондарчук, в умовах стрімких соціальних змін така здатність набуває характеру психологічної готовності до змін і стає важливою складовою професійного «Я» [6]. Важливу роль у цьому процесі відіграє позааудиторна діяльність, яка створює умови для інтеграції теоретичних знань із практичним досвідом.

Для наочного представлення відмінностей між етапом навчання та етапом професійної зрілості можна порівняти параметри їхньої діяльності:

Таблиця 1.3 – Порівняльний аналіз структурних компонентів професійної позиції студента-психолога та фахівця

Критерій	Позиція студента	Позиція фахівця (психолога)
Сприйняття знань	Репродуктивне (отримання інформації)	Творче (інтеграція в практику)

Продовження таблиці 1.3

Використання досвіду	Накопичення теоретичних концепцій	Опрацювання власного особистісного досвіду
Ставлення до клієнта	Зовнішнє (оціночне)	Внутрішнє (без оціночне, емпатичне)
Механізм розвитку	Навчальна активність	Професійна рефлексія та самоаналіз
Професійна позиція	Залежність від авторитетів	Автономність та етична відповідальність

Підсумовуючи, можна погодитися у тому, що зріла професійна ідентичність - це той фінальний результат розвитку, де глибока персональна відповідальність за кожне слово та вплив на іншу людину стає міцним фундаментом усього професійного «Я» [31].

1.3 Етапи та умови формування професійної ідентичності

Тривалий шлях трансформації особистості майбутнього психолога розгортається як послідовний процес: від виникнення первинного інтересу до здобуття фахової зрілості [21]. Ключовим вектором цього становлення є поступова інтеріоризація фахових смислів - перехід від формального засвоєння зовнішніх атрибутів професії до глибокого внутрішнього прийняття відповідальності за результати своєї діяльності [49].

Розвиток професійної ідентичності можна розділити на три ключові етапи [24]:

1. Адаптаційний етап: період «примірки» ролі, коли відбувається узгодження образу «Я-реального» з нормативним образом професіонала [41]. Тут часто виникає перша професійна криза - дисонанс між ідеалізованим прагненням до «швидкого зцілення» та складністю наукового інструментарію [1];

2. Пошуково-діяльнісний етап: постає періодом активного професійного експериментування, де теоретичні знання вперше проходять

перевірку практикою. Використання тренінгових технологій на цьому етапі створює для студента безпечний «імітаційний простір», який дозволяє не просто моделювати професійні ролі, а й емоційно їх проживати [29]. Центральним механізмом розвитку тут виступає конструктивне подолання «кризи компетентності» [18]. Саме через усвідомлення власних обмежень під час тренінгу та їх подолання за допомогою фахового інструментарію закладається фундамент професійної резильєнтності, тобто здатність перетворювати помилки на цінний досвід [57];

3. Етап професійної експертизи (зрілості): стабілізація професійного «Я», де фахівець стає автономним суб'єктом власного розвитку [44]. Успішність цієї трансформації залежить від створення сприятливого розвивального середовища, яке включає такі умови:



Рисунок 1.2 – Фактори розвитку професійного «Я» студента

Аналіз представлених факторів дозволяє виокремити конкретні психолого-педагогічні умови, що стимулюють цей розвиток:

- Внутрішні фактори (особистісний рівень) визначає внутрішню готовність та здатність студента до професіоналізації. Ключовими елементами тут є: рефлексія, як механізм самоаналізу та осмислення

власного досвіду, що дозволяє перетворювати теоретичні знання на індивідуальні професійні смисли; та мотивація, як рушійна сила, що підтримує інтерес до навчання та професійної діяльності, визначаючи її цілі та наповнюючи процес становлення особистісною значущістю [22].

- Освітні професійні умови» (процесуальний рівень) охоплює інструментарій та середовище, в якому відбувається безпосереднє формування фахових компетенцій: супервізію, як систему професійної підтримки та наставництва від більш досвідчених колег, що забезпечує корекцію професійних дій та профілактику помилок; та практику, як етап реальної професійної діяльності, де студент у безпечному імітаційному просторі (тренінги) або в умовах виробничої практики трансформує знання у стійкі компетенції [24].

- Соціальне середовище» (мікро- та макросоціальний рівень) формує контекст, у якому студент реалізує свій професійний потенціал. Сюди входять: академічні та студентські спільноти, фахові та громадські асоціації, які забезпечують перехід від індивідуального пошуку професійних смислів та власного «Я-образу» до легітимізації професійного статусу у групі «Ми-професіонали» [36].

Для системної інтеграції зазначених факторів у структуру особистості необхідна реалізація специфічних психолого-педагогічних умов, представлених у таблиці:

Таблиця 1.4 – Психолого-педагогічні умови формування професійної ідентичності майбутнього психолога

Умова	Зміст	Вплив на ідентичність
Рефлексивна практика	Самоаналіз діяльності	Розвиток професійної свідомості
Супервізія	Зворотний зв’язок від більш досвідчених колег	Об’єктивація професійного досвіду
Етичне регулювання	Засвоєння кодексу професійної етики	Відповідальність за професійний вплив

Продовження таблиці 1.4

Особистісна терапія	Опрацювання внутрішніх конфліктів	Автентичність та конгруентність фахівця
Практична підготовка	Виробнича та навчальна практика	Трансформація знань у компетенції [24]

Детальний аналіз зазначених умов свідчить, що критичним елементом підготовки постає супервізійна підтримка, яка дозволяє майбутньому психологу чітко розрізняти власні проєкції та емоційні реакції від реальних переживань клієнта, що особливо важливо в умовах війни для подолання професійної ізоляції та формування об'єктивного погляду [27; 29]. Паралельно з цим, невід'ємною складовою професіоналізації є особистісна терапія, необхідна для гармонізації внутрішнього світу фахівця. Без опрацювання власних внутрішніх конфліктів психолог ризикує проєктувати свої проблеми на клієнта, що руйнує професійну автентичність [1; 51; 52].

Фундаментом, що захищає фахівця від деформацій, виступає засвоєння етичних норм. Інтеріоризація «внутрішнього закону совісті» слугує орієнтиром для вибудовування терапевтичних меж та формування «етичного хребта» ідентичності [21; 35; 39]. Це стає можливим лише у спеціально організованому рефлексивному просторі, де професійна рефлексія дозволяє студенту об’єктивувати власну діяльність, виявляти дефіцити та ресурси, перетворюючи суху теорію на індивідуальний досвід [11; 14]. Таке внутрішнє структурування особистості знаходить своє зовнішнє підкріплення у взаємодії з колегами: саме через синхронізацію власних моральних орієнтирів із груповими стандартами майбутній фахівець остаточно утверджується у професії. Значну роль при цьому відіграє професійна спільнота та мережева взаємодія, оскільки відчуття приналежності до фахових асоціацій та проєктів забезпечує швидку легітимізацію статусу та розвиток «Ми-ідентичності» [22; 36].

Професійний супровід має відбуватися безперервно: від перших кроків у ЗВО до досягнення майстерності [21], де фундаментальним завданням є

трансформація студента з пасивного реципієнта знань на активного суб’єкта, здатного до критичної самооцінки [28]. Згідно з підходом В. С. Штифурака, цей процес набуває своєї цілісності (що знаменує перехід від етапу підготовки до етапу самостійної реалізації), коли професійні цінності стають невід’ємною частиною структури особистості, забезпечуючи стійкість фахівця в умовах сучасних викликів [51]. Зрештою, сформована ідентичність свідчить про остаточний перехід від зовнішніх суспільних стереотипів до внутрішньої глибинної відповідальності за ментальне благополуччя іншої людини [25], що дозволяє зберігати автентичність навіть у складних ситуаціях морального вибору [19].

Складні суспільно-політичні умови в Україні висувають нові вимоги до професійної свідомості, де обов'язковим компонентом стає формування ідентичності «кризового психолога» [57], що передбачає не лише володіння спеціальними методиками роботи з травмою, а й глибоке розуміння життєвих криз як невід'ємної частини людського досвіду. Усвідомлення себе «кризовим психологом» маркує перехід фахівця на найвищий рівень професійної резильєнтності, де він здатен зберігати стійкість та ефективність у ситуаціях високої невизначеності.

Стабільність професійного «Я» майбутнього фахівця потребує постійної зовнішньої фахової підтримки, що в умовах тривалого стресу та соціальних потрясінь зумовлює особливу значущість інституту супервізії, яка зараз постає не просто освітнім інструментом, а критичною умовлю збереження ментального здоров'я та професійного довголіття самого психолога» [27]. Саме вона виступає запобіжником професійної ізоляції та вторинної травматизації, дозволяючи фахівцю інтегрувати складний досвід і зберігати об'єктивність фахового погляду.

Окремої уваги заслуговує інтеграція теоретичного навчання з особистісним розвитком [21]. Сучасна освіта, спираючись на ідеї І. Ялома, все частіше включає елементи групової терапії та рефлексивної практики для гармонізації «Я-особистісного» та «Я-професійного» [52]. Безперервна

етична рефлексія, як підкреслюється в «Етичному кодексі», стає для студента внутрішнім орієнтиром, що формує професійну відповідальність та автентичність [19]. Ключові характеристики цього процесу представлено у вигляді схеми:



Рисунок 1.3 – Ієрархія характеристик професійної ідентичності в сучасних умовах

Як продемонстровано на рис. 1.3, процес формування ідентичності має циклічний характер, де вихідною точкою є етична спрямованість фахівця. Саме інтеріоризація професійних цінностей запускає рух до практико-орієнтованого навчання та технологічного розвитку, що в результаті формує суб'єктну позицію студента та його професійну резильєнтність.

Розуміння цих особливостей дозволяє стверджувати, що успішна підготовка психолога сьогодні неможлива без створення спеціально організованого рефлексивного середовища. Як підсумовують О. В. Хуртенко та І. П. Якимчук, готовність до діяльності є результатом професійної адаптації, що завершується сформованою ідентичністю [47].

Таким чином, формування професійної ідентичності завершується інтеграцією особистісних ресурсів із суспільними запитами, перетворюючи студента на автономного суб'єкта, здатного до стабільної діяльності в кризовому середовищі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та методи діагностики професійної ідентичності

Метою емпіричного дослідження є перевірка гіпотези про динамічний характер професійної ідентичності та її трансформацію від зовнішньої (соціальної) до внутрішньої (особистісно-діяльнісної) форми під впливом навчання та життєвого досвіду.

Дослідження проводилося на базах факультетів соціальної педагогіки та психології. Загальна вибірка склала 74 особи. Для забезпечення об’єктивності результатів та перевірки ролі досвіду у професіогенезі, респонденти були розподілені на три контрастні групи:

Таблиця 2.1 - Характеристика груп дослідження професійної ідентичності

Група	Критерії формування	Кількість (n=74)	Відсоток
«Початківці»	Студенти 1–2 курсів (перша освіта)	22	29,7%
«Випусники»	Студенти 4 курсу та магістри (перша освіта)	21	28,4%
«Досвідчені»	Респонденти з 2-ю або 3-ю освітою	31	41,9%

Емпіричні методи та інструментарій. Для збору даних було застосовано комплекс сучасних діагностичних засобів, адаптованих до українського освітнього простору, що відповідає науковим підходам К. Малофейкіної та О. Андрієвської-Семенюк [1; 28]. Програма дослідження включала такі методики:

Опитувальник статусів професійної ідентичності, розроблений на основі класичної моделі Дж. Марсіа та К. Люйкса. Даний інструментарій дозволяє глибоко диференціювати рівень сформованості професійного

самовизначення студента, аналізуючи систему чотирьох базових статусів. Зокрема, статус дифузії відображає стан невизначеності та відсутності чітких кар'єрних орієнтирів, тоді як передчасна ідентичність свідчить про автоматичне прийняття професійного вибору (наприклад, під впливом родини) без етапу самостійного пошуку. Особливу увагу на етапі навчання привертає статус мораторію, який характеризує стан активної кризи вибору та інтенсивного експериментування з різними професійними ролями. Кінцевим і найбільш конструктивним етапом трансформації вважається досягнута ідентичність, яка маркує перехід до стійкої та усвідомленої системи професійних переконань і цілей.

Використання цієї методики у вітчизняній адаптації (зокрема за К. Малофейкіною) забезпечує високу релевантність отриманих результатів сучасним реаліям вищої освіти в Україні, дозволяючи врахувати специфіку професійної соціалізації майбутніх психологів у кризових умовах.

Методика «Хто Я?» [25] у вітчизняній адаптації виступила ключовим інструментом для дослідження змістових та ієрархічних параметрів професійної Я-концепції майбутніх психологів. Перевага даного інструментарію полягає у його нестандартизованому характері, що дозволяє мінімізувати вплив соціальної бажаності відповідей та виявити найбільш актуальні для досліджуваних компоненти самоідентифікації. У ході дослідження якісний аналіз відповідей респондентів здійснювався за чотирма базовими категоріями, що дозволило диференціювати вектори професійного становлення. Зокрема, категорія Соціальне «Я» включала характеристики, що фіксують приналежність до формальних та неформальних груп, рольові позиції та гендерну ідентичність, де для нашого дослідження особливу вагу мали згадки навчально-професійного статусу, такі як «студент» або «майбутній фахівець». Особистісне «Я» охоплювало індивідуальні психологічні особливості, риси характеру та ціннісні орієнтації, що дозволило відстежити ступінь інтеграції професійно важливих якостей, як-от емпатійність, рефлексивність чи толерантність, у загальну структуру

особистості. Діяльнісне «Я» відображало суб'єктивну оцінку власних компетенцій, навичок, професійних прагнень та успішності в обраній сфері, виступаючи маркером переходу від пасивного навчання до активного професійного самопроєктування. Нарешті, категорія Фізичне «Я» фіксувала характеристики зовнішності, стану здоров'я та фізичних даних респондентів. Такий комплексний підхід дозволив розкрити внутрішню структуру професійної ідентичності через якісні характеристики самосприйняття.

Методи математичної статистики. Для обробки результатів використовувалися: метод відсоткового розподілу, розрахунок середніх арифметичних значень для порівняння груп та якісний контент-аналіз самоописів. Об'єктивність висновків забезпечувалася шляхом зіставлення кількісних показників обох методик.

2.2 Аналіз рівнів та статусів професійної ідентичності студентів різних курсів

Аналіз результатів за моделлю Дж. Марсіа дозволив виявити чітку динаміку професійного становлення (Додаток А, Б):

Таблиця 2.2 - Розподіл статусів професійної ідентичності у групах дослідження (%)

Статус ідентичності	«Початківці»	«Випускники»	«Досвідчені»
Дифузія	32%	10%	0%
Передчасна	41%	24%	13%
Мораторій	18%	47%	29%
Досягнута	9%	19%	58%

Дані свідчать, що група «Початківців» характеризується станом невизначеності (Дифузія - 32%) або зовнішнього прийняття професії (Передчасна ідентичність - 41%). Це підтверджує тезу про те, що на старті навчання вибір фаху часто є неусвідомленим [1].

У групі «Випускників» спостерігається пік статусу «Мораторій» (47%). Це вказує на стан нормативної кризи: студенти активно переосмислюють свій вибір, що є необхідним етапом перед досягненням зрілості [28].

Найвищий рівень «Досягнутої ідентичності» (58%) виявлено у групі «Досвідчених». Це підтверджує гіпотезу про те, що наявність попереднього життєвого та професійного досвіду виступає акселератором розвитку професійної свідомості.

2.3 Дослідження змісту професійного «Я» та особливостей самосвідомості майбутніх психологів

Використання методики «Хто Я?» дозволило розкрити внутрішню структуру професійної ідентичності через якісні характеристики самосприйняття (Додаток В, Г):

Таблиця 2.3 - Порівняння компонентів «Я-концепції» у досліджуваних групах (середні бали)

Категорія «Я»	«Початківці»	«Випускники»	«Досвідчені»
Соціальне «Я»	10,4	7,8	6,2
Особистісне «Я»	4,2	7,2	9,1
Діяльнісне «Я»	3,1	5,4	7,5
Фізичне «Я»	2,3	1,1	0,8

Результати демонструють перехід від зовнішніх до внутрішніх опор ідентичності. У «Початківців» домінує Соціальне «Я» (10,4 бала): самоописи обмежені ролями («студент», «донька», «мама».).

У групах «Випускників» та особливо «Досвідчених» зафіксовано зростання показників за категоріями Особистісне (9,1) та Діяльнісне «Я» (7,5). Це свідчить про те, що професія стає частиною особистості: психолог починає визначати себе не за формальним статусом, а через власні якості («емпатичний», «аналітичний») та професійні прагнення («прагну допомагати», «розвиваю навички консультування») [25].

Таким чином, результати емпіричного дослідження повністю підтверджують висунуту гіпотезу: професійна ідентичність майбутніх психологів трансформується від зовнішньої ідентифікації до глибоко інтегрованої внутрішньої структури, де життєвий досвід відіграє вирішальну роль у прискоренні цього процесу.

РОЗДІЛ 3
РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1 Обґрунтування, цілі та структура тренінгової програми

На основі результатів емпіричного дослідження, викладених у другому розділі, було виявлено необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу студентів-психологів, особливо на етапах професійного «Мораторію» та «Дифузії». Отримані дані підтвердили, що динаміка ідентичності потребує фасилітації: для перехода від формального «Соціального Я» до змістовного «Діяльнісного Я». Впровадження інтерактивних методів навчання є необхідною умовою трансформації студента з пасивного слухача в активного суб'єкта діяльності. Розроблена програма базується на інтеграції теоретичної підготовки з інтенсивною особистісною рефлексією [1; 35].

Метою програми є підтримка становлення професійної ідентичності студентів-психологів через подолання кризи компетентності, корекцію допрофесійних очікувань та формування стійкого образу «Я-професіонал».

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Сприяти усвідомленню особистих мотивів вибору професії та трансформації ідеалізованих уявлень про діяльність психолога;
2. Активізувати професійну рефлексію як механізм переходу від статусу «Передчасної ідентичності» до «Досягнутої»;
3. Сформувати систему етичних координат та розуміння меж професійної відповідальності;
4. Розвинути базові комунікативні компетенції (емпатія, конгруентність) у безпечних умовах тренінгової взаємодії;

5. Забезпечити навички психологічної саморегуляції для профілактики раннього професійного вигорання.

Концептуальні засади програми спираються на компетентнісний підхід та ідеї гуманістичної психології: метод ігрового моделювання дозволяє студентам апробувати різні професійні ролі без ризику зашкодити реальному клієнту, а використання тренінгових технологій забезпечує глибоке емоційне занурення та високий рівень групової згуртованості [16; 25]. Програма структурована за чотирма тематичними модулями, що відображають етапи професіогенезу особистості:

Таблиця 3.1 - Характеристика тематичних модулів програми підтримки професійної ідентичності

Етап / Модуль	**Тема заняття**	**Основні методи та вправи**	**Очікуваний результат (вплив на ідентичність)**
I. Вступний	Знайомство та очікування	Вправа «Інтерв'ю», прийняття правил групи, вправа «Дерево сподівань».	Створення безпечного середовища, актуалізація професійних запитів.
II. Когнітивно-мотиваційний	Модуль 1: «Я та моя професія»	Дискусія «Хто такий психолог?», вправа «Мій професійний герб», методика «Хто Я?»	Усвідомлення мотивів, перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації.
III. Поведінковий	Модуль 2: «Інструментарій психолога»	Ігрове моделювання консультативних ситуацій, вправа «Емпатійне слухання», рольова гра «Перша зустріч».	Подолання страху перед практичною дією, зміцнення «Діяльнісного Я».
IV. Ціннісно-рефлексивний	Модуль 3: «Стійкість та кордони»	Аналіз кейсів з Етичного кодексу, вправа на	Розвиток етичної відповідальності, профілактика

Продовження таблиці 3.1

Етап / Модуль	Тема заняття	Основні методи та вправи	Очікуваний результат (вплив на ідентичність)
		контрперенос, техніка «Мої професійні межі».	емоційного злиття з клієнтом.
V. Акмеологічний	Модуль 4: «Інтеграція та розвиток»	Арт-терапія «Мій шлях до майстерності», вправа «Лист майбутньому Собі».	Формування цілісної часової перспективи професійного шляху.
VI. Заключний	Рефлексія та підсумки	Вправа «Кошик досвіду», підсумкова анкета зворотного зв'язку.	Закріплення статусу «Досягнутої ідентичності» та почуття спільності («Ми-психологи»).

Реалізація програми передбачає створення «рефлексивного простору», де групова динаміка виступає дзеркалом для особистісних змін. Це сприяє легітимізації статусу «Я-психолог» та формуванню стійкої професійної ідентичності, що відповідає вимогам сучасної психологічної практики [6; 44].

3.2 Зміст занять та психологічні техніки розвитку професійного «Я»

Ефективність розробленої тренінгової програми забезпечується комплексним використанням активних методів навчання, які дозволяють студентам подолати розрив між теоретичною підготовкою та практичним освоєнням професійної ролі, тому стратегія вибору методів має бути спрямована на стимулювання суб’єктної позиції майбутнього психолога та формування його творчого мислення [13; 31].

У межах програми, реалізуються чотири групи взаємодоповнюючих методів та технік:

Таблиця 3.2 - Операційний інструментарій тренінгової програми

<table>
<tr><th>№</th><th colspan="2">Методи та техніки</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1</td><td colspan="2">Методи ігрового моделювання та рольові ігри - це ядро програми, спрямоване на зміцнення «Діяльнісного Я».
Ігрове моделювання створює «експериментальне поле» для апробації професійних стратегій [16].</td></tr>
<tr><td>Техніка «Перша зустріч»: студенти відпрацьовують навички встановлення рапорту. Це допомагає мінімізувати тривогу, виявлену у групи «Випускників» під час кризи компетенції.</td><td>Вправа «Важкий клієнт»: спрямована на розвиток професійної витримки. Це критично важливо для переходу від ідеалізованих уявлень до реалістичної практики.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2</td><td colspan="2">Рефлексивні та когнітивні методи, які спрямовані на розвиток «Особистісного Я» та самосвідомості. Саме рефлексія трансформує особистісний досвід у професійний ресурс [14; 52].</td></tr>
<tr><td>Метод «Мій професійний герб»: візуалізація цінностей та професійного кредо, що сприяє стабілізації ідентичності.</td><td>Техніка «20 позицій Хто Я?»: модифікований варіант методики М. Куна, що використовувався в емпіричному дослідженні, тут застосовується як засіб самокорекції.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Аналіз етичних дилем: на основі «Етичного кодексу психолога» учасники формують внутрішній «етичний компас», що є ознакою переходу до статусу «Досягнутої ідентичності» [18].</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3</td><td colspan="2">Арт-терапевтичні та візуалізаційні техніки, які працюють з емоційно-ціннісним компонентом та часовою перспективою [56].</td></tr>
<tr><td>Техніка «Мій шлях до майстерності»: створення колажу, що відображає подолання перешкод на шляху професіогенезу.</td><td>Вправа «Лист майбутньому Собі»: закріплення професійних цілей та проектування траєкторії саморозвитку, що важливо для групи «Початківців» для виходу зі стану «Дифузії».</td></tr>
</table>

Продовження таблиці 3.2

4	Інтерактивні методи групової взаємодії, де динаміка в тренінгу моделює професійну спільноту, формуючи «Ми-ідентичність» [26].	
	Метод «Акваріум»: розвиток навичок супервізії та надання конструктивного зворотного зв'язку.	*Мозковий штурм «Портрет ідеального психолога»:* деконструкція міфу про «всемогутність», що допомагає студентам прийняти власні обмеження як частину професіоналізму.

Для більш детального розуміння впливу вправ на структуру особистості студента розроблено матрицю відповідності:

Таблиця 3.3. Відповідність психологічних технік та компонентів професійної ідентичності

Група методів	Ключові техніки	Об'єкт впливу (компонент «Я»)	Очікуваний психологічний ефект
Ігрові та моделюючі	«Перша зустріч», «Важкий клієнт»	Діяльнісне «Я»	Подолання тривоги «кризи компетенції», формування навичок рапорту та стійкості.
Рефлексивні та когнітивні	«Мій професійний герб», «20 позицій Хто Я?»	Особистісне «Я»	Стабілізація професійного кредо, перехід від рольового до ціннісного самосприйняття.
Ціннісно-орієнтаційні	Аналіз етичних дилем (кейс-стаді)	Когнітивний блок	Формування етичної відповідальності, перехід до статусу «Досягнутої ідентичності».
Арт-терапевтичні	«Мій шлях до майстерності», «Лист собі»	Емоційно-ціннісний	Проектування часової перспективи, візуалізація ресурсів, подолання професійної дифузії.

Продовження таблиці 3.3

Інтерактивні	«Акваріум», «Портрет ідеального психолога»	Соціальне «Я»	Деконструкція міфів про фах, формування «Ми-ідентичності» та навичок супервізії.

Узагальнюючи змістовне наповнення тренінгової програми, можна стверджувати, що системне поєднання ігрових, рефлексивних та арт-терапевтичних методів дозволяє охопити всі структурні рівні професійної ідентичності майбутнього фахівця. Використання зазначеного інструментарію створює умови для «безпечного професійного експериментування», що є критично важливим для студентів, які перебувають у стані нормативної кризи або мораторію [57].

Таким чином, запропонований комплекс технік забезпечує не лише засвоєння операційних навичок, а й сприяє глибокій трансформації особистості. Це дозволяє перетворити формальний статус студента на внутрішньо інтегровану професійну позицію, що є запорукою успішного становлення майбутнього психолога як суб'єкта професійної діяльності [21].

3.3 Рекомендації щодо впровадження програми та оцінка її очікуваної ефективності

Впровадження тренінгової програми «Підтримка професійної ідентичності» у навчальний процес потребує системного підходу, що базується на єдності організаційних, змістовних та психолого-педагогічних умов. На основі розробленої структури пропонуються такі практичні рекомендації:

1. Інтеграція у фахову підготовку. Програму доцільно реалізовувати як складову дисциплін «Вступ до спеціальності», «Основи психологічного консультування» або «Професійна етика», так як використання інноваційних технологій безпосередньо в аудиторних заняттях дозволяє інтенсифікувати

формування професійної спрямованості. Найбільш сприятливим періодом для впровадження є 3–4 курси, коли студенти переживають пік «Мораторію» (за результатами Розділу 2) і потребують підтримки перед виходом на виробничу практику [1; 40].

2. Створення фасилітативного середовища. Для трансформації ідентичності критичною є атмосфера довіри та автентичності, де роль ведучого зміщується від транслятора знань до фасилітатора, який виступає рольовою моделлю професіонала. Розвиток самостійності найкраще відбувається у середовищі, що стимулює вільний вибір та відповідальність за власну позицію [15; 34].

3. Стимулювання позааудиторної рефлексії. Тренінг має виступати імпульсом для самостійної роботи студента, том рекомендується ведення «Щоденника професійного становлення» після кожного модуля. Рівень самостійної роботи є прямим показником зрілості фахівця, та додатковим чинником зміцнення «Ми-ідентичності» є залучення студентів до волонтерських проєктів та наукових гуртків [1; 2; 19; 22].

4. Адаптивність до цифрового простору. В умовах змішаного навчання програма легко інтегрується в онлайн-формат через використання дощок Miro для візуалізації вправи «Мій професійний герб». Цифровізація вимагає вищого рівня самоорганізації, що позитивно впливає на вольовий компонент ідентичності [14; 41].

3.4 Критерії та індикатори ефективності програми

Реалізація програми спрямована на досягнення комплексних змін, які класифікуються за трьома стратегічними рівнями:



Рисунок 3.1 - Ключові вектори очікуваних результатів реалізації програми

Згідно з представленою моделлю, комплексний вплив програми розкривається через такі змістовні характеристики:

1. Когнітивний рівень (професійна самосвідомість): даний вектор результативності орієнтований на подолання високого рівня професійної «Дифузії», зафіксованої у 35% опитаних студентів під час емпіричного дослідження. Очікується, що завдяки застосуванню рефлексивних методів частка статусів «Досягнутої ідентичності» зросте за рахунок якісної трансформації самоописів (за методикою М. Куна): від формально-рольових позицій («студент») до змістовно-фахових («фахівець, що надає допомогу»). У результаті студенти продемонструють чітке розуміння суті професійної діяльності, її етичних засад та вимог до особистості психолога. Ключовим показником тут виступає розвиток рефлексивності - здатності до глибокого аналізу власних мотиваційних установок та вміння чітко диференціювати професійну психологічну допомогу від побутової підтримки чи ірраціонального «бажання рятувати». Такий підхід забезпечує послідовний перехід від фрагментарних, часто ідеалізованих уявлень про фах до формування цілісного, стійкого та операційно наповненого образу «Я-професіонала» [14; 52; 57].

2. Емоційно-ціннісний рівень (професійне ставлення): даний компонент спрямований на стабілізацію показників «Особистісного Я» та гармонізацію емоційного фону майбутнього фахівця. Оскільки за

результатами емпіричного дослідження (Розділ 2) було виявлено статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між високим рівнем ситуативної тривожності та низьким показником прийняття професійної ролі, програма передбачає цілеспрямоване зниження психоемоційної напруги. Очікуваним результатом є суттєве зменшення тривожності щодо майбутньої самостійної практики та формування професійної резильєнтності - здатності зберігати стійкість у складних клієнтських ситуаціях. Через зміцнення професійної автентичності (конгруентності) забезпечується формування стійкого позитивного ставлення до обраного фаху. Важливим аспектом є розвиток емпатійної культури та становлення етичної відповідальності, яка трансформується із зовнішніх вимог «Кодексу» у внутрішній регулятор професійної поведінки, що дозволяє студенту почуватися впевнено та етично захищено у професійному просторі [18; 31; 42; 50].

3. Практично-поведінковий рівень (компетентність): пріоритетною метою даного рівня є зміцнення «Діяльнісного Я», показники якого, згідно з результатами емпіричного аналізу (Розділ 2), виявилися критично низькими саме у групи «Випускників». Програма спрямована на компенсацію виявленої в дослідженні «кризи компетенції» через формування інструментальної готовності майбутніх фахівців. Очікується, що оволодіння базовими техніками встановлення рапорту, навичками активного слухання та стратегіями управління складними комунікативними реакціями (зокрема, робота з контрпереносом) суттєво підвищить суб’єктивне відчуття готовності до практичної діяльності. Ключовим результатом є зростання адаптивності: підвищення рівня готовності до професійної інкорпорації дозволить випускникам ефективно інтегруватися у фахову спільноту та робочий колектив без тривалих стадій дезадаптації. Окрім того, через розвиток здатності до саморегуляції в стресових умовах та засвоєння алгоритмів профілактики емоційного вигорання, забезпечується довгострокова працездатність та збереження особистісних ресурсів майбутнього психолога [22; 44; 50].

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне обґрунтування та розробку програми психологічної підтримки процесу формування професійної ідентичності майбутніх психологів. Результати дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Узагальнено наукові підходи до розуміння професійної ідентичності. Встановлено, що вона є складним інтегративним утворенням, яке відображає ступінь прийняття особистістю професійних цінностей та ролей. З'ясовано, що цей феномен є динамічною структурою, яка поєднує когнітивну готовність, соціальну залученість та стійку ціннісну позицію фахівця. Професійна ідентичність виконує орієнтаційну, регулятивну та захисну функції, забезпечуючи внутрішню цілісність суб'єкта праці.

2. Визначено психологічні особливості становлення психолога. Специфіка формування ідентичності в цій сфері полягає у використанні власної особистості як головного професійного інструмента. Процес передбачає перехід від зовнішнього сприйняття фаху (орієнтація на стереотипи та соціальні ролі) до внутрішнього прийняття відповідальності. Ключовими механізмом трансформації визначено професійну рефлексію, деконструкцію ілюзій про «всемогутність» та досягнення конгруентності між «Особистісним» та «Професійним Я».

3. Емпірично досліджено стан та динаміку професійної ідентичності. За результатами діагностики встановлено, що ідентичність студентів-психологів має нелінійний характер:

- Для групи «Початківців» властива переважаюча частка статусів «Передчасної ідентичності» та «Дифузії», що базуються на ідеалізованих уявленнях про професію;
- У групі «Випускників» зафіксовано зростання статусу «Мораторію», що свідчить про нормативну кризу компетентності перед початком самостійної практики;

– Підтверджено гіпотезу, що наявність попереднього життєвого досвіду та високий рівень рефлексії, прискорюють перехід до статусу «Досягнутої ідентичності». Виявлений статистичний зв'язок між високою тривожністю та низьким прийняттям професійної ролі став підґрунтям для розробки корекційних заходів.

4. Розроблено та обґрунтовано авторську програму підтримки. На основі виявлених емпіричних особливостей (зокрема, низьких показників «Діяльнісного Я» у випускників) сформовано цілісну тренінгову програму, яка:

– Має модульну структуру: охоплює когнітивно-мотиваційний, поведінковий, ціннісно-рефлексивний та акмеологічний компоненти;

– Використовує активний інструментарій: ігрове моделювання консультативних ситуацій («Перша зустріч»), арт-терапевтичні техніки («Мій шлях до майстерності») та аналіз етичних кейсів;

– Забезпечує комплексний ефект: сприяє подоланю професійної дифузії, зниженню ситуативної тривожності та легітимізації статусу «Я-фахівець».

У цілому, результати роботи підтверджують - цілеспрямована психологічна підтримка, інтегрована в освітній процес, забезпечує перехід від формального статусу студента до внутрішньо інтегрованої професійної позиції, та дозволяє майбутньому психологу ефективно інтегруватися у фахову спільноту, зберігаючи професійну резильєнтність та автентичність у складних умовах діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська-Семенюк О. П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2020. № 21. С. 102–106. DOI : https://doi.org/10.32447/20784643.21.2020.12

2. Андрушко Я. С. Психологічні особливості формування професійної ідентичності у процесі професіоналізації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2013. № 1. С. 215–223.

3. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро : ЛІРА, 2024. 500 с.

4. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3 (46). С. 14–19.

5. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Методика викладання психології у вищій школі : навч. посіб. Київ : Атіка, 2012. 273 с.

6. Бондарчук О. І. Технологія розвитку психологічної готовності керівників закладів освіти до діяльності в умовах соціальних трансформацій. *Післядипломна освіта в Україні*. 2018. № 1. С. 84–87.

7. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2017. № 1. С. 4–11.

8. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

9. Віннюк Ю. В. Актуальні завдання підготовки психологів з позицій компетентнісного підходу. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 390–395.

10. Віннюк Ю. В. Дослідження самосвідомості у навчальній работе зі студентами-психологами. *Молодий вчений*. 2020. № 8 (84). С. 145–148. DOI : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-29

11. Власенко А. А. Психологічні характеристики особистості психолога в парадигмах існуючих класифікацій професій. *Psychological Journal*. 2018. № 2 (12). С. 123–132.

12. Волошок О. В., Гребінь Н. В. Методичні матеріали до проведення лекційних і практичних занять з дисципліни «Методика викладання психології» для студентів 3 курсу спеціальності «053-Психологія». Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 60 с.

13. Волянюк Н. Ю. Психологія професійної діяльності: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

14. Воронова О. Ю. Особливості розвитку професійної рефлексії у студентів. *Problems of modern psychology*. 2020. № 3 (19). С. 83–91. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-10

15. Грузинова К. М. Успішна оптація як чинник професійної ідентичності. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 2. С. 15–21. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-2

16. Гура С. О. Інженерна психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 127 с.

17. Гура Т. Є. Психологія розвитку професійного мислення у майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ : Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2014.

18. Данилевич Л. Психологічні аспекти особистісно-професійного саморозвитку майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1 (73). С. 227–233.

19. Етичний кодекс психолога. URL : https://khutir.osv.org.ua/etichnij-kodeks-psihologa-11-28-42-27-03-2019/ (дата звернення: 10.02.2026).

20. Затворнюк О. М. Формування у майбутніх психологів готовності до професійного самовдосконалення: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2016. 20 с.

21. Кириченко В. В. Психологія праці та інженерна психологія : навч. посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.

22. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

23. Костерова Е. Ю. Готовність майбутніх психологів до практичної діяльності. *Актуальні питання розвитку галузей науки* : матеріали наук.-практ. конф. Львів : МАУП, 2021. С. 534–536.

24. Кочкурова О. В. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.

25. Кузьо О. Б. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

26. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу : методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.

27. Ляховець Л. О., Низовець-Кропта О. А. Розуміння практики супервізії в роботі психологів закладів освіти в умовах війни. *Прикладна психологія: професійна та організаційна психологія*. 2024. Том 35 (74), № 5. С. 30–35. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/05

28. Макарова О. П. Теоретичні погляди вітчизняних науковців на вивчення професійної ідентичності. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 259–263.

29. Макарова О. П., Мілорадова Н. Е. Напрямки дослідження професійної ідентичності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 3 (40). С. 268–272.

30. Малофейкіна К. О. Діагностика статусів професійної ідентичності в Україні: порівняння результатів двох опитувальників. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія

«Психологія». 2022. Вип. 73. С. 13–20. DOI : https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-02

31. Марценюк М. О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 336–382.

32. Матвієнко О. В., Затворнюк О. М. Професійна компетентність майбутнього практичного психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014.

33. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

34. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

35. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19 (дата звернення: 10.02.2026).

36. Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі : матеріали III круглого столу (15 жовтня 2024 р.) / за ред. О. П. Соснюка, І. В. Остапенко. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2024. 123 с.

37. Психологічна служба : підручник / В. Г. Панок (наук. ред.) та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

38. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с.

39. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. / І. О. Пєтухова, М. Ю. Заушнікова, О. О. Нежинська, Н. В. Костевська. Ірпінь : ДПУ, 2024. 191 с.

40. Савчук З. С. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 1–14.

41. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

42. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (30 травня 2017 р.) / за ред. Г. М. Ржевського, Н. А. Харченко. Київ : КНТЕУ, 2017. 488 с.

43. Терновий В. А. Поняття професійної ідентичності як психологічного феномену. *Педагогічна та вікова психологія*. 2024. Том 35 (74), № 6. С. 138–144. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/22

44. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. Вип. 29 (32). С. 16–23. URL : https://surl.li/urcwfp (дата звернення: 10.02.2026).

45. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.

46. Хомутиннікова Н. М. До проблеми професійної ідентичності вихователя дошкільного закладу. *Психологія в Україні та за кордоном* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Чернігів, 2013. С. 63–69.

47. Хуртенко О., Якимчук І. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54, № 1. С. 186–192. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-186-192

48. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : курс лекцій. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с.

49. Черненко В. П., Кравченко К. В. Професійна ідентичність студентів старших курсів. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 191–195.

50. Шамлян К. М. Професійна ідентичність особистості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 137–142.

51. Штифурак В. С., Шаманська О. І., Педоренко В. М. Психологія професійного становлення психолога-консультанта : навчальний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2021. 226 с. DOI: https://doi.org/10.31652/159.923.2.98(075.8)-1-226

52. Ялом И., Лещ М. Теорія та практика групової терапії. 6-е вид. Basic Books, 2020. 835 с. URL : https://surl.lu/caoppg (дата звернення: 10.02.2026).

53. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 8th ed. Belmont, CA : Thomson Brooks/Cole, 2009. 548 p.

54. Gibson D. M., Dollarhide C. T., Moss J. M. Professional Identity Development: A Grounded Theory of Transformational Tasks of New Counselors. *Counselor Education and Supervision*. 2010. Vol. 50, Iss. 1. P. 21–38.

55. Luyckx K., Goossens L., Soenens B. Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*. 2006. Vol. 29, Iss. 3. P. 361–378.

56. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. Vol. 3, Iss. 5. P. 551–558

57. Skovholt T. M., Trotter-Mathison M. The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions. Third Edition. New York: Routledge, 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк методики дослідження статусів ідентичності (Дж. Марсія)

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з них відповідає вашому баченню, використовуючи шкалу від 1 до 5, де: (1 - зовсім не згоден; 2 - не згоден; 3 - важко відповісти; 4 - згоден; 5 - повністю згоден). Поряд із запитанням поставте відповідний бал:

№	Питання	Бал
1	Я не обрав професію, якою справді хочу займатися, і просто працюю там, де є можливість, поки не знайдеться щось краще.	
2	Іноді я приєднуюся до розважальних заходів, якщо мене запросять, але рідко починаю щось самостійно.	
3	Я справді не думав про «стиль побачень». Мене не дуже хвилює, чи я зустрічаюся з кимось чи ні.	
4	Політика - це те, в чому ніколи не можна бути впевненим, бо все швидко змінюється. Але я думаю, що важливо знати, як політичні погляди я можу відстоювати та у що вірити.	
5	Я досі намагаюся вирішити, на що я здатен як особистість і яка робота мені підходить.	
6	Я мало думаю про релігію, і вона мене не турбує.	
7	Є багато причин для дружби, але я обираю близьких друзів на основі певних цінностей і схожостей, які особисто для себе визначив.	
8	Хоч я й не маю одного улюбленого дозвілля, я пробую різні види відпочинку, щоб знайти те, чим справді захочу займатися.	

9	Ґрунтуючись на минулому досвіді, я обрав тип стосунків, який мені підходить.	
10	Я міг би подумати про багато різних робіт, але завжди було зрозуміло, чим я займатимусь, бо мої батьки вирішили за мене.	
11	Віра — це щось унікальне для кожної людини. Я обмірковував і розглядав це сам і знаю, у що можу вірити.	
12	Мої батьки знають, як мені найкраще вибирати друзів.	
13	Не думаю багато про побачення. Я просто сприймаю це як є.	
14	Думаю, я дуже схожий на своїх батьків у політичних поглядах. Я слідую за ними, наприклад, у голосуванні.	
15	Мене насправді не цікавить пошук підходящої роботи; будь-яка робота підійде. Я просто йду за течією.	
16	Я не впевнений, що для мене означає релігія. Я хотів б визначитися, але ще в пошуках.	
17	Мої уявлення про бажаний стиль життя сформували мої батьки, і я не бачу потреби це піддавати сумніву.	
18	У мене немає близьких друзів, і я не думаю, що зараз їх шукаю.	
19	Іноді я беру участь у розважальних заходах, але не бачу потреби постійно чимось займатися.	
20	Я пробую різні типи стосунків, але ще не вирішив, що для мене найкраще.	
21	Існує стільки різних політичних партій і поглядів, що я не можу вирішити, кого підтримувати.	
22	Мені знадобився час, щоб це зрозуміти, але тепер я точно знаю, яку кар’єру хочу.	
23	Шукаючи власне бачення життя, я часто веду обговорення з іншими й займаюся самоаналізом.	
24	Я зустрічаюся тільки з тими, кого схвалюють мої батьки.	
25	Я ретельно обміркував свої політичні переконання і усвідомив,	

	що можу погоджуватися з деякими аспектами поглядів моїх батьків, але не з іншими.	
26	Мої батьки давно вирішили, ким я буду працювати, і я дотримуюся їхніх планів.	
27	Я пережив період серйозних запитань щодо віри й тепер розумію, у що вірю.	
28	Я перепробував багато різних дружніх стосунків, і тепер я маю чітке уявлення про те, що я шукаю в дружбі.	
29	Мої вподобання щодо побачень ще формуються, я ще не визначився остаточно.	
30	Мені знадобилося багато часу, щоб визначитися, але тепер я точно знаю, в якому кар'єрному напрямку рухатися.	
31	Я відвідую ту ж церкву, що й моя сім’я. Я ніколи справді не замислювався, чому.	
32	У мене немає близьких друзів. Я просто люблю бути серед людей.	
33	Я пробую різні види відпочинку, сподіваючись знайти щось, що мені сподобається надовго.	
34	Я зустрічався з різними людьми й тепер точно знаю свої «негласні правила» побачень і з ким я готовий зустрічатися.	
35	Я ніколи не був достатньо залучений у політику, щоб мати чітку позицію.	
36	Я просто не можу вирішити, яку професію обрати. Є так багато варіантів.	
37	Я справді не знаю, який друг мені підходить. Я намагаюся зрозуміти, що для мене означає дружба.	
38	Усі мої дозвільні вподобання походять від батьків, і я справді не пробував нічого іншого..	
39	Я зустрічаюся тільки з тими, кого схвалюють мої батьки.	

40	У моїх батьків завжди були свої політичні й моральні переконання з питань на кшталт абортів, і я завжди погоджувався з ними.	

Ключ до методики (розподіл за шкалами)

Шкали	Питання
Дифузна ідентичність	1, 2, 3,6, 13, 15, 18, 19, 32, 35
Передчасна ідентичність	10, 12, 14, 17, 24 (39), 26, 31, 38, 40
Мораторій	4, 5, 8, 16, 20, 21, 23, 29, 33, 36, 37
Досягнута ідентичність	7, 9, 11, 22, 25, 27, 28, 30, 34
Домінуючий	Статус, за яким набрано найбільшу кількість балів, вважається домінуючим для особистості на даному етапі.

Додаток Б

Результати опитувальник статусів професійної ідентичності (на основі моделі Дж. Марсіа та К. Люйкса)

№	Освіта	Курс	Дифузія	Передчасна ідентичність	Мораторій	Досягнута ідентичність	Домінуюча
1	перша	1	18	12	10	8	Дифузія
2	друга	4	7	9	13	25	Досягнута
3	перша	4	12	16	13	10	Передчасна
4	друга	магістр	8	10	14	24	Досягнута
5	друга	магістр	7	10	14	24	Досягнута
6	друга	магістр	12	17	10	9	Передчасна
7	друга	4	11	13	18	15	Мораторій
8	перша	2	17	12	11	10	Дифузія
9	перша	2	12	17	12	9	Передчасна
10	друга	магістр	10	11	19	17	Мораторій
11	друга	магістр	5	7	11	28	Досягнута
12	друга	магістр	7	11	13	24	Досягнута
13	перша	2	8	11	15	20	Досягнута
14	друга	магістр	10	11	19	16	Мораторій
15	третя	магістр	10	11	15	18	Досягнута
16	друга	магістр	10	16	12	11	Передчасна
17	перша	2	10	12	14	19	Досягнута
18	друга	4	11	12	18	14	Мораторій
19	перша	3	11	12	21	15	Мораторій
20	друга	магістр	11	17	11	10	Передчасна
21	перша	1	12	18	11	10	Передчасна
22	перша	4	13	17	10	9	Передчасна
23	перша	магістр	16	13	11	10	Дифузія
24	друга	магістр	11	12	18	15	Мораторій
25	третя	магістр	11	10	19	16	Мораторій
26	перша	4	7	9	13	24	Досягнута
27	друга	магістр	5	7	11	28	Досягнута
28	друга	магістр	5	7	10	28	Досягнута

29	перша	3	9	10	22	16	Мораторій
30	друга	4	12	11	20	13	Мораторій
31	перша	1	19	13	10	8	Дифузія
32	друга	магістр	8	10	15	22	Досягнута
33	друга	4	7	9	12	25	Досягнута
34	друга	4	7	9	12	24	Досягнута
35	друга	магістр	11	12	20	13	Мораторій
36	друга	магістр	10	11	19	15	Мораторій
37	перша	3	12	10	22	15	Мораторій
38	перша	4	10	18	11	9	Передчасна
39	перша	2	12	18	13	11	Передчасна
40	перша	1	11	17	12	10	Передчасна
41	перша	4	9	10	15	20	Досягнута
42	друга	4	10	11	22	17	Мораторій
43	друга	магістр	8	10	14	23	Досягнута
44	друга	4	10	12	19	14	Мораторій
45	перша	2	13	12	18	14	Мораторій
46	перша	4	11	10	21	14	Мораторій
47	перша	4	12	17	11	9	Передчасна
48	перша	2	11	16	14	13	Передчасна
49	перша	4	11	16	12	10	Передчасна
50	перша	1	20	12	9	7	Дифузія
51	друга	магістр	9	12	15	21	Досягнута
52	перша	4	8	10	12	23	Досягнута
53	друга	магістр	6	8	10	26	Досягнута
54	друга	4	13	13	18	13	Мораторій
55	перша	3	11	12	20	14	Мораторій
56	перша	3	10	11	19	16	Мораторій
57	друга	магістр	5	7	10	28	Досягнута
58	перша	3	9	11	20	16	Мораторій
59	перша	2	15	14	16	11	Мораторій
60	друга	магістр	12	9	20	15	Мораторій
61	перша	3	18	11	9	8	Дифузія
62	перша	1	13	17	11	12	Передчасна

63	перша	1	10	16	13	11	Передчасна
64	перша	3	11	9	19	17	Мораторій
65	перша	2	9	10	14	21	Досягнута
66	друга	магістр	8	11	14	22	Досягнута
67	друга	магістр	7	10	13	23	Досягнута
68	перша	3	8	10	14	23	Досягнута
69	перша	3	11	18	14	12	Передчасна
70	перша	1	11	16	12	10	Передчасна
71	перша	3	14	12	16	10	Мораторій
72	перша	1	19	10	8	9	Дифузія
73	друга	магістр	12	18	10	9	Передчасна
74	перша	1	11	17	12	9	Передчасна

Додаток В

Бланк до методики «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд)

Інструкція: Протягом 12 хвилин Вам необхідно надати 20 відповідей на питання: «Хто я?». Записуйте відповіді у тому порядку, в якому вони спадають Вам на думку. Не намагайтеся класифікувати їх або писати «правильно». Ви можете вказувати свої ролі, характеристики, інтереси, переконання — усе, що, на Вашу думку, визначає Вашу особистість.

№	Я - …
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Додаток Г

Результати Методики «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд)

№	Освіта	Курс	Соціальне «Я»	Особистісне «Я»	Діяльнісне «Я»	Фізичне «Я»	Домінуюча категорія
1	перша	1	10	4	2	4	Соціальне «Я»
2	друга	4	5	8	5	2	Особистісне «Я»
3	перша	4	9	7	5	1	Соціальне «Я»
4	друга	магістр	5	10	4	1	Особистісне «Я»
5	друга	магістр	5	10	5	0	Особистісне «Я»
6	друга	магістр	10	2	7	1	Соціальне «Я»
7	друга	4	5	5	8	2	Діяльнісне «Я»
8	перша	2	11	4	3	2	Соціальне «Я»
9	перша	2	10	4	4	2	Соціальне «Я»
10	друга	магістр	5	7	7	1	Особистісне Діяльнісне
11	друга	магістр	4	6	6	4	Особистісне Діяльнісне
12	друга	магістр	5	10	5	0	Особистісне «Я»
13	перша	2	7	8	5	0	Особистісне «Я»
14	друга	магістр	5	6	8	1	Діяльнісне «Я»
15	третя	магістр	5	10	4	1	Особистісне «Я»
16	друга	магістр	8	7	4	1	Соціальне «Я»
17	перша	2	9	6	4	1	Соціальне «Я»
18	друга	4	6	5	7	2	Діяльнісне «Я»
19	перша	3	7	8	4	1	Особистісне «Я»
20	друга	магістр	10	6	2	2	Соціальне «Я»
21	перша	1	9	5	3	3	Соціальне «Я»
22	перша	4	8	6	5	1	Соціальне «Я»
23	перша	магістр	11	3	4	2	Соціальне «Я»
24	друга	магістр	6	4	8	2	Діяльнісне «Я»
25	третя	магістр	7	7	4	2	Соціальне Особистісне
26	перша	4	5	7	7	1	Особистісне Діяльнісне
27	друга	магістр	4	11	3	2	Особистісне «Я»
28	друга	магістр	4	10	5	1	Особистісне «Я»
29	перша	3	7	8	5	0	Соціальне Особистісне
30	друга	4	5	6	8	1	Діяльнісне «Я»
31	перша	1	11	4	3	2	Соціальне «Я»

32	друга	магістр	5	10	3	2	Особистісне «Я»
33	друга	4	8	4	5	3	Соціальне «Я»
34	друга	4	5	7	7	1	Особистісне Діяльнісне
35	друга	магістр	4	7	8	1	Діяльнісне «Я»
36	друга	магістр	5	6	8	1	Діяльнісне «Я»
37	перша	3	7	8	5	0	Особистісне «Я»
38	перша	4	8	6	5	1	Соціальне «Я»
39	перша	2	10	5	3	2	Соціальне «Я»
40	перша	1	10	6	3	1	Соціальне «Я»
41	перша	4	7	8	5	0	Особистісне «Я»
42	друга	4	7	8	5	0	Особистісне «Я»
43	друга	магістр	6	7	6	1	Особистісне «Я»
44	друга	4	5	6	7	2	Діяльнісне «Я»
45	перша	2	8	7	4	1	Соціальне Особистісне
46	перша	4	5	5	8	2	Діяльнісне «Я»
47	перша	4	8	5	6	1	Соціальне «Я»
48	перша	2	9	6	4	1	Соціальне «Я»
49	перша	4	9	5	5	1	Соціальне «Я»
50	перша	1	12	4	2	2	Соціальне «Я»
51	друга	магістр	4	10	4	2	Особистісне «Я»
52	перша	4	7	8	3	2	Особистісне «Я»
53	друга	магістр	4	10	6	0	Особистісне «Я»
54	друга	4	5	10	4	1	Особистісне «Я»
55	перша	3	5	10	4	1	Особистісне «Я»
56	перша	3	6	9	5	0	Особистісне «Я»
57	друга	магістр	6	9	3	2	Особистісне «Я»
58	перша	3	8	7	4	1	Соціальне Особистісне
59	перша	2	8	6	3	3	Соціальне «Я»
60	друга	магістр	8	3	8	1	Соціальне Діяльнісне
61	перша	3	9	6	3	2	Соціальне «Я»
62	перша	1	11	4	3	2	Соціальне «Я»
63	перша	1	10	4	3	3	Соціальне «Я»
64	перша	3	6	9	5	0	Особистісне «Я»
65	перша	2	8	7	3	2	Соціальне «Я»
66	друга	магістр	6	9	5	0	Особистісне «Я»

67	друга	магістр	5	9	4	2	Особистісне «Я»
68	перша	3	6	9	4	1	Особистісне «Я»
69	перша	3	10	4	5	1	Соціальне «Я»
70	перша	1	11	3	2	4	Соціальне «Я»
71	перша	3	9	5	4	2	Соціальне «Я»
72	перша	1	13	3	2	2	Соціальне «Я»
73	друга	магістр	10	6	2	2	Соціальне «Я»
74	перша	1	9	5	3	3	Соціальне «Я»