

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**Вплив самооцінки на професійне становлення сучасного
практичного психолога**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
за спеціальністю 053 Психологія
Роксолана ЦАП

Науковий керівник:

доцент кафедри теоретичної
психології, кандидат психологічних наук,
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:

кандидат психологічних наук
Роман Яремко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 202_ р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

Цап Р. Вплив самооцінки на професійне становлення сучасного практичного психолога

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі впливу самооцінки на професійне становлення сучасного практичного психолога. У роботі представлено теоретичний аналіз проблеми професійного становлення психолога в науковій літературі. Висвітлено вплив самооцінки на професійне становлення сучасного фахівця. Підібраний комплекс методів дослідження дозволив в повній мірі дослідити та проаналізувати особливості впливу самооцінки на професійне становлення сучасного практичного психолога. У досліджуваних психологів значною мірою виявлено високий та середній рівень емпатії, асертивності, емоційного інтелекту, домагань. Здебільшого виявлено адекватний рівень самооцінки. На основі кореляційного аналізу встановлено такі взаємозв'язки із такими показниками, як: високий, середній та низький рівень домагань, високий, середній та низький рівень асертивності, високий та середній рівень емпатії.

Ключові слова: самооцінка, професійне становлення, практичний психолог.

ABSTRACT

Tsap R. The influence of self-esteem on the professional development of a modern practical psychologist

The qualification work is devoted to the problem of the influence of self-esteem on the professional development of a modern practical psychologist. The work presents a theoretical analysis of the problem of the professional development of a psychologist in the scientific literature. The influence of self-esteem on the professional development of a modern specialist is highlighted. The selected set of research methods allowed us to fully investigate and analyze the features of the influence of self-esteem on the professional development of a modern practical psychologist. The psychologists studied largely revealed a high and average level of empathy, assertiveness, emotional intelligence, and claims. For the most part, an adequate level of self-esteem was found. Based on the correlation analysis, the following relationships were established with such indicators as: high, average, and low levels of claims, high, average, and low levels of assertiveness, high, and average levels of empathy.

Keywords: self-esteem, professional development, practical psychologist.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ	6
1.1. Проблема професійного становлення психолога в науковій літературі.	6
1.2. Вплив самооцінки на професійне становлення сучасного фахівця- психолога	21
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ	36
2.1. Опис методів дослідження та характеристика вибірки.	36
2.2. Інтерпретація результатів дослідження.	39
Висновки до другого розділу	46
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суспільні соціально-економічні трансформації, що постійно відбуваються, висувають нові вимоги до особистості сучасного фахівця. У зв'язку з цим система вищої освіти має забезпечити належні умови для формування компетентного спеціаліста, здатного до безперервного професійного зростання, саморозвитку, високої конкурентоспроможності, професійної гнучкості та ефективності у своїй діяльності. Одним із ключових завдань вищої освіти нині є якісна підготовка майбутніх психологів, чиї професійні знання й уміння відповідали б актуальним запитам суспільства. Протягом навчання у закладі вищої освіти здобувачі мають опанувати комплекс теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для реалізації основних функцій професії, включно з психодіагностичною, корекційною, консультативною, психотерапевтичною, тренінговою та профілактичною діяльністю.

Сучасна психологічна наука вже накопичила значний обсяг досліджень, що охоплюють різноманітні аспекти професійної діяльності та процесу професіоналізації особистості (Е. Зеєр, Є. Климов, Т. Кудрявцев, С. Максименко, В. Рибалка, Д. Сьюпер, Т. Титаренко, С. Шандрук та ін.), а також професійного становлення майбутніх психологів (Г. Абрамова, І. Андрійчук, М. Бадалова, О.Бондаренко, О. Вавринів, Ж. Вірна, Л. Долинська, І. Зязюн, Т. Ільїна, Н. Коломінський, А. Литвин, І. Мартинюк, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк, Л. Руденко, В.Семиченко, Л. Уманець, Н. Чепелєва, Н. Шевченко, Л. Шнейдер та ін.).

Професійне становлення спеціаліста передбачає передусім формування його професійно значущих якостей і здібностей, засвоєння (інтеріоризацію) необхідних знань і навичок, а також глибоку внутрішню трансформацію особистості через переосмислення власного досвіду. Усе це створює передумови для успішної самореалізації майбутніх психологів у професійній сфері. Особливе значення в цьому процесі має самооцінка, оскільки вона істотно впливає на характер професійного розвитку, що зумовлює доцільність її

грунтовного вивчення в контексті підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі.

Об'єкт дослідження – професійне становлення психолога.

Предмет дослідження – вплив самооцінки на професійне становлення психолога

Мета – теоретико-емпіричне дослідження впливу самооцінки на професійне становлення психологів обґрунтувати

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «професійне становлення психолога» і «самооцінка».

2. Емпірично дослідити вплив самооцінки на професійне становлення психологів.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі **методи** дослідження: *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз наукових джерел і наявних у науковому обігу психологічних підходів, їх систематизація, класифікація, узагальнення; *емпіричні* – тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема таких: «Діагностика самооцінки та рівня домагань» Т. Дембо – С. Рубінштейна (адаптація А. Прихожан), «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка, «Методика визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)», «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС), також як додатковий компонент професійного становлення оцінювався середній навчальний бал; *статистичні*: опрацювання емпіричних даних здійснювалося за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS 2.0. з використанням методів параметричної статистики.

Експериментальна база дослідження: здобувачі вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ спеціальності 053 Психологія, у дослідженні брали участь 48 осіб третього та четвертого курсу.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у тому, що: здійснено науково-теоретичний аналіз проблеми впливу самооцінки на

професійне становлення психологів; узагальнено та систематизовано знання про вплив самооцінки на професійне становлення психологів; одержала подальшого розвитку методика оптимізації професійного становлення психологів з урахуванням впливу їхньої самооцінки.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що емпірично досліджено проблему професійного становлення психологів та вплив самооцінки на нього. Отримані дані та сформульовані висновки можуть бути застосовані під час професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 35 найменувань. Робота містить 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Проблема професійного становлення психолога в науковій літературі

Система сучасної вищої освіти має на меті створення сприятливих умов для підготовки фахівця, який володіє належною компетентністю, орієнтований на постійний професійний розвиток, самовдосконалення, здатен до адаптації в умовах змін, конкурентоспроможний і ефективний у професійній діяльності. Окрім засвоєння фундаментальних знань і навичок відповідно до специфіки професії, особливо важливим є розвиток професійно значущих особистісних якостей і практичних умінь, які є основою для результативного виконання фахових обов'язків на всіх етапах професійного зростання.

У цьому контексті одним із ключових завдань вищої освіти є якісна підготовка майбутніх психологів, чия професійна компетентність відповідала б сучасним суспільним викликам. У процесі навчання у закладі вищої освіти майбутній психолог повинен оволодіти цілісною системою знань і практик, необхідних для здійснення психодіагностичної, корекційної, консультативної, психотерапевтичної, тренінгової та профілактичної діяльності. Відтак, головним стає не лише підвищення рівня теоретичної підготовки студентів, а й створення умов для практичного змістовного наповнення освітнього процесу, що сприятиме повноцінному професійному становленню.

Разом із тим, класична модель підготовки не завжди забезпечує формування професійної майстерності психолога, здатного ефективно функціонувати в багатогранних професійних реаліях. Попри прагнення закладів вищої освіти підготувати кваліфікованого, самодостатнього й конкурентоспроможного фахівця, на практиці нерідко бракує належного психолого-педагогічного супроводу на етапі професійного формування.

У сучасній українській психологічній науці накопичено значний обсяг напрацювань, присвячених вивченню психологічних аспектів професійної діяльності та становлення професіоналізму (Е. Зеєр, Є. Климов, Т. Кудрявцев, С. Максименко, А. Маркова, Л. Мітіна, А. Литвин, Ю. Поваренков, М. Пряжніков, В. Рибалка, Д. Сьюпер, Т. Титаренко, В. Шадріков, С. Шандрук та ін.), а також окремо професійного зростання майбутніх фахівців-психологів (Г. Абрамова, І. Андрійчук, М. Бадалова, О. Бондаренко, Ж. Вірна, Л. Долинська, І. Зязюн, Т. Ільїна, Н. Коломінський, І. Мартинюк, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк, В. Семиченко, Л. Уманець, Н. Чепелєва, Н. Шевченко, Л. Шнейдер та ін.).

Учені та практики у сфері психологічної освіти наголошують на необхідності реалізації професійної підготовки майбутніх психологів у контексті новітньої особистісно орієнтованої парадигми, яка відповідає викликам сучасності. Такий підхід передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й глибоку внутрішню трансформацію особистості майбутнього фахівця. Особливий акцент при цьому робиться на розвитку професійно важливих якостей, здатності до рефлексії, формуванні професійної інтуїції, культури спілкування та гнучких умінь, що сприяють ефективній діяльності у різноманітних професійних ситуаціях [3; 12; 14; 18; 22].

Згідно з сучасним баченням, професійна компетентність психолога формується як цілісна система знань, умінь, особистісних установок і цінностей, що дозволяють йому досягати високого рівня професійної реалізації, зберігаючи при цьому етичні орієнтири та гуманістичні засади. Саме така модель підготовки забезпечує умови для саморозкриття, професійного зростання та досягнення гармонії між особистісним розвитком і фаховими завданнями [2; 16; 24].

Професійне становлення майбутнього психолога – це складний і багатокомпонентний процес, що охоплює не лише формування професійних знань та навичок, але й розвиток індивідуально-значущих якостей, що забезпечують ефективну професійну самореалізацію. Воно включає внутрішнє

переосмислення досвіду, критичний перегляд власних цінностей, трансформацію мотиваційної сфери, що є передумовою особистісного та професійного зростання.

Звернімося до аналізу окремих теоретичних підходів щодо професійного становлення особистості. Так, Т. Кудрявцев розглядає професійне становлення як тривалий, динамічний і багаторівневий процес, що охоплює весь шлях особистості від моменту виникнення професійних намірів до повної реалізації себе у професійній діяльності. Центральним елементом цього шляху, за його твердженням, є професійне самовизначення, яке виконує інтегративну функцію в контексті прийняття особистістю фахового вибору та планування подальших кроків. Учений виділяє чотири ключові стадії професійного становлення [25]:

формування професійних намірів,
етап безпосереднього професійного навчання,
період активного входження в професійну діяльність,
повна професійна реалізація особистості.

Кожна наступна стадія логічно впливає з попередньої, закладаючись у процесі її проходження, і супроводжується появою нових внутрішніх суперечностей, кризових переживань і необхідністю подолання адаптаційних бар'єрів [14, с. 15]. Така структура дозволяє не лише описати закономірності професійного зростання, а й окреслити шляхи підтримки особистості на кожному з етапів цього складного, але важливого процесу.

Згідно з поглядом Е. Зеєра, процес професійного становлення передбачає залучення особистості до розгорнутої у часі системи соціальної взаємодії, яка забезпечує її включення в різноманітні види діяльності, значущі в професійному контексті [28, с. 98]. Такий підхід до трактування професійної соціалізації акцентує увагу на необхідності особистісної трансформації, що дозволяє індивіду відповідати специфічним вимогам обраної професійної діяльності. Іншими словами, становлення фахівця не зводиться лише до засвоєння знань чи навичок — воно передбачає глибокі внутрішні зміни,

спрямовані на досягнення відповідності між індивідуальними якостями та очікуваннями професійного середовища [28].

Отже, професійне становлення доцільно розглядати як поступовий процес розв'язання фахових завдань, складність яких постійно зростає, водночас сприяючи розвиткові особистісних, моральних та професійно значущих рис. Це не лише підвищує якість виконання професійних функцій, але й формує готовність до відповідальності, етичності, емоційної стійкості та здатності до співпраці.

У цьому контексті виділяють декілька послідовних стадій професійного становлення:

оптація — вибір майбутньої професії в межах системи професійної освіти;

адаптація — період входження до професійного середовища та звикання до особливостей фахової діяльності;

фаза інтернала — етап набуття первинного професійного досвіду;

етап майстерності — досягнення здатності до висококваліфікованого, ефективного виконання професійної діяльності;

фаза авторитету — визнання професійної кваліфікації та здобуття довіри серед колег;

наставництво — передача накопиченого досвіду молодшим спеціалістам та участь у формуванні нової генерації професіоналів [19].

Професійне становлення майбутнього психолога, зокрема, відбувається в період навчання у закладі вищої освіти, що потребує урахування вікових і психологічних особливостей студентського періоду як одного з критично важливих етапів особистісного зростання. Саме в цей час створюються основи для подальшого успішного професійного розвитку.

У працях таких авторів, як О. Бондаренко, Н. Коломінський, В. Панок, Н. Пов'якель, обґрунтовано доцільність рівневого підходу до професійної підготовки психологів, що включає чітке структурування необхідних знань, умінь і особистісних якостей фахівця [1; 17; 18; 29]. Такий підхід дозволяє

вибудувати логіку навчального процесу відповідно до складності професійних функцій і забезпечити цілісне формування психолога як спеціаліста.

Зокрема, О. Бондаренко розглядає професійно-особистісну підготовку психолога-практика як складний, багатовимірний процес, що включає чотири ключові взаємопов'язані аспекти:

розроблення теоретичної моделі фахівця, що передбачає встановлення професійних стандартів, норм і вимог до особистості та діяльності психолога;

первинний професійний добір, тобто виявлення осіб, які мають психологічну готовність і мотивацію до опанування цієї професії;

створення змісту навчання і розвитку, спрямованого на формування конкретних професійних компетентностей;

підтримка процесу професійного самовизначення, що є критичним для збереження мотивації й стійкого інтересу до професійної діяльності [26, с. 115].

Таким чином, ефективна професійна підготовка психологів вимагає комплексного підходу, що поєднує особистісний розвиток, професіоналізацію, соціалізацію та послідовну інтеграцію в професійне середовище.

В. Панок розробив концепцію трирівневої структури засвоєння професійних психологічних знань, яка охоплює як теоретичні, так і практичні компоненти професійної підготовки. Згідно з його підходом, перший — загальнонауковий рівень — ґрунтується на вивченні фундаментальних наукових положень, зокрема теорій, гіпотез, емпіричних фактів, які були встановлені в результаті психологічних досліджень. Саме ці знання становлять базис для розуміння закономірностей психіки та поведінки. Другий рівень — прикладний, або практичний, — включає освоєння основ професійної діяльності, методів психологічного впливу, консультування, діагностики, корекції. Нарешті, третій — індивідуально-типологічний — рівень орієнтований на засвоєння специфічних прийомів роботи, які залежать від особистісних характеристик кожного фахівця, його стилю мислення, комунікації та професійного самовираження. Цей рівень передбачає інтеграцію

досвіду, технік і практик, адаптованих до індивідуального стилю діяльності психолога [17, с. 127].

У свою чергу, Н. Чепелєва вказує, що ефективна система підготовки практичного психолога повинна мати багаторівневу організацію, охоплюючи світоглядний, професійний та особистісний рівні. Світоглядний рівень передбачає формування цілісної картини світу, етичної відповідальності й гуманістичних орієнтирів. Професійний рівень зосереджений на оволодінні фаховими знаннями, навичками й технологіями психологічної допомоги. Особистісний рівень включає розвиток таких якостей, як емпатія, саморефлексія, емоційна стабільність, гнучкість мислення та психологічна зрілість. Таким чином, підготовка майбутнього психолога має бути спрямована не лише на засвоєння знань, але й на формування глибокої професійної самосвідомості та психологічної культури.

І. Зязюн, аналізуючи особливості професійного становлення в галузі психології, підкреслює першочергову важливість розвитку здатності до рефлексії. Саме рефлексія, на думку вченого, виступає важливою умовою усвідомленого професійного самовизначення, оскільки дозволяє майбутньому психологу не лише аналізувати свій досвід, а й ефективно розв'язувати внутрішньоособистісні конфлікти та долати психологічні бар'єри. У цьому контексті Зязюн акцентує увагу на потребі у впровадженні нових підходів до освітнього процесу підготовки психологів. Він зазначає, що специфіка професійної підготовки майбутніх психологів вимагає особливої уваги до особистості здобувача освіти, адже вимоги до психолога-практика значно відрізняються від вимог, які ставляться до представників інших професій [26, с. 39].

Загалом, наведені концепції підкреслюють необхідність комплексного, інтегративного підходу до формування професіонала в галузі психології, який поєднує когнітивну, емоційно-особистісну та поведінкову компоненти підготовки, орієнтованої на глибоке розуміння людини та високий рівень особистісної зрілості самого фахівця.

Ефективність педагогічного процесу у вищій школі значною мірою зумовлена його спрямованістю на професіоналізм як головну цінність і ключовий результат підготовки майбутніх фахівців-психологів. Якісна фахова підготовка має здійснюватися в умовах глибокої духовно-ціннісної взаємодії між викладачами та студентами, що передбачає створення позитивного психологічного клімату в академічному середовищі. Така взаємодія має будуватися на засадах інтелектуального партнерства, толерантності, діалогу та співтворчості, які реалізуються у форматі суб'єкт-суб'єктних відносин. Саме в цих умовах забезпечується залучення студентів до активної навчальної діяльності, яка спонукає до самостійного пошуку знань, розвитку критичного мислення та творчої ініціативи [13; 16; 21].

До ключових педагогічних умов професійного становлення майбутніх психологів належить, насамперед, створення рефлексивного навчального середовища. Таке середовище орієнтоване на формування у викладачів глибокого усвідомлення ролі професіоналізму як мети освітнього процесу, а також на трансформацію цього розуміння в мотиваційні установки, які впливають на їхню педагогічну діяльність. Окрім цього, вагоме значення має стимулювання розвитку в студентів особистісних якостей, що безпосередньо пов'язані з компонентами професіоналізму — відповідальності, самостійності, емпатії, мотивації до досягнень та етичної свідомості. Активізація внутрішньої потреби у професійному зростанні через моральні й гуманістичні орієнтири виступає важливим чинником формування зрілої професійної ідентичності [30].

Поряд із педагогічними умовами не менш значущими є психологічні чинники, що забезпечують ґрунтовну професійну підготовку майбутніх психологів. До них, зокрема, належить формування мотивації до обраної професійної діяльності, розвиток потреби в самоосвіті, здатність до творчості та інноваційного мислення. Важливим є також розвиток інтелектуального потенціалу, становлення професійного мислення як цілісної системи оцінювання, аналізу та рефлексії, що інтегрується у навчально-виховний процес закладу вищої освіти [21].

Особливе значення надається створенню таких умов, які забезпечують безперервний особистісний, загальнокультурний і професійний розвиток здобувачів освіти. Це досягається через проектування навчального процесу на основі індивідуально-орієнтованих моделей, які враховують динаміку формування професійної ідентичності, розвиток професійного досвіду, підтримку процесів саморегуляції, самооцінювання й рефлексії. Зазначена система має активізувати внутрішні ресурси студента, сприяти його професійному самовизначенню та підвищенню суб'єктної ролі в освітньому процесі [5; 15; 18].

Водночас, ефективна реалізація цілей професійної підготовки психологів передбачає використання потенціалу всіх навчальних дисциплін — як загальноосвітніх, так і фахових — для формування інтегрованої системи знань, цінностей та навичок, що є основою професіоналізму майбутнього фахівця у сфері психології [25, с. 125].

Формування високопрофесійного фахівця-психолога неможливе без цілеспрямованої внутрішньої роботи над собою, що охоплює процеси самопізнання, особистісного зростання та розкриття власного потенціалу. Одним із ключових чинників у структурі життєвих орієнтацій майбутнього психолога виступає ставлення до самого себе. Уявлення особистості про власну цінність, унікальність і значущість істотно впливають на її сприйняття світу, взаємодію з іншими та особливості професійної реалізації. Сукупність цих уявлень визначається як Я-концепція, яка розглядається у працях зарубіжних дослідників (Р. Бернс, У. Джемс, Ч. Кулі, А. Маслоу, Дж. Мід, К. Роджерс та ін.) як інтегральне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти образу «Я».

Вітчизняні науковці (зокрема, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва) наголошують, що специфіка професії психолога зумовлює підвищену роль особистісного ресурсу в професійній діяльності. Окрім застосування психологічних методик, діагностичних інструментів та психотехнологій, головним інструментом психолога є його власна особистість — система

цінностей, самооцінка, рефлексивність, цілісне ставлення до себе та до інших [26]. Відтак, ефективність надання психологічної допомоги значною мірою залежить від рівня особистісної зрілості та усвідомленості самого фахівця.

Успішність професійної реалізації майбутнього психолога в значній мірі визначається його здатністю в умовах освітнього простору вибудувати власну модель професійного самовизначення, яка поєднує не лише знання й навички, але й чітке ціннісне бачення своєї ролі в професії. Важливо, щоб студент не лише опанував технології психологічної допомоги, а й осмислив місце себе як особистості у фаховій діяльності, сформував внутрішній етичний компас, професійну ідентичність та мотиваційну спрямованість [18].

Психологічна професія передбачає глибоку інтеграцію особистісних і професійних якостей: переконань, ідеалів, моральних орієнтирів, мотиваційних настанов. Такий синтез формує цілісну особистість фахівця, здатного до самостійного мислення, емпатійного розуміння та етичної взаємодії. Оволодіння професією на цьому рівні можливе лише через індивідуально-особистісне проживання професійно значущих ситуацій, їх осмислення, оцінювання та включення в систему власних цінностей.

Аналіз наукових джерел свідчить, що особистісний розвиток майбутнього психолога в умовах закладу вищої освіти відбувається одночасно в кількох напрямках. По-перше, розвиваються спеціальні професійні здібності, необхідні для виконання психологічної діяльності. По-друге, психічні процеси студента поступово вдосконалюються, набуваючи професійного характеру. По-третє, формується почуття відповідальності, посилюється внутрішня мотивація до якісного виконання професійних обов'язків. І, нарешті, поступово окреслюється індивідуальність, яка проявляється у стилі професійної поведінки, комунікації та прийнятті рішень, а також розвиваються такі професійно значущі якості, як етична стійкість, гнучкість, стресостійкість та здатність до емоційної саморегуляції [7; 11; 17].

Таким чином, особистість майбутнього психолога є не лише об'єктом формування в процесі навчання, але й головним ресурсом його подальшої професійної діяльності.

Освітній процес у закладах вищої освіти має бути скерованим на комплексне використання психологічних засобів, які сприяють активізації професійного становлення студентів. Така діяльність має включати як цілеспрямоване застосування психодіагностики професійно важливих якостей, так і психологічне консультування, а також соціально-психологічні тренінги, орієнтовані як на професійне, так і особистісне зростання здобувачів освіти. Метою таких заходів є стимулювання внутрішнього розвитку майбутніх фахівців, активація важливих особистісних структур, що формують професійне «Я» студента [8; 21].

Участь у тренінгових програмах надає студентам можливість не лише оволодіти системою актуальних психологічних знань, а й глибше пізнати себе, сформувати позитивне самоставлення та покращити здатність до рефлексії. Це, своєю чергою, сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищує усвідомленість власної поведінки, допомагає покращити міжособистісні відносини, як у навчальному середовищі, так і поза ним [38].

Сучасні дослідники та фахівці в галузі практичної психології пропонують різноманітні підходи до організації соціально-психологічних тренінгів. Незважаючи на методичну різноманітність, всі вони дотримуються спільних засад:

- широке використання групового навчального впливу як потужного ресурсу формування навичок самопізнання і взаємодії;

- забезпечення активної участі кожного учасника у навчальному процесі через виконання спеціально розроблених вправ;

- створення проблемних ситуацій, у яких учасники самостійно шукають шляхи розв'язання, що активізує їхню креативність та аналітичне мислення;

- поєднання інтелектуального й емоційного компонентів навчання, що сприяє глибшому засвоєнню матеріалу і трансформації досвіду.

Сьогодні у вищих навчальних закладах утвердилася інтегративна модель навчання, яка поєднує традиційні форми (лекції, семінари, практичні заняття) із тренінговими технологіями. Ефективність тренінгової роботи забезпечується за умови наявності у студентів стійкої мотивації до особистісного зростання, а також її тісного поєднання з навчальною діяльністю, що включає елементи самодіагностики, зворотного зв'язку, рольових ігор, групових дискусій, психогімнастичних вправ.

Особливої цінності набуває практика складання індивідуальних програм особистісного самовдосконалення, що дозволяє студентам більш цілеспрямовано і відповідально будувати траєкторію свого професійного становлення. Психологічний тренінг виступає як дієвий інструмент, що дозволяє не лише змодельовати уявлення про майбутню професійну діяльність, а й усвідомити власну відповідність цьому образу, що відкриває простір для подальшого професійного розвитку [2, с. 17].

Водночас, ефективна професійна підготовка психологів повинна включати і інші засоби професійно-особистісного розвитку, зокрема:

ознайомлення з класичними та сучасними працями видатних вітчизняних і зарубіжних психологів;

активну участь у наукових конференціях, круглих столах, дискусійних платформах;

аналіз публікацій у фахових наукових журналах;

організацію тематичних бесід, рефлексивних семінарів;

оволодіння навичками аутотренінгу, методів емоційної саморегуляції тощо.

Комплексне застосування таких методів дозволяє забезпечити не лише академічну успішність, а й особистісну зрілість, психологічну компетентність та професійну готовність майбутнього психолога до ефективної діяльності в умовах постійних змін і викликів сучасного суспільства.

Процес особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога має бути цілеспрямовано орієнтованим на формування стійких професійних

настанов, розвиток ключових умінь і навичок, необхідних для ефективної реалізації в обраній професійній сфері. Важливо, щоб у період навчання у закладі вищої освіти цей процес супроводжувався не лише академічним зростанням, а й ціннісно-смысловим, моральним і психологічним самозбагаченням особистості студента [1; 13; 22].

До основних умов успішного професійного становлення здобувачів психологічної освіти належать:

морально-етичне вдосконалення особистості, що включає формування гуманістичних орієнтацій, поваги до гідності іншої людини, толерантності та етичної відповідальності;

стимулювання процесів самореалізації та підтримка в подоланні особистісних і психологічних труднощів, які можуть перешкоджати професійному розвитку;

активізація професійної мотивації, що забезпечує внутрішню готовність студента до виконання фахових завдань;

єдність змісту, форм і методів навчання, що дозволяє реалізовувати цілісний, інтегрований підхід до професійної підготовки;

суб'єкт-суб'єктна модель взаємодії викладачів і студентів, яка базується на довірі, повазі, партнерстві, взаємній відповідальності [5].

Однією з ключових передумов досягнення високого рівня професійної майстерності є гармонізація особистості майбутнього психолога, що забезпечує баланс між особистісною стабільністю та професійною ефективністю. Гармонійний розвиток психолога дозволяє йому не лише залишатися емоційно стійким у складних професійних ситуаціях, а й надавати якісну допомогу іншим без шкоди для власного ресурсу.

Визначальним у формуванні такої гармонії виступає особистісно орієнтований підхід — провідний принцип сучасної підготовки практичного психолога. Його ефективність підтримується як у вітчизняній, так і в зарубіжній науково-педагогічній літературі. Особистісно орієнтований підхід передбачає визнання студента активним учасником освітнього процесу,

суб'єктом власного професійного становлення, з унікальним досвідом, потребами та потенціалом, який необхідно підтримувати й розвивати.

Отже, оптимізація особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів можлива лише за умови впровадження інтегрованої освітньої системи, що охоплює як глибоку теоретичну підготовку, так і практичне опрацювання професійних умінь. Особливої уваги потребує розвиток навичок психологічної допомоги, саморегуляції, емоційного інтелекту, самопізнання та особистісного самовдосконалення.

Формування професійно значущих якостей, ціннісних орієнтацій та особистісних установок значно посилюється за умов дотримання комплексу психологічних і соціально-психологічних факторів, які створюють сприятливий простір для розвитку професійної ідентичності та становлення справжнього фахівця-психолога.

Для забезпечення ефективного особистісно-професійного становлення майбутнього практичного психолога важливо дотримуватись низки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію освітнього й розвиткового процесів. До таких ключових напрямів доцільно віднести:

Забезпечення ґрунтовної теоретичної підготовки майбутніх фахівців, яка виступає основою формування цілісного уявлення про психологічну діяльність та її завдання.

Формування та розвиток практичних умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання професійних функцій у різноманітних контекстах діяльності.

Посилення взаємозв'язку між теоретичною підготовкою та практикою, що забезпечує цілісність освітнього процесу та підвищує релевантність здобутих знань.

Розвиток цілісної, унікальної індивідуальності практичного психолога, яка формується на стику природного, соціального, культурного та професійного впливів.

Формування активної, творчої позиції особистості майбутнього фахівця, здатного ініціативно та відповідально ставитися до професійної діяльності.

Розвиток соціально-педагогічного мислення та креативності, що дозволяє ефективно реагувати на складні соціальні запити та нестандартні ситуації.

Опанування навичками психічної та фізичної саморегуляції, необхідними для збереження професійного здоров'я та емоційної стійкості.

Формування здатності до самовиховання та самоконтролю, що проявляється у свідомому управлінні власною поведінкою та моральною саморефлексією.

Уміння прогнозувати власні траєкторії особистісного та професійного зростання, що підвищує стратегічне мислення та внутрішню мотивацію до розвитку.

Орієнтація на результативність і ефективність професійної діяльності, що формує відповідальне ставлення до виконання фахових завдань.

Аналіз сформованості професійно важливих якостей, що дозволяє своєчасно виявляти потреби у корекції чи вдосконаленні окремих компетентностей.

Усвідомлення ролі психолога як суб'єкта безперервного розвитку, що включає процеси самопізнання, самореалізації та самовдосконалення як невід'ємні складові професійного шляху [43, с. 131].

Таким чином, цілісна система особистісно-професійного розвитку практичного психолога базується на єдності когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового рівнів підготовки. Реалізація вищезазначених рекомендацій створює умови для формування не лише професійної компетентності, а й зрілої, рефлексивної особистості, здатної до ефективної допомоги іншим.

У процесі професійної підготовки психологів в закладах вищої освіти важливу роль відіграють методичні засади, які забезпечують формування

ключових професійних якостей майбутнього фахівця. Серед них доцільно виокремити такі:

Провідна роль викладача у впровадженні нетрадиційних форм навчання. Незважаючи на наявність об'єктивних закономірностей педагогічного процесу, ефективність його реалізації значною мірою залежить від творчої, свідомої діяльності викладача та його конструктивної взаємодії зі студентами [13].

Усвідомлений вибір форм навчальної діяльності, які найбільшою мірою сприяють реалізації потреб студентів у самопізнанні, самореалізації та розвитку особистісного потенціалу. Педагог має орієнтуватися на ті освітні підходи, що відкривають можливості для зростання ініціативності та внутрішньої мотивації майбутнього фахівця [12].

Підвищення ролі студентів як активних учасників навчального процесу. Нетрадиційні методи навчання вимагають від студентів високого рівня самостійності, критичного мислення й активної позиції. Це, своєю чергою, зумовлює потребу в адаптації педагогічного керівництва — від авторитарного стилю до партнерської взаємодії, заснованої на довірі, спільній меті й взаємоповазі. Адміністрування, повчання, жорсткий контроль та дріб'язкове опікування гальмують розвиток таких якостей, як ініціативність, самостійність, відповідальність і креативність [15].

Індивідуальний підхід у взаємодії зі студентами, що передбачає сприйняття кожного студента як неповторної особистості, яка, з одного боку, усвідомлює свою унікальність, а з іншого — відчуває свою належність до соціального й професійного середовища. Такий підхід сприяє формуванню в студентів самоповаги, емпатії та усвідомлення цінності особистісної відмінності.

Формування професійної ідентичності. Навчальний процес має допомагати студентам усвідомити власну роль у професійному середовищі, підтримуючи як прагнення до групової ідентифікації з колегами, так і потребу у самопізнанні, самопрезентації та самоактуалізації.

Гармонійне поєднання колективних та індивідуальних форм навчальної діяльності, систем управління та самоуправління, з урахуванням природної самоорганізації в студентському середовищі. Така динамічна організація навчання дає змогу адаптуватися до індивідуальних темпів і стилів навчання, сприяє розвитку лідерства, відповідальності, ініціативності [26].

Забезпечення зазначених умов створює простір для цілеспрямованого впливу викладача на формування професійних якостей, які є визначальними для майбутньої діяльності психолога: рефлексивність, емпатійність, етична свідомість, психологічна стійкість, комунікативна компетентність тощо.

Таким чином, дотримання запропонованих методичних орієнтирів дає змогу підготувати висококваліфікованих, конкурентоспроможних психологів, здатних ефективно допомагати людям у вирішенні їхніх життєвих труднощів — що і становить сутність та призначення професії практичного психолога [43, с. 132].

1.2. Вплив самооцінки на професійне становлення сучасного фахівця.

Дослідження феномена самооцінки має важливе значення для розвитку сучасної психологічної науки, адже саме професійна самооцінка виступає одним із ключових чинників становлення особистості та ефективного здійснення нею професійної діяльності. Вона визначає не лише психологічну саморегуляцію індивіда, а й успішність реалізації конкретних трудових завдань. Залежність результативності діяльності від того, як особистість оцінює власні можливості, професійні здібності та особистісні якості, є доведеною емпірично й теоретично.

Самооцінка справляє істотний вплив на результати як індивідуальної, так і колективної праці. Вона визначає, як саме людина реагує на професійні виклики, зокрема на ситуації успіху або неуспіху, а також впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та рівень досягнення життєвих цілей.

Таким чином, професійна самооцінка виступає не лише показником особистісного розвитку, а й предиктором соціального функціонування [12].

У численних наукових дослідженнях простежується тісний зв'язок самооцінки з такими поняттями, як «Я-образ», «Я-концепція», де самооцінка виступає одним із провідних механізмів їх формування. Саме через процес самооцінювання особистість структурує своє уявлення про себе, визначає межі власних можливостей, формує установки щодо себе як фахівця, що має безпосередній вплив на її поведінку, діяльність та вибір професійної стратегії.

Теоретичне підґрунтя для аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та діяльністю знаходимо у працях дослідників, які розглядали діяльнісний підхід, його структуру та різновиди, а також вплив різних видів діяльності на життєдіяльність особистості.

Серед усіх форм активності особистості професійна діяльність займає виняткове місце, оскільки становить основний зміст життя дорослої людини і визначає її соціальну реалізацію. Як зазначають деякі науковці, термін «професія» походить з латинської *professio* та французької *professer*, що означає — «публічно говорити», «заявляти», «оголошувати» [32, с. 152]. Це підкреслює соціальну відкритість професійної ролі й необхідність її усвідомлення та прийняття особистістю.

У своїх дослідженнях Н. Кузьміна виокремлює ключові компоненти структури професійної діяльності, які визначають її успішність:

Конструктивні елементи, що включають:

конструктивно-змістовий компонент (планування змісту діяльності),
 конструктивно-оперативний компонент (організація дій),
 конструктивно-матеріальний компонент (вибір та використання засобів і ресурсів);

Організаторський компонент, пов'язаний із самоуправлінням діяльністю та організацією взаємодії;

Комунікативний компонент, що охоплює взаємодію з іншими людьми в процесі реалізації професійних функцій [22].

Отже, професійна діяльність є складною динамічною системою, успішність якої залежить від гармонійного розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема професійної самооцінки, та здатності ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Розуміння цього відкриває широкі можливості для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців.

У процесі здійснення професійної діяльності відбуваються значущі особистісні трансформації, що ведуть до становлення особистості як суб'єкта професійної діяльності. За Е. Зеєром, професійне становлення суб'єкта розглядається як цілісний процес активної діяльності особистості у професійній сфері, що розгортається у часі — від моменту формування початкових професійних намірів до завершення активної трудової діяльності [7].

На думку Н. Самоукіної, розвиток особистості як професіонала відбувається під впливом двох груп чинників: об'єктивних і суб'єктивних.

Об'єктивні чинники охоплюють вимоги та очікування, продиктовані особливостями конкретної професії — це професійні стандарти, норми, необхідні знання, уміння, навички, а також сукупність професійно значущих якостей, які повинна мати особистість для ефективного виконання професійних функцій [36, с. 153].

Суб'єктивні чинники пов'язані з внутрішнім ресурсом самої особистості: це задатки, здібності, індивідуально-психологічні риси, мотиваційна сфера, рівень домагань, а також самооцінка, що істотно впливають на рівень професійної реалізації.

Важливе місце у вивченні ролі суб'єктивних характеристик у професійній діяльності займає концепція Б. Теплова, згідно з якою здібності — це не будь-які психологічні властивості, а саме ті, що визначають успішність виконання конкретного виду діяльності. При цьому не окремі здібності поодиночці, а їх унікальне поєднання формують індивідуальний профіль особистості, який і зумовлює її професійні можливості [1; 12; 14; 17; 22]:

«Здібностями можна називати лише такі індивідуально-психологічні особливості, які стосуються успішності виконання тієї чи іншої діяльності... Лише своєрідне поєднання цих здібностей характеризує особистість» [41, с. 91].

Доповнюючи ці підходи, Н. Лаврова у своїх дослідженнях підкреслює важливість стійкості особистісних структур у контексті професійної діяльності, зокрема у сфері типу «людина – людина». На її думку, для успішного функціонування в таких умовах необхідна цілісна система внутрішньої організації особистості, до якої входять:

- мотиваційні компоненти (мотиви, цілі);
- настанови та суб'єктивні оцінки;
- ієрархія цінностей і відносин;
- поведінкові шаблони, способи реагування;
- характерологічні особливості, що визначають індивідуальний стиль діяльності [16, с. 45].

Таким чином, професійне становлення є не лише соціальним процесом адаптації до вимог професії, а й глибоким особистісним розвитком, що включає мобілізацію внутрішніх ресурсів, формування професійної ідентичності та самореалізацію в обраній сфері.

Таким чином, успішність професійної діяльності може зумовлюватися низкою факторів, серед яких особливе місце займає самооцінка особистості — як ключовий компонент самосвідомості, що істотно впливає на поведінку, ефективність, самореалізацію та міжособистісну взаємодію фахівця.

У «Словнику психологічних термінів» самооцінка визначається як цінність і значущість, якими індивід наділяє себе загалом, а також окремі риси своєї особистості, дії, результати діяльності та форми поведінки [31, с. 98]. Це інтегральне утворення виконує низку функцій у регуляції діяльності особистості.

Зокрема, аналіз самооцінки як форми внутрішнього оцінювання діяльності дозволяє виокремити три основні її функції:

Прогностична функція — активізує діяльність особистості ще до початку виконання завдання, задає мотиваційно-цільову установку;

Коригувальна функція — дозволяє здійснювати контроль за ходом діяльності та вносити необхідні зміни на її проміжних етапах;

Ретроспективна функція — виконується після завершення діяльності й спрямована на аналіз досягнутих результатів, їх співвідношення з поставленими цілями, засобами й очікуваннями.

У сучасній психологічній науці існує кілька класифікацій видів самооцінки, які відображають як особливості об'єктів, що оцінюються, так і характеристики самого процесу оцінювання. Серед основних видів виділяють:

Глобальну самооцінку — як загальне уявлення людини про власну цінність, що не є деталізованим;

Часткову самооцінку, яка пов'язана з оцінюванням окремих сфер життєдіяльності, як-от професійна, міжособистісна, інтелектуальна тощо.

Однією з найважливіших характеристик самооцінки є її адекватність. За цією ознакою виокремлюють:

Адекватну самооцінку, яка відповідає реальним здібностям і досягненням особистості;

Неадекватну самооцінку, яка, у свою чергу, може бути:

Завищеною — коли індивід переоцінює свої можливості;

Заниженою — коли він недооцінює свої здібності порівняно з об'єктивними показниками.

Формування самооцінки є результатом взаємодії низки чинників. Найбільш значущими з них є:

порівняння реального «Я» з ідеальним образом себе, що формує внутрішню мотивацію до розвитку або, навпаки, зумовлює фрустрацію;

соціальні оцінки, зокрема судження й еталони, що надходять від найближчого оточення (сім'ї, друзів, значущих дорослих);

досвід успішної або уявної діяльності, який є важливим підґрунтям для формування стабільної позитивної самооцінки [3].

Отже, самооцінка виконує системоутворювальну функцію в структурі особистості, визначаючи її здатність до професійного зростання, ефективної самореалізації й адаптації в соціальному середовищі. У цьому контексті вона стає не лише наслідком розвитку особистості, а й потужним фактором впливу на її майбутнє.

Самооцінка особистості формується як результат оцінювання власної діяльності, а також на основі співвіднесення образу реального «Я» з ідеальним «Я». Цей процес є динамічним і залежить від багатьох чинників, зокрема соціального середовища, індивідуального досвіду, стилю виховання та особистісних особливостей.

Занижена самооцінка, як зазначають фахівці, часто має коріння ще в дитячому віці. Вона може бути перейнята від батьків, які самі мають невирішені внутрішньоособистісні конфлікти або демонструють нестійку самооцінку. До чинників, що сприяють формуванню низької самооцінки, також належать:

- постійні невдачі в навчальній діяльності;
- глузування або булінг з боку однолітків;
- надмірна критика з боку дорослих, особливо авторитетних для дитини осіб;
- особистісні труднощі, зокрема незрілість соціальних навичок, страх публічності, емоційна чутливість до невдач [44, с. 123].

У психології самооцінка розглядається як важливий регулятор поведінки, оскільки вона відображає рівень упевненості особистості у власних силах, формує відчуття самоповаги, внутрішньої гідності та спроможності досягати поставлених цілей. Відхилення від адекватного рівня самооцінки мають негативні наслідки як для особистості, так і для її взаємодії з оточенням.

Занижена самооцінка часто стає причиною стану вивченої безпорадності: людина уникає викликів, бо наперед переконана у власній неспроможності впоратися з ними. Вона демонструє пасивність, уникання відповідальності, схильність до самообмеження.

Завищена самооцінка, своєю чергою, може породжувати надмірні домагання, що не відповідають реальним можливостям. Така особистість нерідко демонструє зарозумілість, нетерпимість до критики, надмірну впевненість, що межує з самовпевненістю.

Як занадто низька, так і надто висока самооцінка порушують механізми самоуправління та викривляють самоконтроль. Особливо яскраво це проявляється в міжособистісному спілкуванні. Особи з завищеною самооцінкою можуть провокувати конфлікти через зневажливе ставлення до інших, нетолерантність, грубість у висловлюваннях, демонстрацію переваги та несприйняття альтернативних поглядів. Водночас занижена самооцінка теж може бути деструктивною: такі люди часто уникають відкритої комунікації, схильні до образливості, сором'язливості або, навпаки, демонструють захисну агресію, коли їхня думка не враховується [25].

Таким чином, адекватна самооцінка є важливою умовою психологічного благополуччя, конструктивної взаємодії з оточенням і професійної ефективності, особливо в таких соціально значущих галузях, як психологія. Її розвиток має стати пріоритетом як в особистісному самозростанні, так і в освітньо-професійній підготовці фахівців.

Л. Корнєєва підкреслює важливу роль рівня самооцінки у контексті професійної діяльності фахівця. Вона зазначає, що саме самооцінка значною мірою визначає масштаб професійних прагнень, реалістичність поставлених цілей, а також широту фахових інтересів. Особливо важливою є адекватна самооцінка, яка забезпечує оптимальний баланс між реальними можливостями фахівця та його професійними домаганнями. Такий баланс дозволяє точно формулювати цілі, конструктивно реагувати на досягнення або невдачі, підтримуючи стабільний рівень мотивації та професійної самореалізації [13, с. 252].

У разі завищеної самооцінки суб'єкт діяльності має тенденцію переоцінювати власні ресурси, орієнтуватися виключно на успіх, нехтуючи об'єктивною інформацією про труднощі або необхідні зусилля. Це часто

призводить до нереалістичних очікувань, відсутності належної підготовки та зниження ефективності діяльності.

Занижена самооцінка, навпаки, породжує уникнення відповідальності, схильність обирати надто прості завдання, низький рівень амбіцій та пасивну поведінку. Такі фахівці нерідко очікують невдач, демонструють нестійкість до стресових ситуацій і схильні до самознецінення.

Відтак, неадекватна самооцінка, незалежно від її спрямованості (завищеної чи заниженої), перешкоджає повноцінній реалізації професійного потенціалу особистості. Вона спотворює сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності й знижує ефективність прийняття рішень, взаємодії з колегами, саморефлексії та навчання.

Особистість постійно здійснює оцінювання власних дій, досягнень і місця у світі. Адекватна самооцінка передбачає об'єктивне уявлення про себе, свої сильні та слабкі сторони, місце в соціальному середовищі та сферу потенційного розвитку.

Формування професійної самооцінки відбувається на основі вже сформованих особистісних характеристик, життєвого досвіду, індивідуально-психологічних рис, типу виховання, особливостей родинного середовища (зокрема, структури сім'ї: повна чи неповна тощо). Практична діяльність є основним критерієм перевірки адекватності самооцінки — саме в дії особистість звіряє свої очікування з реальністю, коригує уявлення про себе, трансформує мотивацію.

Таким чином, самооцінка розвивається в динаміці особистісного зростання, виступаючи водночас і результатом, і умовою розвитку. Вона є центральним механізмом психічної саморегуляції, що забезпечує узгодженість між внутрішнім станом особистості, її ціннісною системою, поведінкою та результатами діяльності. Самооцінка, як інтегративна характеристика особистості, визначає не лише стиль функціонування в професійній сфері, а й загальну якість життя людини.

Самооцінка особистості тісно пов'язана з її індивідуально-психологічними та типологічними характеристиками, які формують унікальний стиль самосприйняття, поведінкові реакції та ставлення до результатів власної діяльності. Зокрема, професійна самооцінка є специфічним різновидом самооцінки, що формується під впливом змісту професійної діяльності, професійного досвіду та успішності реалізації фахових завдань.

У досвідчених фахівців професійна самооцінка базується не лише на поточній оцінці з боку колективу, а й на накопиченому професійному досвіді, включаючи попередні досягнення, результати рефлексії та інтеграцію минулих успіхів і невдач. Така самооцінка є стійкішою і надійнішою, оскільки менше залежить від зовнішнього підкріплення й краще відображає реальні зусилля та потенціал особистості, особливо в умовах, коли похвала не прямо пов'язана з результативністю діяльності.

Фахівці з низькою самооцінкою мають тенденцію до самовиправдання у разі невдачі, що може гальмувати процес самокорекції та об'єктивного аналізу причин неуспіху. Водночас, керівники або працівники з високою самооцінкою демонструють вищий рівень професійної впевненості, здатність до збереження внутрішнього ресурсу навіть у складних ситуаціях.

Однак, завищена самооцінка може мати зворотний ефект: вона нерідко призводить до переоцінки власних можливостей, нехтування конструктивною критикою та зниження об'єктивної ефективності діяльності. Така самооцінка здатна сформувати комплекс власної винятковості, що ускладнює міжособистісну взаємодію і блокує професійний розвиток.

Цікавим є той факт, що рівень самооцінки впливає на характер самовисновків, які фахівець формує після аналізу результатів діяльності. Особи з високою самооцінкою схильні узагальнювати позитивний досвід, закріплюючи впевненість у власних силах. Натомість особи з низькою самооцінкою роблять узагальнення переважно після невдач, що призводить до зниження впевненості, зменшення ініціативи і фіксації на негативному результаті.

Висока самооцінка також позитивно впливає на увагу та концентрацію, оскільки дозволяє зосередитися на самій задачі, а не на власних емоціях чи страхах. Низька самооцінка, у свою чергу, посилює емоційне занепокоєння, провокує передбачення невдачі, акцентує увагу на очікуваній реакції з боку оточення, що значно знижує ефективність діяльності.

Крім того, низький рівень самооцінки перешкоджає пізнавальній активності, зокрема у сфері самопізнання, оскільки особа уникає глибокого аналізу себе через страх виявити невідповідність між реальним і бажаним образом.

Отже, адекватна професійна самооцінка є не лише передумовою ефективної професійної реалізації, а й важливою умовою підтримки психологічного благополуччя, критичності мислення, самоконтролю й розвитку особистості в умовах професійної діяльності.

А. Реан розглядає професійну самооцінку як важливе утворення в структурі особистості, що значною мірою визначає рівень професійної успішності. Згідно з його концепцією, професійна самооцінка має двоаспектну природу:

Операційно-діяльнісний аспект – передбачає оцінювання себе як суб'єкта професійної діяльності, з урахуванням рівня володіння спеціальними знаннями, навичками та загальною компетентністю.

Особистісний аспект – охоплює оцінку власних особистісних якостей через призму порівняння з ідеальним образом «Я-професійного», тобто з уявленням про те, яким має бути фахівець у певній сфері [32, с. 47].

Важливо, що між цими аспектами часто виникає неузгодженість, що, як зазначає А. Реан, може мати позитивний вплив, оскільки виступає мотиваційним чинником, сприяє професійній адаптації, особистісному розвитку та підвищенню ефективності в діяльності.

У межах структури професійної самооцінки автор виокремлює два основні компоненти:

Самооцінка результату – пов’язана з оцінюванням досягнутих результатів і рівня задоволеності ними; вона відображає емоційне ставлення до професійної реалізації.

Самооцінка потенціалу – стосується оцінювання власних можливостей та перспектив професійного розвитку; цей компонент тісно пов’язаний з упевненістю у власних силах, настановами на зростання та прагненням до самовдосконалення.

А. Маркова також трактує професійну самооцінку як прояв професійної самосвідомості, яка є складовою особистісної зрілості фахівця. У межах структури професійної самосвідомості вона виділяє низку ключових компонентів, що визначають інтегративний характер цього психологічного феномену [23]:

Усвідомлення норм, правил і моделей професії, що передбачає формування професійного кредо, ціннісно-світоглядної основи діяльності;

Співвіднесення себе з професійним еталоном – створення внутрішнього зразка «ідеального фахівця», з яким порівнюється власна поведінка та досягнення;

Оцінка себе з боку професійно референтного середовища – усвідомлення того, як оцінюють фахівця його колеги, наставники, роботодавці;

Власна самооцінка, у структурі якої виокремлюються:

Когнітивний компонент – усвідомлення змісту, логіки, стратегії своєї діяльності;

Емоційний компонент – включає систему ставлень до результатів і процесу праці, до себе як фахівця, до значущих осіб і подій професійного контексту.

Отже, як у підході А. Реана, так і в концепції А. Маркової, професійна самооцінка розглядається не як окремий психічний акт, а як багатогранна, динамічна структура, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та ціннісні компоненти, відображаючи рівень професійної зрілості особистості й готовність до реалізації в професійній сфері.

А. Реан у своїх працях пропонує чітке розмежування структурних компонентів професійної самооцінки, виокремлюючи два основних її елементи [33, с. 56]:

Самооцінка результату – передбачає оцінювання досягнутих результатів професійної діяльності та емоційне ставлення до них (задоволення чи незадоволення).

Самооцінка потенціалу – стосується оцінювання власних можливостей, рівня професійної компетентності, віри у себе як у фахівця.

Важливим є те, що низька самооцінка результату не завжди свідчить про «комплекс професійної непридатності». Навпаки, у поєднанні з високою оцінкою потенціалу, вона може стати рушієм професійного саморозвитку, стимулом до вдосконалення та корекції власної діяльності. А. Реан підкреслює необхідність не лише диференційованого підходу до вивчення самооцінки, але й глибокого аналізу співвідношення її змістових компонентів, що дозволяє точніше прогнозувати професійну поведінку та перспективи особистісного зростання.

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні суб'єктивного бачення реальності. Особи з заниженою самооцінкою схильні фокусуватися на невдачах – як власних, так і чужих. Їхній погляд на світ супроводжується песимістичними установками, які відображаються у виборі інформаційного контенту: перевага надається трагічним сюжетам у фільмах, сумній музиці, літературі з песимістичними мотивами тощо. Такий тип сприйняття зміцнює відчуття невпевненості та закріплює негативний образ себе.

Окрім внутрішніх факторів, значний вплив на самооцінку справляють референтні групи, з якими особистість ідентифікується. Потреба у соціальній приналежності є фундаментальною, і визнання з боку значущої групи часто стає джерелом корекції або підсилення самооцінки. Прийняття або неприйняття з боку референтного оточення може як підвищити віру в себе, так і стати джерелом самознецінення.

Самооцінка також виступає внутрішнім регулятором саморозвитку особистості, оскільки є базою для запуску й реалізації таких процесів, як:

- самопізнання (усвідомлення своїх особливостей);
- самоконтроль (вміння керувати поведінкою);
- самовладання (емоційна регуляція);
- самокорекція (виправлення недоліків);
- саморегуляція, самокритичність, самовдосконалення.

Успіхи та невдачі істотно впливають на динаміку самооцінки. Причому емоційна реакція на результат залежить не лише від об'єктивної складності завдання, а й від рівня домагань. Якщо досягнутий результат відповідає або перевищує очікування – це викликає позитивні емоції, що сприяють підвищенню самооцінки. У протилежному випадку виникають негативні переживання та тенденція до її зниження. Реакція залежить, зокрема, від ступеня розбіжності між очікуваним та реальним результатом.

Цікаво, що самооцінка найчастіше змінюється в умовах завдань середньої складності. Успіх у дуже легких або надто складних ситуаціях зазвичай не має істотного впливу на рівень самооцінки, оскільки сприймається як незначущий або випадковий.

Отже, професійна самооцінка, за А. Реаном, є багатокomпонентним утворенням, яке не тільки відображає внутрішню впевненість фахівця, а й активно регулює його мотиваційну, пізнавальну та поведінкову сфери, забезпечуючи цілісність особистісного і професійного розвитку.

У дослідженнях О. Борисової було встановлено, що успіх або неуспіх у професійній діяльності безпосередньо впливають на рівень професійних домагань особистості. Зокрема, з'ясовано, що працівники з вищими показниками ефективності зазвичай мають високий рівень професійних домагань, який поєднується з адекватною, стабільною самооцінкою. Цей зв'язок є закономірним, адже формування зазначених особистісних характеристик тісно пов'язане з досвідом трудових досягнень і, що важливо, з

їх соціальним визнанням — тобто оцінюванням з боку колег і керівництва [4, с. 194].

Натомість повторювані професійні невдачі, особливо у початковий період професійної діяльності, можуть формувати у суб'єкта внутрішню установку на неуспішність, яка згодом закріплюється як у власній свідомості, так і в уявленнях оточення. У результаті це призводить до зниження рівня самооцінки та редукції професійних домагань, що, у свою чергу, знижує мотивацію до зростання і професійного самовдосконалення.

Самооцінка виконує ключову роль у формуванні внутрішньої мотивації особистості, а також тісно пов'язана з пізнавальними процесами. У психологічній структурі самооцінки зазвичай виділяють два основні компоненти:

Когнітивний компонент, який включає знання людини про себе, її рефлексивне уявлення про власні якості, можливості та межі.

Емоційний компонент, що відображає емоційне ставлення до себе, рівень задоволеності собою як особистістю і професіоналом.

Варто зазначити, що ці два компоненти функціонують у нерозривній єдності. У «чистому» вигляді когнітивний або емоційний аспект не існують: знання про себе завжди супроводжуються емоційним забарвленням, інтенсивність якого залежить від суб'єктивної значущості оцінюваного змісту для особистості.

Когнітивна основа самооцінки включає такі процеси, як:

порівняння себе з іншими людьми;

зіставлення власних якостей із соціально прийнятими еталонами;

аналіз відповідності між особистим ідеалом і реальним «Я».

Таким чином, самооцінка — це не лише результат самоспостереження, але й складний психічний механізм, який інтегрує знання про себе та емоційне ставлення до цих знань. Вона виконує регулятивну функцію у професійному становленні, визначаючи як рівень активності особистості, так і її прагнення до самореалізації, адаптації та подолання труднощів у професійному середовищі.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу було досліджено особливості професійного становлення психолога, а також розкрито зміст поняття «самооцінка» як важливого особистісного чинника. Здійснено узагальнення й систематизацію наукових уявлень щодо впливу рівня самооцінки на процес професійного становлення фахівців у галузі психології. У межах дослідження було розкрито взаємозв'язок між самооцінкою особистості та ефективністю її професійної діяльності, зокрема в контексті практичної психології.

Професійне становлення сучасного кваліфікованого фахівця, зокрема практичного психолога, повинно ґрунтуватися на засадах особистісно орієнтованого підходу, який розглядається як один із провідних психолого-педагогічних принципів підготовки фахівців. Такий підхід передбачає врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості, її потенціалу до саморозвитку, самопізнання та самореалізації.

У ході дослідження встановлено, що рівень самооцінки справляє істотний вплив на психоемоційний стан особистості, а відтак і на продуктивність професійної діяльності. Це має особливе значення у сфері практичної психології, де якість надання психологічної допомоги значною мірою залежить від особистісної зрілості та впевненості самого фахівця. Адекватно висока самооцінка є психологічно найоптимальнішою для професійного функціонування, оскільки передбачає гармонійне співвідношення між реальними рисами особистості та її професійним еталоном. Вона також підкріплюється позитивним соціальним зворотним зв'язком з боку оточення, що зміцнює професійну ідентичність і підвищує внутрішню мотивацію до фахового зростання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика вибірки та опис методів дослідження

Методика діагностики самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян

Дана методика спрямована на оцінювання рівня самооцінки та рівня домагань особистості за рядом ключових особистісних характеристик, таких як здоров'я, здібності, характер та інші. Основу методики становить графічне представлення оцінок на вертикальних лініях, де кожна лінія відповідає окремій якості.

Респондентам пропонується:

Відмітити рисою (–) на кожній шкалі свій актуальний рівень розвитку певної якості (це відображає рівень самооцінки).

Далі позначити хрестиком (×) той рівень розвитку, який, на їхню думку, є бажаним і достатнім для самозадоволення, тобто рівень домагань.

Бланк методики містить:

Інструкцію з поясненням завдання,

Вертикальні шкали з підписами відповідних якостей,

Простір для фіксації оцінок.

Цей інструмент дозволяє не лише визначити рівень самооцінки, але й ступінь узгодженості між реальною та бажаною «Я»-концепцією, а також виявити внутрішні конфлікти чи тенденції до завищення/заниження очікувань щодо себе.

Методика дослідження рівня асертивності (модифікація В. Каппоні та Т. Новак)

Ця методика має на меті виявлення рівня асертивної поведінки, тобто здатності людини відстоювати свої права, виражати емоції та думки без

порушення прав інших. Опитувальник складається з 24 тверджень, які оцінюються респондентом відповідно до ступеня згоди або незгоди з ними.

Інтерпретація результатів здійснюється за трьома шкалами:

Шкала А — оцінює незалежність і автономність особистості, тобто здатність до прийняття рішень без надмірного зовнішнього впливу;

Шкала Б — відображає впевненість у собі, рішучість і орієнтацію на власні ресурси;

Шкала В — характеризує соціальну бажаність відповідей, тобто міру пристосованості особистості до очікувань оточення.

Ця методика дозволяє виявити схильність до пасивної, агресивної або асертивної поведінки, що є важливим аспектом вивчення міжособистісної взаємодії, самоповаги та ефективної комунікації.

Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. В. Бойко)

Ця методика призначена для оцінювання загального рівня емпатії як здатності до емоційного співпереживання й розуміння внутрішнього стану інших людей. Окрім визначення інтегрального рівня емпатійності, методика дозволяє дослідити її структурні компоненти, що забезпечує багатовимірний аналіз емпатичної компетентності:

Рациональний канал емпатії – здатність логічно інтерпретувати емоційні сигнали інших людей;

Емоційний канал емпатії – здатність емоційно реагувати на переживання інших;

Інтуїтивний канал емпатії – несвідоме емоційне «зчитування» стану іншої людини;

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії – особистісні установки, які або підсилюють, або знижують емпатичне реагування;

Проникаюча здатність – глибина проникнення в емоційний стан іншої особи;

Ідентифікація – схильність до емоційного ототожнення з іншими.

Методика забезпечує комплексне розуміння емпатійної поведінки, важливої в професіях типу «людина–людина», зокрема у сфері практичної психології.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Цей інструмент спрямований на вимірювання рівня емоційного інтелекту – здатності особистості розуміти власні емоції, управляти ними та будувати ефективні міжособистісні взаємини. Опитувальник складається з 30 тверджень, оцінювання яких дозволяє розподілити результати за п'ятьма шкалами:

Емоційна обізнаність – усвідомлення власного емоційного стану.

Управління власними емоціями – здатність до емоційної регуляції, зниження емоційної ригідності.

Самотивація – здатність використовувати емоції як ресурс для досягнення цілей.

Емпатія – розуміння емоцій інших і здатність до емоційного співпереживання.

Розпізнавання емоцій інших людей – навички впливу на емоційний стан інших, емоційний зворотний зв'язок.

Методика дозволяє діагностувати емоційно-соціальні компетентності, що є критично важливими для професійного функціонування психолога, педагога, керівника тощо.

Методика діагностики рівня рефлексивності (О. Карпов)

Методика спрямована на вивчення рефлексивності – здатності особистості до самоаналізу, осмислення власних дій, станів, рішень.

Опитувальник містить 27 тверджень, відповіді на які оцінюються за 7-бальною шкалою Лікерта, що забезпечує більш тонке виявлення індивідуальних відмінностей.

Результатом діагностики є загальний рівень розвитку рефлексивності, що класифікується як:

Високий – здатність до системного самоаналізу, критичного мислення, рефлексивної самокорекції;

Середній – помірна здатність до рефлексії, з потенціалом до розвитку;

Низький – недостатній рівень осмислення власних дій, тенденція до імпульсивної або зовні керованої поведінки.

Рефлексивність виступає фундаментальною особистісною характеристикою, що визначає рівень професійної відповідальності, самостійності та ефективності у вирішенні складних завдань, особливо в галузі психологічної практики.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження.

На основі проведеного дослідження нами було встановлено, що досліджувані психологи здебільшого мають адекватний рівень самооцінки (47%). Завищений рівень самооцінки виявлено у 32% досліджуваних та занижений у 21% студентів психологів. Результати зображено на рисунку 2.1.

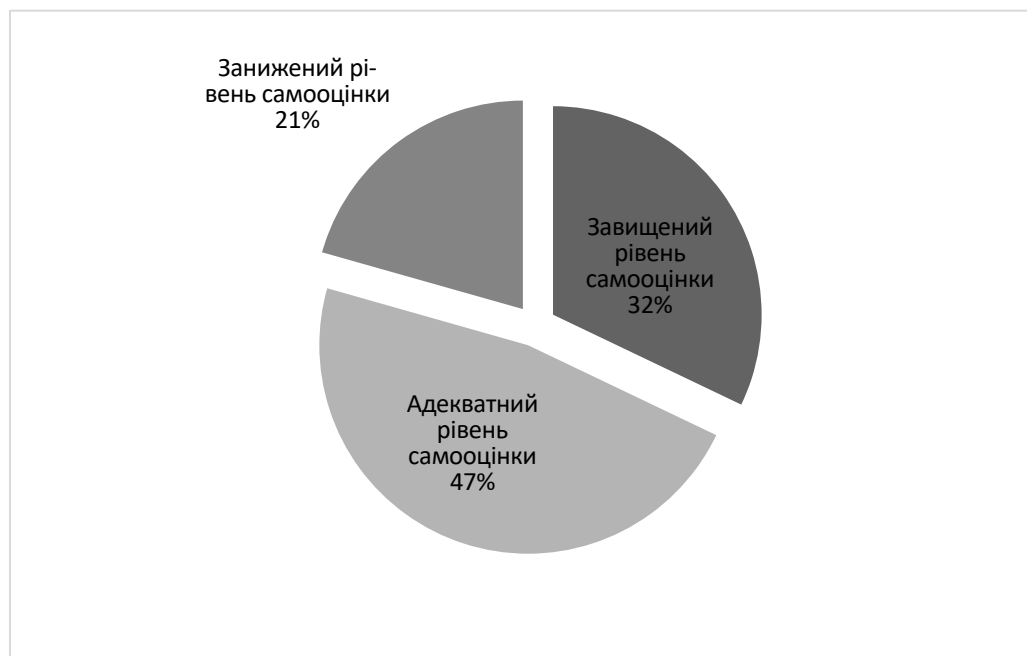


Рисунок 2.1 – результати дослідження самооцінки

На рисунку 2.2 зображено результати дослідження рівня домагань. Як бачимо, що високий рівень домагань виявлено у 29% досліджуваних, середній у 46% та низький рівень домагань виявлено у 25% студентів-психологів.

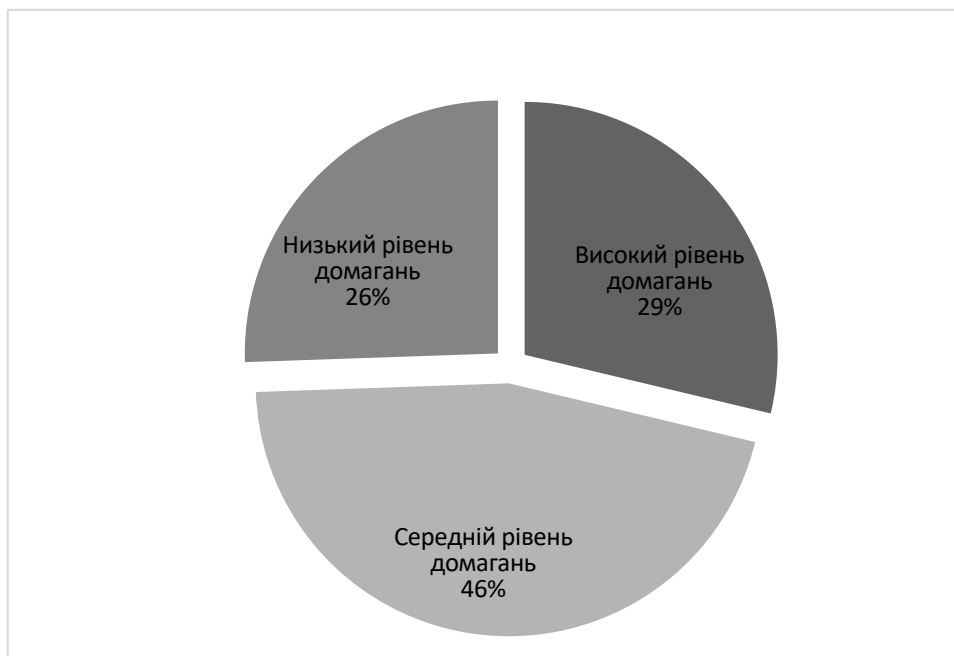


Рисунок 2.2 – результати дослідження рівня домагань

На рисунку 2.3 подано результати дослідження рівня емпатії. Високий рівень виявлено у 39%, середній у 47% та низький у 14% досліджуваних.

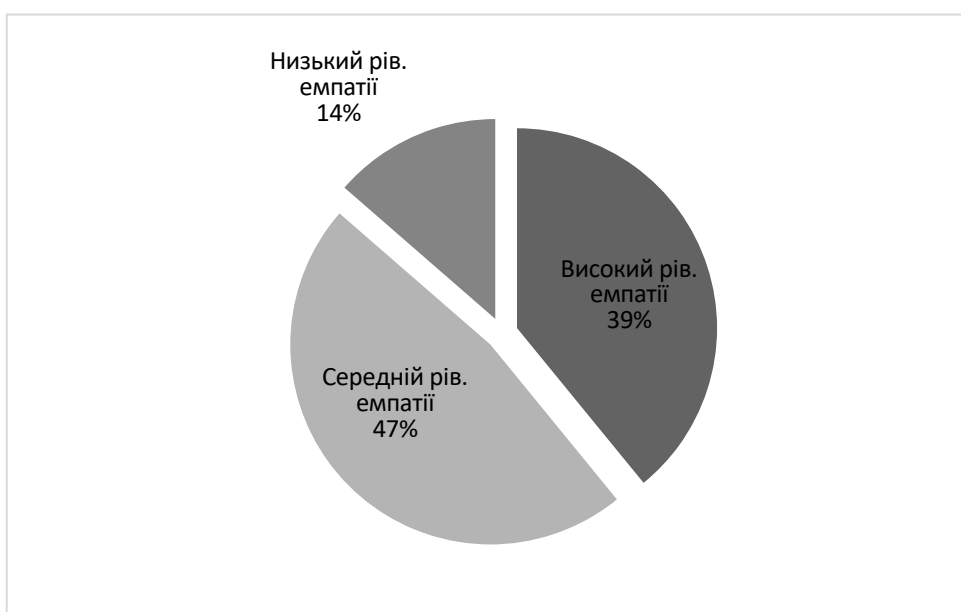


Рисунок 2.3 – результати дослідження рівня емпатії

Також нами було визначено канали емпатії. Як бачимо на рисунку 2.4 найбільш яскраво виражений емоційний (51,3%) та інтуїтивний (49,3%) канали, а також проникаюча здатність до емпатії (48,3%).

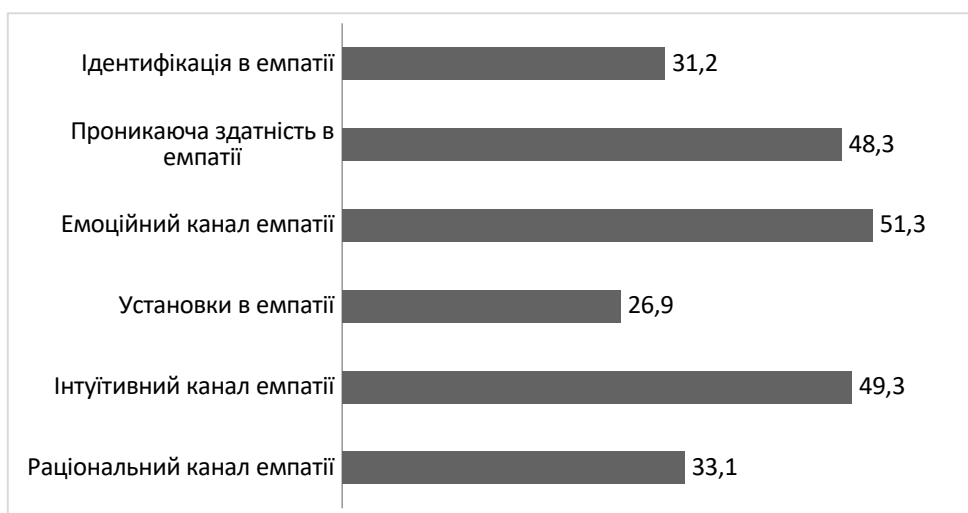


Рисунок 2.4 – результати дослідження каналів емпатії

На рисунку зображено 2.5 результати дослідження рівнів емоційного інтелекту. Високий рівень виявлено у 35% досліджуваних, середній у 38% та низький у 27%.

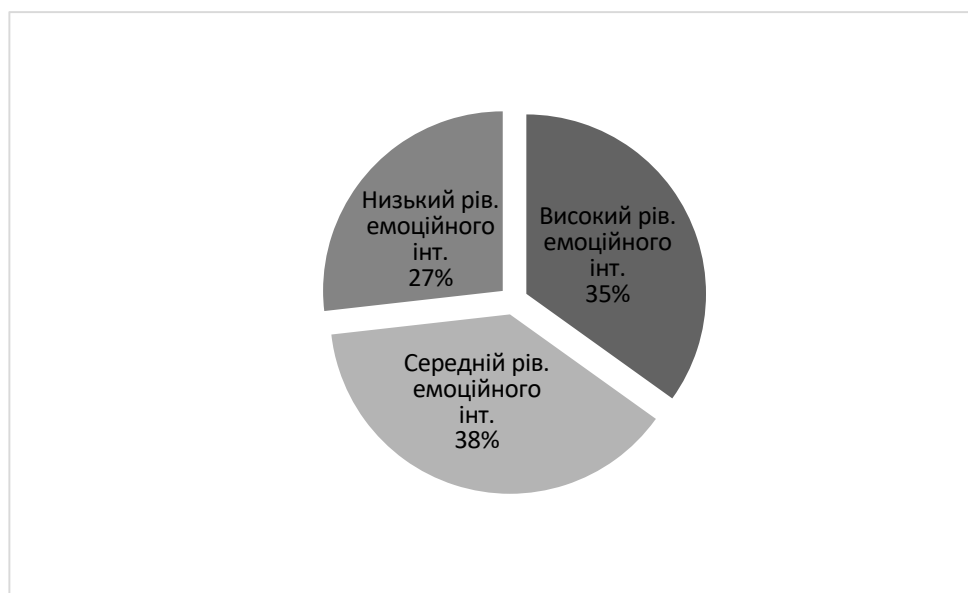


Рисунок 2.5 – результати дослідження рівня емоційного інтелекту

На рисунку 2.6 подано результати дослідження компонентів емоційного інтелекту. Як бачимо найбільш яскраво виявлено компонент емпатії (58,3%), самотивація – 48,1%, управління своїми емоціями – 42,3%, емоційна обізнаність – 39,3%, розпізнавання емоцій інших людей – 34,9%.

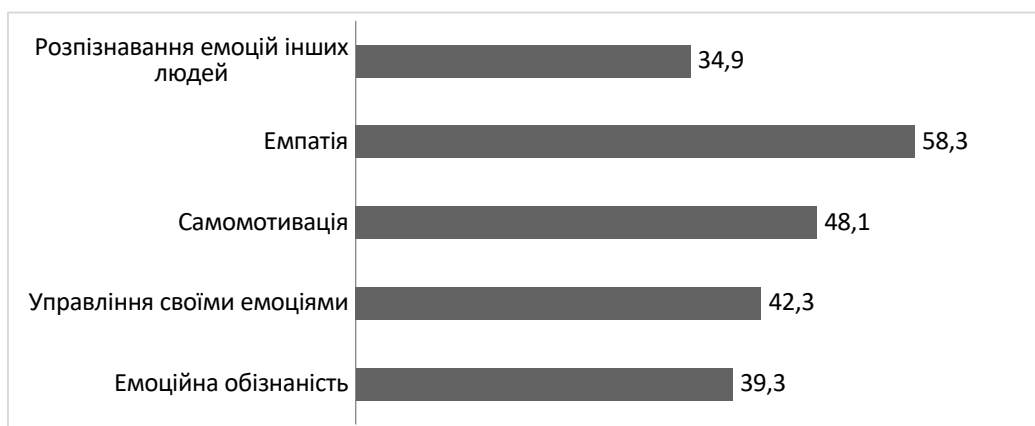


Рисунок 2.6 – результати дослідження компонентів емоційного інтелекту

На рисунку 2.7 подано результати дослідження рефлексивності. Високий рівень рефлексивності виявлено у 38% досліджуваних, середній у 38% та низький у 24%.

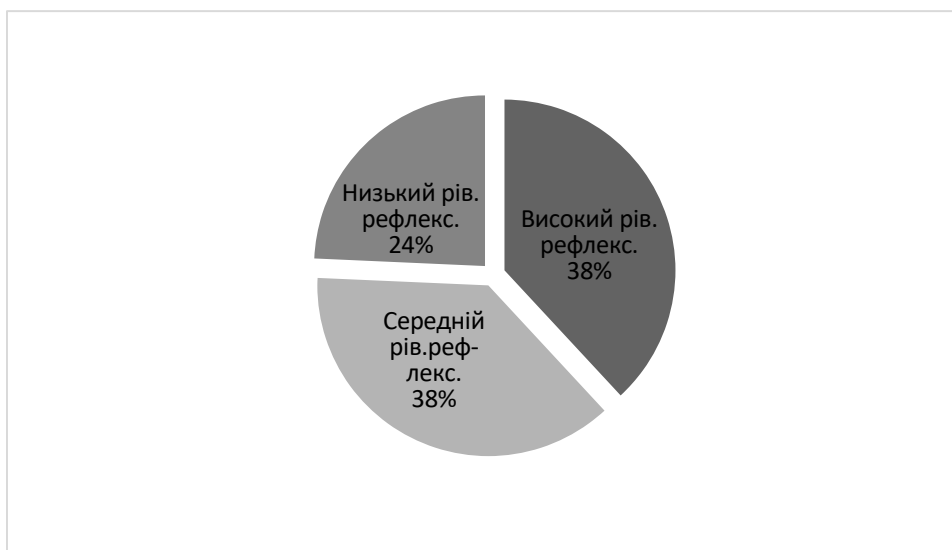


Рисунок 2.7 – результати дослідження рівня рефлексивності

На рисунку 2.8 бачимо, що високий рівень асертивності притаманний 38% досліджуваних, середній – 33% та низький – 29% студентам.

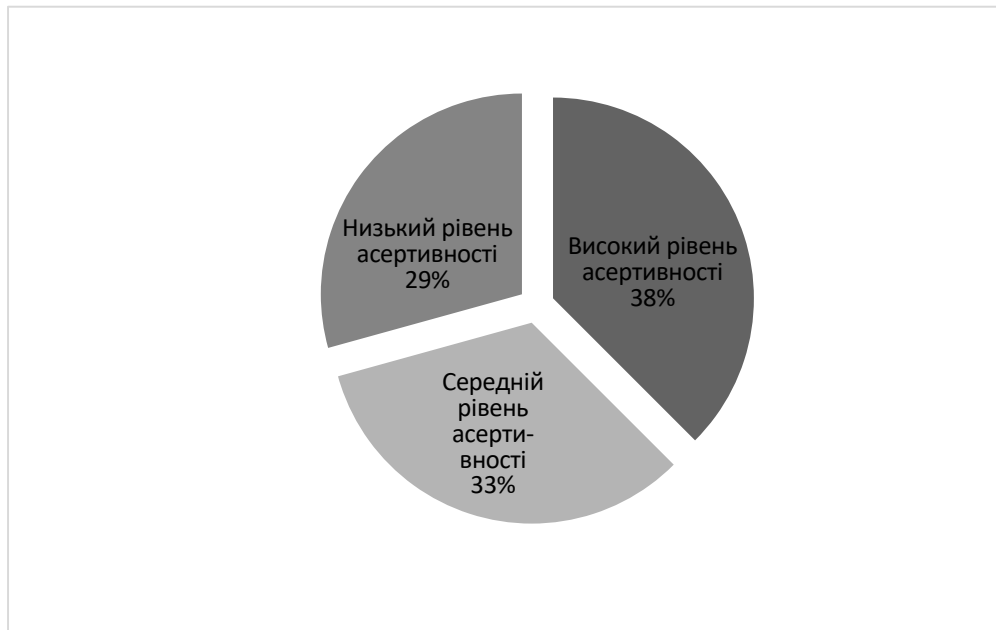


Рисунок 2.8 – результати дослідження рівня асертивності

На основі кореляційного аналізу нами було встановлено наступні зв'язки. На рисунку 2.9 бачимо кореляційну плеяду завищеного рівня самооцінки. Взаємозв'язок завищеного рівня самооцінки на рівні значимості $p \leq 0,01$ встановлено із такими показниками, як: високий рівень домагань (0,608), високий рівень асертивності (0,610), високий рівень домагань (0,608) та на рівні значимості $p \leq 0,05$ із такими показниками, як: середній рівень емпатії (0,443), низький рівень емпатії (0,435), раціональний канал емпатії (0,439).

Психологи із завищеною самооцінкою найчастіше мають не високі показники емпатійності, часто вони не схильні до співчуття через знецінення людської проблеми. Емпатію проявляють з цікавості або задля демонстрації співчуття. Мають високий рівень асертивності, з легкістю відстоюють власну

думку. Попри високі показники рівня домагань, завищена самооцінка часто заважає професійно розвиватись, оскільки вважається що рівень професіоналізму більш ніж достатнім.

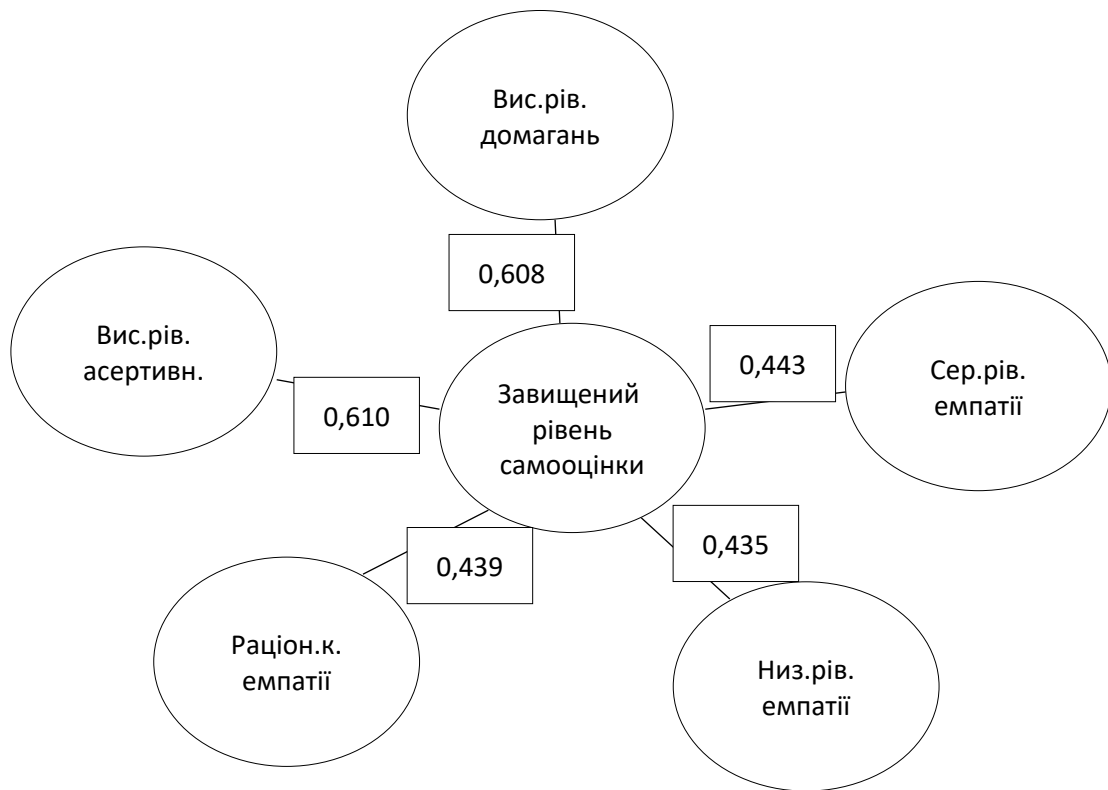


Рисунок 2.9 – кореляційна плеяда завищеного рівня самооцінки

На рисунку 2.10 подано результати кореляційного аналізу показника адекватного рівня самооцінки. Так, взаємозв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ встановлено із такими показниками як: високий рівень домагань (0,598), середній рівень домагань (0,544), високий рівень асертивності (0,512), високий рівень емпатії (0,578), інтуїтивний канал емпатії (0,612), емоційний канал емпатії (0,574), управління власними емоціями (0,564), високий рівень емоційного інтелекту (0,566), високий рівень рефлексивності (0,564).

Психологи із адекватним рівнем самооцінки здебільшого емпатійні, демонструють прагнення сприяти в допомозі оточуючим, намагаються відчувати клієнта і його ситуацію, щоб знайти оптимальний вихід. Розуміють емоційний стан оточення. Вміло відстоюють власні межі та думку, розуміють та аналізують власні переживання і відчуття. Мають тенденцію розвиватись як

особистісно, так і професійно, оскільки прагнуть підвищити власний професіоналізм, щоб надавати кваліфіковану допомогу.

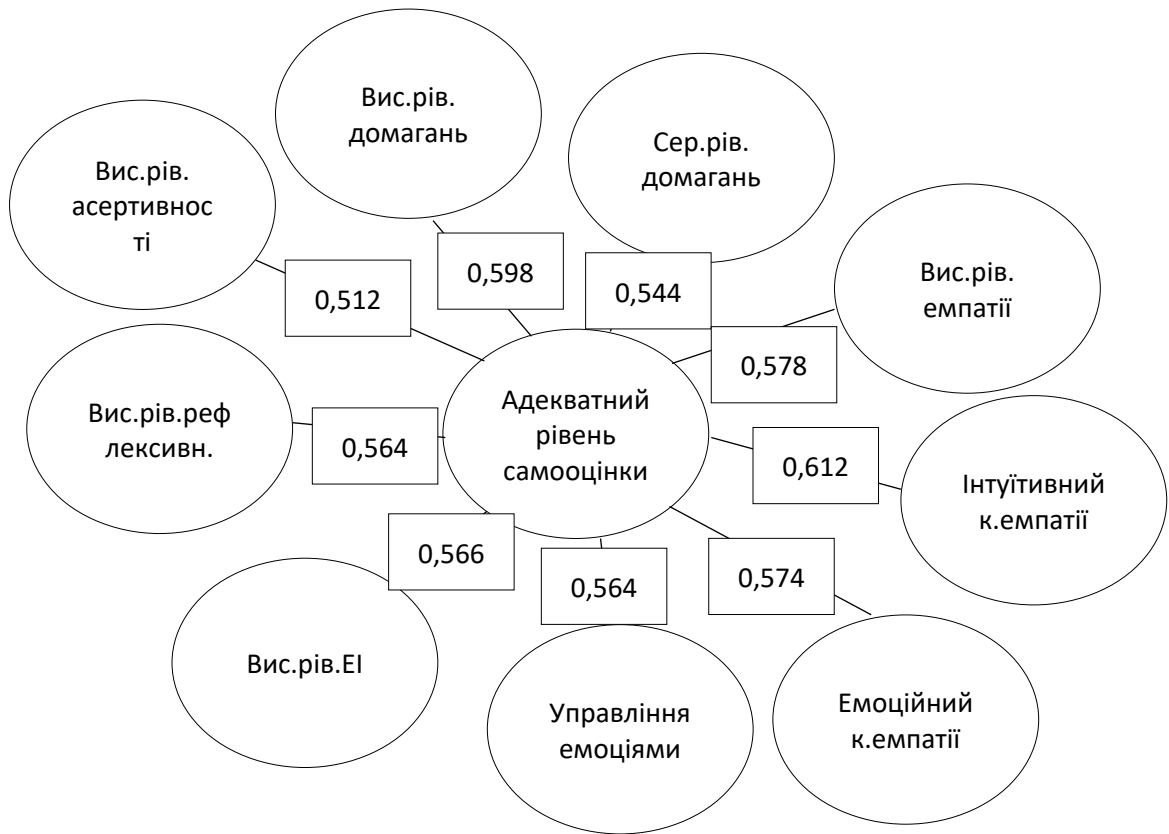


Рисунок 2.10 – кореляційна плеяда адекватного рівня самооцінки

На рисунку 2.11 подано результати кореляційного аналізу зниженого рівня самооцінки. Як бачимо, на рівні значимості $p \leq 0,01$ встановлено взаємозв'язки із низьким рівнем асертивності (0,588) та на рівні значимості $p \leq 0,05$ із низьким рівнем домагань (0,426), установками в емпатії (0,437) та розпізнавання емоцій інших людей (0,426).

Психологи із заниженим рівнем самооцінки в допомозі, здебільшого керуються установками, які сприяють або перешкоджають емпатії, які знижують процес спілкування, якщо людина прагне уникнути особистих контактів, або вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особи. Часто не впевнені в собі, що заважає їм відстоювати власну позицію.

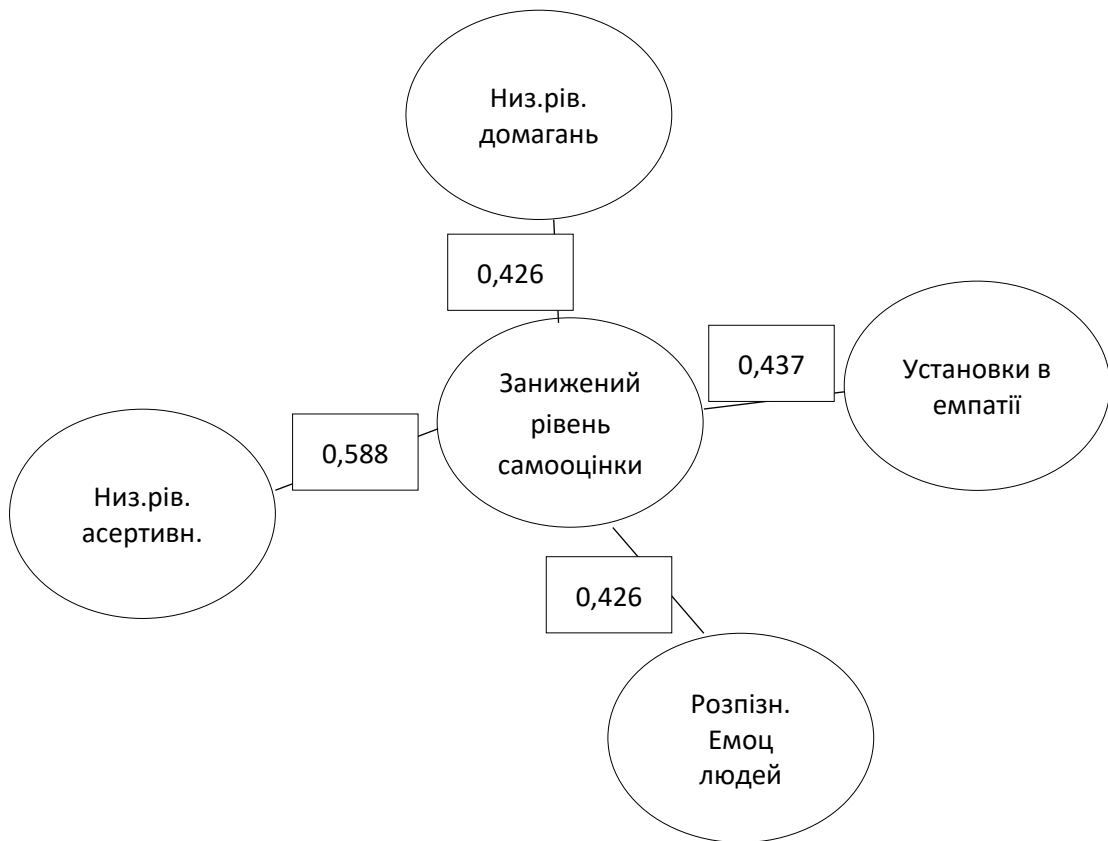


Рисунок 2.11 – кореляційна плеяда заниженого рівня самооцінки

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що самооцінка чинить неабиякий вплив на професійне становлення майбутніх психологів.

Висновки до другого розділу

У досліджуваних психологів значною мірою виявлено високий та середній рівень емпатії, асертивності, емоційного інтелекту, домагань. Здебільшого виявлено адекватний рівень самооцінки. На основі кореляційного аналізу встановлено такі взаємозв'язки із такими показниками, як: високий, середній та низький рівень домагань, високий, середній та низький рівень асертивності, високий та середній рівень емпатії, раціональний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, емоційний канал емпатії (0,574), управління власними емоціями, високий рівень емоційного інтелекту (0,566), високий

рівень рефлексивності, установки в емпатії та розпізнавання емоцій інших людей.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення теоретико-емпіричного дослідження нами було здійснено глибокий багатовимірний аналіз явища професійного становлення психолога, а також розкрито структуру і динаміку впливу самооцінки на цей процес. Комплексно проаналізовано наукові підходи до розуміння ролі самооцінки у професійній реалізації майбутнього фахівця, узагальнено та систематизовано сучасні уявлення щодо її впливу на ефективність функціонування особистості у професійній сфері, зокрема у практичній психології.

У результаті дослідження встановлено, що рівень самооцінки має визначальний вплив на психоемоційний стан індивіда, його впевненість, адаптивність і здатність до самореалізації. Особливо значущою виявляється адекватно висока самооцінка, яка є найгармонійнішою формою самосприйняття для сучасного фахівця. Вона забезпечує високий ступінь узгодженості між особистісними якостями та професійним еталоном, а також знаходить підтвердження у позитивному соціальному зворотному зв'язку — схваленні з боку референтного оточення.

Емпірична частина дослідження була реалізована на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У дослідженні взяли участь 48 здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», які навчаються на третьому та четвертому курсах. Застосувавши кореляційний аналіз, було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем самооцінки та низкою психологічних показників, зокрема: рівнем професійних домагань (високим, середнім і низьким); рівнем асертивності (усі три градації), що вказує на здатність до впевненої, але ненасильницької поведінки; емпатійними характеристиками, зокрема: емоційний канал емпатії (коефіцієнт кореляції $r = 0,574$); раціональний канал емпатії; інтуїтивний канал емпатії; установки, що впливають на емпатію; рівень загальної емпатії (високий та середній); емоційною саморегуляцією, зокрема управлінням власними емоціями;

емоційним інтелектом, зокрема високим його рівнем ($r = 0,566$); рівнем рефлексивності, що свідчить про здатність до самоаналізу, осмислення досвіду та прийняття рішень; здатністю до розпізнавання емоцій інших людей, що є важливою складовою емоційної та соціальної компетентності.

Отримані результати підтверджують, що самооцінка є інтегративним психічним утворенням, яке взаємодіє з широким спектром особистісних та емоційно-комунікативних характеристик, визначаючи професійний розвиток майбутнього психолога. Формування адекватної самооцінки має бути невід'ємною частиною фахової підготовки, оскільки саме вона забезпечує здатність до адаптації, ефективного спілкування, самоконтролю, емпатійного ставлення до клієнта та внутрішньої гармонізації особистості фахівця.

У контексті отриманих результатів доцільним є розширення напрямку досліджень впливу самооцінки на професійне становлення майбутніх фахівців психологічної галузі з урахуванням таких аспектів: динаміка змін самооцінки на різних етапах професійної підготовки, зокрема порівняльний аналіз студентів молодших і старших курсів, а також аспірантів; вивчення зв'язку між самооцінкою і професійним вигоранням, емоційною виснаженістю, толерантністю до стресу; аналіз впливу самооцінки на якість виконання практичної діяльності, зокрема в умовах навчальної практики та волонтерської роботи; дослідження гендерних особливостей формування самооцінки у студентів-психологів, а також ролі культурного контексту у сприйнятті себе як професіонала; вивчення взаємозв'язку між самооцінкою, ціннісними орієнтаціями особистості та професійною ідентичністю; розробка й апробація психолого-педагогічних програм корекції неадекватної самооцінки та стимулювання саморозвитку у майбутніх психологів.

Таке розширення дослідницької проблематики сприятиме глибшому розумінню психічних механізмів професійного становлення, а також вдосконаленню системи підготовки психологів у вищих навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Психолого-педагогічна система гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002. Том IV. Ч. 3. С. 14–20.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
3. Волошина В.В. Аксіологічна модель сучасної професійної підготовки майбутніх психологів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. Київ: ТОВ «Видавниче підприємство Едельвейс», 2018. № 3 (62). С.29-36.
4. Дацун О. В. Особливості психологічної діагностики емоційного стану студентів. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2009. № 2. С. 102–104.
5. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2019. № 2, Т. 2. С. 63–68.
6. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
8. Курицина М. Формування професійних установок та їх роль в професійному самовизначенні особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини* : зб. наук. пр. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 17. С. 147–155.
9. Кучеренко Є. В. Зміст фахової підготовки практичних психологів загальноосвітніх навчальних закладів. *Професійна підготовка*

практичного психолога: теорія і практика: зб. наук. статей, 2011. Вип. 1. С. 59–65.

10. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 20 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник / [С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко]. Київ : Форум, 2000. 543 с.
12. Маноха І. П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: КДУ ім. Т. Г. Шевченка, 1993. 22с.
13. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2012. 20 с.
14. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 22. С. 396–412
15. Основи практичної психології: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. / за ред. В. Панка. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
16. Павелків Р. В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. Психологія : реальність і перспективи : Збірник наукових праць. Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2018. С. 5–10.
17. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах . Київ: Ніка-Центр, 2002. С. 18–28.

18. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
19. Погрібна В. Соціологія професіоналізму: монографія. Київ: Алеута: КНТ: ЦУЛ. 2008. 336 с.
20. Розов В. І. Методики оцінки і самооцінки адаптованих індивідуально-психологічних властивостей особистості. *Практична психологія та соціальна робота*: наук.-практ. та освітньо-метод. журнал. 2007. № 6. С. 30–48.
21. Ставицька С. О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 630–645.
22. Становська З. Актуальні проблеми професійного становлення особистості майбутніх практичних психологів. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вузах / за ред. С. Д. Максименка*. Київ ; Тернопіль : Ніка- центр, 2002. С. 49–52.
23. Становських З. Л. Рефлексія в структурі професійного самовизначення старшокласників. *Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспективи: зб. наук. праць / За ред. І. А. Зязюна та Н. Г. Ничкало*. Київ, 2003. С. 642–650.
24. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
25. Токарева Н. Проблема моделювання особистості практичного психолога в системі фахової підготовки. *Рідна школа*. 2010. № 7-8. С. 24–28.
26. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи: монографія. Луганськ: ДЗ «ЛУ імені Тараса Шевченка», 2012. 458 с.
27. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців. *Психологія : зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова*, 2002. № 7. С. 34–38.

28. Штифурак В. С. Профорієнтаційна діяльність: теорія та практика: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2013. 418 с.
29. Шульга В. В. Особливості формування професійно важливих якостей психологів освіти в залежності від стажу роботи. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ: Главник, 2005. Вип. 26, том 4. С. 499–508.
30. Яблонська Т. М. Розвиток здатності до рефлексії в професійному становленні особистості вчителя початкових класів: автореф. дис. ... канд. псих. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2000. 20 с.
31. Frankl K. Time perspective. J. of Philosophy. 1939. Vol. 4. P. 293–312.
32. Rogers C. «Client-centered/person-centered approach to therapy», Kirschenbaum H., Henderson V. (eds.) The Carl Rogers Reader. Boston: Houghton Mifflin Co, 1989. P.135-152.
33. Wilensky H. L. The professionalization of everyone? American sociology. 1980. № 51. P. 298