

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

Особливості професійної Я-концепції майбутніх психологів

кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Пантелєєвої Ірини Олександрівни

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

професора кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2026

Пантелєєва Ірина. Особливості професійної Я-концепції майбутніх психологів

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної Я-концепції майбутніх психологів на етапі фахової підготовки. Узагальнено провідні наукові підходи до розуміння Я-концепції як багатовимірного динамічного утворення, що забезпечує професійну самототожність. Доведено, що становлення фахівця вимагає не лише академічних знань, але й глибокої рефлексії, оскільки особистість психолога є головним інструментом терапевтичного впливу. Емпірично досліджено специфіку та динаміку формування професійної самосвідомості на вибірці студентів-психологів із застосуванням комплексу валідних психодіагностичних методик. Встановлено, що процес розбудови професійної ідентичності здобувачів перебуває у стані інтенсивного розвитку, про що свідчить переважання середніх показників психологічного благополуччя та життєстійкості. З'ясовано, що у міжособистісній взаємодії майбутніх фахівців домінують дружній та альтруїстичний типи поведінки, а у сфері емоційної саморегуляції переважає адаптивна стратегія когнітивної переоцінки. За допомогою кореляційного аналізу емпірично доведено наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між рівнем професійної ідентичності, психологічним благополуччям, життєстійкістю та здатністю до когнітивної переоцінки. Натомість виявлено, що стратегія емоційного пригнічення та підлеглий тип поведінки чинять деструктивний вплив на професійне самовизначення. Порівняльний аналіз підтвердив позитивну освітню динаміку: зі збільшенням курсу навчання закономірно зростають показники професійної зрілості та емоційної стабільності студентів. На основі отриманих результатів розроблено та науково обґрунтовано спеціалізований комплекс психологічних вправ, спрямований на гармонізацію Я-структури, розвиток рефлексивної компетентності, профілактику емоційного вигорання та запобігання деструктивному злиттю з клієнтом. Практичне значення роботи полягає у можливості імплементації запропонованої програми в освітній процес закладів вищої освіти для оптимізації професійної підготовки майбутніх психологів.

Ключові слова: професійна Я-концепція, професійна ідентичність, майбутні психологи, психологічне благополуччя, емоційна регуляція, життєстійкість.

Pantelieieva Iryna. Features of the Professional Self-Concept of Future Psychologists.

This qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological features of the professional self-concept of future psychologists during their vocational training. The study synthesizes leading scientific approaches to understanding the self-concept as a multidimensional, dynamic construct that ensures professional self-identity. It is argued that becoming a professional requires not only academic knowledge but also deep reflection, as the psychologist's personality serves as the primary tool of therapeutic influence.

The specifics and dynamics of professional self-awareness formation were empirically investigated using a sample of psychology students and a battery of valid psychodiagnostic methods. It was established that the process of building professional identity among students is in a state of intensive development, as evidenced by the prevalence of average levels of psychological well-being and resilience. The findings indicate that friendly and altruistic behavior types dominate the interpersonal interactions of future specialists, while the adaptive strategy of cognitive reappraisal prevails in the field of emotional self-regulation. Through correlation analysis, the study empirically proves the existence of statistically significant positive relationships between the level of professional identity, psychological well-being, resilience, and the capacity for cognitive reappraisal. Conversely, it was found that the strategy of emotional suppression and a submissive behavior type exert a destructive influence on professional self-determination. Comparative analysis confirmed positive educational dynamics: as students progress through their years of study, indicators of professional maturity and emotional stability naturally increase.

Based on the results obtained, a specialized set of psychological exercises was developed and scientifically substantiated. This program is aimed at harmonizing the self-structure, developing reflective competence, preventing emotional burnout, and avoiding destructive "merging" with the client. The practical significance of the work lies in the potential implementation of the proposed program into the educational process of higher education institutions to optimize the professional training of future psychologists.

Keywords: professional self-concept, professional identity, future psychologists, psychological well-being, emotional regulation, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	8
1.1. Генезис та структура поняття «Я-концепція» у психологічній науці.....	8
1.2. Психологічні особливості професійного становлення особистості в період навчання у закладі вищої освіти.....	12
1.3. Специфіка та детермінанти формування професійної Я-концепції майбутніх психологів.....	16
Висновки до Розділу I.....	19
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	21
2.1. Організація емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	26
2.3. Порівняльний аналіз та його інтерпретація.....	36
2.4. Кореляційний аналіз та його інтерпретація.....	41
Висновки до Розділу II	52
Розділ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	55
3.1. Розвиток рефлексивної компетентності та емоційної конгруентності як базис професійної само ідентифікації.....	55
3.2. Зміст та структура вправ для роботи з професійною Я-концепцією студентів-психологів	58
Висновки до Розділу III	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

У сучасних умовах трансформації суспільства особливої актуальності набуває проблема професійного становлення фахівців допоміжних професій, серед яких ключове місце посідають психологи. Професійна Я-концепція є фундаментальним утворенням особистості, що визначає вектор її саморозвитку та ефективність майбутньої практичної діяльності. Вона виступає складним інтегративним механізмом, який поєднує теоретичні знання, практичні навички та ціннісні орієнтації студента.

На етапі навчання у закладі вищої освіти закладається базис професійної ідентичності, що дозволяє майбутньому фахівцю усвідомити власну роль у професійному середовищі. Динамічність сучасного світу вимагає від психолога не лише високого рівня компетентності, а й глибокої рефлексії власних особистісних ресурсів.

Професійна Я-концепція функціонує як внутрішній фільтр, крізь який заломлюється весь досвід професійного навчання. Вона охоплює систему уявлень про себе як про професіонала, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Формування адекватної та стійкої Я-концепції сприяє запобіганню професійному вигоранню на ранніх етапах кар'єри. Особливості цього процесу у майбутніх психологів зумовлені специфікою їхньої діяльності, де інструментом роботи є сама особистість фахівця.

Важливим аспектом є гармонізація «Я-реального» та «Я-ідеального», що забезпечує внутрішню конгруентність майбутнього консультанта. Недостатня сформованість професійної самосвідомості може призвести до криз професійного вибору та невпевненості у власних силах. Важливо враховувати, що професійна Я-концепція розвивається паралельно із загальною соціалізацією особистості. Системне вивчення цієї проблеми є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічного супроводу студентів-психологів.

Метою дослідження є теоретично визначити структурно-змістові особливості професійної Я-концепції майбутніх психологів та емпірично дослідити психологічні особливості професійної Я-концепції майбутніх психологів у процесі фахової підготовки..

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан наукової розробки проблеми професійної Я-концепції у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.
2. Розкрити сутність, структуру та компоненти професійної Я-концепції майбутнього психолога як інтегративного утворення особистості.
3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості професійної Я-концепції у студентів у процесі фахової підготовки.
4. Емпірично дослідити динаміку змін та особливості змістового наповнення професійної Я-концепції на різних етапах навчання у ЗВО.
5. Розробити та обґрунтувати рекомендації щодо психологічного супроводу процесу формування позитивної професійної Я-концепції майбутніх фахівців.

Об'єктом дослідження Я-концепція особистості.

Предметом дослідження є особливості професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Теоретико-методологічна база дослідження. Наукові дослідження Я-концепції у рамках зарубіжних концепцій належать Р. Бернсу, Ч. Кулі, М. Куну, К. Роджерсу, Г. Олпорту, М. Розенбергу.

Вітчизняні науковці, зокрема О.Є. Гуменюк, А.В. Фурман, В.Я. Юрченко у своїх наукових дослідженнях проводять ретельний аналіз професійної Я-концепції.

Методи та методики дослідження. Для дослідження використано теоретичні методи, такі як аналіз, узагальнення, класифікації та емпіричні методи, серед яких використання психодіагностичних методик.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про зміст та структуру професійної Я-концепції студентів-психологів на етапі професійного становлення та уточнено взаємозв'язок між особистісними рисами майбутнього фахівця та його ціннісним ставленням до обраної професії.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягають у можливості їх використання для вдосконалення навчальних планів та програм підготовки психологів. Результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб ЗВО для проведення тренінгів професійного саморозвитку та корекції професійних уявлень студентів, що підвищить їхню конкурентоспроможність на ринку праці..

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань). Загальний обсяг роботи 60 сторінок, з них 55 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Генезис та структура поняття «Я-концепція» у психологічній науці

Теоретичний аналіз феноменології самосвідомості засвідчує, що поняття «Я-концепція» пройшло тривалий шлях еволюції, виокремившись як самостійна категорія у межах гуманістичного напрямку психології в 1950-х роках.

На сучасному етапі розвитку наукового знання Я-концепція інтерпретується як інтегративний результат складного, багатоаспектного процесу самосвідомості особистості. Більшість дослідників схиляються до думки, що дана категорія являє собою відносно стабільну, певною мірою осмислену та суб'єктивно сприйняту систему уявлень індивіда про себе. Саме через призму цієї системи людина здійснює взаємодію з оточуючим світом, формує ставлення до власного «Я» та конструює стратегії життєдіяльності.

Процес формування Я-концепції має соціально детерміновану природу і розгортається в межах активної взаємодії суб'єкта зі світом предметів та соціумом. Шляхом рефлексії, самоаналізу та диференціації власних образів особистість формує деталізовані конструкти, що відображають як поверхневі, так і глибинні психічні властивості.

Важливо підкреслити, що Я-концепція не є статичним утворенням; вона характеризується динамічністю та постійною трансформацією під впливом досвіду.

Образ «Я» вступає у варіативні взаємодії з дійсністю, де через механізми самосприйняття та самоспостереження акумулюються сутнісні змістовні характеристики особистості [12]. Ступінь адекватності та рівень сформованості цієї структури безпосередньо маніфестуються в конкретних

діях та вчинках, що свідчить про регулятивну функцію Я-концепції щодо поведінкової сфери індивіда.

У зарубіжній психологічній думці виокремлюються чотири фундаментальні вектори дослідження даного феномену:

1. Класичний підхід (В. Джеймс) розглядає «Я» як об'єкт усвідомлення, що диференціюється на фізичну, матеріальну, духовну та соціальну складові. В. Джеймс вперше обґрунтував взаємозв'язок між рівнем самооцінки та реальними досягненнями суб'єкта, деталізувавши структуру «Я» як сукупність усього, що людина ідентифікує як «своє».

2. Символічний інтеракціонізм (Ч. Кулі, Дж. Мід) акцентує увагу на соціальній обумовленості самосвідомості. Згідно з цією теорією, Я-концепція формується через «соціальне дзеркало» – сприйняття індивідом того, як його оцінює значуще оточення. Самооцінка тут виступає дериватом поваги чи неприйняття з боку соціуму, що підкреслює психосоціальну природу особистості [17].

3. Епігенетична концепція (Е. Еріксон) фокусується на его-ідентичності як продукті певної культури. Еріксон доводить, що Я-концепція розвивається через подолання нормативних криз (зокрема, юнацької кризи ідентичності), де успішне розв'язання внутрішніх конфліктів забезпечує суб'єктивне відчуття самототожності та неперервності власного «Я» [32].

4. Феноменологічний підхід (К. Роджерс) визначає Я-концепцію як внутрішню сутність людини, що структурується навколо прагнення до самоактуалізації. Поведінка індивіда розглядається як функція його суб'єктивного сприйняття феноменального поля, центром якого є «Я». Розбіжність між безпосереднім досвідом та існуючою Я-концепцією, за Роджерсом, стає джерелом психологічного напруження та активації захисних механізмів [19].

Я-концепція у сучасній психології трактується як інтегративна система самосприйняття, що визначає зміст відповіді особистості на фундаментальне питання «Хто я?». Це не лише сукупність знань про себе, а й динамічний

фільтр, крізь який індивід інтерпретує власний досвід, формує очікування та здійснює саморегуляцію поведінки.

Згідно з гуманістичним підходом К. Роджерса, структура Я-концепції базується на взаємодії трьох ключових елементів:

- Я-образ – актуальне уявлення особистості про себе в даний момент (фізичні характеристики, риси характеру, соціальні ролі).
- Ідеальне «Я» – бажаний образ, що відображає атрибути та якості, якими індивід прагне володіти.
- Самооцінка – ціннісне ставлення до себе, що формується під впливом соціального оточення та порівнянь з іншими.

Важливим показником психологічного здоров'я виступає є конгруентність – стан узгодженості між Я-образом та реальним досвідом, а також між Я-образом та Ідеальним «Я».

Невідповідність між цими компонентами часто має витоки в дитячому досвіді, зокрема в умовах «умовної любові», і може призводити до активації психологічних захистів. Натомість безумовне прийняття сприяє гармонійному розвитку особистості [2; 4].

Сучасна парадигма також розглядає Я-концепцію як багатовимірну структуру. Зокрема, Б. Брекен виокремлює шість незалежних доменів Я-концепції, що дозволяє детально оцінити розвиток особистості:

1. Академічний – успішність у навчанні.
2. Афективний (вплив) – рівень емоційної саморегуляції.
3. Компетентнісний – здатність задовольняти базові потреби.
4. Сімейний – якість функціонування у родинних стосунках.
5. Фізичний – ставлення до власного тіла та здоров'я.
6. Соціальний – ефективність міжособистісної взаємодії [4; 9].

Доповнює розуміння цього феномену теорія соціальної ідентичності А. Таджфела, яка вказує на те, що Я-концепція містить два рівні: особистісну ідентичність (індивідуальні риси) та соціальну ідентичність (належність до груп, команд, релігій чи політичних партій). Цей поділ підкреслює, що емоції

та поведінка людини значною мірою продиктовані контекстом соціальних груп, у яких вона функціонує.

Важливо зазначити, що Я-концепція є лабільною: вона трансформується під впливом життєвого середовища, взаємодії з авторитетними фігурами (вчителі, партнери), впливу медіа-ідеалів та навіть отримання медичних діагнозів, які надають нового смислу внутрішнім переживанням індивіда [1; 5]. Таким чином, Я-концепція постає як всеохоплююча ідея про власну сутність – фізичну, емоційну, соціальну та духовну, яка розвивається протягом усього онтогенезу через постійний процес самопізнання та самоосмислення.

Сучасна психологічна наука дотримується трикомпонентної структури Я-концепції, яку детально обґрунтував Р. Бернс:

- Когнітивна складова (Образ «Я») включає сукупність знань та переконань особистості про свої характеристики. Процес самопізнання тут розгортається на двох рівнях: від порівняння себе з іншими (первинний образ) до глибокого внутрішнього діалогу та самоаналізу («Я-Я»), результатом якого є цілісний, збірний образ себе [23, 35].
- Емоційно-ціннісна складова (Самоставлення) охоплює систему оцінок та емоційних реакцій на власні якості. Самооцінка як результат цього процесу може бути адекватною або неадекватною, стійкою або ситуативною, що безпосередньо впливає на рівень впевненості та самоповаги [29].
- Поведінкова складова (Конативний компонент) проявляється у конкретних діях та готовності до певної поведінки, що диктується самосприйняттям. Важливим продуктом саморегуляції тут виступає самоефективність – відчуття власної здатності успішно реалізувати заплановані дії в конкретних ситуаціях [11].

Отже, Я-концепція виконує троїсту роль у життєдіяльності особистості: забезпечує внутрішню когнітивну узгодженість, виступає фільтром для інтерпретації життєвого досвіду та формує систему очікувань.

Як показник зрілості самосвідомості, вона дозволяє людині ставати автором власних вчинків та інтегруватися у простір загальнолюдських цінностей.

1.2. Психологічні особливості професійного становлення особистості в період навчання у ЗВО

Період навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) є сензитивним етапом онтогенезу, в межах якого відбувається інтенсивна трансформація загальної Я-концепції у професійну. Це час, коли студентська молодь переходить від простого опанування навчальних дисциплін до активного формування професійної ідентичності. Саме в цей період відбувається «примірка» професійної ролі, що вимагає глибокої внутрішньої роботи: переосмислення власних здібностей, ціннісних орієнтацій та життєвих цілей у контексті майбутньої фахової діяльності.

Згідно з поглядами провідних дослідників зокрема, С. Максименка, професійне становлення – це нелінійний процес, що проходить низку етапів: від адаптації до вимог вищої школи до формування професійної компетентності та суб'єктності.

На етапі навчання у ЗВО Я-концепція студента проходить через фазу «навчально-професійної діяльності», де відбувається інтеграція теоретичних знань із власними особистісними якостями.

Ключовими психологічними чинниками, що детермінують цей розвиток, є:

- Рефлексивна активність як здатність студента аналізувати власні успіхи та помилки, усвідомлювати мотивацію вибору професії та корегувати власні професійні очікування.
- Професійна ідентифікація як процес усвідомленого віднесення себе до професійної спільноти, що сприяє формуванню почуття професійної належності та відповідальності.
- Суб'єктність: перехід від позиції «пасивного об'єкта навчання» до «активного суб'єкта професійного самопроекування».

Важливим аспектом професіоналізації є внутрішній конфлікт між актуальним «Я-реальним» (який я студент зараз) та «Я-професійним» (яким психологом я прагну стати).

У процесі навчання відбувається поступове заміщення загальних уявлень про життя специфічними професійними установками. Студент починає сприймати світ не лише через призму життєвого досвіду, а й через професійну оптику, що потребує значного інтелектуального та емоційного зусилля.

Слід зазначити, що освітнє середовище ЗВО виступає не лише простором здобуття знань, а й «соціальним полігоном», де через взаємодію з викладачами-наставниками, групову роботу та проходження перших практик відбувається кристалізація професійної Я-концепції. Відсутність позитивного підкріплення чи професійна дезорієнтація на цьому етапі можуть призвести до криз

Процес професійного становлення студентів у вищому навчальному закладі невідворотно супроводжується якісними трансформаціями професійної спрямованості особистості. Ці зміни виявляються у складній динаміці та характері взаємозв'язків між її ключовими структурними компонентами, якими виступають мотиви вибору професії, актуальні навчальні мотиви, а також цілісна система уявлень про зміст обраної професійної діяльності. Слід підкреслити, що інтенсивність та спрямованість цих процесів безпосередньо обумовлені етапом навчання (курсом) та специфікою фахової підготовки.

Для забезпечення ефективності професійного становлення майбутніх фахівців у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях виокремлюють низку визначальних умов, реалізація яких є необхідною для успішної професіоналізації:

- Забезпечення усвідомлення студентами завдань та вимог майбутньої професії: створення когнітивного базису, що дозволяє майбутньому фахівцю адекватно оцінити зміст своєї діяльності.

- Формування професійно-психологічної спрямованості: розвиток інтересу, стійкої мотивації та ціннісного ставлення до обраної сфери праці.
- Організація активності кожного студента: стимулювання суб'єктної позиції особистості в навчальному процесі через залучення до інтерактивних та практико-орієнтованих методів навчання.
- Індивідуалізація навчальної взаємодії: врахування психологічних особливостей, здібностей та індивідуального темпу розвитку кожного здобувача вищої освіти.
- Організація керованої самостійної роботи студентів [2]: вибудовування системи завдань, що сприяють розвитку навичок професійного самоврядування та рефлексії [2].

Успішність процесу професійного становлення, детермінується сукупністю інтегративних показників, які відображають як когнітивну, так і діяльнісну готовність особистості до фахової реалізації. До ключових критеріїв успішності належать активність особистості (високий рівень внутрішньої енергії та ініціативності у засвоєнні професійного досвіду), фактор усвідомленості себе як професіонала (ступінь рефлексивної зрілості та ідентифікації з обраним фахом); здатність до саморозвитку)наявність внутрішньої потреби у постійному вдосконаленні професійних компетентностей); наявність професійно важливих якостей та здібностей (відповідність індивідуально-психологічних рис вимогам професійної діяльності); ціннісно-сміслові відношення до професійної діяльності (внутрішня прийнятність професії як значущої складової життєвого шляху); творчий підхід до здійснення професійної діяльності (здатність виходити за межі стандартних алгоритмів та пропонувати оригінальні рішення); професійна компетентність (інтегративна сукупність знань, умінь та навичок, необхідних для ефективної реалізації професійних завдань); готовність до подолання напружених ситуацій (здатність зберігати продуктивність та емоційну стабільність в умовах професійних викликів).

Психологічний портрет професіонала доцільно окреслити як цілісний образ особистості, що демонструє гармонізацію професійних норм через успішне оволодіння стандартами як у мотиваційній (ціннісно-смысловій), так і в операційній (технологічній) сферах діяльності. Такий фахівець характеризується високою продуктивністю, що виявляється у здатності результативно та ефективно реалізовувати трудові функції, а також вираженою суб'єктністю професійного життя, яка передбачає самостійне й усвідомлене конструювання сценарію власного професійного шляху відповідно до високих етичних та якісних стандартів. Важливою характеристикою є особистісно-професійна інтеграція, що виражається у прагненні до розвитку власної індивідуальності засобами професії, внаслідок чого праця трансформується з інструменту заробітку на провідний спосіб самореалізації особистості. Завершальним аспектом такого портрета є внесок у розвиток галузі через збагачення професійного досвіду оригінальним творчим доробком, що своєю чергою сприяє підвищенню соціального престижу професії та зростанню суспільного інтересу до неї.

Таким чином, навчання у закладі вищої освіти – це період активного синтезу особистісного та професійного начал. Я-концепція майбутнього фахівця трансформується з «академічної» у «квазіпрофесійну», стаючи базисом для майбутньої практичної діяльності. Вона не лише відображає професійні вміння, а й визначає рівень професійної стійкості, етичну позицію та готовність до безперервного саморозвитку в обраній професії.

1.3. Специфіка та детермінанти формування професійної Я-концепції майбутніх психологів

Становлення професійної Я-концепції майбутнього психолога є багатограним та динамічним процесом, який розпочинається на етапі фахової підготовки у закладі вищої освіти та триває протягом усієї професійної діяльності.

Професія психолога, що за своєю сутністю є людиноцентрованою, відзначається екстремально високим рівнем відповідальності та інтенсивністю емоційного навантаження, що зумовлює особливу важливість формування розвиненої та стійкої професійної Я-концепції. Майбутні психологи повинні не лише опанувати фундаментальні академічні знання, професійні вміння та навички, але й здійснювати безперервну роботу над розвитком особистісних якостей, які є критично важливими для ефективної роботи в умовах високої емоційної напруги, невизначеності та відповідальності за результати терапевтичного чи консультативного впливу.

Професійна підготовка майбутніх психологів має охоплювати не лише засвоєння фахових компетенцій, а й сприяти їхньому глибинному особистісному зростанню, формуванню позитивної професійної самоідентифікації та розкриттю творчого потенціалу, необхідного для вирішення нестандартних запитів клієнтів. Аналіз психологічних досліджень Я-концепції, зокрема тих, що стосуються професійного самовизначення, надає цінні інсайти для розуміння специфіки формування професійної Я-концепції у майбутніх психологів. Важливими аспектами тут є визначення змісту «образу Я» як усвідомлення особистісних та професійних характеристик, виявлення структурних компонентів Я-концепції (реального, ідеального та демонстрованого «Я»), а також дослідження регулятивної функції цієї структури у професійній діяльності [17].

Протягом навчання у закладі вищої освіти активний процес самобудування професійної Я-концепції психолога включає визначення цілей

саморозвитку, самореалізації та самоствердження як ключових регуляторів активності й продуктивності фахового становлення. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток рефлексивної культури та формування здатності до усвідомленого цілепокладання, що є однією з пріоритетних педагогічних цілей у системі підготовки психологів.

Студентський вік, будучи сензитивним періодом самовизначення, залишається вразливим до деструктивного досвіду у міжособистісній та професійній комунікації, що за певних умов може призвести до дестабілізації особистості та формування негативної професійної ідентичності.

Професійна Я-концепція майбутнього психолога формується у результаті складної взаємодії внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості, мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації) та зовнішніх (освітнє середовище, супервізійна підтримка, первинний професійний досвід) факторів.

Студент є активним суб'єктом цього процесу, який демонструє прагнення до саморозкриття, актуалізації внутрішніх ресурсів та формування власної професійної ідентичності. Я-концепція психолога виступає як особливий інтегративний конструкт професійної особистості, що відображає активне осмислення фахівцем своїх професійно значущих якостей, цінностей, переконань та слугує внутрішнім регулятором його поведінки у консультативному процесі [23].

Структура професійної Я-концепції психолога включає когнітивний (знання про себе як фахівця, власні компетенції), афективний (емоційне ставлення до себе як консультанта, самооцінка, рівень професійної задоволеності) та конативний (поведінковий, мотиваційно-вольовий аспекти, спрямованість на безперервне самовдосконалення) компоненти.

Центральним елементом цієї структури є професійна самооцінка, яка включає оцінку свого рівня кваліфікації, сильних та слабких сторін особистості, а також ступінь відповідності власних якостей ідеальному образу психолога.

Позитивно сформована професійна Я-концепція є фундаментальним фактором успішної діяльності, сприяючи професійному зростанню, ефективному виконанню консультативних обов'язків та встановленню конструктивного терапевтичного альянсу [38].

У структурі професійної Я-концепції психолога доцільно виділити такі компоненти, як актуальне Я (сприйняття себе як майбутнього або практикуючого фахівця), ретроспективне Я (оцінка динаміки свого професійного досвіду), ідеальне Я (образ високоефективного фахівця, до якого прагне індивід) та рефлексивне Я (уявлення про те, як його сприймають клієнти та колеги).

Становлення особистості студента як суб'єкта професійної діяльності виявляється у творчому ставленні до неї, усвідомленні особистісного сенсу своєї праці та прагненні до самореалізації у фаховій сфері [22].

Отже, розвиток професійної Я-концепції майбутнього психолога залежить від гармонійної взаємодії самопізнання, самореалізації, самооцінки, самоповаги та саморегуляції. Важливу роль відіграє професійна спрямованість, мотивація та установка на постійне вдосконалення. У процесі навчання та початкової практики відбуваються значні структурні зміни, що передбачають перехід від теоретичного усвідомлення до практичної ідентифікації з фахом. Професійний образ студента-психолога є складною динамічною психічною структурою, формування якої потребує свідомих зусиль як з боку самого здобувача освіти, так і з боку викладацького складу.

Висновки до Розділу 1

Теоретичний аналіз феномену Я-концепції підтверджує її статус як фундаментального інтегративного утворення самосвідомості, що виступає складним механізмом регуляції життєдіяльності індивіда. У психологічній науці сформувалося розуміння Я-концепції як динамічної системи, що інтегрує когнітивний образ «Я», оцінне самоствавлення та поведінкові установки особистості.

Значущим аспектом розвитку самосвідомості є досягнення конгруентності, що забезпечує внутрішню узгодженість особистості та захищає її від дезорганізації під впливом суперечливого досвіду.

Багатовимірна модель Б. Брекена підкреслює структурну складність Я-концепції, охоплюючи широкий спектр проявів – від академічної та фізичної до соціальної та сімейної сфер. Сучасна парадигма розглядає цей конструкт не лише як джерело усталених переконань про себе, а й як ефективний механізм саморегуляції, що дозволяє індивіду адаптуватися до мінливих умов соціуму. Таким чином, Я-концепція є системоутворювальним фактором особистісного буття, який через механізми самопізнання та самоосмислення забезпечує безперервність самототожності людини протягом усього онтогенезу.

Становлення професійної Я-концепції майбутнього психолога є складним процесом інтеграції особистісного досвіду та фахових вимог, що розгортається в умовах інтенсивного емоційного напруження.

Специфіка даної професії вимагає від студента здатності перетворювати власну особистість на дієвий інструмент терапевтичного впливу, що актуалізує потребу в безперервній рефлексії та самовдосконаленні.

Формування професійної самоідентифікації у майбутніх психологів ґрунтується на гармонізації когнітивного, афективного та конативного компонентів, де провідну роль відіграє адекватна професійна самооцінка. Успішність цього процесу безпосередньо залежить від здатності фахівця до

саморегуляції та інтеграції досвіду у межах актуального, ідеального та рефлексивного образів власного «Я».

Важливими детермінантами професійного становлення виступають як індивідуальна спрямованість особистості, так і сприятливий вплив освітнього та супервізійного середовища. Оскільки студент-психолог виступає активним суб'єктом власного професійного проектування, формування його професійної Я-концепції має відбуватися через свідоме подолання внутрішніх бар'єрів та усвідомлення особистісних смислів професійної діяльності. Підсумовуючи, можна стверджувати, що зріла професійна Я-концепція психолога є не лише індикатором фахової готовності, а й необхідною умовою для встановлення ефективного терапевтичного альянсу та запобігання професійній деформації.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 60 студентів спеціальності «Психологія», які навчаються у таких закладах вищої освіти:

- Національний університет «Львівська політехніка»
- Львівський державний університет внутрішніх справ
- Львівський національний університет імені Івана Франка

Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь:

- 60 студентів
- віком 18–23 роки

з них:

- 45 дівчат
- 15 хлопців

Студенти навчаються на 2–4 курсах спеціальності «Психологія».

Метою дослідження є вивчення особливостей формування професійної Я-концепції майбутніх психологів та її зв'язку з особистісними характеристиками.

Завдання дослідження

1. Дослідити рівень сформованості професійної Я-концепції студентів-психологів.
2. Визначити особливості професійної ідентичності.
3. Дослідити рівень психологічного благополуччя студентів.
4. Проаналізувати рівень емоційної регуляції.
5. Виявити зв'язок між професійною Я-концепцією та особистісними характеристиками.

У емпіричному дослідженні ми використали наступні методики:

1. Міжособистісний діагностичний опитувальник Лірі

2. Методика професійної ідентичності Азбель
3. Шкала психологічного благополуччя Рифф
4. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) – Emotion Regulation Questionnaire. Методика розроблена американським психологом Джеймс Гросс.
5. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) (Connor–Davidson Resilience Scale).

Опис шкал психодіагностичних методик

1. Міжособистісний діагностичний опитувальник Лірі

Методика розроблена американським психологом Тімоті Лірі і призначена для дослідження міжособистісних відносин та стилю поведінки особистості у соціальній взаємодії.

Методика базується на комплексній моделі міжособистісної поведінки, яка включає 8 основних типів міжособистісної взаємодії (октантів).

Шкали методики

1. Авторитарний тип. Характеризується прагненням до домінування, керування іншими людьми, впливу на оточення.
2. Егоїстичний тип. Відображає орієнтацію на власні інтереси, незалежність, прагнення до самоствердження.
3. Агресивний тип. Проявляється у жорсткості, критичності, схильності до конфліктної взаємодії.
4. Підозрілий тип. Характеризується недовірою до людей, обережністю у взаємодії, підвищеною критичністю.
5. Підлеглий тип. Відображає схильність до підкорення, невпевненість у собі, залежність від думки інших.
6. Залежний тип. Проявляється у потребі підтримки, орієнтації на схвалення з боку оточення.
7. Дружній тип. Характеризується доброзичливістю, відкритістю до взаємодії, готовністю допомагати іншим.

8. Альтруїстичний тип. Відображає схильність до турботи про інших, емпатійність, готовність до самопожертви.

Рівні вираженості показників

- 0–4 бали – низький рівень прояву типу поведінки
- 5–8 балів – помірний рівень
- 9–12 балів – високий рівень
- 13–16 балів – дуже високий рівень

2. Методика професійної ідентичності Азбель

Методика спрямована на дослідження рівня сформованості професійної ідентичності особистості, її ставлення до майбутньої професійної діяльності та усвідомлення власної професійної ролі.

Основні показники

Методика дозволяє оцінити:

- усвідомлення професійного вибору
- сформованість професійних цінностей
- готовність до професійної діяльності
- стабільність професійних намірів.

Рівні професійної ідентичності

Високий рівень

Характеризується чітким усвідомленням професійного вибору, позитивним ставленням до майбутньої професії та наявністю сформованих професійних планів.

Середній рівень

Відображає часткову визначеність у професійному самовизначенні, наявність певних сумнівів або коливань щодо професійного майбутнього.

Низький рівень

Свідчить про недостатню сформованість професійної ідентичності, невпевненість у правильності професійного вибору та слабку орієнтацію на майбутню професійну діяльність.

3. Шкала психологічного благополуччя Рифф

Методика розроблена американською дослідницею Керол Рифф і призначена для оцінки рівня психологічного благополуччя особистості.

Шкали методики

1. Самоприйняття. Характеризує позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей і життєвого досвіду.
2. Позитивні відносини з іншими. Відображає здатність будувати довірливі, теплі та підтримуючі взаємини.
3. Автономія. Характеризує незалежність у прийнятті рішень та здатність діяти відповідно до власних переконань.
4. Контроль над середовищем. Відображає здатність ефективно управляти життєвими обставинами.
5. Життєві цілі. Характеризує наявність життєвих орієнтирів і відчуття осмисленості життя.
6. Особистісне зростання. Відображає прагнення до саморозвитку та реалізації власного потенціалу.

Рівні психологічного благополуччя

- високий рівень – високі показники за більшістю шкал
- середній рівень – помірні показники
- низький рівень – низькі значення за більшістю шкал.

4. Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)

Для дослідження особливостей емоційної регуляції студентів було використано Опитувальник емоційної регуляції (ERQ), розроблений американським психологом Джеймс Гросс.

Методика розроблена психологом Джеймс Гросс для дослідження стратегій регуляції емоцій.

Шкали методики

1. Когнітивна переоцінка

Характеризує здатність людини змінювати інтерпретацію ситуації з метою зменшення негативних емоцій.

2. Емоційне пригнічення

Відображає схильність людини стримувати або приховувати зовнішні прояви емоцій.

Рівні показників

- низький рівень
- середній рівень
- високий рівень

Високий рівень когнітивної переоцінки вважається більш адаптивною стратегією емоційної регуляції.

5. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) (Connor–Davidson Resilience Scale)

Методика розроблена дослідниками Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон для оцінки рівня психологічної стійкості особистості.

Основні аспекти життєстійкості

Методика оцінює:

- здатність адаптуватися до змін
- витривалість у складних ситуаціях
- впевненість у власних силах
- оптимізм
- здатність долати стрес.

Рівні життєстійкості

• високий рівень – висока здатність до адаптації та подолання труднощів

- середній рівень – достатній рівень психологічної стійкості
- низький рівень – труднощі у подоланні стресових ситуацій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати за методикою міжособистісних типів (методика Лірі) ми отримали наступні результати (таблиця 2.1)

Розподіл домінуючих типів міжособистісної поведінки

Таблиця 2.1.

Тип	Кількість (n)	%
Авторитарний	8	13,3 %
Егоїстичний	6	10,0 %
Агресивний	4	6,7 %
Підозрілий	3	5,0 %
Підлеглий	7	11,7 %
Залежний	8	13,3 %
Дружній	13	21,7 %
Альтруїстичний	11	18,3 %

Отже, отримані результати свідчать, що найбільш поширеними серед студентів-психологів є дружній (21,7%) та альтруїстичний (18,3%) типи міжособистісної поведінки. Такий розподіл є цілком закономірним з огляду на специфіку професії психолога, яка передбачає постійну взаємодію з людьми та орієнтацію на надання допомоги (рис. 2.1).



Рис.2.1. Процентне співвідношення типів міжособистісної поведінки

Домінування дружнього типу вказує на те, що більшість досліджуваних характеризуються відкритістю до соціальних контактів, здатністю до встановлення довірливих взаємин, доброзичливістю та готовністю до співпраці. Такі особливості є важливими для майбутньої професійної діяльності психолога, оскільки сприяють формуванню терапевтичного альянсу, ефективній комунікації з клієнтом та створенню безпечного психологічного простору.

Значна представленість альтруїстичного типу свідчить про наявність у студентів вираженої орієнтації на допомогу іншим, емпатійності, чутливості до переживань оточуючих та готовності підтримувати у складних життєвих ситуаціях. Це також можна розглядати як один із ключових мотиваційних факторів вибору професії психолога, адже саме прагнення допомагати людям часто лежить в основі професійного самовизначення у цій сфері.

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що для більшості майбутніх психологів характерна гуманістична спрямованість особистості, яка проявляється у прагненні до співпраці, підтримки інших та побудови гармонійних міжособистісних відносин. Це створює сприятливі передумови для формування зрілої професійної Я-концепції.

Водночас найменш представленими виявилися підозрілий (5,0%) та агресивний (6,7%) типи міжособистісної поведінки. Низький рівень вираженості підозрілого типу свідчить про достатній рівень довіри до інших людей, відкритість у взаємодії та відсутність вираженої тенденції до настороженості або інтерпретації дій інших як загрозливих. Це є позитивною характеристикою для майбутніх психологів, оскільки сприяє встановленню щирого контакту з клієнтом.

Невисока представленість агресивного типу вказує на те, що більшість студентів не схильні до конфліктної поведінки, жорсткої критики чи домінування за рахунок тиску на інших. Це також відповідає вимогам професії психолога, яка передбачає толерантність, прийняття та емоційну стриманість.

Разом із тим варто зазначити, що повна відсутність агресивності або критичності не завжди є позитивною, оскільки у професійній діяльності психолога важливими є також здатність відстоювати власну позицію, встановлювати межі та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Тому помірний рівень вираженості таких характеристик може розглядатися як адаптивний.

Загалом отримані результати свідчать про те, що у студентів-психологів переважають соціально бажані та професійно значущі типи міжособистісної поведінки, що створює сприятливу основу для подальшого формування їхньої професійної ідентичності та розвитку професійної Я-концепції.

За результатами за методикою професійної ідентичності Азбель ми отримали такі результати: рівні професійної ідентичності – високий 24 особи, 40%, середній – 26 осіб – 43%, низький – 10 осіб – 17% (рис.2.2)



Рис.2.2. Рівні професійної ідентичності студентів

Переважає середній рівень (43%), що свідчить про:

- процес формування професійної Я-концепції
- наявність певних сумнівів у частини студентів

Переважання середнього рівня професійної ідентичності свідчить про те, що більшість студентів перебувають на етапі активного формування професійної Я-концепції. Це означає, що вони вже частково ідентифікують себе з обраною професією, однак їхні уявлення про майбутню професійну діяльність ще не є повністю сформованими та стабільними. Для цього рівня характерна наявність певних коливань у ставленні до професії, а також періодичні сумніви щодо правильності професійного вибору.

Такий результат є закономірним, оскільки досліджувані належать до студентського віку, який характеризується інтенсивним особистісним і професійним розвитком. У цей період відбувається переосмислення власних можливостей, цінностей та життєвих орієнтирів, що безпосередньо впливає на формування професійної ідентичності. Студенти активно накопичують теоретичні знання та перший практичний досвід, що поступово сприяє уточненню їхнього професійного самовизначення.

Водночас досить високий відсоток студентів із високим рівнем професійної ідентичності (40%) свідчить про те, що значна частина

майбутніх психологів уже має сформоване уявлення про свою професійну роль, позитивно ставиться до обраної спеціальності та демонструє готовність до майбутньої професійної діяльності. Такі студенти, як правило, характеризуються внутрішньою впевненістю у правильності професійного вибору, наявністю чітких професійних цілей та орієнтацією на самореалізацію у сфері психології.

Наявність низького рівня професійної ідентичності у 17% досліджуваних може свідчити про недостатню сформованість професійного самовизначення, невпевненість у власних професійних намірах або навіть можливу переоцінку вибору спеціальності. Такі студенти можуть відчувати труднощі у плануванні професійного майбутнього, не мати чіткого уявлення про зміст професійної діяльності психолога або не ідентифікувати себе з цією професією.

Важливо зазначити, що на формування професійної ідентичності суттєво впливають такі чинники, як:

- досвід навчання у закладі вищої освіти;
- проходження практики;
- взаємодія з викладачами та професійним середовищем;
- особистісні характеристики студентів;
- мотивація до обраної професії.

Загалом отримані результати свідчать про те, що процес формування професійної Я-концепції у майбутніх психологів є динамічним і поступовим, а більшість студентів знаходяться на етапі її активного становлення. Це створює підґрунтя для подальшого розвитку професійної ідентичності в процесі навчання та майбутньої професійної діяльності.

За результатами, отриманими за шкалою психологічного благополуччя Рифф, встановлено, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень психологічного благополуччя 45%, тоді як високий рівень мають 35% студентів, а низький – 20% (рис. 2.3).

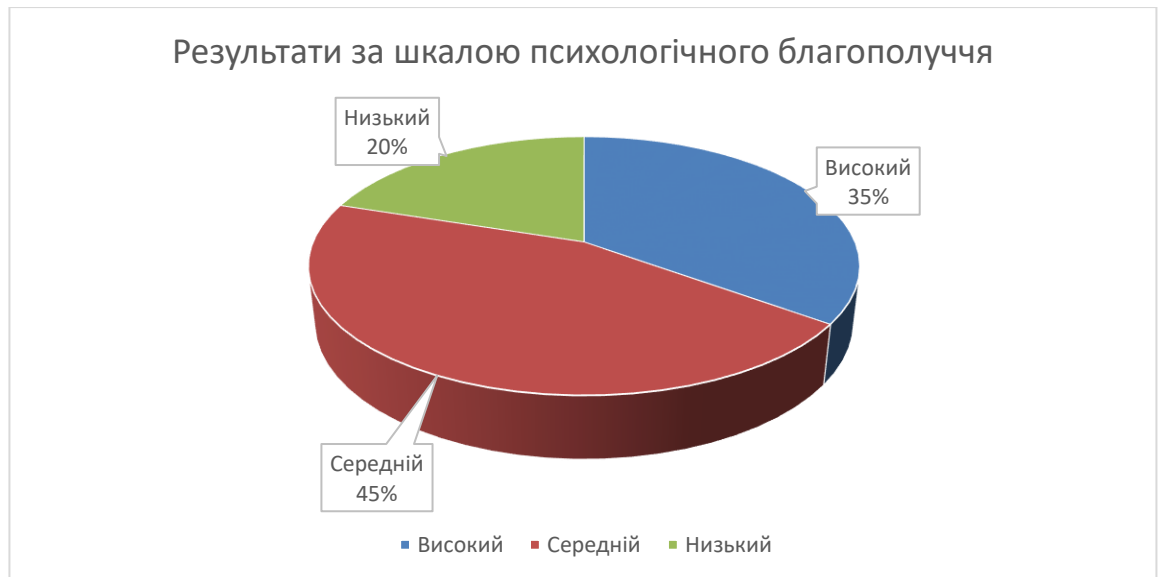


Рис.2.3. Порівняння рівнів психологічного благополуччя

Переважання середнього рівня психологічного благополуччя свідчить про те, що більшість студентів-психологів загалом демонструють достатній рівень позитивного функціонування, однак їхній психоемоційний стан не є стабільно високим. Для такого рівня характерна відносна задоволеність життям, наявність життєвих цілей та прагнення до самореалізації, проте водночас можуть виникати труднощі, пов'язані з емоційною напругою, невпевненістю або ситуативними переживаннями.

Отримані результати можна пояснити специфікою студентського віку, який є періодом інтенсивних змін та підвищених вимог. Студенти стикаються з необхідністю адаптації до навчального навантаження, професійного самовизначення, формування міжособистісних відносин та планування майбутнього, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя. Саме тому середній рівень у даному випадку є досить типовим і відображає процес становлення особистості.

Водночас досить значна частина студентів (35%) має високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігати позитивне ставлення до себе

та оточення, а також відчувати осмисленість власного життя. Такі студенти характеризуються:

- сформованим самоприйняттям;
- наявністю чітких життєвих цілей;
- здатністю до побудови позитивних міжособистісних відносин;
- відчуттям контролю над власним життям.

Це є важливим ресурсом для майбутньої професійної діяльності психолога, оскільки психологічне благополуччя спеціаліста безпосередньо впливає на якість взаємодії з клієнтами та ефективність професійної допомоги.

Разом із тим наявність низького рівня психологічного благополуччя у 20% досліджуваних свідчить про те, що частина студентів може переживати труднощі, пов'язані з:

- невпевненістю у собі;
- відсутністю чітких життєвих орієнтирів;
- емоційною напруженістю;
- складнощами у встановленні міжособистісних відносин.

Такі результати можуть бути пов'язані як з індивідуальними особливостями студентів, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема навчального навантаження, соціально-економічних умов та загального рівня стресу.

Загалом отримані дані свідчать про те, що психологічне благополуччя майбутніх психологів перебуває на достатньому, але не повністю стабільному рівні, що підкреслює необхідність подальшого розвитку особистісних ресурсів студентів. Це також має безпосередній зв'язок із формуванням їхньої професійної Я-концепції, оскільки більш високий рівень психологічного благополуччя сприяє кращому усвідомленню себе у професії, підвищенню впевненості у власних силах та готовності до майбутньої професійної діяльності.

Результати за опитувальником емоційної регуляції (ERQ) ми отримали такі середні значення за шкалами ERQ – когнітивна переоцінка – 29,4 (5,2 стандартне відхилення), емоційне пригнічення – 17,8 середнє значення (4,6 стандартне відхилення) (рис. 2.4).

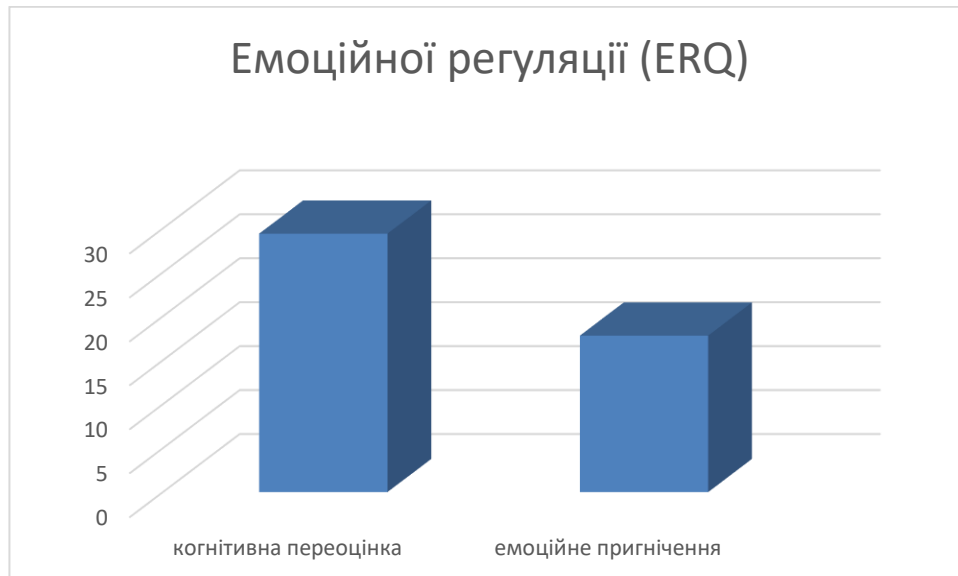


Рис.2.4. Шкали за опитувальником емоційної регуляції

Отримані результати свідчать про те, що у вибірці майбутніх психологів більш вираженою є стратегія когнітивної переоцінки, яка полягає у здатності змінювати інтерпретацію ситуації з метою зниження інтенсивності негативних емоцій. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що студенти схильні до усвідомленого регулювання емоцій, переосмислення складних життєвих ситуацій та пошуку більш адаптивних способів реагування.

Когнітивна переоцінка вважається психологічно адаптивною стратегією, оскільки сприяє:

- зниженню рівня стресу;
- кращому емоційному контролю;
- підвищенню психологічного благополуччя;
- ефективнішій міжособистісній взаємодії.

Для майбутніх психологів така стратегія є особливо важливою, оскільки професійна діяльність передбачає постійне зіткнення з емоційно насиченими ситуаціями та необхідність зберігати емоційну стабільність.

Водночас середнє значення за шкалою емоційного пригнічення (17,8) є нижчим, що свідчить про меншу схильність студентів до стримування або подавлення зовнішніх проявів емоцій. Це можна розглядати як позитивний показник, оскільки надмірне використання цієї стратегії часто пов'язане з накопиченням внутрішньої напруги, зниженням якості міжособистісної взаємодії та погіршенням психологічного самопочуття.

Разом із тим варто зазначити, що повна відсутність емоційного пригнічення також не є оптимальною, оскільки у професійній діяльності психолога важливо вміти контролювати зовнішні прояви емоцій, особливо у складних або кризових ситуаціях. Тому помірний рівень цієї стратегії можна вважати функціонально доцільним.

Аналіз показників стандартного відхилення ($SD = 5,2$ для когнітивної переоцінки та $SD = 4,6$ для емоційного пригнічення) свідчить про наявність певної варіативності у відповідях досліджуваних. Це означає, що хоча загальна тенденція у вибірці є досить однорідною, окремі студенти можуть суттєво відрізнятися за рівнем використання тих чи інших стратегій емоційної регуляції.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що майбутні психологи у більшості орієнтовані на адаптивні способи регуляції емоцій, що є важливим компонентом їхньої професійної підготовки. Це також створює сприятливі умови для формування зрілої професійної Я-концепції, оскільки здатність до ефективної емоційної саморегуляції безпосередньо пов'язана з професійною компетентністю психолога.

За шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) (Connor–Davidson Resilience Scale) ми отримали високий рівень – 19 осіб – 31,7%, середній – 29 осіб – 48,3%, низький – 12 осіб – 20% осіб (рис.2.5.).



Рис.2.5. Рівні життєстійкості

Переважання середнього рівня життєстійкості свідчить про те, що більшість майбутніх психологів володіють достатніми ресурсами для подолання життєвих труднощів, однак їхня здатність до ефективного реагування на стресові ситуації ще перебуває у процесі формування. Такі студенти загалом здатні адаптуватися до змін, зберігати відносну емоційну стабільність і справлятися з повсякденними викликами, проте у складніших або тривалих стресових ситуаціях можуть відчувати певні труднощі.

Отримані результати є закономірними для студентського віку, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистісних ресурсів, зокрема психологічної стійкості. Навчальне навантаження, необхідність професійного самовизначення, соціальні та життєві виклики створюють умови, у яких життєстійкість поступово розвивається та зміцнюється.

Водночас досить значна частина досліджуваних (31,7%) демонструє високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно долати труднощі, швидко адаптуватися до змін та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Такі студенти характеризуються:

- впевненістю у власних силах;
- оптимістичним ставленням до життя;
- наполегливістю у досягненні цілей;

- здатністю контролювати свої емоційні реакції;
- гнучкістю у поведінці та мисленні.

Наявність високого рівня життєстійкості є важливим ресурсом для майбутньої професійної діяльності психолога, оскільки дозволяє ефективно працювати з клієнтами у складних та емоційно напружених ситуаціях, не втрачаючи власної психологічної рівноваги.

Разом із тим наявність низького рівня життєстійкості у 20% студентів свідчить про те, що частина досліджуваних може відчувати труднощі у подоланні стресу, адаптації до змін та збереженні емоційної стабільності. Такі студенти можуть бути більш вразливими до психоемоційного виснаження, переживати невпевненість у власних можливостях та мати труднощі у вирішенні складних життєвих ситуацій.

Це підкреслює необхідність розвитку життєстійкості як важливого компонента професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема через формування навичок саморегуляції, стресостійкості та психологічної гнучкості.

Загалом отримані результати свідчать про те, що рівень життєстійкості у більшості студентів є достатнім, але таким, що потребує подальшого розвитку, що безпосередньо пов'язано з формуванням їхньої професійної Я-концепції. Вищий рівень життєстійкості сприяє більшій впевненості у професійному виборі, кращій адаптації до вимог професії та формуванню готовності до майбутньої професійної діяльності психолога.

2.3. Порівняльний аналіз результатів дослідження

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив виявити певні відмінності у показниках професійної Я-концепції майбутніх психологів залежно від курсу навчання та статевої належності, що дає змогу глибше зрозуміти особливості їхнього професійного становлення.

Особливості показників залежно від курсу навчання.

Аналіз результатів показав, що зі збільшенням курсу навчання спостерігається позитивна динаміка розвитку професійно важливих характеристик.

Зокрема, студенти старших курсів демонструють:

- вищий рівень професійної ідентичності (рис.2.6);
- більш сформовану професійну Я-концепцію;
- вищі показники життєстійкості (рис.2.7);
- краще розвинені навички емоційної регуляції, зокрема когнітивної переоцінки (рис.2.8);
- більш високий рівень психологічного благополуччя (рис.2.9)

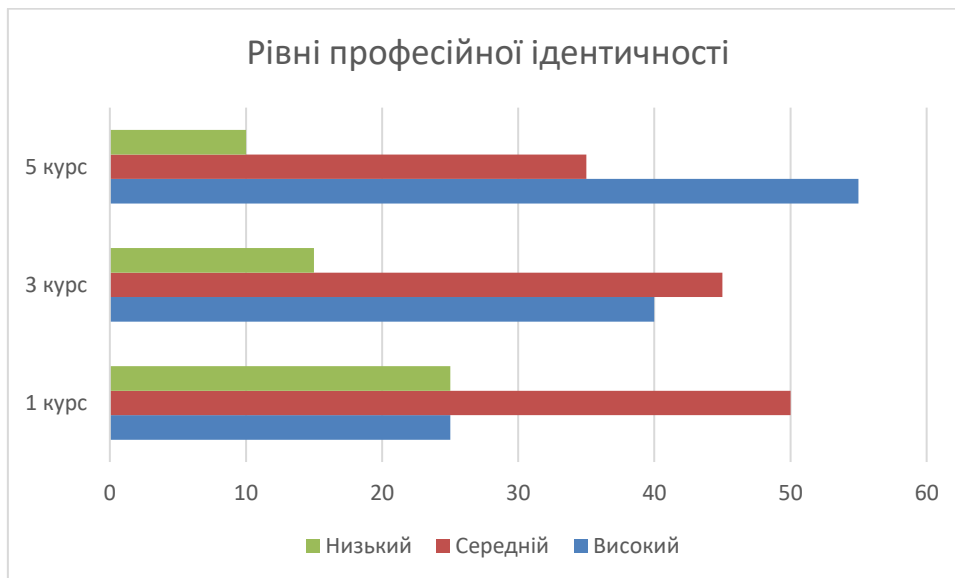


Рис.2.6. Порівняння рівнів професійної ідентичності у студентів 1,3 та 5 курсів

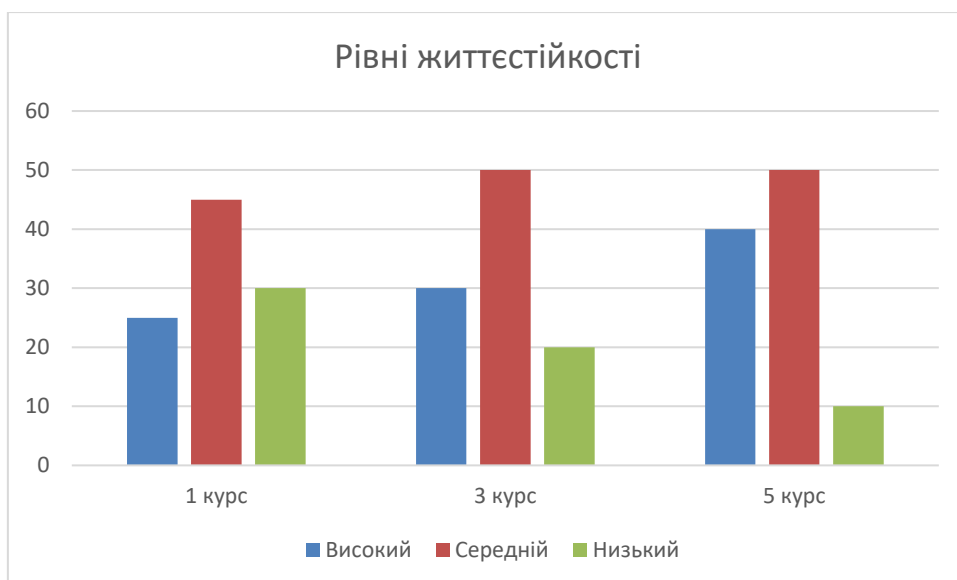


Рис.2.7. Порівняння рівнів життєстійкості у студентів 1,3 та 5 курсів

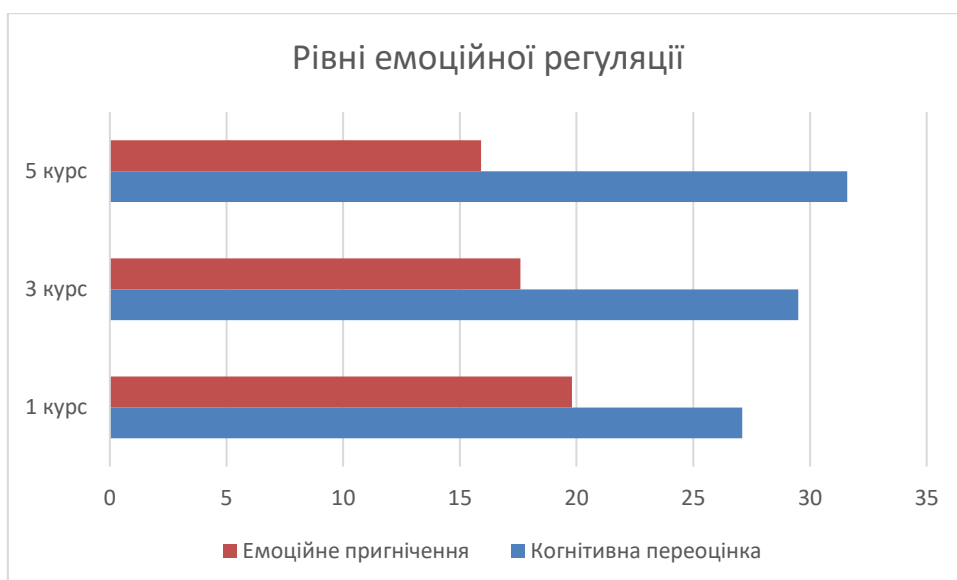


Рис.2.8. Порівняння рівнів емоційної саморегуляції у студентів 1,3 та 5 курсів

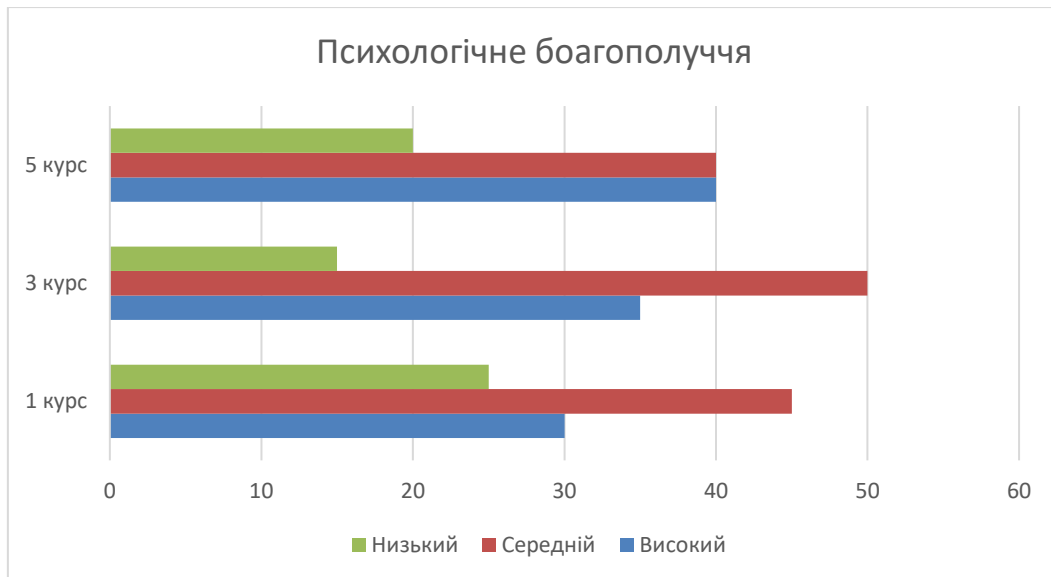


Рис.2.9. Порівняння рівнів психологічного благополуччя у студентів 1,3 та 5 курсів

Це можна пояснити тим, що старшокурсники мають більший досвід навчання, проходження практики, а також глибше усвідомлюють зміст та вимоги майбутньої професії. Вони вже частково інтегрують теоретичні знання у практичну діяльність, що сприяє формуванню впевненості у власних професійних можливостях.

Натомість студенти молодших курсів частіше демонструють:

- середній або нижчий рівень професійної ідентичності;
- більшу невизначеність щодо професійного майбутнього;
- менш сформовані навички емоційної саморегуляції;
- нижчі показники життестійкості.

Це є закономірним, оскільки на початкових етапах навчання відбувається процес адаптації до нових умов, формування уявлень про професію та власне місце в ній. Для цього періоду характерні сумніви, пошук себе та переоцінка власних можливостей.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що професійна Я-концепція є динамічним утворенням, яке поступово розвивається в процесі професійної підготовки.

Особливості показників залежно від статі

Порівняльний аналіз за статтю виявив певні відмінності у структурі особистісних та професійних характеристик студентів.

Зокрема, серед дівчат більш вираженими є:

- дружній та альтруїстичний типи міжособистісної взаємодії (за методикою Лірі) (рис.2.10);

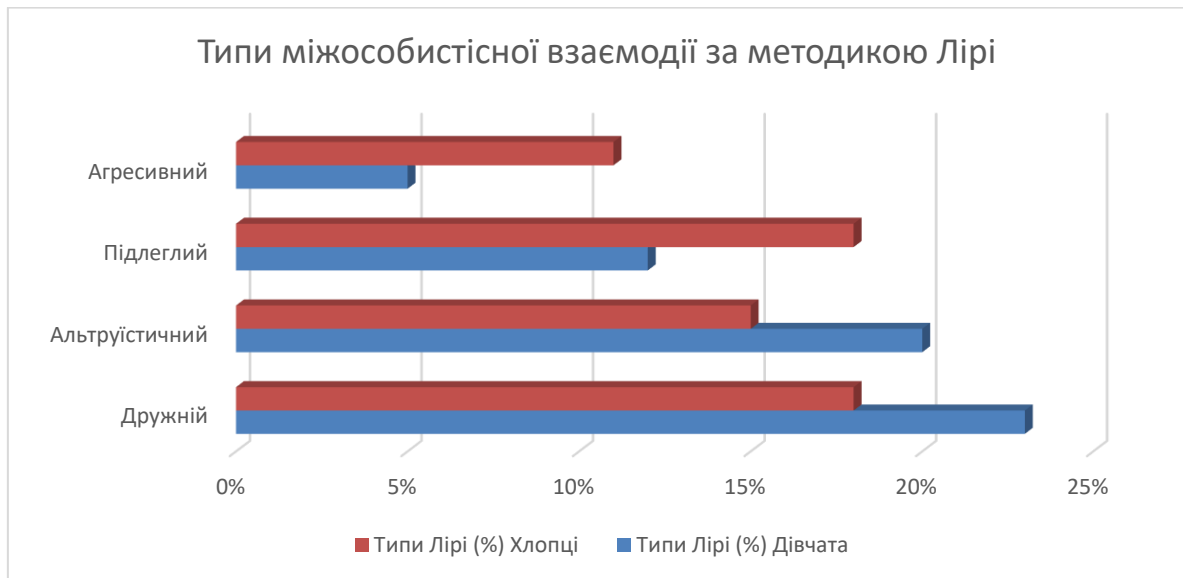


Рис.2.10. Порівняння типів взаємодії між хлопцями та дівчатами

- вищий рівень емпатійності та орієнтації на міжособистісні відносини;
- дещо вищі показники когнітивної переоцінки як стратегії емоційної регуляції;
- схильність до глибшого переживання емоційних станів.

Це свідчить про більшу орієнтацію дівчат на міжособистісну взаємодію, співпрацю та емоційний контакт, що є важливими складовими професійної діяльності психолога.

Водночас серед хлопців спостерігається:

- відносно вищий рівень емоційного стримування (пригнічення);
- більша схильність до контролю зовнішніх проявів емоцій;
- більш раціональний стиль реагування на складні ситуації;

- дещо вищі або стабільні показники життєстійкості у частини досліджуваних.

Ці особливості можуть бути зумовлені як індивідуальними, так і соціокультурними чинниками, зокрема гендерними стереотипами щодо прояву емоцій.

Разом із тим варто зазначити, що в цілому суттєвих критичних відмінностей між хлопцями та дівчатами не виявлено, що свідчить про загальну схожість процесу формування професійної Я-концепції незалежно від статі.

Узагальнення результатів порівняльного аналізу

Загалом результати порівняльного аналізу дозволяють зробити висновок, що:

- курс навчання є більш значущим фактором, ніж стать, у формуванні професійної Я-концепції;
- із просуванням у навчанні відбувається зростання усвідомленості, стабільності та професійної зрілості студентів;
- гендерні відмінності проявляються переважно у стилях емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії, але не мають визначального впливу на загальний рівень професійного становлення.

Отримані дані підтверджують, що формування професійної Я-концепції майбутніх психологів є багатофакторним процесом, у якому поєднуються як особистісні характеристики, так і вплив освітнього середовища.

2.4. Кореляційний аналіз та його інтерпретація

Для виявлення взаємозв'язків між показниками професійної Я-концепції та особистісними характеристиками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

1. Зв'язки професійної ідентичності

Виявлено позитивні статистично значущі зв'язки між професійною ідентичністю та:

- психологічним благополуччям ($r = 0,54$)
- життєстійкістю ($r = 0,49$)
- когнітивною переоцінкою ($r = 0,43$)
- дружнім ($r = 0,36$) та альтруїстичним типами ($r = 0,38$)

Це свідчить про те, що чим вищий рівень професійної ідентичності, тим:

- вищий рівень задоволеності життям;
- краща здатність долати труднощі;
- більш адаптивні стратегії емоційної регуляції;
- більш виражена орієнтація на взаємодію та допомогу іншим.

Отже, професійна Я-концепція тісно пов'язана з особистісною зрілістю та соціальною спрямованістю. Отримані результати свідчать про те, що професійна ідентичність виступає інтегративним показником особистісної зрілості майбутнього психолога, оскільки вона тісно пов'язана як з внутрішнім емоційним станом особистості, так і з її поведінкою у міжособистісному просторі.

Зокрема, найбільш тісний зв'язок виявлено між професійною ідентичністю та психологічним благополуччям ($r = 0,54$), що дозволяє припустити, що усвідомлення себе як майбутнього фахівця, прийняття обраної професії та наявність чітких професійних орієнтирів безпосередньо пов'язані із загальним відчуттям задоволеності життям, внутрішньою гармонією та позитивним самосприйняттям. Інакше кажучи, студенти, які мають сформовану професійну ідентичність, відчувають більшу впевненість у своєму життєвому шляху, що знижує рівень внутрішньої тривожності та невизначеності.

Позитивний зв'язок із життєстійкістю ($r = 0,49$) вказує на те, що сформована професійна ідентичність сприяє розвитку здатності ефективно долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій. Ймовірно, наявність

чіткої професійної позиції та розуміння власних цілей виступає своєрідним психологічним ресурсом, який забезпечує стійкість до зовнішніх викликів. Таким чином, професійна визначеність може виконувати функцію внутрішньої опори, що підвищує загальний рівень життєстійкості.

Зв'язок із когнітивною переоцінкою ($r = 0,43$) свідчить про те, що студенти з більш сформованою професійною ідентичністю частіше використовують адаптивні стратегії емоційної регуляції, зокрема здатні переосмислювати складні або стресові ситуації у більш конструктивному ключі. Це є особливо важливим для майбутніх психологів, оскільки в їхній професійній діяльності здатність до рефлексії, переоцінки ситуацій та гнучкого мислення є ключовими компетенціями.

Виявлені позитивні зв'язки з дружнім ($r = 0,36$) та альтруїстичним ($r = 0,38$) типами міжособистісної взаємодії свідчать про те, що професійна ідентичність також має соціально-поведінковий вимір. Зокрема, студенти з вищим рівнем професійної ідентичності більшою мірою орієнтовані на:

- встановлення довірливих міжособистісних відносин;
- співпрацю та партнерську взаємодію;
- надання допомоги іншим;
- прояв емпатії та підтримки.

Це може пояснюватися тим, що професія психолога передбачає гуманістичну спрямованість, тому її прийняття та інтеграція у структуру «Я» особистості супроводжується розвитком відповідних особистісних якостей.

Важливо підкреслити, що виявлені зв'язки мають взаємопідсилювальний характер. З одного боку, сформована професійна ідентичність сприяє підвищенню благополуччя, життєстійкості та розвитку адаптивних стратегій регуляції емоцій. З іншого боку, високий рівень цих характеристик, у свою чергу, полегшує процес формування професійної Я-концепції.

Таким чином, можна стверджувати, що професійна ідентичність майбутніх психологів формується у тісному взаємозв'язку з емоційно-

регуляторними, особистісними та міжособистісними характеристиками, що підтверджує її комплексний та системний характер.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що чим вищий рівень професійної ідентичності, тим:

- вищий рівень задоволеності життям і внутрішньої гармонії;
- краща здатність долати труднощі та адаптуватися до змін;
- більш сформовані та адаптивні стратегії емоційної регуляції;
- більш виражена орієнтація на взаємодію, емпатію та допомогу іншим.

Це підкреслює ключову роль професійної ідентичності як одного з центральних компонентів формування професійної Я-концепції майбутніх психологів.

2. Зв'язок психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя має сильні позитивні зв'язки з:

- життєстійкістю ($r = 0,57$)
- когнітивною переоцінкою ($r = 0,51$)
- альтруїстичним типом ($r = 0,47$)

Це означає, що більш благополучні студенти:

- краще справляються зі стресом
- частіше використовують адаптивні стратегії
- орієнтовані на позитивні міжособистісні відносини

Найбільш тісний зв'язок виявлено між психологічним благополуччям та життєстійкістю ($r = 0,57$), що свідчить про те, що здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і ефективно долати труднощі є одним із ключових чинників її психологічного благополуччя. Це означає, що студенти, які володіють високим рівнем життєстійкості, мають більше ресурсів для подолання стресових ситуацій, що, у свою чергу, сприяє їхньому позитивному емоційному стану, задоволеності життям та відчуттю контролю над власним життям.

Позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та когнітивною переоцінкою ($r = 0,51$) вказує на важливу роль емоційно-регуляторних механізмів у підтриманні внутрішньої гармонії особистості. Когнітивна переоцінка як стратегія емоційної регуляції дозволяє змінювати інтерпретацію подій, знижувати інтенсивність негативних переживань і знаходити більш конструктивні способи реагування на складні ситуації. Таким чином, студенти, які активно використовують цю стратегію, менш схильні до емоційного виснаження, краще справляються зі стресом і демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Зв'язок із альтруїстичним типом міжособистісної взаємодії ($r = 0,47$) свідчить про те, що психологічне благополуччя також тісно пов'язане із соціальною спрямованістю особистості. Зокрема, студенти, які орієнтовані на допомогу іншим, проявляють емпатію та готовність підтримувати оточуючих, частіше відчують задоволення від міжособистісних відносин і мають більш позитивне сприйняття себе та світу. Це може пояснюватися тим, що просоціальна поведінка сприяє формуванню відчуття значущості, корисності та включеності у соціальне середовище.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що психологічне благополуччя майбутніх психологів має багатокomпонентний характер і формується під впливом як внутрішніх ресурсів (життестійкість, емоційна регуляція), так і особливостей міжособистісної взаємодії (альтруїзм, орієнтація на допомогу).

Таким чином, більш благополучні студенти:

- краще справляються зі стресовими ситуаціями та життєвими труднощами;
- частіше використовують адаптивні стратегії емоційної регуляції;
- орієнтовані на позитивні, підтримуючі міжособистісні відносини;
- відчують більшу задоволеність життям і внутрішню гармонію.

З практичної точки зору це означає, що розвиток життестійкості, формування навичок когнітивної переоцінки та стимулювання просоціальної

поведінки можуть розглядатися як важливі напрями підвищення психологічного благополуччя майбутніх психологів.

3. Життєстійкість як ключовий ресурс

Життєстійкість позитивно пов'язана з:

- когнітивною переоцінкою ($r = 0,46$)
- дружнім ($r = 0,39$) та альтруїстичним типами ($r = 0,42$)

Це свідчить, що психологічна стійкість підтримується через:

- ефективну емоційну регуляцію
- соціальну відкритість
- підтримуючі взаємини

Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість майбутніх психологів є не ізольованою характеристикою, а формується у взаємодії з емоційно-регуляторними та соціально-поведінковими компонентами особистості.

Зокрема, позитивний зв'язок між життєстійкістю та когнітивною переоцінкою ($r = 0,46$) вказує на те, що здатність ефективно долати труднощі значною мірою залежить від уміння людини переосмислювати складні життєві ситуації. Студенти, які використовують когнітивну переоцінку, здатні:

- змінювати сприйняття проблемних ситуацій;
- знижувати інтенсивність негативних емоцій;
- знаходити конструктивні способи реагування.

Це дозволяє їм зберігати психологічну рівновагу навіть у стресових умовах, що і є одним із ключових проявів життєстійкості. Таким чином, ефективна емоційна регуляція виступає важливим внутрішнім механізмом підтримки стійкості особистості.

Позитивні зв'язки з дружнім ($r = 0,39$) та альтруїстичним ($r = 0,42$) типами міжособистісної взаємодії свідчать про значущість соціального аспекту у формуванні життєстійкості. Студенти, які орієнтовані на співпрацю, довіру та допомогу іншим, як правило, мають ширшу мережу

соціальної підтримки, легше встановлюють контакти та отримують емоційну підтримку від оточення.

Такі міжособистісні характеристики сприяють:

- зниженню рівня ізолюваності;
- підвищенню відчуття приналежності;
- формуванню довіри до інших людей;
- розвитку навичок ефективної комунікації.

Усе це виступає важливими ресурсами у подоланні життєвих труднощів, що безпосередньо підсилює життєстійкість.

Крім того, альтруїстична спрямованість може виконувати компенсаторну функцію: допомагаючи іншим, особистість отримує відчуття значущості та сенсу, що також позитивно впливає на її здатність справлятися з власними труднощами.

Таким чином, отримані результати дозволяють стверджувати, що життєстійкість майбутніх психологів має комплексну природу і підтримується як внутрішніми, так і зовнішніми ресурсами.

Зокрема, психологічна стійкість формується та підтримується через:

- ефективну емоційну регуляцію, зокрема використання когнітивної переоцінки;
- соціальну відкритість та готовність до взаємодії;
- наявність підтримуючих міжособистісних відносин;
- орієнтацію на допомогу іншим та просоціальну поведінку.

З практичної точки зору це означає, що розвиток життєстійкості у майбутніх психологів доцільно здійснювати не лише через формування індивідуальних копінг-стратегій, але й через розвиток навичок міжособистісної взаємодії, емпатії та соціальної підтримки.

4. Негативні зв'язки (дуже важливо для науковості)

Виявлено негативні зв'язки між:

- емоційним пригніченням і благополуччям ($r = -0,38$)
- емоційним пригніченням і професійною ідентичністю ($r = -0,31$)

- підлеглим типом і професійною ідентичністю ($r = -0,29$)

Це означає, що: чим більше студент пригнічує емоції, тим нижче його благополуччя і професійна визначеність, а також підлеглість і невпевненість, гальмують формування професійної Я-концепції.

Наявність негативного зв'язку між емоційним пригніченням та психологічним благополуччям ($r = -0,38$) свідчить про те, що чим частіше студенти використовують стратегію стримування або придушення емоцій, тим нижчим є їхній рівень внутрішньої гармонії, задоволеності життям та позитивного самосприйняття. Це можна пояснити тим, що емоційне пригнічення не усуває самі емоції, а лише обмежує їх зовнішній прояв, що призводить до накопичення внутрішньої напруги, підвищення рівня стресу та емоційного виснаження. У довгостроковій перспективі це може негативно впливати на психологічне функціонування особистості.

Негативний зв'язок між емоційним пригніченням та професійною ідентичністю ($r = -0,31$) вказує на те, що надмірне стримування емоцій може ускладнювати процес професійного самовизначення. Студенти, які менш відкриті до власних переживань і не схильні їх усвідомлювати та опрацьовувати, можуть мати труднощі з формуванням цілісного образу себе як майбутнього фахівця. Це пов'язано з тим, що розвиток професійної Я-концепції передбачає рефлексію, усвідомлення власних почуттів, цінностей і мотивацій, тоді як емоційне пригнічення обмежує ці процеси.

Крім того, емоційна закритість може негативно впливати на формування ключових професійних якостей психолога, зокрема емпатії, чутливості до переживань інших та здатності до встановлення глибокого міжособистісного контакту. Відповідно, це може гальмувати становлення професійної ідентичності.

Негативний зв'язок між підлеглим типом міжособистісної взаємодії та професійною ідентичністю ($r = -0,29$) свідчить про те, що схильність до залежності, невпевненості у собі та орієнтації на думку інших може

перешкоджати формуванню чіткої професійної позиції. Студенти з вираженим підлеглим типом можуть:

- уникати самотійного прийняття рішень;
- сумніватися у власних професійних можливостях;
- залежати від зовнішньої оцінки;
- мати труднощі у відстоюванні власної думки.

Це, у свою чергу, ускладнює процес інтеграції професійної ролі у структуру особистості та знижує рівень усвідомленості професійного вибору.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що емоційне пригнічення та підлеглий стиль взаємодії можуть виступати факторами ризику у формуванні професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Загалом можна зробити висновок, що:

- надмірне стримування емоцій пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя;
- емоційна закритість ускладнює формування професійної ідентичності;
- невпевненість та залежність від інших негативно впливають на професійне самовизначення.

З практичної точки зору це підкреслює необхідність розвитку у майбутніх психологів:

- навичок емоційної відкритості та усвідомлення власних переживань;
- здатності до рефлексії;
- впевненості у собі та автономності;
- навичок конструктивної емоційної регуляції.

Це є важливими умовами формування зрілої професійної Я-концепції та готовності до майбутньої професійної діяльності.

Отже, отримані результати свідчать, що професійна Я-концепція майбутніх психологів є системним утворенням, яке формується під впливом:

- психологічного благополуччя

- життєстійкості
- емоційної регуляції
- міжособистісних характеристик

Найбільш значущими чинниками виступають:

- психологічне благополуччя
- Життєстійкість
- когнітивна переоцінка

Натомість негативний вплив мають:

- емоційне пригнічення
- підлеглий тип поведінки.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити систему взаємозв'язків між компонентами професійної Я-концепції майбутніх психологів та їхніми особистісними характеристиками, що підтверджує комплексний і багатовимірний характер досліджуваного феномену.

Отримані результати свідчать про те, що професійна ідентичність виступає центральним елементом професійної Я-концепції, який тісно пов'язаний із ключовими психологічними ресурсами особистості. Зокрема, встановлено, що вищий рівень професійної ідентичності супроводжується підвищенням психологічного благополуччя, життєстійкості, а також використанням більш адаптивних стратегій емоційної регуляції, таких як когнітивна переоцінка.

Важливим результатом є виявлення тісного взаємозв'язку між психологічним благополуччям, життєстійкістю та емоційною регуляцією, що дозволяє розглядати їх як взаємопов'язані складові єдиної системи внутрішніх ресурсів особистості. Це означає, що здатність до подолання труднощів, ефективного управління емоціями та підтримання позитивного психоемоційного стану взаємно підсилюють одна одну.

Окрему увагу привертає роль міжособистісних характеристик, зокрема дружнього та альтруїстичного типів взаємодії, які позитивно пов'язані як із професійною ідентичністю, так і з психологічним благополуччям та

життєстійкістю. Це свідчить про те, що соціальна спрямованість, емпатійність та орієнтація на допомогу іншим є важливими чинниками формування професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Водночас встановлено наявність негативних зв'язків, які вказують на фактори, що можуть ускладнювати процес професійного становлення. Зокрема, емоційне пригнічення пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя та професійної ідентичності, що свідчить про неадаптивний характер цієї стратегії емоційної регуляції. Крім того, підлеглий тип міжособистісної взаємодії негативно пов'язаний із професійною ідентичністю, що вказує на те, що невпевненість у собі та залежність від зовнішньої оцінки можуть гальмувати формування професійної Я-концепції.

Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що формування професійної Я-концепції майбутніх психологів відбувається під впливом взаємодії трьох основних груп чинників:

- внутрішньо-особистісних ресурсів (психологічне благополуччя, життєстійкість);
- емоційно-регуляторних механізмів (когнітивна переоцінка, емоційне пригнічення);
- міжособистісних характеристик (типи взаємодії за Лірі).

При цьому найбільш сприятливими для формування зрілої професійної Я-концепції є:

- високий рівень психологічного благополуччя;
- розвинена життєстійкість;
- використання адаптивних стратегій емоційної регуляції;
- орієнтація на співпрацю, емпатію та допомогу іншим.

Натомість факторами ризику виступають:

- схильність до емоційного пригнічення;
- невпевненість у собі та підлеглий стиль взаємодії.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що професійна Я-концепція майбутніх психологів є інтегративним утворенням, яке формується

у процесі взаємодії емоційних, особистісних і соціальних характеристик, і потребує цілеспрямованого розвитку в умовах професійної підготовки.

Висновка до Розділу 2

Отже, у практичній частині магістерського дослідження було здійснено емпіричне вивчення особливостей професійної Я-концепції майбутніх психологів та чинників, що впливають на її формування. У дослідженні взяли участь 60 студентів психологічних спеціальностей закладів вищої освіти.

Аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що у більшості досліджуваних професійна ідентичність перебуває на середньому рівні розвитку, що свідчить про активний процес її формування. Студенти частково ідентифікують себе з обраною професією, однак ще не мають повністю сформованого та стабільного уявлення про власну професійну роль. Водночас значна частина респондентів демонструє високий рівень професійної ідентичності, що вказує на наявність сформованої професійної позиції та готовності до майбутньої діяльності.

Дослідження психологічного благополуччя показало, що для більшості студентів характерний середній рівень, що відображає загалом позитивне функціонування, але водночас свідчить про наявність певної емоційної нестабільності та впливу стресових факторів. Частина студентів має високий рівень благополуччя, що є важливим ресурсом для професійного становлення, тоді як наявність групи з низьким рівнем вказує на необхідність психологічної підтримки.

Аналіз життестійкості дозволив встановити, що вона також переважно перебуває на середньому рівні, що свідчить про достатню, але ще не повністю сформовану здатність студентів ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін. Водночас значна частина досліджуваних демонструє високий рівень життестійкості, що виступає важливим особистісним ресурсом у майбутній професійній діяльності.

Результати дослідження емоційної регуляції показали, що у студентів-психологів переважає використання когнітивної переоцінки як адаптивної стратегії, тоді як рівень емоційного пригнічення є відносно нижчим. Це свідчить про загальну орієнтацію майбутніх психологів на усвідомлене та конструктивне управління емоціями, що є важливою складовою професійної компетентності.

Вивчення міжособистісних характеристик за методикою Лірі показало, що серед студентів домінують дружній та альтруїстичний типи взаємодії, що відображає їхню орієнтацію на співпрацю, емпатію та допомогу іншим. Це підтверджує наявність гуманістичної спрямованості особистості, яка є важливою передумовою ефективної професійної діяльності психолога.

Порівняльний аналіз показав, що курс навчання є значущим чинником формування професійної Я-концепції: студенти старших курсів демонструють вищий рівень професійної ідентичності, життєстійкості та психологічного благополуччя. Гендерні відмінності виявилися менш вираженими і стосувалися переважно особливостей емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що професійна Я-концепція формується у тісному взаємозв'язку з низкою особистісних характеристик. Зокрема, встановлено позитивні зв'язки між професійною ідентичністю, психологічним благополуччям, життєстійкістю, когнітивною переоцінкою та просоціальними типами взаємодії. Водночас виявлено негативні зв'язки з емоційним пригніченням та підлеглим типом поведінки, що свідчить про їхній стримуючий вплив на процес професійного становлення.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що професійна Я-концепція майбутніх психологів є складним інтегративним утворенням, яке формується під впливом:

- внутрішніх особистісних ресурсів (життєстійкість, благополуччя);
- особливостей емоційної регуляції;

- характеру міжособистісної взаємодії;
- умов професійної підготовки.

При цьому найбільш сприятливими умовами її формування є:

- високий рівень психологічного благополуччя;
- розвинена життєстійкість;
- використання адаптивних стратегій емоційної регуляції;
- орієнтація на співпрацю, емпатію та допомогу іншим.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку особистісних і професійно значимих якостей у процесі підготовки майбутніх психологів.

Розділ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

3.1. Розвиток рефлексивної компетентності та емоційної конгруентності як базис професійної само ідентифікації

Психологічний механізм розвитку Я-концепції доцільно представляти як безперервний чотирьох етапний цикл:

1. Самопрезентація (Як я бачу себе) – початкова точка, що задає вектор особистісної активності.
2. Поведінкова реалізація (Мої дії) – втілення Я-образу в реальних вчинках.
3. Соціальна перцепція (Як мене бачать інші) – дзеркальне відображення дій індивіда у сприйнятті соціуму.
4. Корекція (Реакції інших та відгук) –отримання зовнішнього зворотного зв'язку, який знову трансформується у самосприйняття [24; 28].

Розвиток рефлексивної компетентності та емоційної конгруентності виступає ключовим вектором становлення особистості психолога, оскільки саме власне «Я» фахівця є первинним інструментом будь-якого психотерапевтичного чи консультативного впливу.

Позитивна Я-концепція в даному контексті не є статичною характеристикою, а виступає результатом динамічного процесу самопізнання, який дозволяє психологу чітко розмежовувати власні когнітивні та емоційні стани від переживань клієнта.

Для досягнення високого рівня рефлексії необхідне систематичне впровадження спеціалізованих практик, спрямованих на виявлення «сліпих зон» професійної свідомості. До таких інструментальних методів належать:

- Групи особистісного зростання та супервізії, які є безпечним простором для професійної комунікації, де студент-психолог отримує змогу аналізувати власні контрпереносні реакції, виявляти несвідомі мотиви та оцінювати професійні обмеження.

- Балінтовські групи є специфічним форматом роботи, спрямованим на розгляд складних клієнтських випадків через фокус на емоційних труднощах самого фахівця, що сприяє розвитку клінічної чутливості та професійної стійкості.
- Регулярний самоаналіз (рефлексивний щоденник) дозволяє фахівцю здійснювати моніторинг внутрішніх змін, деконструювати власні емоційні реакції на клієнтський запит та забезпечує неперервність професійної самоідентифікації.

Результатом такої діяльності є становлення емоційно зрілої особистості, здатної до ефективної професійної діяльності завдяки розвитку механізмів саморегуляції, що забезпечують збереження емоційного балансу навіть в умовах роботи з кризовими клієнтами, що мінімізує ризики професійного вигорання.

Також відбувається гармонізація Я-структури, проявляється у зменшенні розриву між «Я-реальним» (об'єктивна оцінка власних можливостей) та «Я-ідеальним» (професійні прагнення), що знижує внутрішню тривожність та сприяє прийняттю власної професійної індивідуальності.

Оптимізація емпатійного процесу є також важливою якістю у формуванні здатності до професійної емпатії, яка не переростає у злиття з клієнтом («ідентифікацію»), що дозволяє утримувати стійкі професійні межі при збереженні високої якості допомоги.

Таким чином, рефлексивна компетентність та емоційна конгруентність трансформують особистість психолога з об'єкта навчання на суб'єкта власного професійного буття, забезпечуючи інтеграцію професійних цінностей у внутрішню структуру особистості. Цей процес дозволяє не лише ефективно вирішувати фахові завдання, а й постійно розширювати межі власного професійного світогляду, роблячи психологічну допомогу інструментом не лише для клієнта, а й шляхом до самореалізації для самого фахівця.

Формування та оптимізація Я-концепції особистості в освітньому процесі базується на системному використанні інтерактивних психотехнік, спрямованих на поглиблення самопізнання, розвиток рефлексії та корекцію деструктивних самооцінних суджень.

Згідно з підходами Г. Чайки, ефективність цього процесу досягається через впровадження активних форм взаємодії, які можна класифікувати за функціональним спрямуванням:

- Комунікативно-рефлексивні техніки, такі як інтерв'ю та спільне навчання в малих групах дозволяють студенту побачити себе «очима іншого», що є фундаментальною умовою формування адекватної Я-концепції. Ці вправи сприяють децентрації та усвідомленню власних якостей через зворотний зв'язок від оточення.
- Творчо-експресивні методи: Створення колажів, малювання автопортретів та використання метафор відкривають доступ до несвідомих аспектів самосприйняття. Творча діяльність дозволяє суб'єкту виразити «Ідеальне Я» та «Я-реальне» без вербальних бар'єрів, сприяючи їх інтеграції.
- Письмові рефлексивні практики включають в себе ведення щоденників («журналів») та написання листів до «майбутнього себе» забезпечують безперервність самоспостереження в часовому континуумі, що дозволяє простежити динаміку професійного становлення, усвідомити власні цілі та відстежити зміни у системі цінностей [23; 25].
- Аналітичні вправи допомагають сформувати рейтинг рис особистості та «реклама власного Я» спрямовані на структурування професійно важливих якостей.

Саме сукупність цих заходів методики допомагають студенту ієрархізувати власні риси, виокремлювати ресурси та розвивати навички презентації своєї професійної ідентичності.

3.2. Зміст та структура вправ для роботи з професійною Я-концепцією студентів-психологів

Практичне впровадження спеціалізованого комплексу вправ у процес підготовки майбутніх психологів виступає необхідною умовою для якісної трансформації їхньої професійної Я-концепції.

Запропонований інструментарій спрямований на інтеграцію теоретичних знань із глибинним досвідом самопізнання, що дозволяє студентам вибудувати стійку внутрішню позицію фахівця.

Ключовий акцент у наведених вправах зроблено на розвитку здатності до усвідомленого оперування власною особистістю як базовим засобом терапевтичного впливу.

Виконання завдань у цих вправах сприяє мінімізації когнітивного дисонансу між ідеальними уявленнями про професію та реальними психологічними ресурсами майбутнього фахівця.

Подані вправи слугують дієвим механізмом профілактики професійної деформації та забезпечують формування емоційної зрілості, необхідної для успішної реалізації в людиноцентрованій сфері діяльності.

Перший блок у роботі з професійною Я-концепцією передбачає застосування комплексу вправ для саморегуляції як інструменту професійної стійкості. Акцент у вправах цього розвитку здатності до «контейнування» (витримування) сильних емоцій клієнта без шкоди для власної психіки.

Вправа «Дихальна децентрація». Психолог використовує ритмічне дихання не просто для спокою, а як спосіб розмежувати свої емоції та емоції клієнта.

Інструкція до вправи: «Відчуваючи сильний афект клієнта, зробіть вдих як "спостерігач", а на видиху умовно поверніть напруження у простір між вами, залишаючи своє внутрішнє «Я» вільним для аналізу».

Вправа «Психологічний фільтр» на відміну від простого захисту, ця вправа вчить вибірковості.

Інструкція до вправи: «Уявіть, що ваші кордони – це напівпроникна мембрана. Ви пропускаєте зміст слів та емоційну суть для розуміння, але «відфільтровуєте» токсичність та пряму агресію, не даючи їм осісти у вашій самооцінці».

Завдання «Професійний дебрифінг» має на меті створення ритуалу завершення робочого дня.

Інструкція до вправи: «Опишіть письмово три емоції, які ви "запозичили" у клієнтів за день. Візуалізуйте, як ви залишаєте їх у робочому кабінеті (або в навчальній аудиторії), закриваючи двері на замок».

Другий блок роботи з майбутніми психологами пов'язаний із гармонізацією Я-структури через подолання синдрому «самозванця». Основне завдання цього блоку перехід від ідеалізованого образу «всемогутнього терапевта» до реалістичного образу «фахівця, що розвивається».

Вправа «Рефлексія тіні» полягає у роботі з професійними обмеженнями.

Інструкція до вправи: «Випишіть 3 ситуації, де ви відчували свою безпорадність як психолог. Сформулюйте на їх основі запит для супервізії. Це перетворює «недолік» на зону професійного зростання, інтегруючи досвід у позитивну Я-концепцію».

Техніка «Голоси внутрішнього критика» спрямована на розмежування особистої тривоги та професійної оцінки.

Інструкція до вправи: «Коли ваше «Ідеальне Я» каже: "Ти маєш знати відповідь на всі питання», дайте відповідь від імені «Реального Я-професійного»: "Моє завдання не знати все, а бути поруч і допомагати клієнту шукати його власні відповіді"».

Вправа «Професійне генеалогічне дерево».

Інструкція до вправи: «Зобразіть дерево, де коріння – це ваші вчителі та прочитані книги, стовбур – ваш поточний досвід, а гілки – майбутні спеціалізації. Завдяки цій вправі студенти відчують приналежність до спільноти та легітимізувати свій поточний рівень компетенції».

Третій блок полягає у профілактиці злиття (Емпатійна диференціація). Основний його акцент розвиток емпатії за принципом «співпереживати, але не ставати частиною проблеми».

Вправа «Терапевтична метапозиція»

Інструкція до вправи: «Під час рольової гри «Психолог-Клієнт» тримайте в голові три вектори уваги: що відчуває клієнт, що відчуваю я, і що зараз відбувається між нами (процес). Здатність утримувати третій вектор (метапозицію) автоматично запобігає повному злиттю».

Вправа «Діалог через метафору об'єкта»

Інструкція до вправи: «Якщо ви відчуваєте, що історія клієнта надто сильно вас зачіпає, уявіть її як важкий рюкзак, який клієнт поставив поруч із вами. Ви можете разом дивитися, що в ньому, але вам не обов'язково одягати його на власні плечі».

Завдання «Аналіз емпатійних меж»

Інструкція до вправи: «Після консультації дайте відповідь: "Де закінчувався мій біль і починався біль клієнта?"».

Якщо відповідь знайти важко – це сигнал про необхідність опрацювання власних психологічних травм, які резонують із запитом клієнта».

Реалізація представленого комплексу вправ забезпечує системну інтеграцію когнітивного, афективного та конативного компонентів професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Завдяки цілеспрямованому розвитку рефлексивної культури та емоційної стійкості відбувається перехід від нормативного засвоєння фахових ролей до формування автентичної професійної ідентичності.

Висновки до Розділу 3

Формування позитивної професійної Я-концепції майбутніх психологів є складним ієрархічним процесом, де базовим фундаментом виступає розвиток рефлексивної компетентності та емоційної конгруентності. Психологічний механізм цього становлення реалізується через циклічну взаємодію самопрезентації, поведінкової актуалізації, соціальної перцепції та подальшої корекції внутрішнього образу «Я» на основі релевантного зворотного зв'язку.

Визначено, що власна особистість фахівця трансформується у провідний інструмент професійної діяльності лише за умови досягнення високого рівня рефлексивної зрілості, що дозволяє чітко диференціювати власні переживання від емоційних станів клієнта.

Системне впровадження у навчальний процес таких інтерактивних форм, як групи особистісного зростання, супервізії та балінтовські групи, забезпечує необхідну динаміку самопізнання та сприяє подоланню розбіжностей між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Розвиток здатності до «контейнування» афектів та використання технік дихальної децентрації дозволяють майбутнім фахівцям зберігати професійну стійкість в умовах роботи з кризовими станами.

Методики подолання «синдрому самозванця» та робота з «рефлексією тіні» сприяють формуванню реалістичного образу професіонала, що базується на прийнятті власних обмежень як точок потенційного зростання. Особливого значення набуває розвиток емпатійної диференціації, яка через опанування терапевтичної метапозиції запобігає деструктивному злиттю з клієнтом та професійному вигоранню. Інтеграція когнітивного, афективного та конативного компонентів у межах запропонованих вправ забезпечує перехід студента від нормативного виконання функцій до розбудови автентичної професійної ідентичності.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило всебічно проаналізувати феномен професійної Я-концепції майбутніх психологів як складного інтегративного утворення, що формується у процесі особистісного та професійного становлення.

Теоретичний аналіз засвідчив, що Я-концепція є фундаментальним компонентом самосвідомості особистості, який виконує функцію регуляції її життєдіяльності, забезпечуючи цілісність, стабільність і безперервність самосприйняття. Встановлено, що Я-концепція має багатовимірну структуру, яка включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, а також виступає важливим механізмом адаптації до змінних умов соціального середовища. Особливого значення набуває досягнення внутрішньої узгодженості (конгруентності), що забезпечує гармонійний розвиток особистості та ефективне функціонування у різних сферах життя.

У контексті професійного становлення майбутніх психологів Я-концепція набуває специфічного змісту, трансформуючись у професійну Я-концепцію, яка відображає уявлення особистості про себе як фахівця. Її формування є складним і тривалим процесом, що передбачає інтеграцію особистісного досвіду, професійних знань, цінностей і норм професійної діяльності. Встановлено, що зріла професійна Я-концепція є важливою передумовою ефективної професійної діяльності психолога, оскільки забезпечує здатність до рефлексії, саморегуляції та встановлення конструктивної взаємодії з клієнтом.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що формування професійної Я-концепції у майбутніх психологів перебуває на етапі активного становлення. Переважання середнього рівня професійної ідентичності свідчить про процес її розвитку, тоді як наявність значної частини студентів із високим рівнем вказує на сформованість професійної позиції у частини респондентів.

Встановлено, що психологічне благополуччя та життєстійкість виступають важливими внутрішніми ресурсами особистості, які забезпечують її здатність до ефективного функціонування, адаптації та подолання труднощів. Водночас виявлено, що ці характеристики переважно знаходяться на середньому рівні, що свідчить про необхідність їх подальшого розвитку в процесі професійної підготовки.

Дослідження емоційної регуляції показало, що майбутні психологи схильні використовувати адаптивні стратегії, зокрема когнітивну переоцінку, що сприяє ефективному управлінню емоційними станами. При цьому відносно низький рівень емоційного пригнічення є позитивною характеристикою, оскільки свідчить про меншу схильність до неадаптивних способів регуляції.

Аналіз міжособистісних характеристик дозволив встановити домінування дружнього та альтруїстичного типів взаємодії, що відображає гуманістичну спрямованість особистості майбутніх психологів та їхню орієнтацію на співпрацю, емпатію і допомогу іншим.

Порівняльний аналіз показав, що курс навчання є важливим чинником формування професійної Я-концепції: зі зростанням курсу підвищується рівень професійної ідентичності, життєстійкості та психологічного благополуччя. Гендерні відмінності виявилися менш значущими і проявлялися переважно у специфіці емоційної регуляції та міжособистісної поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив, що професійна Я-концепція формується у взаємозв'язку з низкою особистісних характеристик. Встановлено, що її розвиток позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям, життєстійкістю, використанням адаптивних стратегій емоційної регуляції та просоціальною спрямованістю особистості. Водночас негативний вплив мають емоційне пригнічення та підлеглий стиль взаємодії, що можуть гальмувати процес професійного самовизначення.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що професійна Я-концепція майбутніх психологів є системним утворенням, яке формується під впливом взаємодії внутрішніх ресурсів особистості, особливостей емоційної регуляції, міжособистісної спрямованості та умов професійної підготовки.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу та підкреслюють необхідність цілеспрямованого розвитку у майбутніх психологів:

- навичок саморегуляції;
- емоційної компетентності;
- життестійкості;
- рефлексивності;
- здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, формування зрілої професійної Я-концепції виступає не лише результатом професійного навчання, а й необхідною умовою ефективної майбутньої діяльності психолога, забезпечуючи його особистісну цілісність, професійну компетентність та здатність до надання якісної психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 23с.
2. Барчій М. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 3 (46). С. 14–19.
3. Бамбурак Н.М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2009. № XI. Ч.6. С. 12–20. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/rzpp/2009_11_6/12-.pdf .
4. Білозерська С.І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. Випуск 2. С. 10-18.
5. Боришевський М.Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119–127.
6. Васильченко О. М. Репродуктивна ідентичність у структурі Я-концепції осіб студентського віку *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. 2012. № 2. С. 82–89. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tippp/2012_2/82-89.pdf 6.
7. Васянович Г., Онищенко В. Професійні якості майбутнього фахівця: науково-методологічні критерії визначення і класифікації. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 4. С. 9–33.
8. Вірна Ж. Професіоналізація: Теоретико-методологічні витоки психологічного забезпечення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2020. № 3. С. 186-196.
9. Власенко О. Сучасні парадигми дослідження рольової структури особистості майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*: збірник наукових праць. 2021. Вип. 8. С. 95–99.

10. Гаркавенко Н. В., Солійчук І. І., Чаплак Я. В. Формування готовності психолога-практика до консультативної взаємодії на основі особистісно-акмеосинергетичного підходу. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 210–221.
11. Гашимова С. До питання про професійне самовизначення особистості. *Гілея : науковий вісник*. 2019. № 75. С. 315–317.
12. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
13. Гуменюк О. Структурно-функціональне взаємодоповнення складових Я-концепції людини. *Соціальна психологія*. 2005. № 5 (13). С. 66–75.
14. Гуменюк О., Цюра С.. Розвиток професійної «Я-концепції» студента як фактор його фахової адаптації. *Гуманітарні основи професійної адаптації майбутніх фахівців* : Монографія / За ред. Г. П. Васяновича, С. М. Вдович. Львів : Сполом, 2009. С. 44–56.
15. Довгань О. М. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 144-150.
16. Дудник О.А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: Зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234–237.
17. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури "Я-концепції" особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 70-74.
18. Заброцький М. Формування позитивної Я-концепції особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 39–49.
19. Зінченко С. Роль “Я-концепцій” в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. К.-Ніжин, 2015. С. 131-135.

20. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія та історія психології». Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010.
21. Ісаєвич С. Психологічна культура як база професійного становлення особистості майбутнього фахівця з психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2012. Вип. 25. С. 83–85.
22. Каламаж Р.В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2009. Вип. С. 100–115. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2009_12_12.
23. Каламаж Р. В. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог, 2006. Вип. 7. С. 156-164.
24. Калюжна Є.М., Дудко А.О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. Харків : ХНПУ, 2016. С. 3–9.
25. Калюжна Є.М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. *Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди*. Харків: ХНПУ, 2014. С. 102–112.
26. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 406 с.
27. Кіреєва У.В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 111–119. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1810-2131/article/view/121271>.
28. Копець Л. В. Психологія особистості: К., Нац. унт „Києво-Могилян. акад.” 2007. 460 с.
29. Кочубейник О.М. Трансформація уявлень про «Я-концепцію» у крос-культурних психологічних дослідженнях: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2003. 16 с.

30. Крутько С. В. Психологічні особливості професійної я-концепції особистості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2013. № 3-4. С. 89-94.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/punpu_2013_3-4_17.
31. Кузікова С.Б. Корекція Я-концепції як умова подолання конфліктності у підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 20 с.
32. Мехайлюк Л. М. Особливості становлення професійної самосвідомості студентів художніх факультетів в освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2006. Т.7. Вип. 9. С.45-49.
33. Мірошник З. Рольова структура особистості – складова компетентності майбутнього практичного психолога. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2021. Вип. 52. С. 87–95.
34. Найчук В., Стахів Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Психологічні науки*. №2 (102). 2022. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3193>
35. Онищенко В. Д. Професійна Я-концепція як інтегральна складова психологічної Я-концепції особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 3. С. 39 – 50.
36. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складник Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 22. С. 396–412.
37. Орешета Ю. Професійна самоідентифікація як одна з умов самовизначення особистості. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 1. С. 122–128.
38. Панок В. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. №4. С. 5–7.
39. Пов'якель Н.І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного

- самовизначення психолога. *Зб. наук. пр. «Психологія»*. Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 1999. Вип. 2(5). С. 177–183.
- 40.Поліщук С. Психологічні складові професійного самовизначення особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 5. С. 51–55.
 - 41.Потопа К. Психолого-педагогічна технологія розвитку ціннісно-рольового компонента в структурі професійного становлення особистості майбутнього психолога : монографія. Запоріжжя, 2011. 280 с.
 - 42.Прокопенко О.А. Професійна «Я-концепція» майбутнього фахівця економічного профілю. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2016. № 2. С. 109–124.
 - 43.Подофєй С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. № 10.2 (50.2). Жовтень. 2017. С. 79–83.
 - 44.Пушкар В. А. «Я» образи у структурі «Я»-концепції особистості – співвідношення понять у психології. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: збірник наукових праць*. 2011. №94. Т. 2. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Push.pdf
 - 45.Радзімовська О. В. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» К., 2017. 22 с.
 - 46.Радчук Г. К. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів : методичні рекомендації для викладачів ВНЗ та практичних психологів освіти. Тернопіль, 2002. 48 с.
 - 47.Самолова А. Особливості формування професійної свідомості майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Запоріжжя, 2001. 19 с.
 - 48.Сафін О. Особистісне та професійне самовизначення як психологічна основа реалізації особистості в діяльності. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 12. С. 108 – 114.

- 49.Синишина В. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів : проблеми методології і методики. *Вісник Кам'янецьПодільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 15. С. 92–96.
50. Стадник Г. Динаміка розвитку саморозуміння майбутніх практичних психологів. *Педагогічні науки і теорія, історія інноваційні технології*; наук. журнал. 2018. С. 288–294.
- 51.Стадник Г. Психологічні особливості самоставлення майбутніх практичних психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. С. 400–406
- 52.Токарева Н. Проблема моделювання особистості практичного психолога в системі фахової підготовки. *Рідна школа*. 2010. Вип. 7. С. 24–28.
- 53.Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. Вип. 4 (42). С. 41–46.
- 54.Ушакова К.Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Я-концепції» у студентів медичних коледжів : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2017.
- 55.Федан О. Особливості автентичності практичного психолога : теоретичний аналіз. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. 2015. №3. С. 493–500.
- 56.Фурман А. В. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник: Тернопіль: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
- 57.Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67.
- 58.Яворовська Л. М, Камишнікова Р. Ф, Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. Психологічні особливості студентського віку; Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 234 с.

59. Brown B. B., & Larson, J. Peer Relationships in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 3, 74-103. 2009.
60. Erickson E. *Identity: youth and crisis*. Progress, 1996. 86 p.