

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: «Психологічні бар'єри становлення професійної ідентичності
початківців-психологів»

Допущено до захисту

« ____ » _____ 2026 р.

студента групи Пс 02-22

факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія

Кривко Дар'ї Сергіївни

Завідувач кафедри психології
проф. Бондаренко О.Ф.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Федько С. Л.

4-бальна шкала _____

100-бальна шкала _____

Оцінка ЄКТС _____

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Bachelor's qualification work in psychology
on the topic: «Psychological barriers to the formation of professional identity in
novice psychologists»

Admitted to defense of thesis student of group Ps 02-22
« ____ » _____ 2026 p. Faculty of Tourism, Business and Psychology
Of the educational program Practical Psychology
in specialty 053 Psychology
Kryvko Daria Serhiivna

Head of the Department of Scientific supervisor:
Psychology PhD in psychology, associate professor
Prof. O.F. Bondarenko Fedko S. L.

4-point scale _____
100-point scale _____
ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛІ ПСИХОЛОГА	9
1.1. Професійна ідентичність психолога: сутність, структура та етапи становлення	9
1.2. Психологічні бар'єри професійного розвитку особистості	15
1.3. Специфіка психологічних бар'єрів у початківців-психологів	21
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛІ ПОЧАТКІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ	32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	37
2.3. Практичні рекомендації щодо подолання професійних бар'єрів початківців-психологів	56
Висновки до другого розділу	62
ВИСНОВКИ	66
РЕЗЮМЕ	70
RESUME	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професійне становлення практичного психолога є багатовимірним, динамічним і складним явищем, що охоплює не лише оволодіння професійними знаннями, уміннями та навичками, а й глибокі особистісні трансформації, пов'язані з формуванням професійної ідентичності, професійної самосвідомості та прийняттям специфічної професійної ролі. Професійна діяльність психолога має виражений особистісний характер, оскільки передбачає роботу з внутрішнім світом людини, її переживаннями, проблемами та міжособистісними взаєминами, що значно підвищує вимоги до рівня психологічної зрілості та відповідальності фахівця.

Особливо вразливим у цьому контексті є початковий етап професійного шляху, коли майбутній або молодий фахівець переходить від теоретичної, відносно безпечної професійної підготовки до реальної практичної діяльності. Саме на цьому етапі виникає необхідність інтегрувати академічні знання з особистісними ресурсами, емоційною готовністю та реальними вимогами професійного середовища. Нерідко цей перехід супроводжується внутрішніми труднощами, пов'язаними з невизначеністю професійної ролі, недостатнім досвідом і підвищеною відповідальністю за результати психологічної допомоги.

Початківці-психологи часто стикаються з внутрішніми суперечностями між уявленнями про професію, сформованими у процесі навчання, та реальними умовами її здійснення. Такі суперечності можуть проявлятися у формі психологічних бар'єрів, які ускладнюють становлення професійної ролі та адаптації до професійної діяльності. До найбільш поширених психологічних бар'єрів належать страх професійної помилки, невпевненість у власній компетентності, підвищене емоційне напруження під час роботи з клієнтами, труднощі прийняття професійної відповідальності, а також сумніви щодо власної професійної придатності.

За відсутності належної професійної підтримки, супервізії та розвиненої рефлексії психологічні бар'єри можуть набувати стійкого характеру. Це, у свою чергу, призводить до зниження професійної мотивації, формування унікальної поведінки, емоційного виснаження та розвитку негативного ставлення до обраної професії. У довготривалій перспективі такі процеси можуть стати чинником професійної дезадаптації, раннього професійного вигорання або навіть відмови від професійної діяльності.

Особливої актуальності проблема психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів набуває в умовах сучасних суспільних змін. Зростання психологічних запитів населення, ускладнення соціально-психологічних проблем, підвищення рівня стресу та нестабільності у суспільстві зумовлюють підвищені очікування до якості психологічної допомоги. Водночас практичний психолог несе високу професійну й етичну відповідальність за результати своєї діяльності, що особливо гостро відчувається на початковому етапі професійного шляху.

Високі очікування з боку клієнтів, освітніх закладів, роботодавців і професійної спільноти поєднуються з обмеженим практичним досвідом початківців-психологів. Така невідповідність між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами фахівця посилює внутрішню напругу, підвищує рівень тривожності та сприяє формуванню психологічних бар'єрів професійного становлення. У цих умовах особливої значущості набуває питання психологічної готовності молодих фахівців до професійної діяльності та ефективної підтримки їхнього професійного розвитку.

Незважаючи на наявність наукових досліджень, присвячених професійному розвитку, адаптації та професійній ідентичності фахівців допомагаючих професій, проблема психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів залишається недостатньо систематизованою. У наукових працях часто розглядаються окремі аспекти професійних труднощів, однак комплексний аналіз психологічних бар'єрів з

урахуванням їхньої структури, механізмів формування та впливу на професійний розвиток потребує подальшого поглибленого вивчення.

Актуальність дослідження також зумовлена практичними потребами психологічної освіти та професійної підготовки. Розуміння специфіки психологічних бар'єрів початківців-психологів створює передумови для вдосконалення програм професійного навчання, розвитку системи супервізії та розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку молодих фахівців у процесі входження у професію.

Окремі аспекти проблеми професійного становлення особистості та психологічних бар'єрів професійного розвитку отримали відображення у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Питання професійного розвитку, професійної ідентичності та адаптації фахівця до професійної діяльності досліджували Л.М. Мітіна, Є.О. Клімов, Н.С. Пряжніков, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, В.В. Рибалка, Т.М. Титаренко та інші. Проблеми психологічних бар'єрів, внутрішніх труднощів професійного зростання, професійної тривожності та невпевненості у власній компетентності розглядалися у працях Л.С. Виготського, Б.Д. Паригіна, К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, І.Я. Зязюна, І.Г. Малкіної-Пих, М.С. Яницького, С.В. Баклушинського та інших. Окрему увагу науковці приділяли дослідженню специфіки професійних труднощів і криз у фахівців допомагаючих професій, зокрема практичних психологів, що відображено у працях Е. Erikson, D. Super, С. Maslach, Н. Freudenberger, R. Skovholt, Т. Rønnestad та інших. Водночас проблема психологічних бар'єрів становлення професійної ролі саме початківців-психологів потребує подальшого системного та емпіричного вивчення, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Таким чином, актуальність обраної теми визначається її високою соціальною та практичною значущістю, зростаючими вимогами до професійної діяльності практичного психолога, недостатнім рівнем емпіричного опрацювання проблеми психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів, а також необхідністю розробки науково обґрунтованих

психологічних рекомендацій щодо їх подолання у процесі професійного розвитку.

Об'єкт дослідження: професійне становлення особистості психолога.

Предмет дослідження: психологічні бар'єри становлення професійної ролі початківців-психологів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння професійної ролі психолога та особливостей її становлення;
2. Розкрити зміст поняття психологічних бар'єрів та їх ідентичності у професійному розвитку особистості;
3. Визначити основні психологічні бар'єри, характерні для початківців-психологів;
4. Обґрунтувати вибір методів емпіричного дослідження психологічних бар'єрів професійного становлення;
5. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження;
6. Розробити психологічні рекомендації щодо подолання виявлених бар'єрів становлення професійної ролі.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури.

емпіричні: констатувальний експеримент, методи опитування (тестування).

Для виявлення та дослідження психологічних бар'єрів становлення професійної ролі у початківців-психологів було використано ряд методик:

а) діагностика рівня тривожності (ситуативної та особистісної) здійснювалась за допомогою методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;

б) для дослідження рівня самооцінки та рівня домагань особистості було використано методика Дембо-Рубінштейн;

в) з метою виявлення ступеня прийняття професійної ролі та сформованості професійної ідентичності було використано відповідний опитувальник для вивчення професійної ідентичності Родзимовської О.В.;

г) суб'єктивний досвід переживання труднощів та специфіка бар'єрів визначалися за допомогою авторської анкети «Психологічні бар'єри початківців-психологів».

методи статистично-математичної обробки даних: виявлення ступеня узгодженості змін за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Пірсона. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм Microsoft Office Excel 2003, Jamovi 2.5.

Практичне значення отриманих результатів дослідження. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів професійної підготовки студентів-психологів, під час супервізійної роботи з початківцями-психологами, а також у розробці програм психологічної підтримки молодих фахівців.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань (з них – 23 іноземною мовою), додатків на 30 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 68 сторінках і містить 16 таблиць, 8 рисунків на 25 сторінках. Загальний обсяг роботи – 110 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛІ ПСИХОЛОГА

1.1. Професійна ідентичність психолога: сутність, структура та етапи становлення

У сучасній психологічній науці професійна розглядається як важливий елемент соціального та особистісного розвитку фахівця, що формується у його входження у професійне середовище. Вона відображає рівень засвоєння професійних норм, цінностей, очікувань і моделей поведінки, притаманних певній професійній діяльності (Gibson D. M., Dollarhide C. T., Moss J. M., 2010). Професійна ідентичність є результатом інтеграції соціальних вимог професії з індивідуальними особливостями особистості, що дозволяє фахівцю ефективно функціонувати у межах обраної професійної сфери (Super, D. E., 1980).

Для психолога професійна має особливу значущість, оскільки його діяльність спрямована на роботу з внутрішнім світом людини, її переживаннями, цінностями, особистісними проблемами та міжособистісними стосунками. У зв'язку з цим професійна ідентичність психолога виходить за межі суто функціонального виконання професійних обов'язків і стає важливою складовою особистісної самореалізації. Реалізація цієї ролі передбачає високий рівень усвідомленості, рефлексії та відповідальності за наслідки професійного впливу.

Професійна ідентичність психолога визначається специфікою його діяльності, яка ґрунтується на принципах гуманістичної спрямованості, поваги до особистості клієнта, конфіденційності, етичної відповідальності та професійної компетентності. На відміну від багатьох інших професій, діяльність психолога передбачає не лише застосування спеціальних знань і методик, а й активну особистісну залученість, здатність до емпатійного розуміння, а також уміння чітко усвідомлювати й утримувати професійні межі у взаємодії з клієнтом. Саме поєднання професійної компетентності та особистісної зрілості робить

становлення професійної ролі психолога особливо складним і тривалим (Moss, J. M., Gibson, D. M., & Dollarhide, C. T., 2014).

Сутність професійної ролі психолога полягає у виконанні соціально значущих функцій, спрямованих на психологічну допомогу, підтримку та розвиток особистості. У межах цієї ролі психолог виступає як фахівець, що сприяє усвідомленню клієнтом власних ресурсів, подоланню внутрішніх труднощів і покращенню якості життя. Водночас професійна ідентичність психолога формується під впливом соціальних очікувань, професійних стандартів, вимог освітнього середовища та індивідуального досвіду фахівця. Вона не є статичною, а змінюється й уточнюється у процесі професійного зростання, накопичення практичного досвіду та переосмислення власної професійної позиції (Erikson, E. H., 1968).

Для узагальнення основних характеристик професійної ідентичності психолога доцільно подати їх у вигляді таблиці (табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

Основні характеристики професійної ролі психолога

Характеристика	Зміст
Соціальна значущість	Спрямованість діяльності на психологічну допомогу, підтримку та розвиток особистості
Етична відповідальність	Дотримання принципів конфіденційності, професійної етики та відповідальності за результати роботи
Особистісна залученість	Необхідність емоційної включеності, емпатії та рефлексії
Професійні межі	Усвідомлення меж відповідальності психолога у взаємодії з клієнтом
Динамічність	Зміна та уточнення професійної ролі впродовж професійного розвитку

Особливе значення у структурі професійної ролі психолога має професійна самосвідомість. Вона включає усвідомлення власних професійних можливостей

і обмежень, відповідальності за результати діяльності, а також готовність до постійного професійного самовдосконалення (Spielberger, C. D., 1983). Формування професійної самосвідомості є тривалим і нерівномірним процесом, який часто супроводжується внутрішніми сумнівами, емоційною напругою та потребою у підтвердженні власної професійної спроможності, особливо на початкових етапах професійного шляху.

Структурно професійну ідентичність психолога доцільно розглядати як інтеграцію кількох взаємопов'язаних компонентів, що взаємодіють між собою та забезпечують цілісність професійної діяльності. До таких компонентів належать когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий (Dollarhide, C. T., Gibson, D. M., & Moss, J. M., 2013).

Структуру професійної ідентичності психолога доцільно подати у вигляді узагальнювальної таблиці (табл. 1.1.2).

Таблиця 1.1.2

Структура професійної ідентичності психолога

Компонент	Характеристика
Когнітивний	Професійні знання, уявлення про методи роботи, етичні норми, межі відповідальності
Емоційний	Ставлення до професії, емпатія, емоційна залученість і саморегуляція
Мотиваційний	Професійні мотиви, цінності, прагнення до самореалізації
Поведінковий	Реалізація професійних умінь у практичній діяльності, стиль комунікації

Когнітивний компонент професійної ролі психолога включає систему професійних знань, уявлень про методи психологічної роботи, етичні норми, межі професійної відповідальності та специфіку взаємодії з клієнтом. Саме цей компонент забезпечує усвідомлення змісту професійної діяльності та орієнтацію у професійних ситуаціях (Bandura, A., 1997). Недостатня сформованість

когнітивного компоненту може призводити до невпевненості у власних діях, труднощів у прийнятті рішень і страху допустити професійну помилку.

Емоційний компонент професійної ролі охоплює ставлення до професії, емоційне прийняття ролі фахівця, здатність до співпереживання, а також навички емоційної саморегуляції. Для початківців-психологів характерним є підвищене емоційне реагування на професійні ситуації, що зумовлено новизною діяльності та високим рівнем відповідальності. За відсутності достатніх навичок емоційної регуляції це може ускладнювати процес професійної адаптації та сприяти формуванню психологічних бар'єрів (Maslow, A. H., 1987).

Мотиваційний компонент професійної ролі відображає систему професійних мотивів, цінностей і цілей, які визначають спрямованість діяльності психолога. Саме мотиваційна сфера забезпечує готовність фахівця долати труднощі, зберігати інтерес до професії та прагнути до професійного розвитку. За умови низької мотиваційної визначеності або суперечливості професійних мотивів процес становлення професійної ролі може супроводжуватися внутрішніми конфліктами та зниженням професійної залученості.

Поведінковий компонент професійної ролі психолога проявляється у конкретних формах професійної діяльності: стилі консультування, способах комунікації з клієнтами, умінні застосовувати теоретичні знання на практиці, дотриманні етичних норм. Цей компонент є найбільш помітним у професійній діяльності, однак його ефективність безпосередньо залежить від рівня сформованості когнітивного, емоційного та мотиваційного компонентів (Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M., 2003).

Наочно етапи становлення професійної ролі психолога подано на рисунку 1.1.1.



Рис. 1.1.1. Етапи становлення професійної ролі психолога

Процес становлення професійної ролі психолога має поетапний характер і розгортається у тісному взаємозв'язку з особистісним розвитком фахівця, формуванням його професійної ідентичності та поступовим входженням у реальну професійну діяльність. Кожен етап цього процесу характеризується специфічними завданнями, внутрішніми суперечностями та психологічними труднощами, подолання яких є необхідною умовою подальшого професійного зростання.

Перший етап – етап професійного самовизначення – пов'язаний із вибором професії та формуванням первинної мотивації до психологічної діяльності. На цьому етапі відбувається усвідомлення власних інтересів, схильностей і цінностей, а також первинне співвіднесення їх із уявленнями про професію психолога. Професійна ідентичність на цьому етапі існує переважно на рівні абстрактних уявлень, очікувань і соціальних стереотипів, які часто мають ідеалізований характер. Майбутній психолог сприймає професію через призму бажання допомагати іншим, змінювати життя людей на краще, не завжди усвідомлюючи складність, відповідальність і емоційну напруженість практичної

діяльності. Внаслідок цього на етапі самовизначення може формуватися розбіжність між очікуваннями та реальними вимогами професії, що згодом стає передумовою виникнення психологічних бар'єрів.

Другий етап – етап професійного навчання – характеризується активним засвоєнням теоретичних знань, формуванням професійного мислення, розвитком спеціальних умінь і навичок, а також набуттям первинного практичного досвіду. У цей період відбувається поступове усвідомлення змісту професійної діяльності, її методів, етичних норм і професійних меж. Саме на етапі навчання починає формуватися професійна ідентичність психолога, однак вона ще залишається нестійкою, фрагментарною та значною мірою залежною від зовнішніх оцінок з боку викладачів і наставників. Водночас у студентів-психологів може виникати внутрішня напруга, пов'язана з усвідомленням складності професії, страхом невідповідності професійним вимогам і сумнівами щодо правильності професійного вибору. Закріплення професійної ролі на цьому етапі потребує поєднання теоретичної підготовки з практикою та розвитку рефлексивних умінь.

Третій етап – етап входження у професійну діяльність – є ключовим і найбільш критичним для становлення професійної ролі психолога. Він пов'язаний із переходом до самостійної професійної діяльності, необхідністю прийняття відповідальних рішень та безпосередньою взаємодією з клієнтами. Саме на цьому етапі відбувається зіткнення теоретичних знань із реальними професійними ситуаціями, що часто супроводжується емоційною напругою, професійною тривожністю та відчуттям невпевненості. Початківці-психологи стикаються з необхідністю брати відповідальність за психологічний стан клієнтів, дотримуватися професійних і етичних норм, встановлювати професійні межі та справлятися з власними емоційними реакціями. На цьому етапі найбільш виразно проявляються психологічні бар'єри, пов'язані зі страхом помилок, сумнівами у власній компетентності, синдромом самозванця та невпевненістю у професійній спроможності.

Наступний етап – етап професійної стабілізації – передбачає поступове прийняття професійної ролі як стійкої складової власної особистості. На цьому етапі відбувається інтеграція професійного досвіду, формування індивідуального стилю професійної діяльності та зростання професійної впевненості. Психолог набуває здатності більш ефективно регулювати власні емоційні стани, адекватно оцінювати межі своєї відповідальності та використовувати професійні знання відповідно до конкретних ситуацій. Зменшується емоційна напруга, зростає задоволеність професійною діяльністю та стабільність професійної ідентичності. Водночас досягнення цього етапу можливе лише за умови успішного подолання психологічних бар'єрів, що виникли на попередньому етапі професійного становлення (Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H., 2013).

Таким чином, поетапний характер становлення професійної ролі психолога відображає складний шлях інтеграції професійних вимог у структуру особистості фахівця. Кожен етап має власні психологічні завдання та ризики, а найбільш уразливим щодо виникнення психологічних бар'єрів є етап входження у професійну діяльність, що особливо актуально для початківців-психологів.

Отже, професійна ідентичність психолога є динамічним і багатокомпонентним утворенням, що формується у процесі професійного розвитку та тісно пов'язана з особистісними характеристиками фахівця. Недостатня сформованість окремих компонентів професійної ролі або труднощі її прийняття можуть виступати передумовами виникнення психологічних бар'єрів, що особливо актуально для початківців-психологів. Усвідомлення сутності, структури та етапів становлення професійної ролі є необхідною умовою для подальшого аналізу психологічних бар'єрів професійного становлення, що буде розглянуто у наступних підрозділах роботи.

1.2. Психологічні бар'єри професійного розвитку особистості

Професійний розвиток особистості є складним, динамічним і багатовимірним процесом, який охоплює не лише засвоєння професійних знань, умінь і навичок, але й глибокі особистісні трансформації. У процесі професійного становлення відбувається переосмислення власних можливостей, формування професійної ідентичності, адаптація до вимог діяльності та поступова інтеграція професійної ролі у структуру особистості. Даний процес не є лінійним або безперервним, оскільки супроводжується кризовими моментами, труднощами та внутрішніми суперечностями, які можуть набувати форми психологічних бар'єрів (Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H., 2003).

Для узагальнення основних характеристик психологічних бар'єрів професійного розвитку особистості доцільно подати їх у вигляді таблиці (табл. 1.2.1).

Таблиця 1.2.1

Характеристика психологічних бар'єрів професійного розвитку особистості

Критерій	Характеристика
Походження	Виникають у результаті взаємодії особистісних ресурсів і вимог професійної діяльності
Форма прояву	Емоційні стани, когнітивні обмеження, мотиваційні порушення, неадаптивна поведінка
Рівень усвідомлення	Можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими
Тривалість	Тимчасові (ситуативні) або стійкі (хронічні)
Вплив на розвиток	Можуть як сигналізувати про труднощі, так і гальмувати професійне зростання

Психологічні бар'єри є невід'ємною складовою професійного розвитку, оскільки кожен новий етап професійного зростання пов'язаний з виходом за межі звичних форм діяльності та необхідністю адаптації до нових вимог. У цьому

контексті бар'єри виступають як своєрідні «точки напруження», що відображають невідповідність між рівнем професійної готовності особистості та актуальними вимогами професійного середовища (Варій, М. Й., 2009).

Взаємозв'язок професійних вимог і психологічних бар'єрів у процесі розвитку особистості подано на рисунку 1.2.1.

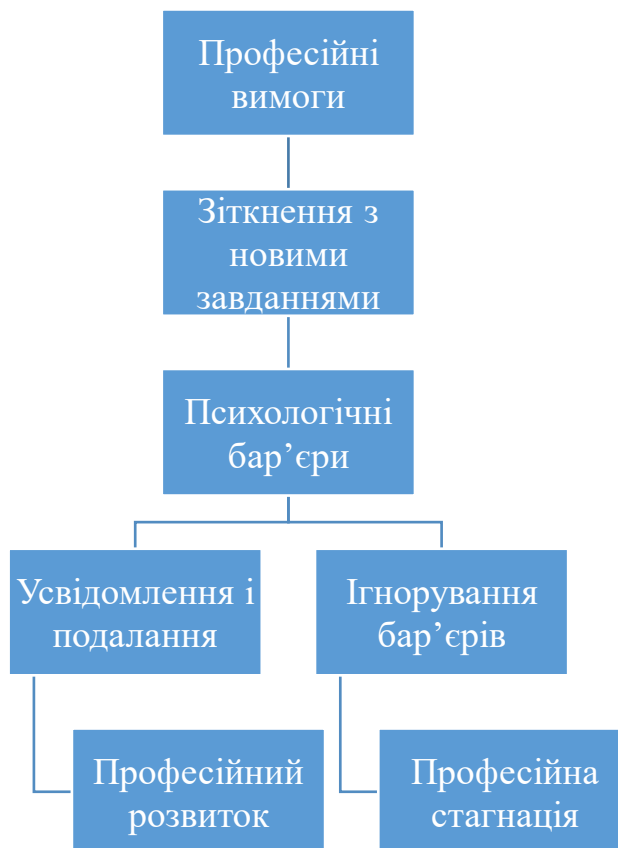


Рис. 1.2.1. Місце психологічних бар'єрів у процесі професійного розвитку особистості

У психологічній літературі психологічні бар'єри розглядаються як внутрішні психічні утворення, що виникають у результаті зіткнення особистісних ресурсів із зовнішніми вимогами діяльності. Вони можуть проявлятися у вигляді емоційних станів (тривоги, страху, напруження), когнітивних обмежень (негативних переконань, ірраціональних установок), мотиваційних порушень або неадаптивних форм поведінки. Важливо зазначити, що психологічні бар'єри не завжди усвідомлюються особистістю, однак вони

істотно впливають на характер професійної активності та темпи професійного розвитку (Бондарчук, О. І., 2010).

Психологічні бар'єри професійного розвитку можуть мати як ситуативний, тимчасовий характер, так і стійку, хронічну форму. У першому випадку бар'єри виникають як реакція на нові, складні або емоційно насичені професійні ситуації та можуть зменшуватися або зникати після набуття досвіду, підвищення професійної компетентності чи отримання підтримки з боку професійного середовища (Бех, І. Д., 2003). У другому випадку бар'єри закріплюються у структурі особистості, стають частиною професійної самосвідомості та істотно обмежують можливості самореалізації.

Важливим аспектом у розумінні психологічних бар'єрів є їх функціональна двоїстість. З одного боку, вони можуть виконувати захисну та сигнальну функцію, вказуючи на перевантаження, невідповідність умов діяльності особистісним ресурсам або необхідність перегляду професійної стратегії. З іншого боку, за відсутності усвідомлення, рефлексії та психологічної підтримки бар'єри трансформуються у чинники професійної стагнації, що знижують ефективність діяльності, рівень професійної мотивації та задоволеності обраною професією.

У межах професійного розвитку психологічні бар'єри тісно пов'язані з процесом формування професійної самосвідомості. Саме на цьому рівні відбувається співвіднесення уявлень про професію з реальним досвідом діяльності, оцінка власних можливостей, компетентності та професійної відповідності. Невідповідність між очікуваннями та реальністю професійної діяльності часто стає джерелом внутрішнього напруження, що сприяє виникненню та закріпленню психологічних бар'єрів (Вітенко, І. С., 2008).

Залежно від джерел виникнення психологічні бар'єри професійного розвитку поділяють на внутрішні та зовнішні. Такий поділ є умовним, оскільки в реальних умовах професійної діяльності ці групи бар'єрів тісно взаємодіють та взаємно підсилюють одна одну.

Основні види психологічних бар'єрів професійного розвитку узагальнено у таблиці 1.2.2.

Таблиця 1.2.2

Види психологічних бар'єрів професійного розвитку особистості

Вид бар'єрів	Зміст
Внутрішні	Пов'язані з самооцінкою, тривожністю, мотивацією, емоційною сферою
Зовнішні	Зумовлені умовами професійного середовища та соціальними чинниками
Когнітивні	Ірраціональні переконання, негативні установки, спотворене сприйняття
Емоційні	Тривожність, страх, напруга, емоційне виснаження
Мотиваційні	Втрата інтересу, невизначеність цілей, зниження залученості
Поведінкові	Уникання відповідальності, пасивність, формалізм у діяльності

Внутрішні психологічні бар'єри зумовлені індивідуально-психологічними особливостями особистості та охоплюють широкий спектр характеристик, зокрема рівень самооцінки, професійної тривожності, мотивації, особливості емоційної сфери та когнітивні установки. Одним із найбільш поширених внутрішніх бар'єрів є страх професійної невдачі, який проявляється у схильності уникати складних професійних завдань, зниженні ініціативності, сумнівах у власній компетентності. Такий страх часто супроводжується гіпертрофованим почуттям відповідальності та прагненням уникнути помилок будь-якою ціною (Зязюн, І. А., 2008).

Невпевненість у власних професійних можливостях є ще одним суттєвим внутрішнім бар'єром професійного розвитку. Вона проявляється у постійному сумніві щодо правильності прийнятих рішень, залежності від зовнішнього схвалення, труднощах самостійного прийняття професійних рішень. За тривалого існування невпевненість може трансформуватися у стійке відчуття професійної неспроможності, що негативно впливає на професійну активність.

До внутрішніх психологічних бар'єрів також належать когнітивні обмеження, які проявляються у вигляді ірраціональних переконань і спотворених уявлень про професійну діяльність. Серед них важливе місце займають установки щодо необхідності відповідати ідеалізованому образу фахівця, переконання у неприпустимості помилок, схильність до надмірної самокритики. Такі когнітивні установки створюють внутрішній психологічний тиск і значно ускладнюють процес професійної адаптації (Титаренко, Т. М., 2003).

Емоційні бар'єри професійного розвитку пов'язані з інтенсивними емоційними переживаннями, які виникають у відповідь на професійні труднощі та невизначеність. До них належать підвищена тривожність, страх, емоційна напруга, а також схильність до емоційного виснаження. У професіях допомагаючого типу, зокрема у психології, емоційні бар'єри мають особливе значення, оскільки діяльність передбачає постійну емоційну взаємодію з іншими людьми та високу відповідальність за психологічний стан клієнтів (Skovholt T. M., Rønnestad M. H., 2013).

Мотиваційні бар'єри професійного розвитку проявляються у зниженні інтересу до діяльності, втраті професійної спрямованості, невизначеності професійних цілей або суперечливості професійних цінностей. Вони можуть виникати у разі невідповідності між особистісними очікуваннями та реальними умовами професійної діяльності, а також за відсутності відчуття професійної значущості та результативності.

Зовнішні психологічні бар'єри професійного розвитку пов'язані з особливостями професійного середовища та соціального контексту діяльності. До них належать надмірні вимоги з боку керівництва, нечіткість професійних ролей, дефіцит підтримки та зворотного зв'язку, конкурентне середовище, обмежені можливості професійного зростання (Савчин, М. В., 2012). Такі чинники можуть значно посилювати внутрішні психологічні бар'єри та сприяти формуванню відчуття професійної безпорадності.

Взаємодія внутрішніх і зовнішніх бар'єрів має системний характер. Зовнішні труднощі часто актуалізують внутрішні сумніви, страхи та когнітивні обмеження, тоді як внутрішні бар'єри знижують здатність особистості ефективно реагувати на виклики професійного середовища. У результаті формується замкнене коло, яке ускладнює процес професійної адаптації та розвитку (Максименко, С. Д., 2006).

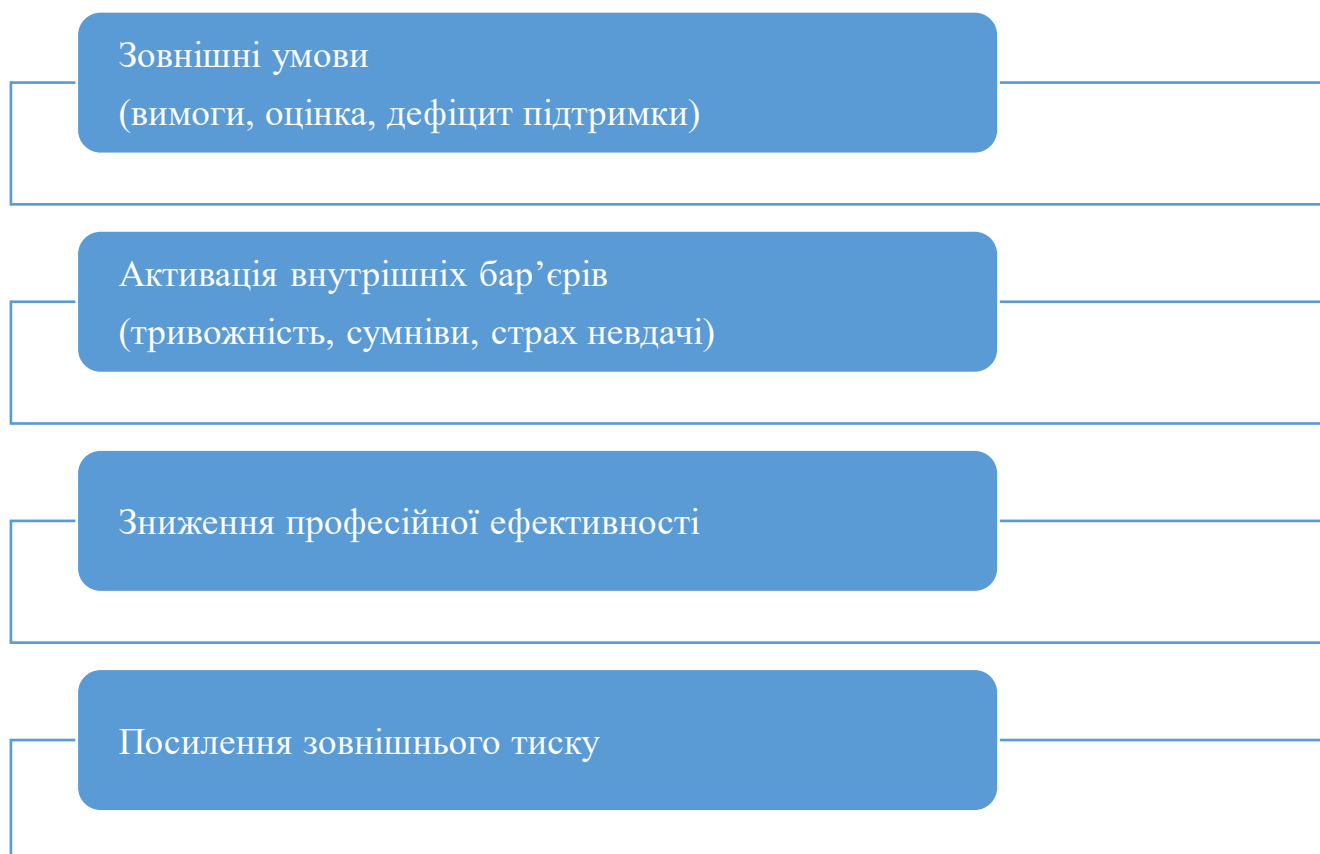


Рис. 1.2.2. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх психологічних бар'єрів професійного розвитку

Окремої уваги заслуговують поведінкові бар'єри професійного розвитку, які проявляються у конкретних формах професійної поведінки. До них належать уникання відповідальності, відкладання прийняття рішень, зниження професійної активності, формальне виконання професійних обов'язків. Поведінкові бар'єри часто є наслідком тривалого впливу когнітивних та емоційних труднощів і свідчать про порушення цілісності професійної діяльності (Зязюн, І. А., 2008).

Таким чином, психологічні бар'єри професійного розвитку особистості є складним багатовимірним явищем, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Їх виникнення є закономірною частиною процесу професійного становлення, однак тривале збереження бар'єрів без належної психологічної підтримки може призводити до професійної дезадаптації, зниження ефективності діяльності та якості професійного життя.

Таблиця 1.2.3

Наслідки впливу психологічних бар'єрів на професійний розвиток

Рівень	Можливі наслідки
Когнітивний	Сумніви у власній компетентності, зниження впевненості
Емоційний	Хронічна тривожність, емоційне виснаження
Мотиваційний	Втрата інтересу до професії, професійне розчарування
Поведінковий	Уникання складних завдань, формальне виконання обов'язків

Проведений теоретичний аналіз створює підґрунтя для розуміння специфіки труднощів, з якими стикаються представники допомагаючих професій. Особливої уваги потребує вивчення психологічних бар'єрів у початківців-психологів, оскільки саме на ранніх етапах професійного шляху ці бар'єри мають найбільш виражений вплив на процес становлення професійної ролі, що буде детально розглянуто у наступному підрозділі.

1.3. Специфіка психологічних бар'єрів у початківців-психологів

Початковий етап професійної діяльності психолога є одним із найбільш уразливих і водночас визначальних періодів у процесі професійного становлення фахівця. Саме на цьому етапі відбувається якісний перехід від навчальної, відносно структурованої та психологічно безпечної підготовки до реальної практичної діяльності, яка передбачає безпосередню відповідальність за психологічний стан, благополуччя та особистісні зміни іншої людини. На

відміну від навчального середовища, де професійні дії здійснюються під постійним контролем викладачів і супервізорів, практична діяльність вимагає від психолога самостійного прийняття рішень, готовності нести відповідальність за наслідки професійного втручання та здатності діяти в умовах невизначеності (Корольчук, М. С., 2009).

Для початківців-психологів цей перехід часто супроводжується значним внутрішнім напруженням, емоційною нестабільністю та виникненням специфічних психологічних бар'єрів, які за своїм змістом і механізмами відрізняються від бар'єрів досвідчених фахівців. Якщо у професіоналів із тривалим стажем бар'єри здебільшого пов'язані з професійним вигоранням, рутинізацією діяльності або кризами професійного розвитку, то у початківців вони мають характер адаптаційних труднощів, зумовлених новизною професійної ролі та невизначеністю власної професійної позиції.

Специфіка психологічних бар'єрів у початківців-психологів зумовлена поєднанням кількох взаємопов'язаних чинників. Насамперед йдеться про недостатній практичний досвід, який ускладнює застосування теоретичних знань у реальних професійних ситуаціях. Відсутність сформованих професійних алгоритмів дій змушує молодого фахівця постійно сумніватися у правильності власних рішень, що підвищує рівень тривожності та внутрішньої напруги.

Важливим чинником є незавершеність процесу формування професійної ідентичності, яка на початковому етапі ще не має стійкого характеру. Початківець-психолог перебуває у стані активного пошуку власного професійного «Я», намагаючись поєднати особистісні уявлення про себе з вимогами професійної ролі. У цей період особливо актуалізуються сумніви щодо власної професійної придатності, компетентності та права здійснювати психологічний вплив на інших людей.

Суттєвий вплив на формування психологічних бар'єрів має високий рівень відповідальності, притаманний професійній ролі психолога. Усвідомлення можливих наслідків власних дій для психологічного стану клієнта часто призводить до гіперболізації відповідальності, страху помилок та уникання

складних професійних випадків. За відсутності досвіду адекватного розмежування власної відповідальності та відповідальності клієнта цей чинник значно ускладнює процес професійної адаптації.

Окремої уваги заслуговує підвищена чутливість до зовнішніх оцінок, характерна для початкового етапу професійної діяльності. Молоді фахівці значною мірою орієнтуються на думку викладачів, супервізорів, колег або клієнтів, використовуючи зовнішній зворотний зв'язок як основний критерій оцінки власної професійної ефективності. Надмірна залежність від зовнішнього схвалення знижує автономність професійної діяльності та ускладнює формування внутрішньо стабільної професійної позиції.

У цей період професійна ідентичність психолога ще не інтегрована повною мірою у структуру особистості, що проявляється у нестійкості професійних установок, коливаннях професійної самооцінки та труднощах у встановленні професійних меж. Внаслідок цього початківець-психолог стає більш вразливим до внутрішніх сумнівів, емоційних перевантажень і професійних труднощів, що створює сприятливі умови для виникнення та закріплення психологічних бар'єрів (Москалець, В. П., 2011).

Таким чином, початковий етап професійної діяльності психолога характеризується високою психологічною напруженістю та значною кількістю адаптаційних викликів. Усвідомлення специфіки психологічних бар'єрів, притаманних цьому періоду, є необхідною умовою для ефективної підтримки початківців-психологів і створення умов для успішного становлення їхньої професійної ролі.

Основні чинники формування психологічних бар'єрів у початківців-психологів узагальнено у таблиці 1.3.1.

Чинники формування психологічних бар'єрів у початківців-психологів

Група чинників	Зміст
Професійні	Недостатній практичний досвід, новизна професійних ситуацій
Особистісні	Підвищена тривожність, самокритичність, чутливість до оцінки
Рольові	Незавершеність формування професійної ролі
Освітні	Розбіжність між теорією та практикою
Соціальні	Очікування клієнтів, викладачів, супервізорів

Однією з ключових особливостей психологічних бар'єрів у початківців-психологів є їх тісний зв'язок із процесом професійної самоідентифікації. Молоді фахівці часто перебувають у стані пошуку відповіді на питання «Чи є я справжнім психологом?», «Чи маю я право допомагати іншим?», «Чи достатньо я компетентний для цієї діяльності?». Такі внутрішні запити є природними для початкового етапу професійного розвитку, проте за відсутності підтримки можуть перетворюватися на стійкі психологічні бар'єри (Корольчук, М. С.2009).

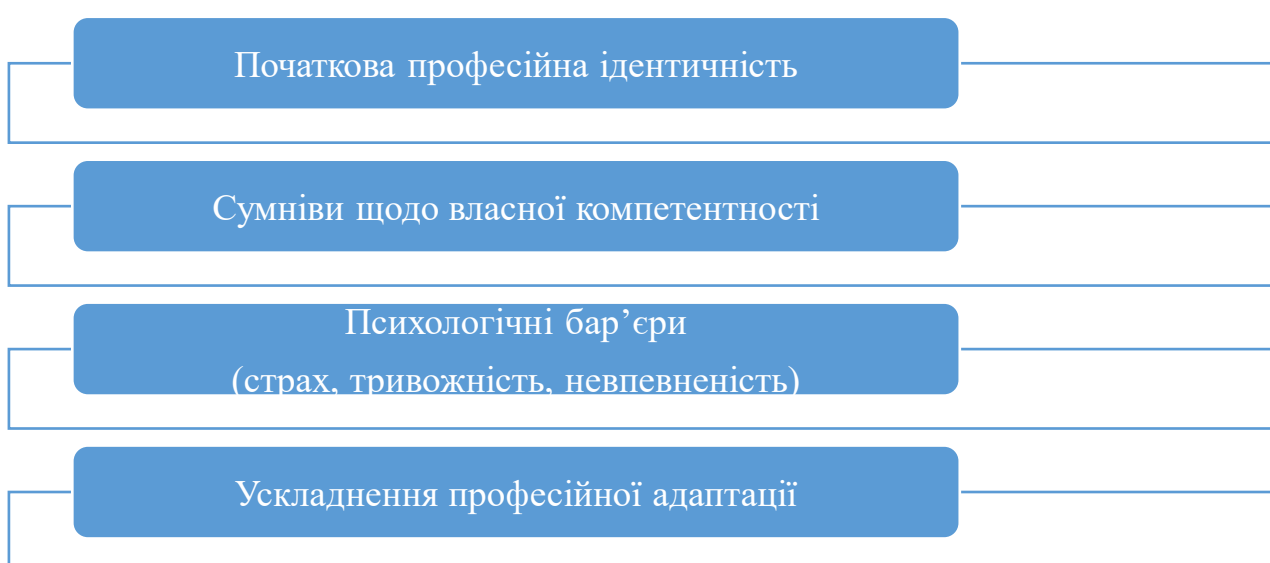


Рис. 1.3.1. Формування психологічних бар'єрів у процесі професійної самоідентифікації початківців-психологів

Одним із найбільш поширених психологічних бар'єрів у початківців-психологів є страх професійної некомпетентності. Він проявляється у сумнівах щодо правильності власних рішень, страху поставити «не те» запитання клієнту, побоюванні неправильної інтерпретації отриманих даних. Такий страх часто супроводжується надмірною самокритикою та прагненням уникнути складних професійних випадків (Рибалка, В. В., 2009).

Тісно пов'язаним із страхом некомпетентності є синдром самозванця, який досить часто спостерігається у початківців-психологів. Його сутність полягає у переконанні, що власні професійні досягнення є випадковими або незаслуженими, а успіх зумовлений зовнішніми чинниками, а не реальними професійними здібностями (Варій, М. Й., 2009). У результаті психолог постійно очікує викриття своєї «несправжності» як фахівця, що суттєво підвищує рівень тривожності та емоційної напруги.

Найбільш поширені психологічні бар'єри початківців-психологів подано у таблиці 1.3.2.

Таблиця 1.3.2

Основні психологічні бар'єри початківців-психологів

Бар'єр	Характеристика
Страх некомпетентності	Сумніви у професійних рішеннях, уникання складних випадків
Синдром самозванця	Переконання у «несправжності» власної компетентності
Професійна тривожність	Напруження перед консультаціями та оцінюванням
Невизначеність професійних меж	Надмірна залученість або дистанціювання
Бар'єр відповідальності	Страх негативних наслідків власних дій

Ще одним значущим бар'єром є професійна тривожність, яка виникає у відповідь на новизну професійних ситуацій та високий рівень відповідальності. Для початківців-психологів характерна підвищена емоційна реакція на перші консультації, супервізії, зворотний зв'язок від клієнтів або колег (Титаренко, Т. М., 2003). Тривожність може проявлятися як на емоційному рівні, так і у вигляді соматичних реакцій, що ускладнює професійну діяльність.

Важливу роль у формуванні психологічних бар'єрів відіграє невизначеність професійних меж. Початківці-психологи часто мають труднощі з усвідомленням власної ролі у взаємодії з клієнтом, що може призводити до надмірної емоційної залученості або, навпаки, до дистанціювання. Недостатня сформованість професійних меж сприяє виникненню почуття провини, страху завдати шкоди клієнту або взяти на себе «забагато» відповідальності (Rønnestad M. H., Skovholt T. M., 2003).

Окремої уваги заслуговує бар'єр професійної відповідальності, який проявляється у страху негативних наслідків власних дій. Початківці-психологи часто переоцінюють ступінь своєї відповідальності за результати роботи, що може призводити до внутрішнього напруження та уникання складних випадків. Відсутність досвіду розмежування відповідальності психолога та відповідальності клієнта посилює цей бар'єр (Gibson D. M., Dollarhide C. T., Moss J. M., 2010).

Значним чинником формування психологічних бар'єрів є розбіжність між теоретичною підготовкою та практичною діяльністю. Навчальний процес формує уявлення про професію, яке не завжди відповідає реаліям практики. Зіткнення з реальними проблемами клієнтів, емоційною складністю випадків і обмеженими можливостями впливу може викликати розчарування та сумніви у професійному виборі.

Початківці-психологи також часто стикаються з бар'єром зовнішньої оцінки, який проявляється у підвищеній залежності від думки викладачів, супервізорів, колег або клієнтів. Надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення

знижує автономність професійної діяльності та ускладнює формування власної професійної позиції.

Не менш важливим є емоційний бар'єр, пов'язаний з інтенсивністю переживань у процесі психологічної роботи. Робота з особистісними проблемами клієнтів може викликати сильні емоційні реакції, з якими початківці-психологи не завжди вміють ефективно справлятися. За відсутності навичок емоційної саморегуляції це може призводити до емоційного виснаження та формування унікальної поведінки (Stoltenberg C. D., McNeill B. W., 2010).

Мотиваційні бар'єри у початківців-психологів часто виникають у разі невідповідності між очікуваннями від професії та реальними умовами діяльності. Ідеалізовані уявлення про швидкі результати та ефективну допомогу можуть змінюватися відчуттям безсилля та зниженням професійної мотивації. У таких випадках зростає ризик формування професійного розчарування (Auxier C. R., Hughes F. R., Kline W. B., 2003).

Важливо зазначити, що психологічні бар'єри у початківців-психологів мають системний характер і рідко існують ізольовано. Найчастіше вони взаємопов'язані та взаємно підсилюють один одного. Наприклад, страх некомпетентності може поєднуватися з професійною тривожністю та синдромом самозванця, створюючи стійкий комплекс внутрішніх труднощів.



Рис. 1.3.2. Взаємозв'язок психологічних бар'єрів у початківців-психологів

Разом із тим, наявність психологічних бар'єрів на початковому етапі професійного шляху не є ознакою професійної неспроможності. Навпаки, вони можуть розглядатися як закономірний етап професійного розвитку, що сигналізує про процес адаптації та внутрішньої перебудови особистості. Ключовим чинником є здатність початківця-психолога усвідомлювати ці бар'єри та працювати з ними у межах професійної підтримки, супервізії та саморефлексії (Рибалка, В. В., 2009).

Таблиця 1.3.3

Наслідки психологічних бар'єрів у початківців-психологів

Рівень прояву	Наслідки
Когнітивний	Зниження впевненості у знаннях
Емоційний	Хронічна тривожність, виснаження
Мотиваційний	Втрата інтересу до професії

Поведінковий	Уникання складних професійних ситуацій
--------------	--

Таким чином, специфіка психологічних бар'єрів у початківців-психологів зумовлена поєднанням індивідуально-психологічних особливостей, рівня професійної підготовки та умов входження у професійну діяльність. Розуміння характеру та механізмів формування цих бар'єрів є необхідною передумовою для їх емпіричного дослідження та розробки ефективних психологічних рекомендацій, що й становить завдання наступного розділу даної роботи.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми становлення професійної ідентичності психолога було висвітлено сутність, засади і особливості розвитку професійної ролі фахівця та психологічних бар'єрів його діяльності у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що процес становлення професійної ролі психолога має закономірний поетапний характер, у структурі якого найбільш критичним, психологічно напруженим та вразливим є етап входження у самостійну практичну діяльність, що пов'язаний із зіткненням теоретичних знань із реальністю практики, різким зростанням рівня відповідальності та виникненням первинних адаптаційних труднощів.

2. Розкрито сутність професійної ідентичності психолога як складного, динамічного та багатокomпонентного інтегративного утворення (що охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий виміри), яке відображає рівень внутрішнього прийняття професійних норм, цінностей та етичних меж взаємодії і виходить за рамки суто функціонального виконання обов'язків, стаючи базовою основою особистісної самосвідомості та самореалізації фахівця.

3. Проаналізовано та узагальнено типологію психологічних бар'єрів професійного розвитку особистості з розподілом їх на внутрішні (когнітивні, емоційні, мотиваційні) та зовнішні (зумовлені професійним середовищем), а також визначено їхню функціональну двоїстість, яка виявляється в захисно-сигнальній функції на етапі адаптації або ж у дезадаптивній ролі чинника професійної стагнації за умов відсутності рефлексії та супервізійної підтримки.

4. З'ясовано, що основними чинниками формування специфічних психологічних бар'єрів у початківців-психологів (зокрема страху некомпетентності, синдрому самозванця, професійної тривожності, невизначеності меж та бар'єру відповідальності) є дефіцит реального практичного досвіду, незавершеність процесів професійної самоідентифікації, гіперболізація наслідків власного втручання та надмірна чутливість і залежність від зовнішніх оцінок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РОЛІ ПОЧАТКІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів було спрямоване на комплексне вивчення внутрішніх труднощів професійного розвитку, а також на виявлення закономірностей їх прояву та взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. У центрі уваги дослідження перебували ті психологічні процеси, які визначають успішність входження особистості у професійну діяльність, зокрема рівень емоційної стабільності, сформованість професійної самосвідомості, адекватність самооцінки та здатність до прийняття професійної ролі. Особлива увага приділялася аналізу емоційних, когнітивних та мотиваційних чинників, що впливають на процес входження у професійну діяльність і прийняття професійної ролі, оскільки саме їх взаємодія визначає характер і глибину психологічних бар'єрів.

Крім того, дослідження було спрямоване на виявлення не лише рівня вираженості окремих бар'єрів, але й їх структурної організації, що дозволяє розглядати їх як цілісну систему взаємопов'язаних явищ. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння механізмів виникнення психологічних труднощів та дозволяє перейти від їх опису до пояснення і прогнозування.

Необхідність проведення емпіричного дослідження зумовлена тим, що теоретичний аналіз проблеми дозволяє визначити загальні закономірності професійного становлення, однак не дає можливості повною мірою виявити індивідуальні особливості прояву психологічних бар'єрів у конкретній категорії фахівців. Теоретичні моделі описують типові труднощі, проте реальний досвід початківців-психологів є значно більш варіативним і залежить від багатьох

чинників, зокрема особистісних характеристик, рівня професійної підготовки, специфіки освітнього середовища та умов професійної практики. У зв'язку з цим особливо важливим є звернення до емпіричних даних, що дозволяють дослідити суб'єктивне переживання професійних труднощів, виявити індивідуальні відмінності у їх прояві та визначити реальні психологічні механізми їх виникнення.

Важливим аспектом дослідження є також врахування того, що психологічні бар'єри можуть мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер. Саме тому використання психодіагностичних методик у поєднанні з анкетуванням дозволяє отримати більш повну картину досліджуваного явища, поєднуючи об'єктивні показники з суб'єктивним досвідом респондентів.

Дослідження здійснювалося на базі закладу вищої освіти, в якому здійснюється підготовка фахівців за спеціальністю «Психологія». У ньому взяли участь студенти старших курсів та початківці-психологи, які перебувають на етапі професійного становлення. Загальна кількість респондентів становила 52 особи віком від 19 до 24 років. До вибірки увійшли студенти 3-4 курсів, а також особи, які мають початковий досвід проходження практики або здійснення психологічного консультування під супервізією.

Такий підхід до формування вибірки дозволив включити до дослідження осіб, які вже мають певний рівень професійної обізнаності та первинний досвід взаємодії з клієнтами, але ще перебувають на стадії активного становлення професійної ролі. Саме ця категорія є найбільш чутливою до виникнення психологічних бар'єрів, оскільки знаходиться у перехідному стані між навчальною та професійною діяльністю.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності з урахуванням критеріїв, що відповідають меті дослідження. До основних критеріїв відбору належали: наявність психологічної освіти або її здобуття, перебування на початковому етапі професійного становлення, відсутність значного досвіду самостійної професійної діяльності. Додатково враховувалися

такі характеристики, як участь у практичній підготовці, наявність досвіду консультування під супервізією та рівень залученості до професійної діяльності.

Такий підхід забезпечив відносну однорідність вибірки та дозволив зосередити дослідження саме на специфіці початкового етапу професійного розвитку, мінімізуючи вплив факторів, пов'язаних із високим рівнем професійного досвіду.

Організація емпіричного дослідження передбачала поетапну реалізацію дослідницької програми. На підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, уточнено понятійно-категоріальний апарат, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також сформульовано робочу гіпотезу. Крім того, на цьому етапі було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити різні аспекти психологічних бар'єрів.

Особлива увага приділялася забезпеченню валідності та надійності інструментарію, що передбачало використання апробованих методик, які відповідають цілям дослідження та дозволяють отримати достовірні результати. Також враховувалася їх діагностична чутливість до виявлення як загальних, так і специфічних проявів психологічних бар'єрів.

Важливим завданням підготовчого етапу було також визначення логіки дослідження та послідовності застосування методик, що дозволило забезпечити цілісність дослідницького процесу та уникнути впливу зовнішніх чинників на результати.

З метою систематизації процедури дослідження доцільно виділити основні етапи його проведення, які подано у таблиці 2.1.1.

Етапи емпіричного дослідження психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів

Етап дослідження	Зміст етапу	Основні методи
Підготовчий	Аналіз наукової літератури, визначення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження, формулювання гіпотези, добір психодіагностичних методик	Теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація
Діагностичний	Проведення психодіагностичного обстеження респондентів, збір емпіричних даних	Тестування, анкетування
Аналітичний	Обробка результатів, визначення середніх значень, відсоткових показників, виявлення взаємозв'язків	Кількісний аналіз, кореляційний аналіз
Інтерпретаційний	Осмислення результатів, співвіднесення з теорією, формулювання висновків	Якісний аналіз, інтерпретація

Як видно з таблиці 2.1.1, емпіричне дослідження мало чітко структурований характер і здійснювалося поетапно, що забезпечило логічну послідовність дослідницького процесу та надійність отриманих результатів.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення дослідження серед респондентів. Опитування здійснювалося у груповій формі, що забезпечило стандартизованість умов проведення. Учасникам було надано чіткі інструкції щодо виконання завдань, а також роз'яснено мету дослідження з метою зниження можливого рівня тривожності та підвищення щирості відповідей. У процесі діагностики фіксувалися індивідуальні показники кожного респондента, що створило основу для подальшого статистичного аналізу.

На аналітичному етапі здійснювалася обробка отриманих даних, їх систематизація та узагальнення. Було застосовано кількісний аналіз, який включав обчислення середніх значень, визначення відсоткового розподілу показників та порівняльний аналіз результатів між групами. Крім того, використано кореляційний аналіз, що дозволив виявити взаємозв'язки між рівнем тривожності, самооцінкою, професійною ідентичністю та вираженістю психологічних бар'єрів. Це дало змогу не лише описати результати, а й встановити внутрішні закономірності досліджуваного явища.

Інтерпретаційний етап передбачав глибоке осмислення отриманих результатів, їх співвіднесення з теоретичними положеннями та формулювання узагальнених висновків. На цьому етапі також було визначено основні психологічні механізми формування бар'єрів та окреслено напрями їх подолання.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів, що включає теоретичні, емпіричні та методи математичної обробки даних. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел, що дозволило сформулювати концептуальну основу дослідження.

Основу емпіричного дослідження склали психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення ключових психологічних характеристик, пов'язаних із професійними бар'єрами. Зокрема, для визначення рівня тривожності було використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність і є однією з найбільш валідних у дослідженні емоційних станів (Spielberger, C. D., 1983).

З метою дослідження самооцінки було застосовано методику Дембо – Рубінштейн, яка дає змогу визначити не лише рівень самооцінки, а й рівень домагань особистості. Це дозволяє виявити внутрішні суперечності між реальним та бажаним образом «Я», що є важливим для розуміння невпевненості у професійній діяльності.

Для вивчення професійної ідентичності використовувався опитувальник, спрямований на визначення ступеня прийняття професійної ролі, усвідомлення

себе як фахівця та готовності до професійної діяльності. Даний показник є ключовим у контексті дослідження процесу становлення психолога як професіонала.

Крім того, було розроблено авторську анкету «Психологічні бар'єри початківців-психологів», яка дозволила виявити суб'єктивний досвід переживання труднощів. Анкета охоплювала питання щодо страху помилки, рівня впевненості, труднощів у взаємодії з клієнтами, ставлення до відповідальності та загального емоційного стану у професійній діяльності.

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики. Кількісний аналіз дозволив визначити загальні тенденції, тоді як якісний аналіз забезпечив глибше розуміння змісту отриманих результатів і особливостей прояву психологічних бар'єрів.

У процесі проведення дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки, зокрема добровільності участі, конфіденційності отриманої інформації, а також використання результатів виключно в наукових цілях. Це сприяло формуванню довірчої атмосфери та підвищенню достовірності отриманих даних.

Таким чином, організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження дозволили здійснити комплексне, всебічне вивчення психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів. Використання взаємодоповнюючих методів забезпечило наукову обґрунтованість, надійність і валідність отриманих результатів, що створює підґрунтя для їх подальшої інтерпретації та розробки практичних рекомендацій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

З метою виявлення особливостей психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів було проведено емпіричне дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють

дослідити емоційні, когнітивні та особистісні аспекти професійного розвитку. Організація дослідження та добір інструментарію були спрямовані на забезпечення всебічного аналізу внутрішніх труднощів, які виникають у процесі входження у професійну діяльність.

Особливістю даного дослідження є його комплексний характер, що передбачає поєднання різних методів діагностики, які взаємодоповнюють один одного. Це дало змогу не лише зафіксувати рівень вираженості окремих психологічних бар'єрів, але й проаналізувати їх структуру, визначити провідні компоненти та виявити взаємозв'язки між ними. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння механізмів формування психологічних труднощів у початківців-психологів.

Отримані результати дозволили визначити рівень вираженості основних психологічних бар'єрів, зокрема страху професійної помилки, професійної тривожності, невпевненості у власній компетентності, труднощів у взаємодії з клієнтом та бар'єру відповідальності. Крім того, було встановлено взаємозв'язок між зазначеними бар'єрами та індивідуально-психологічними характеристиками особистості, такими як рівень тривожності, самооцінка та сформованість професійної ідентичності.

Аналіз результатів дослідження здійснювався у кілька послідовних етапів, що включали описову статистику, порівняльний аналіз та інтерпретацію отриманих даних. Такий підхід дозволив не лише кількісно охарактеризувати досліджувані показники, але й виявити їх психологічний зміст та значення у процесі професійного становлення.

Особлива увага приділялася виявленню закономірностей, що характеризують взаємодію різних компонентів психологічних бар'єрів. Зокрема, аналіз був спрямований на визначення того, яким чином емоційні стани (тривожність), когнітивні установки (самооцінка) та особистісні характеристики (професійна ідентичність) впливають на формування і прояв психологічних труднощів у професійній діяльності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження створюють цілісне уявлення про структуру та особливості психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів. Вони дозволяють не лише підтвердити теоретичні положення, розглянуті у першому розділі роботи, але й конкретизувати їх на рівні емпіричних даних, що є важливим для подальшої розробки практичних рекомендацій.

З метою вивчення емоційного компоненту психологічних бар'єрів було досліджено рівень тривожності респондентів за допомогою методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність (Spielberger, C. D., 1983). Ситуативна тривожність відображає емоційний стан у конкретний момент часу, тоді як особистісна характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Результати дослідження узагальнено у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	9	17%
Середній	25	48%
Високий	18	35%

Як видно з отриманих даних, лише 17% досліджуваних мають низький рівень тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність і здатність до ефективної саморегуляції у професійних ситуаціях. Водночас переважна більшість респондентів (48%) характеризується середнім рівнем тривожності, який можна розглядати як умовно адаптивний. Такий рівень тривожності сприяє мобілізації психічних ресурсів, підвищенню уваги та відповідальності, однак за певних умов може переходити у дезадаптивну форму.

Особливу увагу привертає той факт, що 35% респондентів мають високий рівень тривожності. Це свідчить про наявність значного емоційного напруження, яке може негативно впливати на ефективність професійної діяльності. Високий

рівень тривожності часто супроводжується такими проявами, як невпевненість у власних діях, страх помилки, труднощі у прийнятті рішень, а також схильність до надмірного самоконтролю та самокритики.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що 83% респондентів мають середній і високий рівень тривожності, що вказує на поширеність емоційної напруги серед початківців-психологів. Така ситуація є закономірною для початкового етапу професійного становлення, оскільки саме в цей період відбувається зіткнення теоретичних знань із реальними професійними ситуаціями, які характеризуються невизначеністю та підвищеною відповідальністю.

Отримані результати дозволяють припустити, що підвищений рівень тривожності є одним із провідних психологічних бар'єрів у процесі становлення професійної ролі психолога. Він пов'язаний із такими чинниками, як недостатній практичний досвід, невпевненість у власній компетентності, страх допустити професійну помилку, а також складність прийняття відповідальності за психологічний стан клієнта.

Крім того, високий рівень тривожності може ускладнювати процес встановлення контакту з клієнтом, знижувати якість професійного спілкування та обмежувати здатність психолога до гнучкого реагування у складних ситуаціях. У довготривалій перспективі це може призводити до формування стійких психологічних бар'єрів, зниження професійної впевненості та ризику емоційного виснаження.

Таким чином, результати дослідження підтверджують припущення про те, що початковий етап професійного становлення супроводжується підвищеним рівнем тривожності, який виступає важливим чинником формування психологічних бар'єрів. Це обумовлює необхідність розробки спеціальних психологічних заходів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності у початківців-психологів.

З метою вивчення когнітивного компоненту психологічних бар'єрів було досліджено рівень самооцінки респондентів за допомогою методики Дембо –

Рубінштейн (Прихожан, 2007). Обрання даної методики зумовлене її можливістю комплексно оцінити особливості самосприйняття особистості, зокрема визначити не лише загальний рівень самооцінки, але й співвідношення між реальним та ідеальним «Я», а також рівень домагань. Це дає змогу виявити внутрішні суперечності у структурі самосвідомості, які можуть виступати підґрунтям для виникнення психологічних бар'єрів у професійній діяльності.

Важливо зазначити, що самооцінка є одним із ключових компонентів професійної самосвідомості та відіграє визначальну роль у процесі становлення професійної ролі. Вона відображає ставлення особистості до власних можливостей, здібностей і результатів діяльності, а також визначає рівень прийняття себе як фахівця. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості, самостійності та здатності до прийняття відповідальних рішень, тоді як її порушення може призводити до виникнення внутрішніх конфліктів, сумнівів і невпевненості.

Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки та діяльності особистості, оскільки впливає на рівень впевненості у власних можливостях, готовність до прийняття рішень, подолання труднощів і професійну активність загалом. Вона визначає ступінь активності особистості у професійній сфері, рівень її ініціативності та здатність до самореалізації. Особливої значущості самооцінка набуває на початковому етапі професійного розвитку, коли фахівець ще не має достатнього практичного досвіду і змушений орієнтуватися переважно на власні уявлення про свої можливості та здібності.

У цей період самооцінка часто має нестійкий характер і може змінюватися під впливом зовнішніх оцінок, успіхів або невдач у професійній діяльності. Невідповідність між реальним і бажаним рівнем професійної компетентності може спричиняти внутрішнє напруження, формувати почуття незадоволеності собою та знижувати впевненість у власних силах. Саме такі внутрішні суперечності часто стають основою для виникнення когнітивних психологічних бар'єрів.

Крім того, рівень самооцінки безпосередньо пов'язаний із рівнем домагань особистості, що відображає її прагнення досягати певних результатів у професійній діяльності. Надмірно високий або, навпаки, занижений рівень домагань може ускладнювати процес професійного становлення, оскільки в першому випадку призводить до розчарування у разі невідповідності очікувань реальності, а в другому – до зниження мотивації та уникання складних завдань.

Таким чином, дослідження самооцінки дозволяє не лише визначити рівень впевненості у власних професійних можливостях, але й виявити глибинні когнітивні механізми формування психологічних бар'єрів. Це робить даний показник важливим індикатором успішності становлення професійної ролі початківців-психологів та обґрунтовує доцільність його детального аналізу в межах емпіричного дослідження. Результати дослідження подано у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Низький	14	27%
Середній	28	54%
Високий	10	19%

Як видно з отриманих результатів, переважна більшість респондентів (54%) має середній рівень самооцінки. Такий рівень є відносно оптимальним, оскільки свідчить про достатню адекватність оцінки власних можливостей, здатність до самокритики та водночас збереження внутрішньої впевненості. Особи із середнім рівнем самооцінки, як правило, більш гнучко реагують на труднощі, здатні до навчання та поступового професійного розвитку.

Водночас значна частка досліджуваних (27%) характеризується низьким рівнем самооцінки. Це свідчить про наявність невпевненості у власних можливостях, схильність до сумнівів у правильності своїх дій та залежність від зовнішньої оцінки. Для таких респондентів характерними є страх допущення

помилки, уникання складних професійних ситуацій, а також зниження ініціативності у професійній діяльності.

Низька самооцінка може виступати одним із ключових психологічних бар'єрів у процесі становлення професійної ролі психолога, оскільки вона обмежує здатність до прийняття самостійних рішень, ускладнює взаємодію з клієнтом та знижує загальний рівень професійної впевненості. Крім того, вона часто поєднується з підвищеним рівнем тривожності, що додатково ускладнює процес професійної адаптації.

Високий рівень самооцінки виявлено у 19% респондентів. Такий показник може свідчити про достатній рівень впевненості у власних силах, що є позитивним фактором у професійному становленні. Однак у деяких випадках завищена самооцінка може призводити до недооцінки складності професійних завдань, зниження критичності до власних дій та недостатньої рефлексії.

Загалом отримані результати свідчать про те, що значна частина початківців-психологів перебуває у стані пошуку внутрішньої впевненості та професійної стабільності. Наявність помітної частки осіб із низьким рівнем самооцінки підтверджує припущення про те, що невпевненість у власній компетентності є важливим чинником формування психологічних бар'єрів.

Таким чином, результати дослідження самооцінки дозволяють зробити висновок про її значущу роль у процесі становлення професійної ролі психолога. Недостатньо сформована або нестійка самооцінка може ускладнювати професійну діяльність, підвищувати рівень тривожності та сприяти виникненню психологічних бар'єрів, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи щодо розвитку впевненості та професійної самосвідомості у початківців-психологів.

З метою вивчення рівня сформованості професійної ролі та усвідомлення себе як майбутнього фахівця було проведено дослідження професійної ідентичності респондентів. Дослідження цього показника є особливо важливим у контексті аналізу процесу професійного становлення, оскільки саме професійна ідентичність виступає внутрішнім психологічним механізмом, що

забезпечує інтеграцію особистості у професійну діяльність. Професійна ідентичність розглядається як інтегральне утворення, що відображає ступінь прийняття особистістю професійної ролі, усвідомлення своєї належності до професійної спільноти, а також готовність до здійснення професійної діяльності.

Крім того, професійна ідентичність включає у себе когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із знаннями про професію, розумінням її змісту, вимог та норм. Емоційний компонент відображає ставлення до обраної професії, рівень задоволеності професійним вибором та емоційне прийняття ролі фахівця. Поведінковий компонент проявляється у готовності діяти відповідно до професійних стандартів, брати на себе відповідальність та реалізовувати професійні функції на практиці. Недостатня сформованість хоча б одного з цих компонентів може ускладнювати процес становлення професійної ролі та сприяти виникненню психологічних бар'єрів.

Сформованість професійної ідентичності є одним із ключових показників успішного професійного становлення, оскільки вона визначає внутрішню позицію фахівця, рівень його професійної впевненості, відповідальності та здатності до самостійного прийняття рішень. Вона також впливає на здатність особистості до професійної саморегуляції, адаптації до вимог діяльності та ефективної взаємодії з клієнтами. Чим вищий рівень сформованості професійної ідентичності, тим більш цілісним і стійким є образ себе як фахівця, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню професійної ефективності.

На початкових етапах професійного розвитку процес формування професійної ідентичності має нестійкий і суперечливий характер. Це зумовлено тим, що у цей період відбувається зіткнення теоретичних уявлень про професію з реальним досвідом діяльності. Початківці-психологи часто перебувають у стані пошуку відповіді на питання щодо власної професійної придатності, компетентності та готовності до виконання професійних функцій. Такі внутрішні запити є природними, однак за відсутності підтримки можуть перерости у стійкі сумніви та психологічні бар'єри.

Характерною особливістю цього етапу є наявність внутрішніх суперечностей між ідеалізованим образом «ідеального психолога» та реальним рівнем власних можливостей. Це може проявлятися у відчутті невідповідності, зниженні впевненості у собі та униканні складних професійних ситуацій. У свою чергу, такі переживання можуть посилювати емоційне напруження та сприяти формуванню таких бар'єрів, як страх професійної помилки та невпевненість у власній компетентності.

Важливим є також те, що процес формування професійної ідентичності тісно пов'язаний із досвідом практичної діяльності та професійної взаємодії. Саме у процесі реальної роботи з клієнтами, участі у супервізії та отримання зворотного зв'язку відбувається поступове уточнення професійного образу «Я», формування впевненості та прийняття професійної ролі. За відсутності такого досвіду або за його недостатності процес формування професійної ідентичності може затягуватися, що, у свою чергу, підсилює психологічні бар'єри.

Таким чином, дослідження професійної ідентичності дозволяє виявити глибинні аспекти процесу становлення професійної ролі початківців-психологів. Воно дає можливість визначити рівень інтеграції професійних цінностей у структуру особистості, ступінь прийняття професійної ролі та готовність до здійснення професійної діяльності. Отримані результати є важливими для розуміння механізмів формування психологічних бар'єрів та визначення напрямів їх подолання. Результати дослідження рівня сформованості професійної ідентичності подано у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Рівень сформованості професійної ідентичності

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	16	31%
Середній	26	50%
Високий	10	19%

Аналіз отриманих результатів свідчить, що лише 19% респондентів мають високий рівень сформованості професійної ідентичності. Це означає, що відносно невелика частина досліджуваних чітко усвідомлює себе як психолога, приймає професійну роль та відчуває готовність до самостійної професійної діяльності. Такі респонденти, як правило, характеризуються більшою впевненістю у власних професійних можливостях, здатністю до рефлексії та внутрішньою стабільністю у професійній позиції.

Водночас половина досліджуваних (50%) має середній рівень професійної ідентичності. Це свідчить про те, що процес її формування перебуває у стадії розвитку та ще не є завершеним. Для таких респондентів характерною є часткова ідентифікація з професією, яка поєднується з періодичними сумнівами щодо власної компетентності, правильності професійного вибору та готовності до практичної діяльності. Цей рівень можна розглядати як перехідний, оскільки він передбачає подальше закріплення професійної ролі через набуття досвіду та розвиток рефлексивних умінь.

Значна частка респондентів (31%) має низький рівень професійної ідентичності, що свідчить про недостатнє прийняття професійної ролі та невизначеність у професійній позиції. Для таких осіб характерними є труднощі у сприйнятті себе як психолога, невпевненість у правильності вибору професії, а також відсутність чіткого уявлення про власні професійні функції та можливості.

Низький рівень професійної ідентичності часто супроводжується підвищеною тривожністю, залежністю від зовнішніх оцінок та страхом професійної невдачі.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість початківців-психологів перебуває на стадії формування професійної ідентичності, яка ще не є стійкою та інтегрованою у структуру особистості. Це підтверджує положення про те, що процес прийняття професійної ролі є тривалим і потребує не лише теоретичної підготовки, але й практичного досвіду, супервізії та розвитку рефлексії.

Недостатній рівень сформованості професійної ідентичності виступає важливим чинником виникнення психологічних бар'єрів, оскільки ускладнює процес прийняття професійних рішень, знижує рівень впевненості у власних діях і підсилює залежність від зовнішніх оцінок. У свою чергу, це може сприяти формуванню таких бар'єрів, як страх помилки, професійна тривожність і непевненість у власній компетентності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що професійна ідентичність є ключовим фактором становлення професійної ролі психолога. Її недостатня сформованість на початковому етапі професійного розвитку обумовлює виникнення внутрішніх труднощів і психологічних бар'єрів, що підкреслює необхідність створення умов для її розвитку у процесі професійної підготовки та практичної діяльності.

З метою виявлення суб'єктивного досвіду переживання психологічних бар'єрів у процесі становлення професійної ролі було проведено анкетування респондентів за допомогою авторської анкети «Психологічні бар'єри початківців-психологів». Анкета була спрямована на визначення рівня вираженості основних труднощів, які виникають у процесі навчання та початкової професійної діяльності.

Аналіз результатів анкетування дозволив виявити найбільш поширені психологічні бар'єри та оцінити ступінь їх вираженості. Отримані дані узагальнено у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Вираженість психологічних бар'єрів (середні значення)

Бар'єр	Середній бал
Страх помилки	4,3
Непевненість у компетентності	4,1
Професійна тривожність	4,2
Труднощі взаємодії з клієнтом	3,8
Бар'єр відповідальності	4,0

Для більш наочного представлення отриманих результатів та полегшення їх інтерпретації дані було подано у графічному вигляді. Графічне відображення дає змогу простежити особливості розподілу показників і виявити основні тенденції досліджуваних характеристик. Графічно результати дослідження можна представити на рисунку 2.2.1.

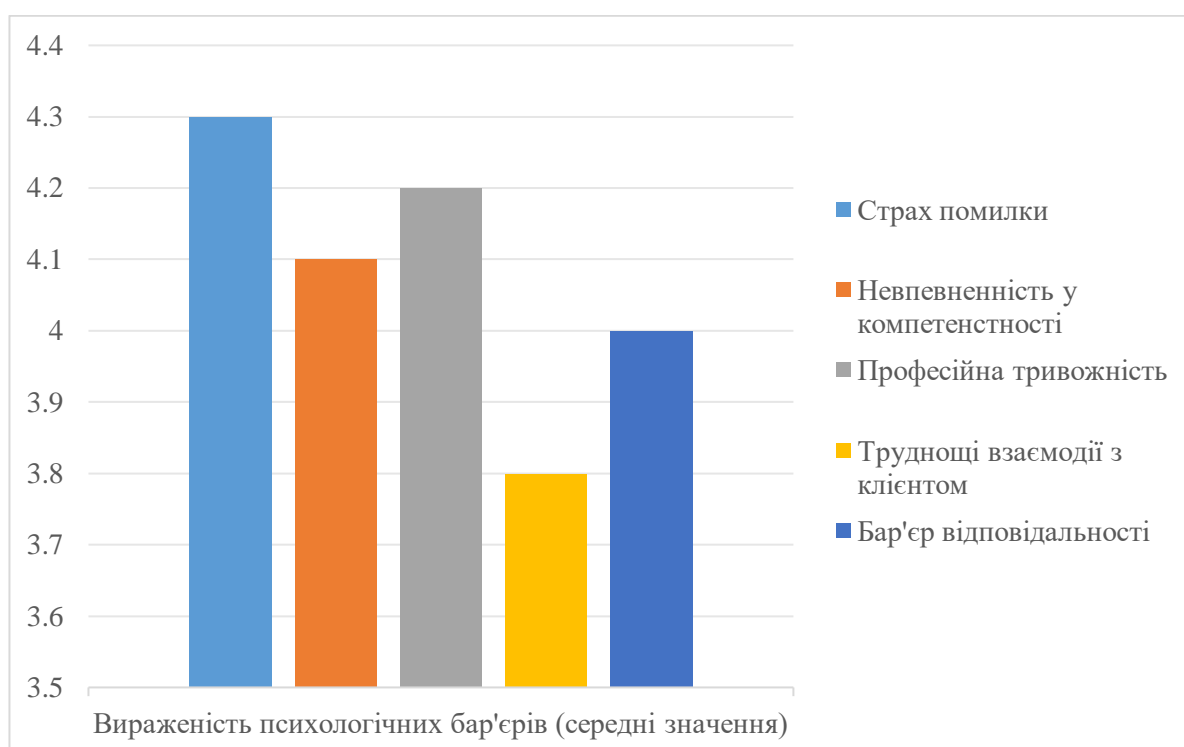


Рис. 2.2.1 Вираженість психологічних бар'єрів (середні значення)

Як видно з результатів, усі досліджувані показники знаходяться на рівні вище середнього, що свідчить про достатньо високу загальну вираженість психологічних бар'єрів у початківців-психологів. Це підтверджує теоретичне положення про те, що початковий етап професійного становлення супроводжується значною кількістю внутрішніх труднощів.

Найбільш вираженим бар'єром виявився страх професійної помилки (4,3 бала). Це свідчить про те, що більшість респондентів відчуває значне напруження, пов'язане з можливістю зробити неправильний висновок або нашкодити клієнту. Такий страх часто обумовлений високим рівнем відповідальності, недостатнім практичним досвідом та прагненням відповідати

професійним стандартам. Він може призводити до надмірного самоконтролю, скруті у професійній діяльності та уникання складних випадків.

Другим за вираженістю є професійна тривожність (4,2 бала), що узгоджується з результатами попереднього дослідження рівня тривожності. Це підтверджує, що емоційне напруження є системним явищем і проявляється як у загальних емоційних станах, так і у професійній діяльності. Професійна тривожність може ускладнювати процес взаємодії з клієнтом, знижувати концентрацію уваги та впливати на якість прийняття рішень.

Високий показник має також невпевненість у власній компетентності (4,1 бала), що відображає когнітивний аспект психологічних бар'єрів. Респонденти сумніваються у достатності своїх знань і навичок, що знижує їхню професійну активність та впевненість у власних діях. Цей бар'єр тісно пов'язаний із рівнем самооцінки та професійної ідентичності, що підтверджується результатами попередніх досліджень.

Бар'єр професійної відповідальності (4,0 бала) також має високий рівень вираженості. Це свідчить про те, що початківці-психологи часто відчують надмірний тиск, пов'язаний із необхідністю прийняття рішень і відповідальністю за результати своєї діяльності. У деяких випадках це може призводити до гіперболізації власної ролі та труднощів у розмежуванні відповідальності психолога і клієнта.

Найменш вираженим, хоча все ж достатньо значущим, виявився бар'єр труднощів у взаємодії з клієнтом (3,8 бала). Це свідчить про те, що респонденти загалом здатні встановлювати контакт, однак відчують певні труднощі у комунікації, особливо в складних або емоційно насичених ситуаціях. Такі труднощі можуть бути пов'язані з недостатнім досвідом, невпевненістю та високим рівнем внутрішнього контролю.

Узагальнюючи результати анкетування, можна зазначити, що найбільш вираженими є бар'єри, пов'язані з емоційною сферою (тривожність, страх) та когнітивними установками (невпевненість у компетентності). Це свідчить про те,

що саме емоційно-когнітивний компонент відіграє провідну роль у процесі становлення професійної ролі початківців-психологів.

Отримані результати підтверджують, що психологічні бар'єри мають комплексний характер і взаємопов'язані між собою. Зокрема, страх помилки посилює тривожність, а невпевненість у компетентності підвищує рівень внутрішньої напруги та залежність від зовнішньої оцінки. У результаті формується замкнене коло, яке ускладнює процес професійної адаптації.

Таким чином, результати анкетування підтверджують висунуту гіпотезу про наявність виражених психологічних бар'єрів у початківців-психологів та дозволяють визначити їх структуру і провідні компоненти. Це створює основу для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на подолання виявлених труднощів у процесі професійного становлення.

З метою виявлення взаємозв'язків між основними психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз. Використання даного методу зумовлене необхідністю не лише описати рівень вираженості окремих показників, але й встановити характер їх взаємодії у структурі психологічних бар'єрів. Кореляційний аналіз дозволяє визначити наявність, напрям і силу зв'язку між змінними, що є важливим для розуміння внутрішніх механізмів формування психологічних труднощів у процесі професійного становлення.

У межах дослідження було проаналізовано зв'язки між рівнем тривожності, самооцінкою, професійною ідентичністю та окремими психологічними бар'єрами, такими як страх професійної помилки, невпевненість у власній компетентності, професійна тривожність, труднощі взаємодії з клієнтом та бар'єр відповідальності. Такий підхід дозволив розглядати психологічні бар'єри не як ізольовані явища, а як елементи єдиної системи, що формується під впливом взаємопов'язаних особистісних чинників.

Застосування кореляційного аналізу дало змогу виявити, які саме психологічні характеристики виступають провідними детермінантами формування бар'єрів, а також встановити ступінь їх впливу. Зокрема, було проаналізовано як прямі, так і обернені зв'язки між показниками, що дозволило

більш точно визначити характер взаємозалежностей. Позитивні кореляції свідчать про те, що зі зростанням одного показника збільшується і рівень іншого, тоді як негативні – про зворотну залежність між змінними.

Особливу увагу було приділено аналізу сили кореляційних зв'язків, оскільки саме цей показник дозволяє оцінити значущість виявлених взаємозалежностей. Помірні та високі значення коефіцієнтів кореляції свідчать про наявність стійких зв'язків між показниками, що підтверджує їхню взаємну зумовленість у структурі психологічних бар'єрів.

Крім того, кореляційний аналіз дозволив виявити системний характер досліджуваного явища, оскільки встановлено, що окремі психологічні показники взаємодіють між собою, утворюючи цілісну структуру. Це підтверджує положення про те, що психологічні бар'єри формуються не ізольовано, а у процесі взаємодії емоційних, когнітивних та особистісних компонентів.

Важливим аспектом є також те, що отримані результати кореляційного аналізу дозволяють перейти від описового рівня дослідження до пояснювального, оскільки дають змогу виявити можливі психологічні механізми формування бар'єрів. Наприклад, встановлення зв'язку між тривожністю та страхом помилки вказує на роль емоційного напруження у виникненні професійних труднощів, тоді як зв'язок між самооцінкою та невпевненістю свідчить про значущість когнітивного компоненту.

Таким чином, використання кореляційного аналізу забезпечило можливість глибшого розуміння взаємозв'язків між досліджуваними показниками та дозволило обґрунтувати висновок про системний характер психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів. Отримані результати є важливими для подальшої інтерпретації даних та розробки ефективних психологічних рекомендацій щодо подолання виявлених труднощів. Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.2.5.

Кореляції між показниками

Показники	r	p
Тривожність – страх помилки	0,62	< 0,01
Самооцінка – невпевненість	-0,58	< 0,01
Ідентичність – тривожність	-0,49	< 0,01

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено прямий зв'язок між рівнем тривожності та страхом помилки ($r = 0,62$; $p < 0,01$), що свідчить про зростання страху професійної помилки зі збільшенням рівня тривожності. Водночас встановлено обернений зв'язок між самооцінкою та невпевненістю ($r = -0,58$; $p < 0,01$), а також між професійною ідентичністю та тривожністю ($r = -0,49$; $p < 0,01$). Отримані результати підтверджують, що більш сформована професійна ідентичність і вища самооцінка пов'язані зі зниженням проявів невпевненості та професійної тривожності у початківців-психологів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що підтверджує системний характер психологічних бар'єрів у початківців-психологів.

Зокрема, встановлено помірний позитивний зв'язок між рівнем тривожності та страхом професійної помилки ($r = 0,62$). Це означає, що зі зростанням тривожності посилюється страх зробити помилку у професійній діяльності. Такий результат є закономірним, оскільки підвищена тривожність супроводжується очікуванням негативних наслідків, сумнівами у власних діях та схильністю до гіперболізації можливих невдач. У контексті професійної діяльності психолога це може проявлятися у надмірній обережності, униканні складних випадків та зниженні впевненості у власних рішеннях.

Виявлений помірний негативний зв'язок між рівнем самооцінки та невпевненістю у власній компетентності ($r = -0,58$) свідчить про те, що зі зниженням самооцінки зростає рівень невпевненості. Іншими словами,

респонденти з низькою самооцінкою більш схильні сумніватися у своїх професійних знаннях і навичках, що ускладнює процес прийняття рішень і знижує ефективність діяльності. Водночас вищий рівень самооцінки сприяє формуванню впевненості та більш стабільної професійної позиції.

Також встановлено негативний зв'язок середньої сили між рівнем сформованості професійної ідентичності та тривожністю ($r = -0,49$). Це означає, що чим більш сформованою є професійна ідентичність, тим нижчим є рівень тривожності. Такий результат можна пояснити тим, що усвідомлення себе як фахівця, прийняття професійної ролі та наявність чіткої професійної позиції знижують рівень невизначеності, а отже – і емоційного напруження.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про взаємозалежність когнітивних, емоційних і особистісних компонентів психологічних бар'єрів. Тривожність, самооцінка та професійна ідентичність не існують ізольовано, а утворюють єдину систему, в межах якої зміна одного показника впливає на інші.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна виділити такі закономірності:

- чим вищий рівень тривожності, тим сильніший страх професійної помилки;
- нижчий рівень самооцінки пов'язаний із більшою невпевненістю у власній компетентності;
- сформована професійна ідентичність сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню професійної впевненості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між психологічними бар'єрами та індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Виявлені залежності свідчать про необхідність комплексного підходу до подолання психологічних бар'єрів, який має враховувати як емоційні стани, так і когнітивні установки та рівень сформованості професійної ідентичності.

Отже, кореляційний аналіз дозволив не лише підтвердити результати попередніх етапів дослідження, але й глибше зрозуміти механізми формування

психологічних бар'єрів у початківців-психологів, що є важливим для розробки ефективних психологічних рекомендацій.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що психологічні бар'єри у початківців-психологів мають комплексний, багатовимірний характер і включають емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти. Їх формування відбувається у процесі взаємодії різних психологічних чинників, які взаємно підсилюють один одного та створюють цілісну систему внутрішніх труднощів. Це свідчить про те, що психологічні бар'єри не є ізольованими явищами, а виступають результатом складної взаємодії особистісних характеристик та умов професійної діяльності.

Аналіз емпіричних даних показав, що найбільш значущими компонентами у структурі психологічних бар'єрів є підвищений рівень тривожності, невпевненість у власній професійній компетентності та страх професійної помилки. Саме ці фактори відіграють провідну роль у формуванні внутрішніх труднощів, оскільки вони безпосередньо впливають на поведінку, емоційний стан та професійну активність початківців-психологів. Високий рівень тривожності сприяє виникненню напруження та невпевненості у професійних ситуаціях, страх помилки обмежує ініціативність і готовність до прийняття рішень, а невпевненість у власній компетентності знижує рівень професійної активності та самостійності.

Водночас встановлено, що зазначені бар'єри мають взаємопов'язаний характер і формують єдиний психологічний комплекс. Наприклад, підвищена тривожність посилює страх професійної помилки, що, у свою чергу, знижує впевненість у власних можливостях. Така взаємодія створює замкнене коло, яке ускладнює процес професійної адаптації та гальмує становлення професійної ролі.

Результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що психологічні бар'єри становлення професійної ролі початківців-психологів пов'язані з рівнем тривожності, самооцінки та сформованістю професійної ідентичності. Зокрема, встановлено, що високий рівень тривожності пов'язаний

із посиленням емоційних бар'єрів, занижена або нестійка самооцінка сприяє формуванню невпевненості у професійній діяльності, а недостатньо сформована професійна ідентичність обумовлює труднощі у прийнятті професійної ролі та визначенні власної професійної позиції.

Таким чином, отримані емпіричні дані дозволяють зробити висновок про те, що психологічні бар'єри є закономірним етапом професійного становлення, однак за відсутності належної психологічної підтримки можуть набувати стійкого характеру та негативно впливати на професійний розвиток особистості. Вони можуть призводити до зниження професійної мотивації, уникання складних професійних ситуацій, емоційного виснаження та формування негативного ставлення до обраної професії.

Водночас важливо підкреслити, що за умов своєчасного усвідомлення та корекції психологічні бар'єри можуть виконувати конструктивну функцію, виступаючи стимулом до професійного зростання, розвитку рефлексії та формування більш зрілої професійної позиції. Це підкреслює важливість психологічного супроводу початківців-психологів на етапі входження у професію.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність розробки цілеспрямованих психологічних заходів, спрямованих на подолання виявлених бар'єрів, розвиток професійної впевненості, формування адекватної самооцінки та підтримку процесу становлення професійної ідентичності. Реалізація таких заходів дозволить підвищити ефективність професійної підготовки та сприятиме успішній адаптації початківців-психологів до умов професійної діяльності, що буде детально розглянуто у наступному розділі роботи.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволяє поглиблено осмислити отримані дані, визначити їх психологічний зміст та встановити зв'язок між емпіричними показниками і теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі роботи. На відміну від простого опису результатів, інтерпретація передбачає виявлення внутрішніх закономірностей,

причинно-наслідкових зв'язків та психологічних механізмів, що лежать в основі досліджуваного явища.

Отримані результати свідчать про те, що процес становлення професійної ролі початківців-психологів супроводжується значною кількістю психологічних труднощів, які мають системний характер і проявляються на різних рівнях функціонування особистості – емоційному, когнітивному та поведінковому. Це підтверджує теоретичне положення про те, що професійне становлення є не лише процесом набуття знань і навичок, але й глибокою внутрішньою перебудовою особистості.

Зокрема, високі показники тривожності, виявлені у значній частині респондентів, свідчать про підвищену емоційну напруженість, характерну для початкового етапу професійного становлення. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що перехід від навчальної діяльності до реальної професійної практики супроводжується невизначеністю, страхом помилок і підвищеним рівнем відповідальності. Тривожність у даному випадку виступає не лише емоційною реакцією на нові умови діяльності, а й важливим системоутворюючим чинником, який впливає на формування інших психологічних бар'єрів, зокрема страху помилки та унікальної поведінки.

Результати дослідження самооцінки дозволяють зробити висновок про те, що значна частина початківців-психологів характеризується недостатньою впевненістю у власних можливостях. Низький або нестійкий рівень самооцінки обумовлює схильність до сумнівів, підвищену залежність від зовнішніх оцінок та труднощі у прийнятті самостійних рішень. Це підтверджує положення про те, що когнітивний компонент психологічних бар'єрів тісно пов'язаний із образом «Я» фахівця та його уявленнями про власну професійну компетентність.

Особливо важливим є те, що самооцінка у початківців-психологів часто має нестійкий характер і значною мірою залежить від ситуативних факторів, таких як успіх чи невдача у роботі з клієнтом, оцінка викладача або супервізора. Це створює додаткову емоційну напругу та підсилює внутрішні суперечності, що, у свою чергу, сприяє формуванню психологічних бар'єрів.

Крім того, інтерпретація результатів дозволяє зробити висновок про тісний взаємозв'язок між емоційними та когнітивними компонентами психологічних бар'єрів. Зокрема, підвищена тривожність посилює невпевненість у власних можливостях, а низька самооцінка, у свою чергу, підвищує рівень тривожності, формуючи замкнене коло внутрішніх труднощів.



Рис. 2.3.1. Механізм формування психологічних бар'єрів

Як видно з малюнку 2.3.1, психологічні бар'єри формуються у результаті взаємодії різних компонентів, що підтверджує їх системний характер та необхідність комплексного підходу до їх подолання.

Особливе значення для інтерпретації результатів має аналіз рівня сформованості професійної ідентичності. Виявлено, що більшість респондентів перебуває на етапі її формування, що проявляється у нестійкості професійної позиції, сумнівах щодо власної професійної придатності та труднощах у прийнятті професійної ролі. Це підтверджує теоретичні положення про те, що

професійна ідентичність формується поступово та потребує інтеграції теоретичних знань із практичним досвідом.

Аналіз результатів анкетування дозволив уточнити структуру психологічних бар'єрів і визначити їх провідні компоненти. Найбільш вираженими виявилися страх професійної помилки, професійна тривожність та невпевненість у власній компетентності. Це свідчить про домінування емоційно-когнітивних труднощів у процесі становлення професійної ролі. Водночас менш виражені, але значущі труднощі у взаємодії з клієнтом і бар'єр відповідальності вказують на складність поведінкового компоненту професійної діяльності.

Важливим результатом дослідження є встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Дані кореляційного аналізу підтверджують, що психологічні бар'єри формуються не ізольовано, а у взаємодії з базовими особистісними характеристиками. Зокрема, встановлено, що підвищена тривожність посилює страх професійної помилки, знижена самооцінка сприяє формуванню невпевненості, а сформована професійна ідентичність виступає чинником зниження емоційної напруженості.

Узагальнення взаємозв'язків між основними психологічними характеристиками та бар'єрами професійного становлення подано у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Узагальнення взаємозв'язку психологічних характеристик і бар'єрів у
початківців-психологів

Психологічний показник	Прояв	Пов'язаний бар'єр	Наслідки для професійної діяльності
Тривожність	Підвищене емоційне напруження	Страх помилки	Уникання складних випадків, невпевненість

Самооцінка	Занижена оцінка власних можливостей	Невпевненість у компетентності	Залежність від оцінки, труднощі у прийнятті рішень
Професійна ідентичність	Нестійкість професійної позиції	Професійна тривожність	Сумніви у професійному виборі
Відповідальність	Гіперболізація наслідків діяльності	Бар'єр відповідальності	Емоційне перевантаження
Комунікативні навички	Недостатній досвід взаємодії	Труднощі взаємодії з клієнтом	Напруження у консультації

Як видно з таблиці 2.3.1, психологічні бар'єри формуються у взаємозв'язку з ключовими особистісними характеристиками та проявляються на різних рівнях професійної діяльності. Це підтверджує їх системний характер і необхідність комплексного підходу до їх подолання.

Таким чином, результати дослідження дозволяють розглядати психологічні бар'єри як складне інтегральне утворення, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами професійної діяльності та рівнем готовності особистості до їх реалізації. Ця невідповідність проявляється у розбіжності між теоретичними знаннями та практичними навичками, між ідеалізованими уявленнями про професію та реальними умовами її здійснення, а також між очікуваннями щодо власної ефективності та реальним досвідом діяльності.

На початковому етапі професійного становлення така невідповідність є закономірною, оскільки особистість перебуває у процесі адаптації до нових умов діяльності та інтеграції професійної ролі у структуру «Я». Водночас за

відсутності належної психологічної підтримки, рефлексії та поступового накопичення досвіду ця невідповідність може закріплюватися, що призводить до формування стійких труднощів, зниження професійної активності та розвитку явищ професійної дезадаптації.

Отримані результати також свідчать про те, що психологічні бар'єри виконують подвійні функції у процесі професійного становлення. З одного боку, вони виступають своєрідними індикаторами внутрішнього стану особистості, сигналізуючи про перевантаження, недостатню сформованість професійних компетентностей або потребу у зміні способів діяльності. У цьому контексті бар'єри можуть виконувати конструктивну функцію, стимулюючи розвиток, саморефлексію та вдосконалення професійних навичок.

З іншого боку, за відсутності усвідомлення, підтримки та ефективних стратегій подолання, психологічні бар'єри можуть набувати дезадаптивного характеру. Вони здатні обмежувати професійну активність, знижувати впевненість у власних можливостях, формувати унікальну поведінку та негативно впливати на якість професійної діяльності. У таких випадках бар'єри перетворюються на фактори, що гальмують професійний розвиток і знижують рівень задоволеності обраною професією.

Таблиця 2.3.2

Функції психологічних бар'єрів у процесі професійного становлення

Тип функції	Характеристика	Прояв	Наслідки
Конструктивна	Сигналізує про потребу розвитку	Усвідомлення труднощів, рефлексія	Професійне зростання
Мотиваційна	Стимулює активність	Пошук нових стратегій	Розвиток компетентності
Дезадаптивна	Перешкоджає діяльності	Уникання, страх	Зниження ефективності

Деструктивна	Закріплює труднощі	Невпевненість, тривожність	Професійна дезадаптація
--------------	--------------------	-------------------------------	----------------------------

Як видно з таблиці 2.3.2, психологічні бар'єри можуть виконувати як конструктивні, так і деструктивні функції, що залежить від рівня їх усвідомлення та здатності особистості до їх подолання.

Важливо зазначити, що виявлені психологічні бар'єри не є ознакою професійної неспроможності початківців-психологів, а виступають закономірним і необхідним етапом їхнього професійного розвитку. Їх виникнення свідчить про активний процес становлення професійної самосвідомості, переосмислення власних можливостей та адаптації до вимог професії.

Саме у процесі подолання цих труднощів відбувається формування професійної впевненості, розвиток здатності до саморегуляції, становлення індивідуального стилю діяльності та інтеграція професійної ролі у структуру особистості. Таким чином, психологічні бар'єри можуть розглядатися як важливий ресурс професійного розвитку за умови їх усвідомлення та конструктивного опрацювання.

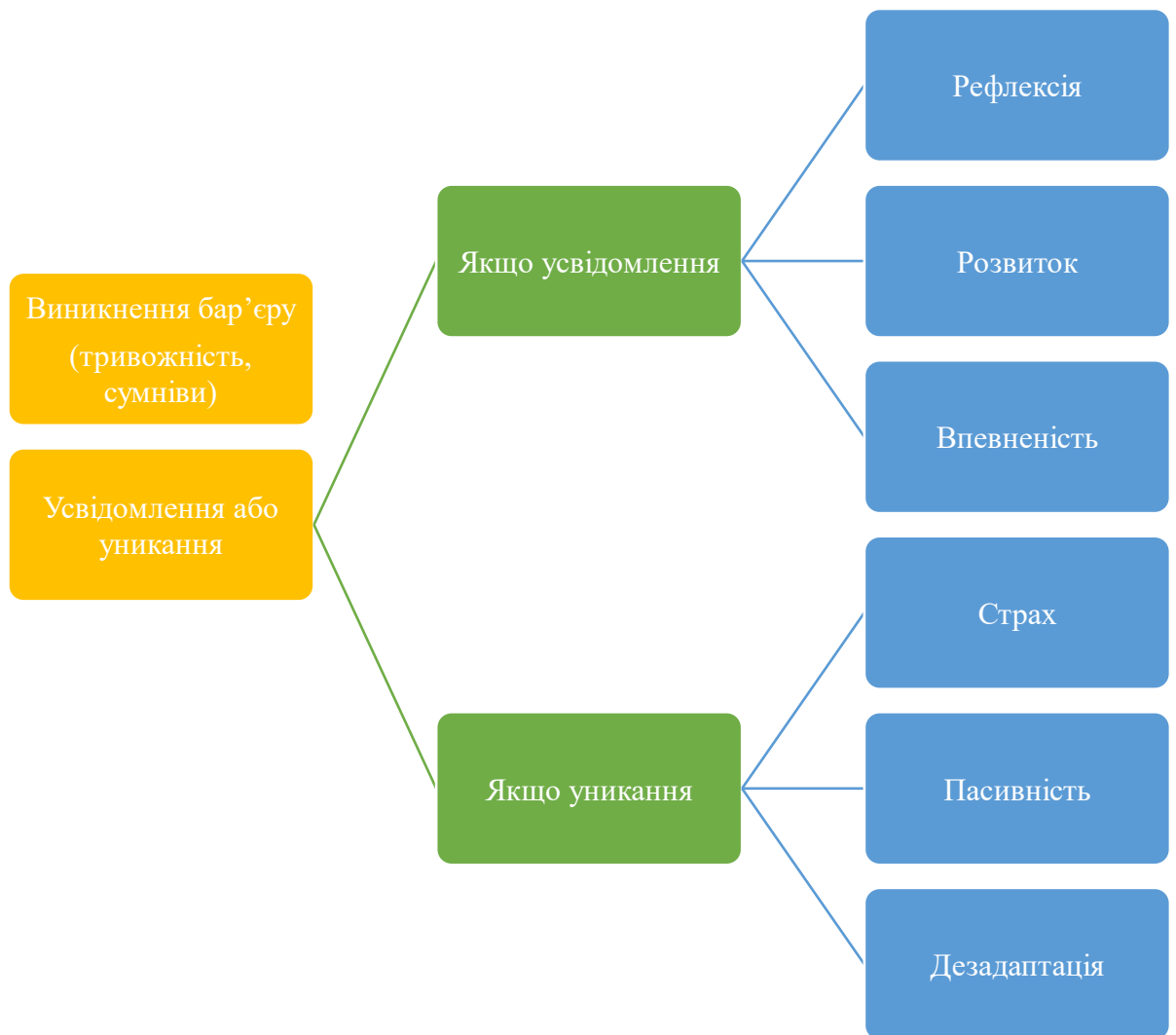


Рис. 2.3.2. Динаміка впливу психологічних бар'єрів

Отже, інтерпретація результатів емпіричного дослідження підтверджує, що психологічні бар'єри становлення професійної ролі початківців-психологів мають комплексний характер і зумовлені взаємодією емоційних, когнітивних і особистісних чинників. Вони формуються у процесі адаптації до професійної діяльності та відображають рівень готовності особистості до виконання професійних функцій.

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання професійних бар'єрів початківців-психологів

Результати проведеного емпіричного дослідження унаочнили чітку систему деструктивних внутрішніх тенденцій та когнітивно-емоційного напруження, притаманних початківцям-психологам на етапі становлення їхньої професійної ролі. Аналіз вибірки, яку склали 52 особи віком від 19 до 24 років (студенти 3–4 курсів та фахівці з первинним практичним досвідом), засвідчив, що абсолютна більшість респондентів перебуває у стані вираженого адаптаційного дистресу. Зокрема, сумарний показник помірної (48%) та високої (35%) тривожності охоплює 83% опитаних, що свідчить про тотальну емоційну нестабільність у ситуаціях переходу від теоретичного навчання до самостійної практики.

Емпірично зафіксовано, що провідними деструктивними компонентами у структурі професійних труднощів є страх професійної помилки (4,3 бала), професійна тривожність (4,2 бала) та невпевненість у власній компетентності (4,1 бала). Виявлені стійкі кореляційні зв'язки вказують на психологічні механізми хронізації цих бар'єрів: підвищення тривожності безпосередньо інтенсифікує страх припуститися помилки, а дефіцит професійної ідентичності та знижена самооцінка виступають базовими детермінантами генералізації внутрішньої невпевненості. Зафіксований бар'єр відповідальності (4,0 бала) та труднощі у взаємодії з клієнтами (3,8 бала) підтверджують уразливість поведінкового компонента діяльності, що виявляється у гіперболізації наслідків власного втручання та ризику уникання складних випадків.

Необхідність розробки рекомендацій зумовлена тим, що без цілеспрямованої корекції емоційного напруження та реструктуризації когнітивних спотворень виявлені бар'єри переходять із захисно-сигнальної (конструктивної) функції у дезадаптивну та деструктивну, провокуючи синдром «самозванця», стійке професійне розчарування й стагнацію особистісно-професійного потенціалу молодого фахівця.

Мета практичних рекомендацій полягає у створенні цілісної, науково обґрунтованої системи психологічних інтервенцій та методичних заходів, спрямованих на мінімізацію деструктивного впливу професійних бар'єрів, стабілізацію професійної самооцінки, вдосконалення емоційної саморегуляції, зміцнення професійної ідентичності та оптимізацію інтерперсональної та поведінкової гнучкості початківців-психологів у процесі їхньої адаптації до практичної діяльності.

Запропонований комплекс заходів розгорнуто на трьох взаємопов'язаних рівнях: індивідуальному, міжособистісному (діадичному та колегіальному) та організаційному (інституційному).

1. Індивідуальний рівень

Спрямованість: Корекція дезадаптивних когнітивних установок фахівця, редукування ситуативної та особистісної тривожності, нейтралізація страху помилки, стабілізація самооцінки.

Шляхи впровадження: Рекомендується для щоденного застосування початківцями-психологами у межах саморефлексії, підготовки до консультативних сесій, а також як обов'язковий елемент індивідуального психологічного супроводу (особистої терапії) на базі вищих навчальних закладів чи психологічних центрів.

Комплекс вправ індивідуального рівня:

Вправа 1. «Когнітивна деконструкція професійної помилки (Рефреймінг)»

Мета: Зниження інтенсивності страху помилки через трансформацію перцепції невдачі з категорії «особистісної катастрофи» у категорію «дослідницької зони росту».

Інструкція: Психологу пропонується заповнити рефлексивну матрицю, що складається з чотирьох колонок. У першій колонці описується гіпотетичний або реальний сценарій професійної помилки (наприклад: «Я поставив недоречне запитання, клієнт замовк»). У другій колонці фіксується автоматична деструктивна думка («Я некомпетентний, я нашкодив клієнту»). У третій колонці здійснюється раціональний аналіз ситуації: відокремлюється зона

відповідальності психолога від зони відповідальності клієнта (резистентність, перенос). У четвертій колонці формулюється конструктивна альтернатива: «Моє запитання актуалізувало внутрішній опір клієнта; це терапевтичний матеріал, який ми обговоримо на наступній сесії».

Вправа 2. «Картографування професійного "Я"»

Мета: Оптимізація та стабілізація професійної самооцінки, редукція синдрому самозванця.

Інструкція: Початківець створює на аркуші паперу графічну карту, розділену на три сектори: «Тверді знання» (теоретична база, вивчені методики), «Сформовані навички» (активне слухання, емпатійне відображення, встановлення рапорту) та «Зони найближчого розвитку» (складні клінічні випадки, які потребують супервізії). Візуалізація реальних ресурсів дозволяє структурувати Я-концепцію та знизити рівень ірраціональних сумнівів у власній професійній спроможності.

Вправа 3. «Протокол психофізіологічного депресингу перед сесією»

Мета: Експрес-зниження ситуативної тривожності перед початком взаємодії з клієнтом.

Інструкція: За 15 хвилин до консультації психолог виконує техніку квадратного дихання (вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4) протягом 3–5 хвилин. Після цього проводиться соматичне заземлення: фахівець фокусує увагу на відчутті опори під ногами (стопи на підлозі), спини (обпирання на стілець) та промовляє внутрішній інтроєкт-дозвіл: «Я маю право не знати всього. Я присутній тут як підтримувальний простір для клієнта».

2. Міжособистісний рівень

Спрямованість: Розвиток поведінкової гнучкості в комунікації з клієнтами, подолання бар'єру відповідальності через формування супервізійного альянсу, посилення професійної ідентичності через колегіальну інтеграцію.

Шляхи впровадження: Реалізується в межах інтервізійних груп, бакалаврських та магістерських практичних семінарів, а також у процесі групової супервізії під керівництвом акредитованих наставників.

Комплекс вправ міжособистісного рівня:

Вправа 1. «Діадична сепарація професійної відповідальності»

Мета: Подолання бар'єру гіперболізованої відповідальності за терапевтичний результат.

Інструкція: У парі початківців розігрується кейс «Складний клієнт, який не демонструє прогресу». Один учасник виконує роль психолога, інший — супервізора. Завдання «психолога» — детально описати хід сесії та свої спроби допомогти. Завдання «супервізора» — за допомогою метафоричних Т-ваг наочно розділити відповідальність: на одну шальку терезів символічно покласти 50% відповідальності психолога (дотримання етики, володіння техніками, присутність), на іншу — 50% відповідальності клієнта (готовність до змін, виконання домашніх завдань, щирість). Відбувається вербалізація та прийняття терапевтичних меж.

Вправа 2. «Рефлексивне моделювання деструктивного клієнтського опору»

Мета: Оптимізація поведінкового компонента комунікації, редукція страху перед ворожістю або знеціненням з боку клієнта.

Інструкція: В інтервізійній групі (3–4 особи) один з учасників моделює поведінку «агресивного / скептичного клієнта» («Ви занадто молодий, чим ви можете мені допомогти?»). Початківець-психолог має відпрацювати навичку метакомунікації та асертивного утримання меж, використовуючи техніку «Я-повідомлення»: «Я чую ваші сумніви щодо мого досвіду, і це природно — прагнути максимальної безпеки. Проте моя підготовка та супервізійний супровід дозволяють мені ефективно працювати з вашим запитом. Пропоную дослідити, що саме викликає у вас тривогу у нашій взаємодії».

Вправа 3. «Супервізійне дзеркало ідентичності»

Мета: Трансформація дезадаптивної сигнальної функції бар'єрів у конструктивну через отримання підтримувального зворотного зв'язку від колег.

Інструкція: Після презентації складного практичного випадку початківець озвучує свої бар'єри (наприклад, почуття провини або безпорадності). Члени групи по черзі висловлюють не критику, а акцентують увагу на сильних сторонах фахівця, які вони помітили (емпатійність, точність гіпотез, етичність). Це дозволяє реструктурувати професійну самооцінку через колегіальне прийняття.

3. Організаційний рівень

Спрямованість: Зменшення розриву між теоретичною підготовкою в університеті та вимогами реальної практики, створення безпечного організаційного середовища для первинної професіоналізації.

Шляхи впровадження: Рекомендується для інтеграції в освітній процес вищих навчальних закладів, що готують психологів (кафедри психології, навчально-наукові інститути), а також у діяльність психологічних служб, соціальних центрів та громадських організацій, які приймають на роботу молодих спеціалістів.

Комплекс організаційно-інституційних заходів та вправ:

Захід 1. Впровадження системи «Супервізійного інкубатора» на випускових курсах

Мета: Інституційне зниження професійної тривожності та легітимізація супервізійної культури.

Зміст: Організація обов'язкових, безкоштовних щотижневих супервізійних та інтервізійних груп для студентів старших курсів, які починають практичну роботу в межах навчальної практики. Закріплення за кожним початківцем досвідченого куратора-наставника (ментора) з числа професорсько-викладацького складу або акредитованих практикуючих фахівців, що мінімізує деструктивний «страх самотійності».

Вправа-симуляція «Організаційний симуляційний кабінет психолога»

Мета: Когнітивне та поведінкове відпрацювання алгоритмів діяльності в умовах організаційної невизначеності.

Інструкція: На базі університету створюється простір, де повністю моделюються умови реального робочого місця психолога (соціальна служба, приватний кабінет, HR-відділ). Початківці проходять крізь ланцюжок симуляційних завдань: від первинного документального оформлення запиту клієнта до вирішення етичних дилем під відеофіксацію з подальшим розбором помилок у безпечному колі. Це ліквідує когнітивний бар'єр між «академічною теорією» та «прикладною практикою».

Захід 2. Програма психоедукації «Нормалізація криз професійного становлення»

Мета: Профілактика професійних деформацій та дезадаптації через інформаційне насичення освітнього простору.

Зміст: Розробка та інтеграція в навчальні плани обов'язкового спецкурсу або серії регулярних воркшопів, присвячених психологічним бар'єрам початківців. Студенти отримують знання про те, що страх помилки, синдром самозванця та професійна тривожність є нормативними проявами кризи професійного розвитку (відповідно до моделей індивідуального зростання фахівця), а не ознакою особистісної чи професійної неспроможності. Легітимізація цих станів на рівні організації суттєво редукує внутрішній психологічний тиск зовнішньої оцінки.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу дослідження.

1. Організація проведення емпіричного дослідження полягає у поетапній реалізації дослідницької програми (підготовчого, діагностичного, аналітичного, інтерпретаційного та практичного етапі) на базі закладу вищої освіти за участю

52 респондентів віком від 19 до 24 років (студентів 3–4 курсів та початківців-психологів із первинним практичним досвідом), а також у застосуванні надійного психодіагностичного комплексу, що включав методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методику Дембо – Рубінштейн, опитувальник професійної ідентичності та авторську анкету «Психологічні бар'єри початківців-психологів» з подальшою математико-статистичною обробкою отриманих даних.

2. Під час проведення діагностики нами спостерігалось значне поширення емоційного напруження та незавершеність процесів професійної самоідентифікації серед молодих фахівців. Зокрема, у 83% опитаних виявлено середній (48%) та високий (35%) рівні тривожності, у 27% — низький рівень самооцінки, а у 31% — низький рівень сформованості професійної ідентичності, що фіксує нестійкість професійної позиції та виражену емоційну вразливість респондентів на початковому етапі входження у практичну діяльність. За суб'єктивними оцінками найвищу вираженість продемонстрували страх професійної помилки (4,3 бала) та професійна тривожність (4,2 бала).

3. Результати емпіричного дослідження дає можливість констатувати, що психологічні бар'єри становлення професійної ролі мають цілісний, комплексний характер і виявляються вище середнього рівня, при цьому більшість досліджуваних виявляла взаємопов'язані когнітивно-емоційні труднощі, де страх помилки посилює тривожність, а невпевненість у компетентності (4,1 бала) знижує самостійність фахівця. Результати статистичної обробки емпіричних даних зафіксували значущість виявлених позитивних змін та взаємозв'язків ($p < 0,01$), що підтверджує достовірність зміни рівня розвитку професійних бар'єрів (страху помилки й невпевненості) залежно від показників ситуативної тривожності ($r = 0,62$), актуальної самооцінки ($r = -0,58$) та сформованості професійної ідентичності ($r = -0,49$) у початківців-психологів.

4. Предметом практичних рекомендацій є обґрунтування та впровадження цілісної системи психологічних інтервенцій та методичних заходів на

індивідуальному (когнітивний рефреймінг, картографування ресурсів), міжособистісному (інтерв'язійні кейси, асертивні тренінги) та організаційному (впровадження «суперв'язійного інкубатора» та симуляційних кабінетів) рівнях функціонування фахівця задля мінімізації деструктивного впливу професійних бар'єрів, стабілізації самооцінки та оптимізації професійної адаптації молодих спеціалістів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання дослідження.

1. Здійснено комплексний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння професійної ролі практичного психолога та специфіки її становлення на різних етапах професіогенезу. З'ясовано, що професійна ідентичність розглядається в сучасній науці як динамічне багатокomпонентне утворення, яке інтегрує зовнішні соціокультурні та інституційні вимоги діяльності з внутрішніми індивідуально-психологічними характеристиками особистості фахівця. Виокремлено чотири базові структурні компоненти цього феномену: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий, синергетична взаємодія яких забезпечує цілісність, етичність та ефективність практичної діяльності. Визначено, що динаміка прийняття професійної ролі охоплює послідовні етапи професійного самовизначення, навчання, безпосереднього входження у самостійну практику та подальшої професійної стабілізації. Обґрунтовано, що етап входження у професію є найбільш критичним та вразливим періодом особистісно-професійної трансформації, оскільки супроводжується руйнуванням ідеалізованих очікувань фахівця та необхідністю прийняття повної автономної відповідальності за психологічний стан клієнтів.

2. Розкрито зміст наукового поняття психологічних бар'єрів та механізмів їхнього функціонування у просторі професійного розвитку особистості. Визначено бар'єри як внутрішні деструктивні психічні утворення та суб'єктивні стани тривалого напруження, які виникають унаслідок гострого усвідомлення невідповідності між об'єктивними вимогами діяльності та наявними внутрішніми ресурсами фахівця. Доведено функціональну двоїстість цього явища: на початкових етапах адаптації бар'єри виконують захисно-сигнальну роль, спонукаючи до рефлексії, самовдосконалення та пошуку нових копінг-стратегій, проте за умов хронізації та тривалої відсутності інституційної

підтримки вони трансформуються у стійкі чинники дезадапції. Систематизовано основні види бар'єрів за рівнями прояву, серед яких виділено когнітивні (ірраціональні установки, спотворене самосприйняття), емоційні (хронічна тривога, страх, виснаження), мотиваційні (дефіцит цілепокладання, втрата інтересу) та поведінкові (уникання навантажень, пасивність, формалізм у виконанні обов'язків).

3. Визначено та детально охарактеризовано провідні психологічні бар'єри, специфічні для початківців-психологів. Обґрунтовано, що на ранніх етапах самостійної практики внутрішні труднощі мають виражений адаптаційний характер і якісно відрізняються від деформацій досвідчених колег. Ключовими деструктивними феноменами молодого спеціаліста визначено страх професійної помилки, синдром самозванця, генералізовану професійну тривожність, невизначеність етичних та терапевтичних меж у взаємодії, а також бар'єр гіпертрофованої відповідальності. З'ясовано, що зазначені бар'єри мають виражену системну організацію, де емоційне напруження виступає катализатором когнітивного знецінення власних знань, що змушує молодого фахівця постійно сумніватися у легітимності своєї професійної позиції, компетентності та права здійснювати терапевтичний вплив на інших людей.

4. Обґрунтовано методологічний комплекс та логіку емпіричного дослідження психологічних бар'єрів професійного становлення фахівців. Сформовано репрезентативну вибірку обсягом п'ятдесят дві особи віком від дев'ятнадцяти до двадцяти чотирьох років, куди увійшли студенти старших курсів спеціальності «Психологія» та молоді фахівці, які мають первинний практичний досвід консультування під супервізією. Для забезпечення валідності та надійності результатів реалізовано диференційований психодіагностичний інструментарій: методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для емоційної оцінки тривожності; методика Дембо – Рубінштейн у модифікації А. Прихожан для вимірювання когнітивних параметрів самооцінки та домагань; опитувальник професійної ідентичності для діагностики особистісного прийняття ролі; авторська анкета «Психологічні бар'єри початківців-психологів» для фіксації

суб'єктивного досвіду труднощів респондентів. Математико-статистична обробка масиву даних здійснювалася через розрахунок коефіцієнта рангової кореляції в межах програмного середовища Jamovi та Excel.

5. Здійснено всебічний кількісний аналіз та якісну інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особистісних характеристик і бар'єрів респондентів. Констатовано масовий характер емоційного напруження у вибірці: значна більшість опитаних виявила помірну тривожність, а понад третина респондентів продемонструвала критично високі показники особистісної та ситуативної тривоги. Когнітивний зріз виявив занижену самооцінку у значній частини учасників, тоді як майже третина вибірки характеризується низьким рівнем сформованості професійної ідентичності, що підтверджує нестійкість образу себе як фахівця. За суб'єктивними оцінками анкетування найвищу інтенсивність зафіксовано за шкалами страху помилки, професійної тривожності та невпевненості у компетентності. Математично доведено системну взаємозалежність змінних: виявлено сильний прямий зв'язок між тривожністю та страхом зробити помилку ($r=0,62$; $p<0,01$), а також помірні зворотні зв'язки самооцінки з невпевненістю ($r=-0,58$; $p<0,01$) та професійної ідентичності з тривожністю ($r=-0,49$; $p<0,01$). Одержані коефіцієнти підтверджують, що дефіцит особистісного прийняття ролі та самокритичність провають ескалацію страхів, створюючи патологічне замкнене коло внутрішньої дезорієнтації фахівця.

6. Розроблено та науково обґрунтовано багаторівневу систему практичних рекомендацій, спрямовану на оптимізацію процесу становлення професійної ролі та редукцію виявлених деструктивних явищ. На індивідуальному рівні запропоновано заходи когнітивного рефреймінгу, картографування професійного потенціалу фахівця та соматичного заземлення для стабілізації самооцінки й подолання страху невдачі. На міжособистісному рівні обґрунтовано впровадження технік діадичної сепарації відповідальності у терапевтичному процесі, асертивної комунікації та інтеграції в рефлексивні інтерв'язійні групи. На організаційному рівні визначено необхідність створення

інституційного «супервізійного інкубатора» на базі випускових кафедр, моделювання симуляційних кабінетів практичної діяльності та впровадження програм довготривалої психоедукації щодо нормативності професійних криз, що дозволяє суттєво знизити тиск зовнішнього оцінювання та забезпечити безпечні умови первинної професіоналізації молодих психологів.

РЕЗЮМЕ

У зв'язку зі зростанням вимог до професійної підготовки практичних психологів та необхідністю забезпечення їхньої ефективної професійної адаптації особливої актуальності набуває проблема психологічних бар'єрів на початкових етапах професійного становлення. Саме тому обрано тему кваліфікаційної роботи «Психологічні бар'єри становлення професійної ролі початківців-психологів». Дослідження присвячене вивченню особливостей формування професійної ролі психолога, визначенню основних психологічних бар'єрів професійного становлення та розробці рекомендацій щодо їх подолання.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми становлення професійної ролі психолога. Розглянуто сутність, структуру та етапи формування професійної ролі фахівця. Проаналізовано поняття психологічних бар'єрів, їх види та особливості прояву у процесі професійного розвитку особистості. Особливу увагу приділено специфіці психологічних бар'єрів у початківців-психологів, серед яких виокремлено професійну тривожність, страх некомпетентності, синдром самозванця, труднощі професійної ідентифікації та невизначеність професійних меж.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних бар'єрів становлення професійної ролі початківців-психологів. Проведено аналіз та інтерпретацію отриманих даних, визначено особливості прояву психологічних бар'єрів у студентів-психологів та молодих фахівців. Встановлено, що найбільш поширеними труднощами є професійна тривожність, невпевненість у власній компетентності, страх професійної помилки та залежність від зовнішньої оцінки. За результатами дослідження розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток професійної рефлексії, зміцнення професійної самооцінки, удосконалення навичок емоційної саморегуляції та підвищення ефективності професійної адаптації молодих фахівців.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, анотації, списку використаних джерел та додатків. Обсяг основного тексту роботи становить 68 сторінок. Робота містить 16 таблиць та 8 рисунків. У списку використаних джерел налічується 37 найменування, з яких 23 – англійською мовою.

***Ключові слова:** професійна ідентичність психолога, професійне становлення, психологічні бар'єри, початківці-психологи, професійна тривожність, професійна ідентичність, синдром самозванця, професійна адаптація, професійна компетентність.*

RESUME

Due to the increasing requirements for the professional training of practical psychologists and the need to ensure their successful professional adaptation, the problem of psychological barriers at the initial stages of professional development has become particularly relevant. Therefore, the topic of the bachelor's qualification thesis is "Psychological Barriers to the Formation of the Professional Role of Novice Psychologists". The study is devoted to the investigation of the peculiarities of forming the professional role of a psychologist, identifying the main psychological barriers to professional development, and developing recommendations for overcoming them.

The first chapter presents a theoretical analysis of the problem of the psychologist's professional role formation. The essence, structure, and stages of the formation of the professional role are examined. The concept of psychological barriers, their types, and peculiarities of manifestation in the process of professional development are analyzed. Special attention is paid to the specific psychological barriers characteristic of novice psychologists, including professional anxiety, fear of incompetence, impostor syndrome, difficulties in professional identity formation, and uncertainty of professional boundaries.

The second chapter presents the results of an empirical study of psychological barriers to the formation of the professional role of novice psychologists. The obtained data are analyzed and interpreted, and the specific manifestations of psychological barriers among psychology students and young professionals are identified. The findings indicate that the most common difficulties include professional anxiety, lack of confidence in professional competence, fear of making professional mistakes, and dependence on external evaluation. Based on the results of the study, psychological recommendations were developed aimed at enhancing professional reflection, strengthening professional self-esteem, improving emotional self-regulation skills, and increasing the effectiveness of professional adaptation among young specialists.

The qualification thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, an abstract, a list of references, and appendices. The main text comprises 68 pages. The thesis contains 16 tables and 8 figures. The list of references includes 37 sources, 23 of which are in English.

Keywords: *professional role of a psychologist, professional development, psychological barriers, novice psychologists, professional anxiety, professional identity, impostor syndrome, professional adaptation, professional competence.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості*. Либідь.
- Бондарчук, О. І. (2010). *Психологія професійної діяльності*. КНЕУ.
- Варій, М. Й. (2009). *Загальна психологія*. Центр навчальної літератури.
- Вітенко, І. С. (2008). *Основи психології*. Центр навчальної літератури.
- Зязюн, І. А. (2008). *Педагогічна майстерність*. Вища школа.
- Карамушка, Л. М. (2004). *Психологія управління*. Міленіум.
- Корольчук, М. С. (2009). *Психологія професійної діяльності*. Центр навчальної літератури.
- Максименко, С. Д. (2006). *Генетична психологія*. Центр навчальної літератури.
- Москалець, В. П. (2011). *Психологія особистості*. Либідь.
- Прихожан, А. М. (2007). *Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік* (2-ге вид.). Пітер.
- Рибалка, В. В. (2009). *Психологія розвитку особистості*. Академвидав.
- Рубінштейн, С. Я. (2004). Методика Дембо–Рубінштейн дослідження самооцінки особистості. У *Практикум із загальної психології* (с. 112–116). Центр навчальної літератури.
- Савчин, М. В. (2012). *Психологія особистості*. Академвидав.
- Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості*. Либідь.
- Auxier, C. R., Hughes, F. R., & Kline, W. B. (2003). Identity development in counselors-in-training. *Counselor Education and Supervision, 43*(1), 25–38.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Brott, P. E., & Myers, J. E. (1999). Development of professional school counselor identity: A grounded theory. *Professional School Counseling, 2*(5), 339–348.
- Dollarhide, C. T., Gibson, D. M., & Moss, J. M. (2013). Professional identity development of counselor education doctoral students. *Counselor Education and Supervision, 52*(2), 137–150.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

- Gazzola, N., & Smith, J. D. (2007). Who do we think we are? A survey of counselor identity. *Counselor Education and Supervision*, 46(3), 189–206. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00027.x>
- Gibson, D. M., Dooley, B. A., Kelchner, V. P., Moss, J. M., & Vacchio, C. B. (2012). From counselor-in-training to professional counselor: Understanding professional identity development. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 39(1), 17–25.
- Gibson, D. M., Dollarhide, C. T., & Moss, J. M. (2010). Professional identity development: A grounded theory of transformational tasks of new counselors. *Counselor Education and Supervision*, 50(1), 21–38. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2010.tb00106.x>
- Granello, D. H., & Young, M. E. (2012). *Counseling today: Foundations of professional identity*. Pearson.
- Healey, A. C., & Hays, D. G. (2012). A discriminant analysis of gender and counselor professional identity development. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 55–62. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00008.x>
- Investigation of challenges and facilitators of professional identity development of novice counselors. (2024). *European Journal of Educational and Social Sciences*. <https://ehs.eeipsy.org/index.php/ehs/article/view/434>
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (9th ed.). Cengage Learning.
- McAuliffe, G., & Eriksen, K. (2011). *Handbook of counselor preparation: Constructivist, developmental, and experiential approaches*. Sage Publications.
- Neimeyer, G. J., Taylor, J. M., Wear, D. M., & Buyukgoze-Kavas, A. (2011). How special are the specialties? Counselor identity as measured by professional specialty membership. *Journal of Counseling & Development*, 89(3), 367–372.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row.
- Moss, J. M., Gibson, D. M., & Dollarhide, C. T. (2014). Professional identity development: A grounded theory of transformational tasks of counselors.

Journal of Counseling & Development, 92(1), 3–12.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00124.x>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.

Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5–44.
<https://doi.org/10.1023/A:1025173508081>

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development*, 30(1), 45–58.
<https://doi.org/10.1023/A:1025125624919>

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. Routledge.

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

Stoltenberg, C. D., & McNeill, B. W. (2010). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists* (3rd ed.). Routledge.

Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.

Woo, H. R. (2013). Instrument construction and initial validation: Professional identity scale in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 331–340.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00098.x>

Діагностичний інструментарій дослідження

Анкета «Психологічні бар'єри початківців-психологів»

Інструкція для респондента

Шановний учаснику!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, спрямованому на вивчення психологічних бар'єрів у процесі становлення професійної ролі психолога.

Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим відчуттям і досвіду.

Шкала оцінювання:

- 1 — зовсім не погоджуюсь
- 2 — скоріше не погоджуюсь
- 3 — важко відповісти
- 4 — скоріше погоджуюсь
- 5 — повністю погоджуюсь

Блок 1. Впевненість у професійній компетентності

- 1) Я сумніваюся у своїй професійній підготовці.
- 2) Мені здається, що мої знання недостатні для роботи з клієнтами.
- 3) Я часто боюся допустити професійну помилку.
- 4) Я відчуваю невпевненість під час проведення консультації.
- 5) Я порівнюю себе з більш досвідченими психологами не на свою користь.

Блок 2. Професійна тривожність

- 1) Перед консультацією я відчуваю сильне хвилювання.
- 2) Я переживаю, що не зможу допомогти клієнту.
- 3) Я відчуваю напруження під час спілкування з клієнтом.
- 4) Після консультацій я довго обмірковую свої дії.

5) Я часто переживаю через результати своєї роботи.

Блок 3. Ставлення до професійної відповідальності

1) Я відчуваю надмірну відповідальність за стан клієнта.

2) Я боюся нашкодити клієнту своїми діями.

3) Мені складно визначити межі своєї відповідальності.

4) Я переживаю за результати роботи навіть після завершення консультації.

5) Я відчуваю тиск через необхідність приймати рішення самостійно.

Блок 4. Труднощі у взаємодії з клієнтом

1) Мені складно починати розмову з клієнтом.

2) Я не завжди знаю, як правильно реагувати на емоції клієнта.

3) Я відчуваю незручність під час пауз у розмові.

4) Мені важко ставити уточнювальні запитання.

5) Я боюся втратити контроль над консультацією.

Блок 5. Професійна ідентичність

1) Я не до кінця відчуваю себе психологом.

2) Я сумніваюся у правильності вибору професії.

3) Мені складно уявити себе у ролі практикуючого психолога.

4) Я відчуваю, що ще не готовий(-а) до самостійної діяльності.

5) Я не впевнений(-а) у своїй професійній ролі.

Блок 6. Відкрите запитання

1) Які труднощі Ви найчастіше відчуваєте під час професійної діяльності або навчання на психолога?

Обробка результатів (для дослідника)

Для кожного блоку обчислюється середній бал.

Високі значення (4–5) свідчать про вираженість відповідного бар'єра.

Середні значення (3) — нестійкість або ситуативність прояву.

Низькі значення (1–2) — відсутність або слабка вираженість бар'єра.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе відчуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).

15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я відчуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) визначаються за поданими нижче ключами (формулами). При цьому цифри в дужках означають номери тверджень, замість них у формулу підставляєте бал від 1 до 4, який Ви обвели у рядку відповідного твердження:

$$СТ = \Gamma(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - \Gamma(1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50.$$

$$ОТ = \Gamma(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) - \Gamma(21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.$$

Інтерпретація результатів:

Результати кожної шкали оцінюються окремо у таких градаціях:

до 30 балів – низький рівень СТ (ОТ);

31 – 45 – середній рівень СТ (ОТ);

46 і більше балів – високий рівень СТ (ОТ).

Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають уваги і втручання. Високий рівень тривожності означає схильність людини впадати у стан тривоги в ситуаціях оцінки її компетентності та може потребувати формування почуття впевненості в собі. Низький рівень тривожності, навпаки, може потребувати підвищення відповідальності та мотивації до діяльності.

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан)

Інструкція: Ця методика дозволяє оцінити ваше ставлення до себе за кількома шкалами. Будь ласка, оцініть рівень запропонованих характеристик за шкалою від 0 до 10, де 0 балів — 0% (мінімальний рівень), а 10 балів — 100% (максимальний рівень). Для кожного параметра зробіть дві оцінки:

1. Відзначте розвиток цих якостей в себе на даний момент часу.
2. Відзначте, на якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули б гордість за себе.

1. Здоров'я

Оцініть свій поточний рівень здоров'я.

Оцініть свій бажаний рівень здоров'я.

2. Здібності та розум

Оцініть свій поточний рівень здібностей та розуму.

Оцініть свій бажаний рівень здібностей та розуму.

3. Характер

Оцініть, наскільки Ви задоволені своїм характером на зараз.

Оцініть бажаний рівень розвитку Вашого характеру.

4. Авторитет у однолітків.

Оцініть Ваш поточний авторитет серед однолітків.

Оцініть свій бажаний рівень авторитету серед однолітків.

5. Уміння багато робити своїми руками, умілі руки

Оцініть свій поточний розвиток уміння робити багато чого власноруч.

Оцініть свій бажаний рівень розвитку уміння багато чого робити своїми руками.

6. Зовнішність

Оцініть, наскільки Ви задоволені своєю зовнішністю зараз.

Оцініть, наскільки б Ви хотіли бути задоволеним своєю зовнішністю (бажаний рівень розвитку)

7. Впевненість у собі.

Оцініть свій поточний рівень впевненості у собі.

Оцініть свій бажаний рівень впевненості у собі.

Обробка результатів здійснюється шляхом знаходження середнього балу за показниками самооцінки та рівня домагань. Інтерпретація рівня актуальної самооцінки здійснюється за такими критеріями:

1) до 45 балів – низька (занижена) самооцінка;

2) від 46 до 74 балів – середня (реалістична, адекватна) самооцінка;

3) від 75 до 100 балів – висока (завищена, нереалістична) самооцінка;

Рівень домагань інтерпретується так: до 59 балів – занижений (індикатор несприятливого розвитку особистості); від 60 до 89 балів – реалістичний (де 75–89 – оптимально високий); від 90 до 100 балів – нереалістичний, некритичне ставлення до власних можливостей.

Розбіжність між самооцінкою та домаганнями: від 8 до 22 балів вважається нормою (людина ставить досяжні цілі); від 23 балів і вище – свідчить про різкий конфлікт між прагненнями та уявленнями про себе; розбіжність від 0 до 7 балів вказує на те, що рівень домагань не є стимулом для розвитку. Від'ємне значення (коли домагання нижчі за самооцінку) свідчить про позицію «можу, але не хочу», яка свідчить про пасивність та занижену мотивацію.

Опитувальник професійної ідентичності учня (Родзимовська О.В.)

Методика вміщує 48 запитань (текст опитувальника), алгоритм обробки даних та бланк для відповідей. Опитувальник має 7 шкал: перші п'ять – компоненти професійної ідентичності (когнітивно-рефлексивний; мотиваційно-ціннісний; проектно-поведінковий; діяльніснопрактичний; емоційно-вольовий); шоста – шкала особистісної професійної активності (ОПА); сьома – альтернативної професійної ідентичності (АПІ).

Інструкція: «Опитувальник містить ряд тверджень, які стосуються тих чи інших сторін Вашого професійного становлення за фахом, який Ви набуваєте в процесі навчання. Прочитайте уважно запропоновані твердження. По кожному з них оберіть відповідь, використовуючи наступні варіанти: «так» («+»), «ні» («-») або «важко відповісти» («?»).

1. Обрана професія відповідає моїм інтересам і прагненням.
2. Я відчуваю потребу у самореалізації за професією, яку набуваю в училищі.
3. Моя головна мета – працювати за професією або продовжити навчання у вузі за обранням фахом.
4. Я радію з того, що не помилився із вибором професії, яку зараз отримую.
5. Маю високі оцінки (бали) за результатами професійно-теоретичної та професійнопрактичної підготовки.
6. Я – активна людина.
7. Докладу максимум зусиль, аби не працювати за професією, яку зараз отримую.
8. Мої особистісні якості відповідають вимогам майбутньої професії.
9. Обрана професія є для мене цінною, я не хочу її змінювати.
10. Мені добре зрозумілі мої плани на майбутнє, оскільки я побудував їх самостійно, спираючись на власний життєвий досвід.
11. Я отримую задоволення від процесу і результату роботи за обраним фахом.

12. У процесі навчання і практики я з легкістю виконую професійні завдання, які отримую від майстрів виробничого навчання та керівників підрозділів на підприємствах.

13. Я хочу і можу працювати за обраною спеціальністю.

14. Можу назвати іншу професію, яка більше відповідає моїм здібностям та нахилам.

15. Я володію достатнім рівнем знань з майбутньої професії.

16. Вважаю, що професія, яку я отримую, має соціальну значущість, і пишаюся цим.

17. Я добре усвідомлюю свої професійні цілі і прагну до них, тому жодні життєві проблеми не зможуть мені завадити їх досягти.

18. Відчуваю захоплення, піднесення, коли досягаю успіхів в обраній професії.

19. За будь-якої нагоди прагну ознайомитися із роботою фахівців в області моєї майбутньої професії за спеціальністю, яку зараз набуваю.

20. З власної ініціативи читаю додаткову літературу, що має відношення до майбутньої професії.

21. Маю велике бажання працювати за іншою професією.

22. Я усвідомлюю себе представником професійної спільноти (назва професії, яку набуває учень).

23. Навчаюся в даному навчальному закладі в силу певних обставин, професія ж мені малоцікава.

24. Я добре уявляю своє кар'єрне зростання за професією, яку набуваю.

25. Називаючи себе (назва професії), відчуваю позитивні емоції (гордість, радість тощо).

26. Отримані в процесі навчання знання та вміння успішно використовую під час виробничого навчання і практики.

27. У вільний від навчання час працюю за професією, яку набуваю в училищі.

28. У світі існує багато професій, які подобаються мені значно більше, ніж та, яку я отримую зараз.

29. Я добре знаю вимоги, що висуваються до фахівців моєї майбутньої професії.

30. Найважливіше для мене – продовжити роботу за своїм фахом, ніж отримати більш високу посаду, не пов'язану з моєю спеціальністю.

31. Іноді мені здається, що я сам не знаю, чого хочу від майбутнього професійного життя.

32. Моє ставлення до праці за обраною професією за час проходження навчання і практики покращилось.

33. У роботі я виявляю себе людиною діяльною, працелюбною, відповідальною.

34. Працюю над створенням свого професійного іміджу.

35. Якби в мене була можливість змінити професію, я змінив би її на іншу.

36. З легкістю можу описати портрет представника своєї професії.

37. Мої особистісні та життєві цінності співпадають з цінностями майбутньої професії та професійної спільноти.

38. Мої дії спрямовані на досягнення успіху в обраній професії.

39. В процесі оволодіння секретами професії виявляю вольові якості особистості (цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, організованість тощо).

40. Уважно спостерігаю за роботою професіоналів та намагаюсь їх наслідувати в процесі своєї професійної діяльності.

41. Мої захоплення та заняття у вільний час пов'язані з майбутньою професією.

42. Моя головна мета - кар'єра за іншою спеціальністю.

43. Є люди, яких я вважаю ідеалом в своїй професії і прагну бути схожим на них.

44. Я не маю чітко сформованих професійних цінностей.

45. Навіть якби я мав можливість змінити професію, я би її не змінював.

46. Для досягнення професійної мети за обраною спеціальністю я зроблю все, що в моїх силах.

47. Беру участь у конкурсах фахової майстерності.

48. В житті дотримуюсь принципу: «Успішність професійного становлення більшою мірою залежить від мене, ніж від оточення».

Обробка результатів:

Крок 1. Підраховуємо кількість балів, враховуючи, що відповідь «так» оцінюється в 2 бали, «ні» – 0 балів, «?» – 1 бал. Питання № 7, 23, 28, 31, 44 передбачають зворотній підрахунок: «так» оцінюється в 0 балів, «ні» – 2 бали, «?» – 1 бал.

Отримана сума балів за питаннями №№ 1-5, 8-12, 15-19, 22-26, 29-33, 36-40, 43-47 дозволяє визначити рівень розвитку професійної ідентичності учнів за шкалою «неусвідомлена – усвідомлена», а саме:

1. Неусвідомлена (низький рівень розвитку) професійна ідентичність – від 0 до 28б.

2. Частково усвідомлена (середній рівень розвитку професійної ідентичності) — від 29 до 55 б.

3. Усвідомлена, сформована (високий рівень розвитку професійної ідентичності) – від 56 до 70 балів.

Крок 2. Визначення рівня розвитку компонентів професійної ідентичності, особистісної професійної активності, альтернативної (іншої) професійної ідентичності. Бальні оцінки за шкалами виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня розвитку професійної ідентичності, її компонентів.

Когнітивно-рефлексивний компонент: №№ 1,8,15, 22, 29, 36, 43.

Мотиваційно-ціннісний компонент: №№ 2, 9, 16, 23 (-), 30, 37, 44(-).

Проектно-поведінковий: №№ 3,10,17, 24, 31 (-), 38, 45.

Емоційно-вольовий: №№ 4,11,18, 25, 32, 39, 46.

Діяльнісно-практичний: №№5, 12, 19, 26, 33, 40, 47.

Особистісна професійна активність: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 49.

Альтернативна (інша) професійна ідентичність: 7 (-), 14, 21, 28 (-), 35, 42.

Сумарний показник за шкалами може змінюватися в межах від 0 до 14 балів або від 0 до 12 балів (за останньою шкалою – АПІ). Таким чином, за попередніми даними, можна вважати, що для всіх шкал, крім АПІ, сума 11-14 балів вказує на високий рівень розвитку даного компонента професійної ідентичності та особистісної професійної активності; 6-10 балів – на середній; показники від 0 до 5 балів – на низький. Для шкали АПІ, відповідно, розподіл буде наступним: 10-12 балів – високий, 5-9 – середній, 0-4 – низький рівень альтернативної професійної ідентичності.

Змістову характеристику кожного рівня розвитку професійної ідентичності учнів ПТНЗ представлено нижче.

Учні з неусвідомленою (низький рівень) професійною ідентичністю «не бачать» себе в обраній професії, переживають негативні емоції до неї і себе як її представника; не мають чітко сформованого професійного «Я-образу»; не розуміють необхідності розширювати свої теоретичні професійні знання і практичні вміння оскільки не впевнені, що в майбутньому будуть працювати за обраною професією.

Учні з частково усвідомленою (середній рівень) професійною ідентичністю відчують себе невпевнено, ніби «на роздоріжжі». При цьому мають невизначені або суперечливі емоції у ставленнях до професії та її представників. Інтерес до професії в учнів має ситуативний характер (зазвичай не впевнені в своєму виборі, можуть мати інші професійні інтереси та уподобання).

Учні з усвідомленою (високий рівень) професійною ідентичністю – відчують себе представником обраної професійної спільноти, поділяють її цінності, переживають позитивні емоції щодо професії та її представників; прагнуть до розширення своїх професійних знань та вмінь, воліють досягти успіху обраній професії, реалізуватися в ній.

Когнітивно-рефлексивний компонент професійної ідентичності характеризує відповідність інтересів і прагнень, особистісних якостей учня

обраній професії; рівень усвідомлення себе представником обраної професії; сформованість професійного образу; наявність людей – ідеалів в професії; рівень знань з майбутньої професії та вимог до її представників.

Мотиваційно-ціннісний компонент професійної ідентичності. В шкалі фіксуються значущість, цінність обраної професії для учня, потреба самореалізації в ній; сформованість професійних цінностей; відповідність особистісних і життєвих цінностей учнів цінностям професії та професійної спільноти.

Проектно-поведінковий компонент професійної ідентичності оцінюється через сформованість професійних планів, а також чіткість, самостійність в процесі їх побудови; бажання в майбутньому залишатися в професії та досягати в ній успіху.

Емоційно-вольовий компонент професійної ідентичності вказує на переважаючі емоції та почуття учня у його ставленні до обраної професії та себе як її представника; наявність (відсутність) позитивних емоцій в процесі роботи за обраним фахом; рівень прояву вольових якостей в процесі професійного становлення.

Діяльнісно-практичний компонент професійної ідентичності дає змогу оцінити рівень та результат використання отриманих в процесі навчання професійних знань, умінь та навичок; ставлення до праці за обраним фахом.

Шкала особистісної професійної активності в методиці представлена як допоміжна і дозволяє визначити рівень та форми прояву активності особистості, її професійну спрямованість, усвідомлення учнем власної ролі в процесі розвитку професійної ідентичності.

Шкала альтернативної професійної ідентичності дозволяє виявити в учнів наявність інтересу до іншої професії, ототожнення з представниками іншої професійної спільноти та рівень розвитку іншої професійної ідентичності.

Посилання на Google-форму опитувальника. Бланки відповідей респондентів

Посилання на Google-форму: <https://forms.gle/VkadNVoeCs9husKeA>

Бланки відповідей респондентів за авторською методикою “Психологічні бар’єри початківців-психологів”

3. Я відчуваю незручність під час пауз у розмові.

Показати варіанти ▾

1 — зовсім не погоджуюсь

5 ответов

2 — скоріше не погоджуюсь

9 ответов

3 — важко відповісти

11 ответов

4 — скоріше погоджуюсь

17 ответов

5 — повністю погоджуюсь

10 ответов

Бланки відповідей респондентів за авторською методикою “Шкала самооцінки
ситуативної тривожності” Спілбергера-Ханіна

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.

[Показать варианты](#) ▾

Зовсім ні

6 ответов

Мабуть так

13 ответов

Вірно

20 ответов

Цілком вірно

13 ответов

Бланки відповідей респондентів за авторською методикою “Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн” у модифікації А. Прихожан

3. Характер.

Оцініть, наскільки Ви задоволені своїм характером на зараз.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий характер Хороший характер

14 ответов

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий характер Хороший характер

11 ответов

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий характер Хороший характер

9 ответов

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий характер Хороший характер

8 ответов

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий характер Хороший характер

5 ответов

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий характер Хороший характер

5 ответов

Бланки відповідей респондентів за авторською методикою “Опитувальник професійної ідентичності учня” Родзимовської О.В.

24. Я добре уявляю своє кар'єрне зростання за професією, яку набуваю.

[Показать варианты](#) 

Так (+)

28 ответов

Ні (-)

10 ответов

Важко відповісти (?)

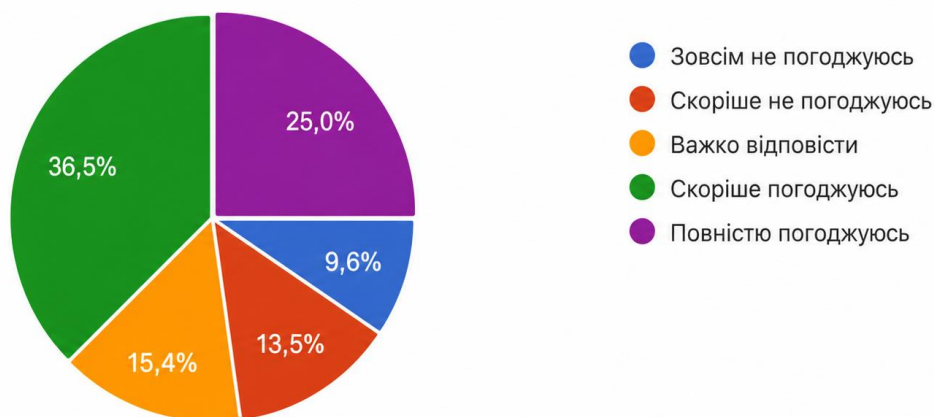
14 ответов

Статистика опитування респондентів (Google Forms)

Статистика відповідей респондентів за методикою “Психологічні бар’єри початківців-психологів”

5. Я порівнюю себе з більш досвідченими психологами не на свою користь.

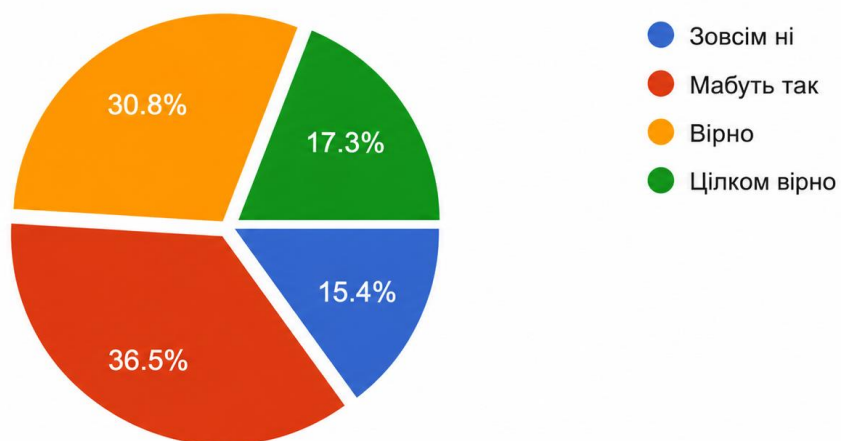
52 ответа



Статистика відповідей респондентів за методикою “Шкала самооцінки
ситуативної тривожності” Спілбергера-Ханіна

15. Я не відчуваю напруги і скованості.

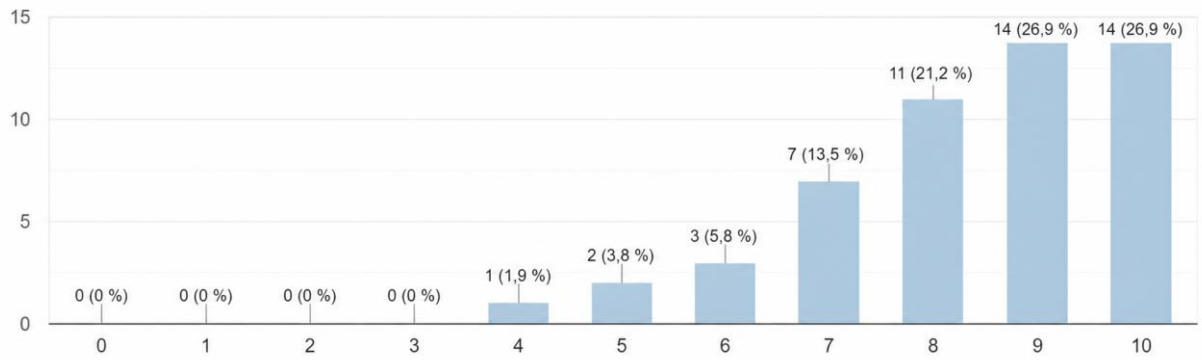
52 ответа



Статистика відповідей респондентів за методикою “Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн” у модифікації А. Прихожан

6. Зовнішність. Оцініть, наскільки б Ви хотіли бути задоволеним своєю зовнішністю (бажаний рівень розвитку).

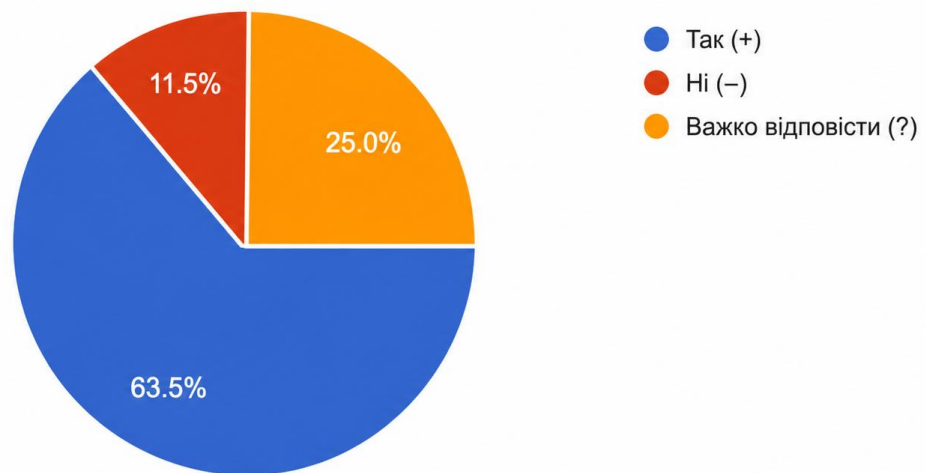
52 ответа



Статистика відповідей респондентів за методикою “Опитувальник професійної ідентичності учня” Родзимовської О.В.

18. Відчуваю захоплення, піднесення, коли досягаю успіхів в обраній професії.

52 ответа



Узагальнена таблиця з показниками «сірих балів» проведеного дослідження

ID	Стать	Вік	Спілбергер-Ханін		Дембо-Рубінштейн		Професійна ідентичність (ОПА)	Анкета "Психологічні бар'єри" (1-5 балів)				
			Ситуат. тривожність	Особист. тривожність	Актуальна самооцінка	Рівень домагань		Страх помилки	Невпевненість	Проф. тривожність	Труднощі взаємодії	Бар'єр відповід.
1	Ч	31	33	37	66	82	44	3	4	4	4	4
2	Ч	44	56	56	52	79	23	5	5	5	4	5
3	Ч	24	58	60	33	50	18	5	5	5	5	5
4	Ж	27	29	32	72	83	51	4	4	4	3	4
5	Ж	34	59	59	38	62	21	5	5	5	4	4
6	Ч	32	31	28	83	100	62	4	3	3	3	3
7	Ж	32	37	35	66	83	46	4	4	4	4	4
8	Ж	31	64	62	33	50	16	5	5	5	5	5
9	Ж	33	22	24	72	99	66	3	3	3	3	3
10	Ж	37	47	45	53	70	29	5	4	5	4	4
11	Ж	30	38	34	71	88	49	4	4	4	4	4
12	Ж	32	30	34	77	87	58	4	3	3	3	3
13	Ж	22	41	43	59	87	33	4	4	4	4	4
14	Ч	38	26	24	80	100	59	4	3	3	3	3
15	Ч	37	46	47	41	59	29	5	5	5	4	4
16	Ж	35	21	25	85	97	65	3	3	3	3	3
17	Ж	25	46	51	47	73	27	5	4	5	4	4
18	Ч	35	43	39	61	75	38	4	4	4	4	4
19	Ж	33	63	59	37	61	21	5	5	5	4	5
20	Ж	26	47	45	52	74	29	5	4	5	4	4
21	Ж	41	59	61	33	50	16	5	5	5	5	5
22	Ч	32	31	34	69	82	48	4	4	4	3	4
23	Ж	39	28	31	75	88	57	4	3	4	3	3

24	Ч	36	35	34	68	79	46	4	3	4	4	4
25	Ж	31	39	44	57	86	31	4	4	4	4	4
26	Ж	36	49	49	50	74	28	5	4	5	4	4
27	Ж	35	47	43	60	78	36	4	4	4	4	4
28	Ж	41	29	32	85	100	52	4	4	4	4	3
29	Ч	27	27	24	88	100	69	3	3	2	2	2
30	Ж	27	59	60	34	59	19	5	5	5	5	5
31	Ч	29	41	43	58	72	33	4	4	4	4	4
32	Ж	36	47	44	53	80	30	4	4	5	4	4
33	Ж	34	58	54	44	68	26	5	4	5	4	5
34	Ж	31	45	44	57	70	31	4	5	4	4	5
35	Ж	37	56	59	35	56	20	5	4	5	4	5
36	Ж	37	30	28	87	100	68	3	3	2	2	2
37	Ж	37	40	37	64	83	44	4	4	4	4	4
38	Ж	36	20	24	86	100	67	3	3	3	3	3
39	Ж	39	51	54	43	68	24	5	5	5	4	5
40	Ж	37	48	49	51	75	29	5	4	5	4	4
41	Ж	36	40	38	62	81	43	4	4	4	4	4
42	Ж	30	56	61	33	50	17	5	5	5	5	5
43	Ж	41	32	32	73	86	54	4	4	4	4	3
44	Ж	34	36	38	64	82	43	4	4	4	4	4
45	Ж	44	39	35	66	94	45	4	4	4	3	4
46	Ж	42	65	63	32	50	15	5	5	5	5	5
47	Ч	27	35	37	65	80	44	4	4	4	3	4
48	Ж	34	28	28	78	96	58	4	4	3	3	3
49	Ч	43	54	58	40	66	22	5	5	5	4	5
50	Ж	23	26	28	70	86	49	4	4	4	4	4
51	Ж	30	43	43	57	79	32	4	4	4	4	4
52	Ж	36	55	52	44	70	27	5	5	5	4	5

Показники ранжування результатів дослідження

Ранг	Респондент	Професійна ідентичність	Самооцінка	Рівень тривожності	Страх помилки	Невпевненість	Професійна тривожність	Труднощі взаємодії	Бар'єр відповідальності
1	Студент 1	68	74	20	2	3	3	3	3
2	Студент 2	68	95	31	4	3	3	3	3
3	Студент 3	66	93	23	3	3	3	3	3
4	Студент 4	65	95	23	4	3	3	3	3
5	Студент 5	63	87	25	3	4	3	3	3
6	Студент 6	62	86	26	3	3	3	3	3
7	Студент 7	62	82	27	4	3	3	3	3
8	Студент 8	60	80	28	4	4	2	3	3
9	Студент 9	59	78	29	4	3	3	3	3
10	Студент 10	58	76	31	4	3	4	3	3
11	Студент 11	54	75	20	4	3	4	3	3
12	Студент 12	53	92	31	4	4	4	3	3
13	Студент 13	52	73	31	3	3	4	3	4
14	Студент 14	52	61	33	4	3	4	4	4
15	Студент 15	52	69	31	4	4	4	3	4
16	Студент 16	51	67	32	4	3	4	3	4
17	Студент 17	50	66	32	4	4	4	4	4
18	Студент 18	50	66	32	4	3	4	4	4
19	Студент 19	49	66	32	4	4	4	4	4
20	Студент 20	49	62	33	3	4	4	4	4
21	Студент 21	49	69	31	4	4	4	4	4
22	Студент 22	45	60	35	4	4	4	4	4
23	Студент 23	44	59	35	4	4	4	4	4

24	Студент 24	40	58	35	4	4	5	4	4
25	Студент 25	40	57	36	4	4	4	4	4
26	Студент 26	40	50	36	4	3	4	3	4
27	Студент 27	39	53	37	4	4	4	4	4
28	Студент 28	39	50	37	4	5	4	4	4
29	Студент 29	38	52	38	5	4	4	4	4
30	Студент 30	36	51	40	5	4	5	4	4
31	Студент 31	34	53	41	5	4	4	4	4
32	Студент 32	32	48	42	5	4	4	4	4
33	Студент 33	31	49	61	5	4	4	4	4
34	Студент 34	30	54	48	5	5	5	4	5
35	Студент 35	30	48	46	5	4	5	4	4
36	Студент 36	29	47	47	5	5	4	4	5
37	Студент 37	26	47	48	5	5	5	4	4
38	Студент 38	26	47	42	5	5	5	4	4
39	Студент 39	23	46	62	5	5	5	4	4
40	Студент 40	23	35	49	5	5	5	4	5
41	Студент 41	23	45	50	5	5	5	4	5
42	Студент 42	21	42	51	5	4	5	4	5
43	Студент 43	21	40	51	5	5	4	5	5
44	Студент 44	21	39	51	5	5	5	4	5
45	Студент 45	19	39	54	5	5	5	4	4
46	Студент 46	19	39	56	5	4	5	4	5
47	Студент 47	18	37	56	5	5	5	4	4

Ранг	Респондент	Професійна ідентичність	Самооцінка	Рівень тривожності	Страх помилки	Невпевненість	Професійна тривожність	Труднощі взаємодії	Бар'єр відповідальності
48	Студент 48	18	36	61	5	5	5	5	5
49	Студент 49	17	45	61	5	5	5	5	5
50	Студент 50	17	32	44	5	5	5	5	5
51	Студент 51	17	30	49	5	5	5	5	5
52	Студент 52	16	30	64	5	5	5	5	5

Показники кореляційного/статистичного аналізу результатів дослідження

Описова статистика за всіма досліджуваними показниками

Descriptives

Descriptives

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Стать	52	0					
Вік	52	0	33.2	34.0	6.08	22	44
Освітній рівень	52	0					
Зайнятість	52	0					
Сімейний статус	52	0					
Ситуативна тривожність (СТ)	52	0	42.8	43.0	8.24	24	62
Особистісна тривожність (ОТ)	52	0	44.5	45.0	7.61	26	65
Самооцінка (Актуальна)	52	0	52.4	54.0	14.32	32	88
Рівень домагань (Ідеальна)	52	0	76.1	78.0	9.45	50	98
Професійна ідентичність	52	0	39.6	40.0	15.11	15	66
Страх помилки	52	0	4.30	4.00	0.72	2	5
Невпевненість у компетентності	52	0	4.10	4.00	0.81	2	5
Професійна тривожність	52	0	4.20	4.00	0.75	2	5
Труднощі взаємодії з клієнтом	52	0	3.80	4.00	0.88	1	5
Бар'єр відповідальності	52	0	4.00	4.00	0.79	2	5

Результати кореляційного аналізу між компонентами бар'єрів у початків-психологів і тривожністю

Correlation Matrix

Correlation Matrix (Тривожність)

	Тривожність	Страх помилки	Невпевненість у компетентності	Професійна тривожність	Труднощі взаємодії з клієнтом	Бар'єр відповідальності
Тривожність	—					
Страх помилки	0.620**	—				
Невпевненість у компетентності	0.512**	0.540**	—			
Професійна тривожність	0.584**	0.610***	0.525**	—		
Труднощі взаємодії з клієнтом	0.384*	0.310*	0.415**	0.380*	—	
Бар'єр відповідальності	0.465**	0.485**	0.360*	0.440**	0.290	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Результати кореляційного аналізу між компонентами бар'єрів у початків-психологів і самооцінкою

Correlation Matrix

Correlation Matrix (Самооцінка)

	Самооцінка	Страх помилки	Невпевненість у компетентності	Професійна тривожність	Труднощі взаємодії з клієнтом	Бар'єр відповідальності
Самооцінка	—					
Страх помилки	-0.425**	—				
Невпевненість у компетентності	-0.580**	0.540**	—			

	Самооцінка	Страх помилки	Невпевненість у компетентності	Професійна тривожність	Труднощі взаємодії з клієнтом	Бар'єр відповідальності
Професійна тривожність	-0.470**	0.610***	0.525**	—		
Труднощі взаємодії з клієнтом	-0.355*	0.310*	0.415**	0.380*	—	
Бар'єр відповідальності	-0.315*	0.485**	0.360*	0.440**	0.290	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Результати кореляційного аналізу між компонентами бар'єрів у початків-психологів і професійною ідентичністю

Correlation Matrix

Correlation Matrix (Професійна ідентичність)

	Професійна ідентичність	Страх помилки	Невпевненість у компетентності	Професійна тривожність	Труднощі взаємодії з клієнтом	Бар'єр відповідальності
Професійна ідентичність	—					
Страх помилки	-0.410**	—				
Невпевненість у компетентності	-0.455**	0.540**	—			
Професійна тривожність	-0.490**	0.610***	0.525**	—		
Труднощі взаємодії з клієнтом	-0.298	0.310*	0.415**	0.380*	—	
Бар'єр відповідальності	-0.370*	0.485**	0.360*	0.440**	0.290	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$