

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Роль професійної ідентичності у зниженні тривожності в умовах
невизначеності майбутнього студентів-психологів**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Єви СИСОЄВОЇ
(прізвище та ініціали)
Керівники
Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі
психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Анотація

У магістерській роботі досліджено роль професійної ідентичності у зниженні ситуативної та особистісної тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього. Дизайн дослідження передбачає теоретичний аналіз проблеми, онлайн-опитування 70 студентів-психологів, порівняння основної та контрольної груп, кореляційний аналіз і оцінювання динаміки показників до та після реалізації програми розвитку професійної ідентичності. Використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, українську адаптацію IUS-12, методику діагностики статусів професійної ідентичності, шкалу самооцінки М. Розенберга та авторську анкету. Новизна роботи полягає в обґрунтуванні професійної ідентичності як психологічного ресурсу, що структурує професійне майбутнє, знижує вплив інтолерантності до невизначеності та підтримує готовність студентів до професійного становлення.

Ключові слова: професійна ідентичність; тривожність; невизначеність професійного майбутнього; студенти-психологи; інтолерантність до невизначеності; самооцінка; психологічна програма.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	8
1.1. Тривожність як психологічний феномен та особливості її прояву у студентському віці	8
1.2. Невизначеність професійного майбутнього як чинник тривожності студентів-психологів	14
1.3. Професійна ідентичність як ресурс зниження тривожності в умовах невизначеності	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ ІІ ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методичне забезпечення	30
2.2. Аналіз результатів дослідження професійної ідентичності та тривожності у студентів-психологів	39
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ ІІІ ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	54
3.1. Інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження	54
3.2. Програма розвитку професійної ідентичності як засіб зниження тривожності студентів-психологів	63
3.3. Аналіз ефективності програми у роботі з основною та контрольною групами	67
3.4. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього	72
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема ролі професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього є актуальною для сучасної української психології з огляду на одночасну дію кількох чинників: тривалу соціальну нестабільність, воєнний стан, трансформацію ринку праці, зміну форматів навчання і практики психологічної допомоги. Для студента-психолога професійне майбутнє не зводиться лише до питання працевлаштування. Воно охоплює образ себе як майбутнього фахівця, очікування щодо власної компетентності, переживання відповідальності перед клієнтами, здатність витримувати етичну та емоційну складність психологічної роботи. У зв'язку з цим професійна ідентичність розглядається як внутрішній ресурс, що може знижувати тривожність, підтримувати психологічну стійкість і допомагати студентові зберігати цілісне бачення власного професійного розвитку навіть за умов нестабільного майбутнього.

Аналіз досліджуваної проблеми свідчить, що тривожність у студентів-психологів не можна пояснювати лише навчальним навантаженням або ситуативним стресом. Її джерелом стає складне поєднання зовнішньої невизначеності та внутрішньої неструктурованості професійного образу «Я». Студент може мати достатній рівень знань, але водночас переживати сумніви щодо своєї готовності працювати з клієнтами, обирати спеціалізацію, проходити супервізію, формувати власну професійну позицію. Саме тому професійна ідентичність у цій роботі розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує усвідомлення належності до професії, прийняття її цінностей, реалістичне бачення власної траєкторії розвитку та здатність співвідносити особистісні ресурси з вимогами фаху.

Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження. Теоретико-методологічну основу становлять положення психології професійного становлення, статусного підходу до ідентичності, ресурсного підходу до

подолання стресу, концепції тривожності як стану і риси, а також сучасні уявлення про толерантність до невизначеності як професійно значущу характеристику психолога. Для аналізу професійної ідентичності важливими є праці І. Розіної, Ж. Кондратюк, К. Малофейкіної, М. Мосьпан, С. Жеманюк, Н. Шевченко, А. Проскурні і Т. Гуренко, у яких підкреслюється динамічний характер професійної ідентичності, її зв'язок із професійною самосвідомістю, цінностями та психологічним благополуччям. Питання професійного становлення та підготовки фахівця допоміжної професії розкрито у працях Г. Федоришин, І. Данилюка і О. Сердюк, О. Овчаренко, Н. Даниленко і В. Сулім, Н. Клепікової, О. Корпань, О. Лазуренко і Т. Тертичної, М. Мосьпан. Для розуміння тривожності, інтолерантності до невизначеності та психологічних наслідків війни використано підходи Г. Громової, Г. Чуйко, Я. Чаплак і Т. Колтунович, В. Панока і Т. Куліш, О. Головатенко і О. Даценко, О. Волобуєвої і М. Іванчук, К. Малофейкіної. Можливості вимірювання самооцінки в українському контексті уточнено у працях О. Вельдбрехт, Н. Зінченко і Н. Тавровецької. Серед зарубіжних авторів значущими для роботи є дослідження F. Bakioğlu, L. Chen, J. Morriss, H. Shen, J. Shu, T. Zhou, D. Atikah, A. Dalmış, Y. Ding, V. Faihs, A. Hoffart, S. Jafarianamiri, J. Kim, J. Li, I. Lim, W. Luo, Y. Peng, J. Qiang, P. Patel, S. Reis-Dennis, A. Riad, X. Ru, P. Sun, Q. Sun, G. Wang, Y. Zhang, J. Zhang, у яких розкрито зв'язок тривожності з невизначеністю майбутнього, психологічним благополуччям, професійною ідентичністю та готовністю до професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – тривожність студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього.

Предмет дослідження – роль професійної ідентичності у зниженні ситуативної та особистісної тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично встановити роль професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення тривожності студентів-психологів та чинників її посилення в умовах невизначеності майбутнього.
2. Розкрити психологічний зміст невизначеності професійного майбутнього як чинника тривожності студентів-психологів.
3. Визначити сутність професійної ідентичності та обґрунтувати її ресурсну роль у зниженні тривожності.
4. Дібрати психодіагностичний комплекс для емпіричного дослідження професійної ідентичності, тривожності, інтолерантності до невизначеності та самооцінки студентів-психологів.
5. Розробити програму розвитку професійної ідентичності та перевірити її ефективність у роботі з основною і контрольною групами.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення й систематизацію наукових джерел. Емпіричний етап передбачає онлайн-опитування через Google Forms із використанням чотирьох методик: методики діагностики реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для вимірювання ситуативної й особистісної тривожності; української адаптації IUS-12 Н. Карлетона у виконанні Г. Громової для визначення інтолерантності до невизначеності; методики діагностики статусів професійної ідентичності, апробованої у вітчизняних дослідженнях К. Малофейкіною; української адаптації шкали самооцінки М. Розенберга, апробованої О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецькою. Додатково розроблено авторську анкету для збирання соціо-демографічних даних: вік, стать, рік навчання, рівень освіти, досвід практики, зайнятість, наявність професійного досвіду у сфері психології, очікувана спеціалізація та суб'єктивна оцінка визначеності професійних планів. Для обробки результатів передбачено описову статистику, кореляційний аналіз, порівняння показників основної та контрольної груп, а також аналіз динаміки до і після реалізації програми розвитку професійної ідентичності.

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні беруть участь 70 студентів-психологів, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія». Збір даних здійснюється онлайн через Google Forms на засадах добровільності, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. Вибірка поділяється на основну групу та контрольну групу, по 35 осіб у кожній.

Дослідницькі питання:

1. Який зв'язок існує між рівнем професійної ідентичності та показниками ситуативної й особистісної тривожності студентів-психологів?
2. Чи посилює інтолерантність до невизначеності тривожність студентів у ситуації професійного майбутнього, що сприймається як нестабільне?
3. Чи може сформована професійна ідентичність виконувати буферну функцію між невизначеністю майбутнього та тривожністю?
4. Чи відрізнятиметься динаміка тривожності в основній та контрольній групах після реалізації програми розвитку професійної ідентичності?

Теоретична значущість роботи. Теоретична значущість полягає в уточненні уявлень про професійну ідентичність студентів-психологів як ресурсну структуру, що може знижувати тривожність у ситуації нестабільного професійного майбутнього. У роботі систематизовано зв'язки між професійною ідентичністю, інтолерантністю до невизначеності, самооцінкою та ситуативною й особистісною тривожністю. Дослідження конкретизує роль професійної ідентичності як внутрішнього механізму психологічної стійкості та саморегуляції студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього.

Практична значущість роботи. Практична значущість полягає у можливості використання результатів у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, у програмах психологічного супроводу студентів-психологів, у тренінгових і супервізійних модулях, спрямованих на розвиток професійної ідентичності, зниження тривожності, формування толерантності до невизначеності та підтримку готовності до майбутньої практичної діяльності. Запропонована програма може бути адаптована для здобувачів старших років навчання, магістрантів і молодих фахівців на етапі входження в професію.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Тривожність як психологічний феномен та особливості її прояву у студентському віці

Тривожність у сучасній психології розглядається як складний психічний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові й тілесні компоненти. Для студентів-психологів ця проблема має подвійну значущість: з одного боку, вони є здобувачами освіти, які переживають типові для студентського віку труднощі адаптації, оцінювання, професійного вибору та соціального порівняння; з іншого боку, вони готуються до професії, у якій власна емоційна стабільність є умовою ефективної допомоги іншим. Саме тому тривожність майбутніх психологів не можна зводити до загальної студентської напруженості. Вона включає страх професійної некомпетентності, побоювання не впоратися з клієнтськими запитами, сумніви щодо вибору спеціалізації, переживання відповідальності за майбутню практику і нестабільність кар'єрних перспектив. У цьому аспекті сучасні українські праці про психоемоційний стан студентів, стресостійкість студентів-психологів і тривожність у ситуації соціальної кризи є безпосереднім теоретичним підґрунтям дослідження (Даниленко & Сулім, 2021; Корпань, 2022; Овчаренко, 2023; Панок, 2023).

У межах обраної теми тривожність розглядається не як ізольований емоційний стан, а як результат взаємодії зовнішньої невизначеності та внутрішнього рівня професійної ідентичності. Такий підхід важливий методологічно, оскільки він дозволяє не лише констатувати наявність тривожних переживань, а й пояснити, чому частина студентів сприймає невизначеність як виклик, а частина – як загрозу. Дослідження D. Atikah, L. Chen, J. Kim і T. Zhou показують, що кар'єрна тривожність посилюється тоді, коли майбутнє сприймається як неконтрольоване, а ресурси подолання – як

недостатні (Atikah et al., 2023; Chen & Zeng, 2021; Kim et al., 2022; Zhou et al., 2022). Для студентів-психологів таким ресурсом може виступати сформована професійна ідентичність, оскільки вона задає внутрішню опору, професійні цілі та відчуття належності до фахової спільноти.

Тривожність відрізняється від страху тим, що не завжди має конкретний об'єкт. Страх пов'язаний із визначеною загрозою, тоді як тривожність виникає за умов неповноти інформації, нестачі прогнозованості й неможливості контролювати майбутній результат. У студентському віці це особливо помітно: респондент може не назвати однієї чіткої причини напруження, але описувати фонове очікування невдачі, відчуття внутрішньої нестабільності, складності прийняття рішень, порушення концентрації, прокрастинацію та уникнення професійних кроків. F. Bakioğlu, H. Shen, J. Shu, N. Zaviazkina і V. Yatsenko пов'язують такі прояви з інтолерантністю до невизначеності, тобто зі схильністю сприймати неоднозначність як небезпечну і виснажливу (Bakioğlu et al., 2021; Shen, 2024; Shu et al., 2022; Zaviazkina & Yatsenko, 2021). Г. Громова в українській адаптації IUS-12 підкреслює, що цей конструкт може бути вимірний як окрема психологічна характеристика, значуща для прогнозування реакцій на невідоме (Громова, 2021).

У структурі тривожності зазвичай виділяють ситуативний та особистісний виміри. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні події: іспит, співбесіду, першу консультаційну практику, супервізійну зустріч або необхідність обрати професійну спеціалізацію. Особистісна тривожність є стійкішою схильністю сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Для студентів-психологів це розмежування має важливе діагностичне значення: високий ситуативний показник може свідчити про реакцію на конкретний етап навчання, тоді як високий особистісний показник відображає глибшу вразливість до професійної невизначеності. Саме тому в емпіричній частині доцільно застосовувати методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє розрізнити ці два рівні тривожності та зіставити їх із показниками професійної ідентичності.

Систематизовані трактування поняття тривожності подано в табл. 1.1. У таблиці узагальнено не класичні цитати, а сучасні дослідницькі акценти, релевантні темі магістерської роботи: тривожність як емоційний стан, як особистісна схильність, як реакція на невизначеність, як компонент кар'єрної напруги та як показник недостатньої сформованості внутрішніх ресурсів студентів-психологів (Atikah et al., 2023; Bakioğlu et al., 2021; Chen & Zeng, 2021; Корпань, 2022; Zhou et al., 2022).

Таблиця 1.1

Трактування поняття тривожності у сучасних психологічних дослідженнях

Дослідницький акцент	Зміст трактування	Значення для теми дипломної роботи
Тривожність як емоційний стан	Тимчасове напруження, пов'язане з конкретною ситуацією оцінювання, загрози або відповідальності.	Дає змогу пояснити ситуативну тривожність студентів перед іспитами, практикою, супервізією або професійним вибором.
Тривожність як особистісна риса	Стійка схильність сприймати різні ситуації як потенційно небезпечні або неконтрольовані.	Важлива для розуміння особистісної тривожності студентів, які постійно очікують професійної невдачі.
Тривожність як реакція на невизначеність	Емоційна відповідь на дефіцит інформації, неоднозначність майбутнього і неможливість гарантувати результат.	Пояснює, чому нестабільність професійного майбутнього посилює напруження студентів-психологів.
Кар'єрна тривожність	Напруження, пов'язане з майбутнім працевлаштуванням, професійною реалізацією і кар'єрними рішеннями.	Дозволяє зв'язати загальну тривожність із професійним самовизначенням і вибором траєкторії розвитку.
Тривожність як маркер дефіциту ресурсів	Сигнал недостатньої опори на самооцінку, професійну ідентичність, толерантність до невизначеності та підтримку.	Обґрунтовує вивчення професійної ідентичності як ресурсу зниження тривожності.

Порівняння підходів у табл. 1.1 свідчить, що для дослідження студентів-психологів найбільш продуктивним є інтегративне розуміння тривожності. Воно дає змогу одночасно врахувати індивідуальні особливості респондента, соціальний контекст, професійні очікування і рівень ідентифікації з майбутньою професією. У цьому підході тривожність не розглядається як «помилка» розвитку або лише негативна емоція. Помірна тривога може виконувати адаптивну функцію: стимулювати підготовку, підвищувати уважність, спонукати до пошуку інформації та саморефлексії. Однак надмірна

тривожність знижує здатність до навчання, ускладнює прийняття професійних рішень і формує уникнення ситуацій, які могли б підтримувати професійне становлення (Atikah et al., 2023; Chen & Zeng, 2021; Kim et al., 2022; Zhou et al., 2022).

У студентському віці тривожність посилюється через незавершеність життєвого самовизначення. Студент перебуває між двома позиціями: він уже не є школярем, але ще не є повністю самостійним фахівцем. Цей проміжний статус особливо гостро переживається студентами-психологами, оскільки професія психолога передбачає не лише засвоєння знань, а й поступове формування професійної позиції, етичної відповідальності, здатності до рефлексії та витримування емоційної напруги клієнта. Якщо студент не має чіткого образу себе у професії, невизначеність майбутнього може переживатися як підтвердження власної неготовності. Натомість сформована професійна ідентичність переводить акцент із «я не знаю, що буде» на «я розумію, ким стаю і які кроки можу зробити». Така зміна смислової рамки має потенціал знижувати тривожність.

Сучасний соціальний контекст України додатково ускладнює студентське переживання майбутнього. В умовах війни значущими стають не лише академічні або кар'єрні чинники, а й безпекові, економічні, сімейні та міграційні. В. Панок і Т. Куліш підкреслюють, що підтримка ментального здоров'я в умовах воєнного стану потребує системного врахування нових викликів, а О. Овчаренко фіксує зміни психоемоційного стану студентів в умовах збройного конфлікту (Овчаренко, 2023; Панок, 2023; Панок & Куліш, 2024). Для майбутніх психологів це означає, що професійне становлення відбувається не в нейтральному освітньому просторі, а в ситуації підвищеної соціальної відповідальності та запиту на психологічну допомогу. Відповідно, тривожність пов'язана не тільки з питанням «чи знайду роботу», а й із питанням «чи зможу бути корисним у кризовому суспільстві».

Комплекс чинників, що впливають на тривожність студентів-психологів, подано на рис. 1.1. У схемі виокремлено п'ять ключових блоків: соціальну

невизначеність, освітнє навантаження, професійні сумніви, інтолерантність до невизначеності та недостатню сформованість професійної ідентичності.



Рис. 1.1. Комплекс чинників тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього

Наведена схема демонструє, що тривожність студентів-психологів формується не лінійно, а як результат взаємодії кількох рівнів. Соціальна невизначеність створює фон напруги, освітнє навантаження підвищує вимоги до саморегуляції, професійні сумніви активують страх некомпетентності, інтолерантність до невизначеності посилює очікування негативних наслідків, а недостатньо сформована професійна ідентичність позбавляє студента внутрішньої опори. Якщо ці чинники накопичуються, ситуативна тривожність може переходити в стійку особистісну схильність. Натомість розвиток професійної ідентичності дає змогу студенту побачити навчання як процес

набуття компетентності, а не як постійне підтвердження власної неготовності (Faihs et al., 2023; Jafarianamiri et al., 2022; Sun et al., 2024).

У студентів-психологів тривожність часто має рефлексивний характер. На відміну від студентів багатьох інших спеціальностей, вони навчаються розпізнавати емоційні стани, аналізувати особистісні механізми, оцінювати власні реакції та співвідносити їх із майбутньою професійною діяльністю. Це може бути ресурсом, але може стати і джерелом додаткової напруги. Студент не лише тривожиться, а й тривожиться через те, що тривожиться: він може сприймати власну емоційну нестабільність як доказ професійної непридатності. У такому випадку тривога набуває метакогнітивного рівня і підтримується самокритичними інтерпретаціями. G. Wang, P. Sun і L. Chen підкреслюють значущість самооцінки, саморегуляції та соціальної підтримки для психологічного благополуччя, а О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецька демонструють можливість надійного вимірювання глобальної самооцінки українською версією шкали М. Розенберга (Wang et al., 2025; Sun et al., 2025; Вельдбрехт et al., 2025).

Окремо варто зазначити зв'язок тривожності з часовою перспективою. Майбутнє для студента-психолога є не лише хронологічною категорією, а й смисловим простором, у якому розміщується образ професійного «Я». L. Chen і S. Zeng показують, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з тривожністю щодо працевлаштування, а планування кар'єри може послаблювати цей зв'язок (Chen & Zeng, 2021). Якщо майбутнє уявляється як хаотичне, закрите або загрозливе, тривожність посилюється. Якщо ж майбутнє сприймається як простір поступового розвитку, навчання, практики та супервізії, тривога стає менш руйнівною. Професійна ідентичність у цьому контексті виконує функцію смислового «містка» між теперішнім навчанням і майбутньою професійною реалізацією.

Отже, тривожність студентів-психологів є багаторівневим феноменом, у якому поєднуються ситуативні реакції, особистісні схильності, професійні очікування та соціальна невизначеність. Теоретичний аналіз показує, що

найбільш уразливими є студенти, для яких майбутнє не має чіткої професійної структури, а власна компетентність переживається як сумнівна. Саме тому подальший аналіз має бути спрямований на невизначеність професійного майбутнього як специфічний чинник тривожності студентів-психологів, а не лише як загальний соціальний стресор.

1.2. Невизначеність професійного майбутнього як чинник тривожності студентів-психологів

Невизначеність професійного майбутнього є одним із центральних чинників тривожності студентів-психологів, оскільки вона торкається не лише зовнішніх умов працевлаштування, а й внутрішнього образу професійної придатності. У загальному розумінні невизначеність означає нестачу інформації, неможливість точного прогнозу та складність вибору між кількома потенційними сценаріями. Однак у контексті професійного становлення вона набуває особистісного змісту: студент запитує себе, чи зможе знайти роботу, чи матиме достатню підготовку, чи витримає емоційне навантаження клієнтської практики, чи зможе обрати спеціалізацію і чи відповідатиме очікуванням професійної спільноти. У цьому дослідженні невизначеність професійного майбутнього аналізується не лише як джерело тривоги, а й як ситуація, у якій проявляється ресурсний потенціал професійної ідентичності.

Професійна невизначеність студентів-психологів має кілька вимірів. Перший вимір – інформаційний: студент не має достатньо ясних відомостей про вимоги ринку праці, можливі спеціалізації, шляхи сертифікації, умови початку практики, супервізійні формати і реальні запити клієнтів. Другий вимір – компетентнісний: студент сумнівається, чи достатньо володіє знаннями, методами, навичками комунікації та саморегуляції. Третій вимір – ціннісно-смысловий: студент уточнює, чому саме психологія є його професією, яку роль він хоче виконувати у сфері ментального здоров'я, які етичні межі та професійні цінності приймає. Четвертий вимір – емоційний: невизначеність

викликає тривогу, напруження, розгубленість, іноді уникнення професійних рішень. Таке багатовимірне розуміння підтримується працями Г. Федоришин, І. Розіної, J. Li, S. Reis-Dennis і P. Patel (Li et al., 2022; Patel et al., 2022; Reis-Dennis et al., 2021; Розіна, 2024; Федоришин, 2022).

У ситуації невизначеності особливо важливою стає толерантність або інтолерантність до невідомого. Толерантність до невизначеності дає можливість витримувати неоднозначність, не вимагаючи негайної гарантії результату. Для студента-психолога це означає здатність приймати поступовість професійного становлення, бачити помилки як частину навчання, витримувати проміжний статус «я ще навчаюся» і не вимагати від себе повної професійної завершеності до отримання реального досвіду. Інтollerантність до невизначеності, навпаки, змушує сприймати невідоме як загрозу. Г. Громова адаптувала українську версію IUS-12, що дає змогу вимірювати цей конструкт у вітчизняному дослідницькому контексті (Громова, 2021). F. Bakioğlu, J. Morriss, J. Qiang і H. Shen показують, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з тривогою, зниженням емоційної регуляції й академічним виснаженням (Bakioğlu et al., 2021; Morriss et al., 2023; Qiang et al., 2024; Shen, 2024).

В умовах воєнного стану в Україні професійна невизначеність посилюється макросоціальними факторами. Для студентів це означає нестабільність освітнього процесу, зміну форматів практики, складність планування довгострокової кар'єри, вплив безпекових ризиків і підвищений суспільний запит на психологічну допомогу. Г. Чуйко, Я. Чаплак і Т. Колтунович аналізують толерантність до невизначеності у ситуації війни, а В. Панок і Т. Куліш описують виклики підтримки ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану (Панок & Куліш, 2024; Чуйко et al., 2024). А. Riad зі співавторами зафіксували підвищення рівнів тривоги серед молодих дорослих у Центральній Європі у зв'язку з російсько-українською війною, що підтверджує ширший регіональний масштаб проблеми (Riad et al., 2022). Для студентів-психологів це означає, що професійна підготовка відбувається у контексті одночасного особистого й суспільного стресу.

Структурні компоненти невизначеності професійного майбутнього подано в табл. 1.2. Таблиця відображає, які саме аспекти майбутнього можуть викликати тривожність у студентів-психологів і як вони пов'язані з професійною ідентичністю. Така систематизація є важливою для подальшого емпіричного дослідження, оскільки дозволяє розвести загальну тривожність, інтолерантність до невизначеності та професійно спрямовані сумніви.

Таблиця 1.2

Структурні компоненти невизначеності професійного майбутнього студентів-психологів

Компонент	Зміст компонента	Тривожний ризик
Інформаційний	Нестача знань про вимоги ринку праці, спеціалізації, сертифікацію, супервізію та реальні професійні маршрути.	Посилення розгубленості та потреби у повних гарантіях.
Компетентнісний	Сумніви щодо готовності працювати з клієнтами, застосовувати методи і витримувати відповідальність.	Страх некомпетентності, уникнення практики.
Ціннісно-смысловий	Нечіткість відповіді на питання про професійне призначення, цінності та бажану спеціалізацію.	Втрата мотивації, сумнів у правильності вибору професії.
Соціально-економічний	Нестабільність працевлаштування, воєнний контекст, зміни попиту на психологічні послуги.	Кар'єрна тривожність, відчуття неконтрольованості майбутнього.
Емоційно-регулятивний	Труднощі витримування невідомого, напруження, прокрастинація та уникнення рішень.	Перехід ситуативної тривоги у стійкий фон напруження.

Аналіз компонентів показує, що професійна невизначеність не обмежується нестачею зовнішніх гарантій. Вона стає тривожною тоді, коли студент не має внутрішньої системи координат для інтерпретації майбутнього. Якщо професійна ідентичність нечітка, студенту складно відрізнити реальні труднощі від катастрофічних очікувань. Наприклад, відсутність повної визначеності щодо першого місця роботи може сприйматися як нормальна частина професійного старту або як доказ майбутньої невдачі. Саме інтерпретація є ключовою. Дослідження L. Chen, J. Kim і T. Zhou підтверджують, що кар'єрна тривожність і труднощі прийняття рішень

пов'язані з негативними емоційними станами та низькою здатністю витримувати невідоме (Chen & Zeng, 2021; Kim et al., 2022; Zhou et al., 2022).

У студентів-психологів невизначеність професійного майбутнього посилюється специфікою самої професії. Психологічна допомога не має простих алгоритмів, а результат роботи залежить від багатьох чинників: запиту клієнта, терапевтичного альянсу, етичних меж, рівня підготовки, супервізії, особистісної зрілості фахівця. Через це студент може переживати, що знань «ніколи не буде достатньо». Такий досвід близький до страху некомпетентності, коли сумніви щодо майбутньої практики трансформуються у тривожні очікування. На рівні магістерського дослідження важливо з'ясувати, чи зменшується цей страх за умови формування професійної ідентичності. Праці М. Мосьпан, А. Проскурні, Т. Гуренко та Ж. Кондратюк підкреслюють, що професійна самосвідомість і професійна ідентичність формуються через поступове прийняття цінностей професії, рефлексію власних можливостей і включення у професійну спільноту (Кондратюк, 2022b; Мосьпан, 2023; Проскурня & Гуренко, 2025).

Механізм впливу невизначеності на тривожність описується як послідовність когнітивної оцінки, емоційної реакції та поведінкової відповіді. Спочатку студент стикається з інформаційною або професійною неоднозначністю. Далі він оцінює її як нейтральну, керовану або загрозливу. Логіку цього механізму подано на рис. 1.2.



Рис. 1.2. Механізм впливу невизначеності професійного майбутнього на тривожність студентів-психологів

Схема 1.2 демонструє, що професійна ідентичність може втручатися в механізм формування тривожності на етапі когнітивної оцінки. Якщо студент має сформований образ себе як майбутнього психолога, він не обов'язково вважає невизначеність небезпечною. Він може сприймати її як простір вибору, розвитку і професійного пошуку. Якщо ж професійна ідентичність дифузна, невизначеність сприймається як хаос, а тривожність стає способом реагування на втрату орієнтирів. J. Li зі співавторами показують, що професійна ідентичність пов'язана з психологічним стресом через інтолерантність до невизначеності, що прямо відповідає логіці цього дослідження (Li et al., 2022). P. Patel, S. Reis-Dennis і G. Geller також підкреслюють, що розвиток

толерантності до невизначеності є складником професійного розвитку в допоміжних професіях (Patel et al., 2022; Reis-Dennis et al., 2021).

Невизначеність професійного майбутнього тісно пов'язана з кар'єрною адаптивністю. L. Chen і S. Zeng розглядають кар'єрне планування як ресурс, що допомагає випускникам витримувати непередбачуваність і знижувати тривожність щодо працевлаштування (Chen & Zeng, 2021). Для студентів-психологів кар'єрна адаптивність може проявлятися у готовності досліджувати різні напрями практики, шукати можливості стажування, приймати поступовий розвиток компетентності, звертатися до супервізорів і професійної спільноти. Однак адаптивність неможлива без мінімального відчуття професійної належності. Якщо студент не розуміє, чи справді він бачить себе психологом, будь-який вибір спеціалізації може здаватися остаточним і загрозливим. Професійна ідентичність знижує драматизацію вибору, тому що дозволяє бачити професійний шлях як процес, а не як одноразове рішення.

Важливим проявом професійної невизначеності є прокрастинація професійних рішень. Студент може відкладати проходження практики, написання резюме, участь у супервізійних групах або вибір напряму консультативної підготовки не через лінощі, а через тривогу перед можливістю підтвердити власну неготовність. У такому разі уникнення тимчасово знижує напругу, але в довгостроковій перспективі посилює невизначеність і підтримує тривожність. J. Qiang зі співавторами показують, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з академічним вигоранням через саморегуляційну втому, що важливо для пояснення виснаження студентів у ситуації тривалого професійного напруження (Qiang et al., 2024). В українському контексті це доповнюється воєнними та соціальними викликами, які зменшують відчуття стабільності (Панок, 2023; Чуйко et al., 2024).

Для теоретичного аналізу важливо розрізнати об'єктивну й суб'єктивну невизначеність. Об'єктивна невизначеність пов'язана з реальними змінами соціального середовища, ринку праці, безпекової ситуації, формату навчання і професійної практики. Суб'єктивна невизначеність відображає те, як саме

студент інтерпретує ці зміни: як тимчасову складність, як простір вибору або як загрозу власній майбутній професійній спроможності. Для студентів-психологів саме суб'єктивний рівень є вирішальним, тому що однакова зовнішня ситуація може викликати різний ступінь тривожності залежно від професійної ідентичності, досвіду практики та здатності приймати неоднозначність. У цьому аспекті праці Г. Федоришин, Г. Чуйко, Я. Чаплак і Т. Колтунович важливі тим, що показують толерантність до невизначеності не лише як особистісну рису, а як професійно значущу якість психолога (Федоришин, 2022; Чуйко et al., 2024).

Професійна невизначеність у майбутніх психологів також має етичний вимір. Студент хвилюється не тільки через можливість не знайти роботу, а й через можливість не впоратися з відповідальністю перед клієнтом, не розпізнати межі власної компетентності, не побудувати безпечний контакт або не отримати достатньої супервізійної підтримки. Такий тип невизначеності є специфічним для допоміжних професій, у яких професійне «Я» стає головним інструментом роботи. Тому тривожність може виконувати попереджувальну функцію, якщо вона спонукає до навчання, супервізії та професійного зростання. Водночас надмірна тривожність блокує практичні кроки й підсилює уникнення. Дослідження P. Patel, S. Reis-Dennis і S. Jafarianamiri підкреслюють, що професійний розвиток у допоміжних професіях передбачає поступове прийняття невизначеності як нормальної частини фахової роботи, а не як ознаки власної неспроможності (Jafarianamiri et al., 2022; Patel et al., 2022; Reis-Dennis et al., 2021).

У межах цієї магістерської роботи невизначеність професійного майбутнього розглядається як чинник, що має різні наслідки залежно від групи психологічних ресурсів. До таких ресурсів належать сформована професійна ідентичність, адекватна самооцінка, толерантність до невизначеності, досвід навчальної або волонтерської практики та включеність у професійну спільноту. Якщо ці ресурси недостатньо розвинені, невизначеність активізує катастрофічні очікування і підсилює тривожність. Якщо вони сформовані, майбутнє

залишається складним, але не сприймається як некерована загроза. Саме тому подальший емпіричний дизайн із основною і контрольною групами дає змогу перевірити не лише наявність кореляцій, а й можливість зміни тривожності через цілеспрямований розвиток професійної ідентичності.

Отже, невизначеність професійного майбутнього є не просто зовнішнім чинником тривожності, а психологічною ситуацією, у якій студент оцінює власну професійну спроможність. Її вплив залежить від того, чи має студент внутрішню опору у вигляді професійної ідентичності, самооцінки, толерантності до невизначеності та кар'єрної адаптивності. Саме тому в магістерському дослідженні невизначеність аналізується через механізм професійної ідентичності, яка може виконувати буферну функцію та знижувати інтенсивність тривожних переживань.

1.3. Професійна ідентичність як ресурс зниження тривожності в умовах невизначеності

Професійна ідентичність у межах цієї магістерської роботи розглядається як центральний ресурс зниження тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього. Вона не є формальним знанням назви спеціальності або зовнішнім статусом здобувача освіти. Професійна ідентичність охоплює усвідомлення себе як майбутнього психолога, прийняття професійних цінностей, розуміння меж і можливостей фаху, здатність бачити власну траєкторію розвитку та співвідносити особистісні якості з вимогами психологічної практики. Ж. Кондратюк визначає професійну ідентичність у зв'язку з професійною самосвідомістю та становленням особистості фахівця психолого-педагогічного профілю (Кондратюк, 2022а). К. Малофейкіна акцентує увагу на діагностиці статусів професійної ідентичності в Україні, що є важливим для вибору емпіричного інструментарію (Малофейкіна, 2022). І. Розіна прямо пов'язує розвиток професійної ідентичності здобувачів вищої освіти з толерантністю до невизначеності (Розіна, 2024).

Для студентів-психологів професійна ідентичність має особливу структуру, оскільки майбутня професія потребує не тільки знань, а й особистісної включеності. Психолог працює через комунікацію, етичну позицію, здатність витримувати емоційний матеріал, розуміння меж компетентності, готовність до навчання впродовж життя. Тому питання «ким я є як майбутній психолог?» має не декларативний, а регулятивний характер. Якщо студент має відповідь на це питання, навіть часткову і таку, що розвивається, невизначеність майбутнього стає менш руйнівною. Якщо відповіді немає, зовнішні зміни ринку праці, воєнний контекст або складність практики сприймаються як підтвердження хаосу. Саме це дає підстави розглядати професійну ідентичність як буфер між невизначеністю і тривожністю.

Буферна функція професійної ідентичності полягає в тому, що вона змінює інтерпретацію невизначеної ситуації. Студент із дифузною ідентичністю може думати: «Я не знаю, де працюватиму, отже, мій професійний вибір помилковий». Студент зі сформованішою ідентичністю може оцінити ту саму ситуацію інакше: «Мій шлях ще формується, але я розумію сферу, у якій розвиваюся, і можу поступово уточнювати спеціалізацію». Різниця між цими інтерпретаціями визначає рівень тривожності. Дослідження в медичній і педагогічній освіті показують, що професійна ідентичність пов'язана з психологічним благополуччям, мотивацією, стійкістю і нижчим рівнем емоційного дистресу (Ding et al., 2025; Faihs et al., 2023; Jafarianamiri et al., 2022; Luo & Mao, 2022; Ru et al., 2025; Sun et al., 2024).

Формування професійної ідентичності студентів-психологів відбувається у кілька взаємопов'язаних площинах. Когнітивна площина передбачає знання про професію, її напрями, етичні принципи, компетентності та реалістичні обмеження. Емоційна площина включає переживання належності до професійної спільноти, інтерес до обраного фаху, готовність витримувати труднощі становлення. Ціннісна площина пов'язана з прийняттям гуманістичних, етичних і відповідальних засад психологічної допомоги.

Поведінкова площина проявляється у професійній активності: участі у практиці, супервізіях, навчальних групах, волонтерських ініціативах, професійних заходах. Якщо одна з площин слабо розвинена, ідентичність може залишатися декларативною. Саме тому програма розвитку професійної ідентичності має бути спрямована не лише на інформування, а й на рефлексію, практичну активність і підтримку внутрішньої професійної позиції.

Функції професійної ідентичності як ресурсу зниження тривожності подано в табл. 1.3. У таблиці виокремлено п'ять функцій: смислову, прогностичну, регулятивну, інтеграційну та соціально-професійну. Кожна з них пояснює, як саме ідентичність може послаблювати вплив невизначеності майбутнього на тривожність студентів-психологів.

Таблиця 1.3

Функції професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів

Функція	Зміст функції	Вплив на тривожність
Смислова	Надає навчання і професійному становленню особистісного значення.	Зменшує переживання хаотичності майбутнього.
Прогностична	Допомагає будувати реалістичні професійні сценарії та бачити кілька можливих траєкторій.	Знижує страх перед одним «фатальним» вибором.
Регулятивна	Підтримує здатність діяти попри сумніви і невизначеність.	Зменшує уникнення практики та професійних рішень.
Інтеграційна	Поєднує особистісні якості, професійні цінності та образ «Я-психолог».	Підвищує внутрішню узгодженість і самооцінку.
Соціально-професійна	Формує відчуття належності до професійної спільноти.	Зменшує ізолюваність і страх професійного старту.

Смислова функція професійної ідентичності дає студенту відповідь на питання, заради чого він навчається і чому обрана професія є для нього значущою. Без такої відповіді навчальні труднощі швидко перетворюються на підтвердження сумнівів, а невизначеність майбутнього – на загрозу. Прогностична функція допомагає будувати реалістичні уявлення про професійну траєкторію: студент бачить не один «ідеальний» сценарій, а кілька можливих шляхів розвитку. Регулятивна функція підтримує поведінкову

активність попри тривогу. Інтеграційна функція поєднує особистісні якості з професійними вимогами, а соціально-професійна функція формує відчуття належності до спільноти. У сукупності ці функції зменшують переживання самотності перед майбутнім і підвищують готовність діяти.

Зв'язок професійної ідентичності з самооцінкою є особливо важливим для теми дослідження. Самооцінка розглядається як загальний ресурс самоставлення, а професійна ідентичність – як спеціалізований ресурс у сфері майбутньої професійної діяльності. О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецька підтверджують можливість надійного вимірювання глобальної самооцінки українською адаптацією шкали М. Розенберга (Вельдбрехт et al., 2025). G. Wang, P. Sun і колеги показують, що самооцінка та самоефективність пов'язані з підтримкою професійної ідентичності студентів (Sun et al., 2025; Wang et al., 2025). Проте саме професійна ідентичність пояснює, як студент оцінює себе не загалом, а у ролі майбутнього психолога.

Професійна ідентичність також пов'язана з толерантністю до невизначеності. І. Розіна встановлює, що здатність витримувати невизначеність може бути чинником розвитку професійної ідентичності здобувачів вищої освіти (Розіна, 2024). Це означає, що зв'язок між цими конструктами може бути взаємним: толерантність до невідомого допомагає студенту експериментувати з професійними ролями, а сформована ідентичність, своєю чергою, робить невизначеність менш загрозливою. У межах емпіричного дослідження цей зв'язок важливо перевірити через показники IUS-12, професійної ідентичності та тривожності. Така логіка відповідає дослідженням L. Chen, J. Kim і T. Zhou, де інтолерантність до невизначеності пов'язується з кар'єрною тривожністю та труднощами професійного вибору (Chen & Zeng, 2021; Kim et al., 2022; Zhou et al., 2022).

Буферну модель ролі професійної ідентичності в умовах невизначеності майбутнього подано на рис. 1.3. Вона демонструє послідовність, за якої невизначеність професійного майбутнього активізує інтолерантність до невизначеності й тривожність, тоді як професійна ідентичність послаблює цей

зв'язок через смислову структурованість, професійну належність, самооцінку та готовність до дії.



Рис. 1.3. Буферна модель ролі професійної ідентичності у зв'язку між невизначеністю майбутнього та тривожністю

Запропонована модель важлива тим, що не заперечує об'єктивної складності майбутнього. Вона не передбачає, що сформована професійна ідентичність усуне війну, нестабільність ринку праці, високу конкуренцію чи емоційну складність професії психолога. Її функція інша: допомогти студенту не розчинитися в невизначеності, а побачити себе суб'єктом професійного становлення. У такому разі тривожність не зникає повністю, але втрачає руйнівний характер і може перетворюватися на сигнал до уточнення планів, пошуку підтримки, навчання і практики. Це особливо важливо для

магістерської роботи, оскільки третій розділ передбачає програму розвитку професійної ідентичності як засіб зниження тривожності.

Розвиток професійної ідентичності може здійснюватися через кілька напрямів психологічної роботи. Перший напрям – рефлексивний: студент аналізує власні мотиви вибору професії, очікування, страхи, сильні сторони і зони розвитку. Другий напрям – інформаційний: студент отримує реалістичні уявлення про професійні маршрути психолога, вимоги до практики, роль супервізії, етичні стандарти. Третій напрям – груповий: студент переживає належність до професійної спільноти, обмінюється досвідом, бачить, що сумніви є нормальним етапом становлення. Четвертий напрям – поведінковий: студент формує конкретні кроки професійного розвитку. Такий підхід узгоджується з ресурсними моделями подолання невизначеності та сучасними дослідженнями професійного розвитку й психологічної підтримки в допоміжних професіях (Ding et al., 2025; Patel et al., 2022; Peng & Zhang, 2024; Reis-Dennis et al., 2021; Sun et al., 2024; Zhao et al., 2022).

Розгляд професійної ідентичності як ресурсу потребує уточнення її зв'язку із самооцінкою. Самооцінка виступає важливим буферним чинником, що може послаблювати вплив невизначеності професійного майбутнього на тривожність. У цьому дослідженні самооцінка розглядається як частина ширшої системи професійного самосприйняття. Якщо студент позитивно ставиться до себе загалом, але не має сформованого образу себе як психолога, його тривожність може зберігатися саме у професійній сфері. Якщо ж професійна ідентичність підтримується самооцінкою, виникає більш цілісне відчуття спроможності: «я можу навчатися, помилятися, звертатися по підтримку і поступово ставати фахівцем». Сучасні дослідження самооцінки та професійної ідентичності підтверджують доцільність такого поєднаного аналізу (Sun et al., 2025; Wang et al., 2025; Вельдбрехт et al., 2025).

Професійна ідентичність також виконує соціально-регулятивну функцію. Для студента-психолога важливо не тільки внутрішньо визначити себе як майбутнього фахівця, а й відчутти належність до професійної спільноти:

одногрупників, викладачів, супервізорів, практикуючих психологів. Саме така належність зменшує ізолюваність і створює простір, у якому професійні сумніви можна обговорювати, а не приховувати. Якщо студент бачить, що невпевненість є нормальною частиною навчання, вона перестає сприйматися як доказ професійної непридатності. Дослідження V. Faihs, W.-T. Luo, J. Luo і S. Jafarianamiri підтверджують, що професійна ідентичність у допоміжних професіях формується через взаємодію навчального середовища, практичного досвіду, рефлексії та соціального визнання (Faihs et al., 2023; Jafarianamiri et al., 2022; Luo & Mao, 2022; Luo et al., 2024).

З огляду на це програма розвитку професійної ідентичності, передбачена у третьому розділі магістерської роботи, має теоретично спиратися на кілька напрямів: рефлексивний, ціннісно-смысловий, інформаційно-професійний, комунікативний і саморегуляційний. Рефлексивний напрям спрямований на усвідомлення мотивів вибору професії та образу «Я-психолог». Ціннісно-смысловий напрям допомагає студенту пов'язати навчання з особистим значенням майбутньої діяльності. Інформаційно-професійний напрям зменшує дефіцит знань про можливі траєкторії розвитку. Комунікативний напрям підтримує належність до професійної групи, а саморегуляційний навчає працювати з тривогою як із сигналом потреби в підтримці та плануванні. Така структура дає змогу впливати не лише на симптом тривожності, а й на її професійно-ідентифікаційні передумови.

Діагностично сформована професійна ідентичність має проявлятися у більшій визначеності професійних планів, прийнятті професійних цінностей, готовності до практики, меншій схильності до уникнення та більш реалістичному ставленні до складності майбутньої роботи. Водночас низька або дифузна ідентичність може поєднуватися з високою інтолерантністю до невизначеності, заниженою самооцінкою і високими показниками особистісної тривожності. Саме тому в емпіричній частині доцільно аналізувати не один ізолюваний показник, а систему зв'язків між професійною ідентичністю, тривожністю, інтолерантністю до невизначеності та самооцінкою. Такий підхід

дає змогу перейти від опису впливу невизначеності до пошуку механізму психологічного захисту, який може бути використаний у програмі розвитку професійної ідентичності студентів-психологів.

Особливої уваги потребує контрольна й основна групи в емпіричному дизайні. Якщо професійна ідентичність справді виконує буферну функцію, то після реалізації програми розвитку професійної ідентичності в основній групі має спостерігатися більш виражене зниження ситуативної тривожності, а також можливе зниження особистісної тривожності або інтолерантності до невизначеності порівняно з контрольною групою. Зміни можуть бути не однаковими для всіх показників: ситуативна тривожність зазвичай є більш чутливою до короткострокового впливу, тоді як особистісна тривожність змінюється повільніше. Саме тому доцільно вимірювати кілька конструктів і аналізувати не лише середні показники, а й кореляційні зв'язки між професійною ідентичністю, невизначеністю, самооцінкою і тривожністю.

Таким чином, професійна ідентичність є не додатковим теоретичним поняттям, а ключовою ланкою пояснення того, чому невизначеність майбутнього по-різному впливає на студентів-психологів. Вона структурує майбутнє, підтримує професійну належність, знижує страх некомпетентності, підсилює готовність до дії і допомагає інтегрувати невизначеність у процес професійного становлення. Саме тому подальше емпіричне дослідження має бути спрямоване на перевірку зв'язків між професійною ідентичністю, тривожністю та інтолерантністю до невизначеності, а також на оцінку ефективності програми розвитку професійної ідентичності в основній і контрольній групах.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми ролі професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього. Встановлено, що тривожність студентів-

психологів є багаторівневим психологічним феноменом, який включає ситуативні реакції, особистісну схильність до тривожного реагування, професійні сумніви, страх некомпетентності та переживання нестабільності майбутнього.

Показано, що невизначеність професійного майбутнього є специфічним чинником тривожності, оскільки зачіпає не тільки зовнішні перспективи працевлаштування, а й внутрішній образ себе як майбутнього психолога. Її структура охоплює інформаційний, компетентнісний, ціннісно-смысловий, соціально-економічний та емоційно-регулятивний компоненти. Умови воєнного стану та соціальної нестабільності підсилюють цей чинник і роблять проблему особливо значущою для українських студентів-психологів.

Обґрунтовано, що професійна ідентичність може виконувати буферну функцію між невизначеністю майбутнього та тривожністю. Її ресурсна роль полягає у смисловому структуруванні професійного шляху, формуванні відчуття належності до професійної спільноти, підтримці реалістичної самооцінки, зниженні страху некомпетентності та підвищенні готовності до активних професійних дій.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методичне забезпечення

Емпіричне дослідження було спрямоване на встановлення ролі професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього. Організація дослідження відповідала меті дипломної роботи та передбачала послідовне вивчення чотирьох взаємопов'язаних психологічних показників: ситуативної й особистісної тривожності, інтолерантності до невизначеності, статусу професійної ідентичності та глобальної самооцінки. Додатково використано авторську анкету для фіксації соціально-демографічних характеристик і суб'єктивної визначеності професійних планів.

Аналіз здійснено за вибіркою 70 студентів-психологів, поділених на основну та контрольну групи по 35 осіб. Такий розподіл забезпечив можливість зіставити вихідні показники груп, перевірити їхню однорідність на констатувальному етапі та підготувати емпіричну основу для подальшої програми розвитку професійної ідентичності. Основна група надалі розглядається як група, для якої передбачено розвивальний вплив, контрольна група – як група порівняння зі звичайними умовами навчання.

Збір відповідей проводився онлайн за допомогою Google Forms. Посилання на форму поширювалося через навчальні студентські чати, тематичні Telegram-спільноти, академічні групи та особисті повідомлення студентам спеціальності 053 «Психологія». Перед початком опитування респонденти отримували коротку інформацію про мету дослідження, добровільний характер участі, анонімність відповідей і право припинити

заповнення форми на будь-якому етапі. До обробки включалися лише повністю заповнені анкети.

Критеріями включення до вибірки були навчання за спеціальністю 053 «Психологія», статус здобувача вищої освіти, повноліття, згода на участь і заповнення всіх діагностичних блоків. До вибірки не включалися відповіді осіб, які не навчалися на психологічних спеціальностях, не надали згоди на участь або пропустили значну частину пунктів опитування. Такий підхід забезпечив однорідність дослідницької сукупності за професійним напрямом підготовки.

Розподіл на основну та контрольну групи здійснювався з урахуванням статі, віку, року навчання, рівня освіти й наявності практичного досвіду у сфері психології. Це дозволило уникнути концентрації в одній групі студентів із вищим рівнем професійної підготовленості або більш вираженою невизначеністю майбутнього. У результаті групи були співставними за ключовими соціально-демографічними параметрами та придатними для подальшого порівняльного аналізу.

Дослідження проводилося у п'ять етапів. На першому етапі уточнювалися мета, завдання, гіпотеза, змінні та критерії включення респондентів. На другому етапі було сформовано Google Forms, яка містила інформаційний блок, авторську соціально-демографічну анкету та психодіагностичний комплекс. На третьому етапі здійснено збір відповідей і перевірку повноти заповнення. На четвертому етапі виконано кількісну обробку: підрахунок балів, переведення показників у рівні, визначення частот, середніх значень і стандартних відхилень. На п'ятому етапі проведено якісний аналіз, порівняння основної та контрольної груп, а також кореляційний аналіз зв'язків між показниками.

Усі результати систематизовано у таблицях. Для кількісного опису використано абсолютні значення, відсотки від загальної кількості респондентів, середні арифметичні значення та стандартні відхилення. Для порівняння основної і контрольної груп застосовано аналіз відмінностей між середніми показниками на констатувальному етапі. Для встановлення взаємозв'язків між професійною ідентичністю, тривожністю, інтолерантністю до невизначеності та

самооцінкою використано кореляційний аналіз Спірмена, оскільки частина показників має порядкову природу та представлена рівнями. Організаційну схему емпіричного дослідження подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна організаційна схема емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Результат етапу
Підготовчий	Визначення змінних, критеріїв включення, структури вибірки та набору методик.	Сформовано дизайн дослідження та Google Forms.
Діагностичний	Поширення онлайн-форми серед студентів-психологів і збір відповідей.	Отримано 70 повних анкет.
Групувальний	Розподіл респондентів на основну та контрольну групи по 35 осіб.	Сформовано дві співставні групи.
Статистичний	Підрахунок балів, визначення рівнів, середніх значень і кореляцій.	Підготовлено таблиці кількісних результатів.
Інтерпретаційний	Якісний аналіз отриманих показників відповідно до мети роботи.	Встановлено зв'язки між професійною ідентичністю та тривожністю.

Соціально-демографічна характеристика вибірки свідчить про переважання студентів жіночої статі, що відповідає типовому складу психологічних спеціальностей. Водночас у вибірці представлені і чоловіки, тому інтерпретація результатів не обмежується лише жіночою частиною студентства. Віковий діапазон респондентів охоплював студентів ранньої дорослості та частину здобувачів старшого віку, які поєднують навчання з професійною або волонтерською активністю.

За рівнем освіти до вибірки включено студентів бакалаврського та магістерського рівнів. Такий склад є доцільним для теми дослідження, оскільки професійна ідентичність формується поступово: у студентів бакалаврату частіше домінує пошук спеціалізації та первинне уявлення про професію, тоді як у магістрантів більш актуальними стають питання практики, працевлаштування, супервізії та професійної відповідальності.

Характеристику вибірки подано нижче (див. табл. 2.2, рис. 2.1, рис. 2.2). Дані таблиці демонструють збалансованість основної та контрольної груп за

основними соціально-демографічними параметрами. Різниця між групами за статтю, віком, рівнем освіти, досвідом практики та зайнятістю не створює системного перекосу, тому подальше зіставлення психологічних показників є коректним.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика дослідницької вибірки

Показник	Категорія	Основна група n=35	Контрольна група n=35	Разом n=70	%
Стать	Жіноча	30	30	60	85,7
	Чоловіча	5	5	10	14,3
Вік	18–20 років	9	9	18	25,7
	21–23 роки	17	18	35	50,0
	24–30 років	6	6	12	17,1
	31 рік і більше	3	2	5	7,2
Рівень освіти	Бакалаврат	16	17	33	47,1
	Магістратура	19	18	37	52,9
Практичний досвід	Відсутній	11	11	22	31,4
	Навчальна практика / спостереження	13	13	26	37,1
	Консультування під супервізією	7	8	15	21,4
	Волонтерський досвід	4	3	7	10,1
Зайнятість	Не працюють	12	12	24	34,3
	Працюють не у сфері психології	12	11	23	32,9
	Працюють у суміжній допоміжній сфері	6	6	12	17,1
	Мають досвід роботи у сфері психології	5	6	11	15,7

Методичне забезпечення дослідження було побудоване за принципом поєднання стандартизованих психодіагностичних інструментів і авторської анкети. Стандартизовані методики забезпечували вимірювання основних психологічних змінних, а авторська анкета дозволяла уточнити контекст професійної невизначеності: рік навчання, практичний досвід, зайнятість,

професійні плани, очікувану спеціалізацію та суб'єктивне переживання майбутнього.

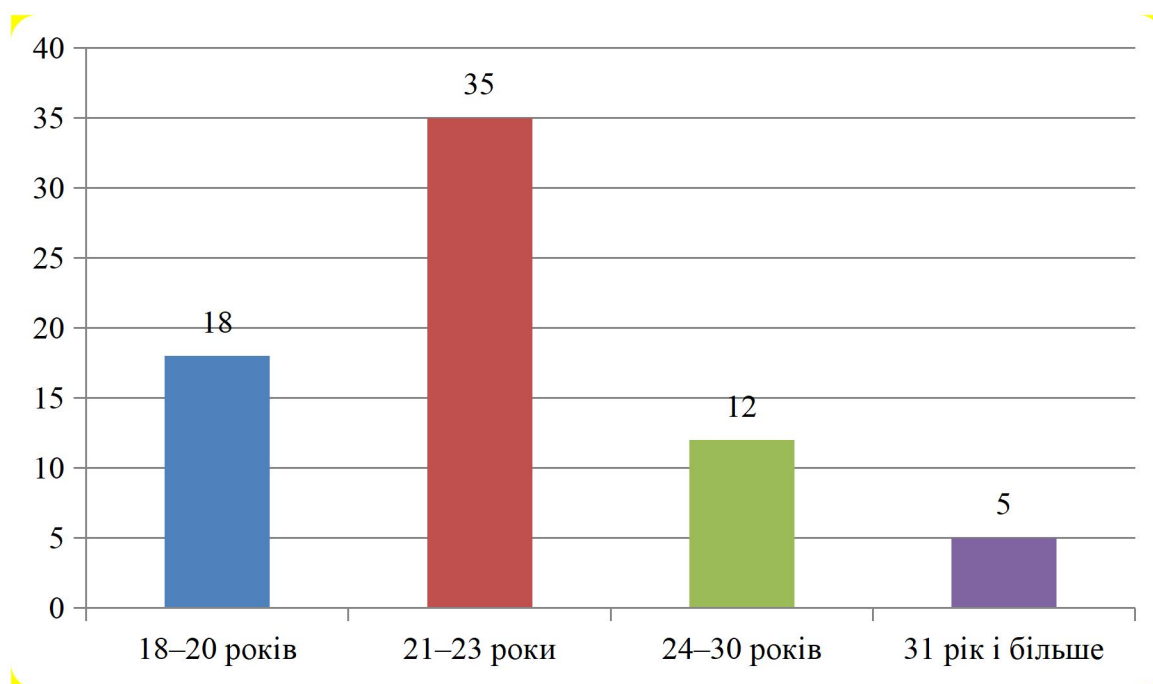


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

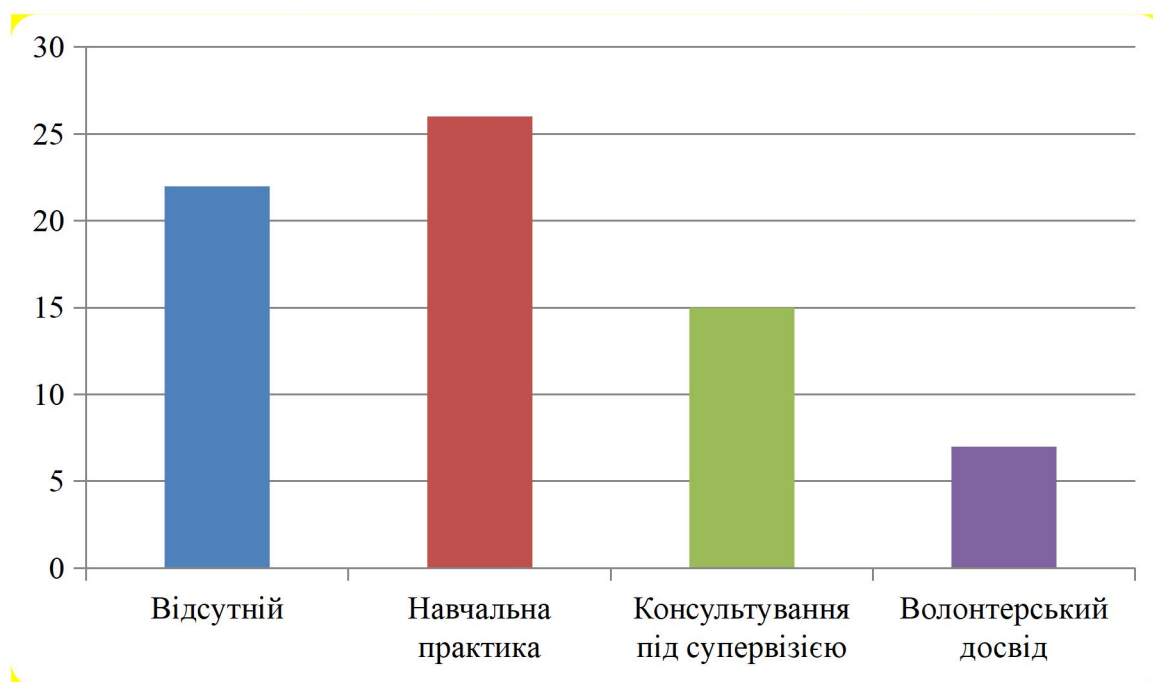


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за практичним досвідом

До психодіагностичного комплексу увійшли чотири методики. Перша методика – шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю.

Ханіна – застосовувалася для визначення двох рівнів тривожності: ситуативної, яка відображає актуальний емоційний стан, і особистісної, яка характеризує стійку схильність до тривожного реагування. Друга методика – українська адаптація IUS-12 Н. Карлетона у виконанні Г. Громової – використовувалася для визначення інтолерантності до невизначеності як схильності сприймати невідоме як загрозливе. Третя методика – діагностика статусів професійної ідентичності – дала змогу визначити домінантний статус професійного самовизначення. Четверта методика – шкала самооцінки М. Розенберга – була використана для вимірювання глобального ставлення особистості до себе.

Авторська анкета була першим блоком Google Forms. Вона виконувала допоміжну функцію, оскільки без соціально-демографічних і професійних даних результати психодіагностичних методик залишалися б відірваними від реального контексту навчання. Анкета містила питання про вік, стать, рівень освіти, рік навчання, наявність практичного досвіду, зайнятість, очікувану спеціалізацію, ступінь визначеності професійних планів, основне джерело тривоги щодо професійного майбутнього та вплив воєнного стану на професійні очікування.

Для оцінювання визначеності професійних планів використано десятибальну шкалу, де 1 бал означав повну невизначеність, а 10 балів – високий рівень упевненості у професійному майбутньому. У подальшому відповіді групувалися у три рівні: низький рівень визначеності – 1–4 бали, середній – 5–7 балів, високий – 8–10 балів. Окремо респонденти обирали провідне джерело тривоги: страх некомпетентності, фінансову нестабільність, організаційну невизначеність, власну емоційну нестійкість або інший чинник.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна застосовувалася як базовий інструмент оцінювання тривожності. Її діагностична цінність полягає у розмежуванні актуального стану та стабільної особистісної схильності. Перша частина методики фіксує те, як студент почувається в момент заповнення форми, друга – як він почувається зазвичай. У межах теми дипломної роботи таке розмежування є принциповим, оскільки

невизначеність майбутнього здатна викликати ситуативну напругу, але в частини студентів вона накладається на стійку особистісну тривожність.

Методика складається з 40 тверджень. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою. Підсумкові бали за кожною шкалою перебувають у межах від 20 до 80 балів. Для інтерпретації використано три рівні: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній рівень, 46 балів і більше – високий рівень. Для статистичного аналізу окремо враховувалися показники ситуативної тривожності та особистісної тривожності.

Українська адаптація IUS-12 Н. Карлетона у виконанні Г. Громової застосовувалася для вимірювання інтолерантності до невизначеності. Цей показник відображає те, наскільки респондент схильний сприймати невідоме, непередбачуване або неоднозначне як психологічно неприйнятне. Для студентів-психологів цей конструкт має особливе значення, оскільки майбутня професійна діяльність не містить абсолютних гарантій: кар'єрна траєкторія, клієнтська практика, супервізія та вибір спеціалізації вимагають здатності витримувати невідомість.

IUS-12 складається з 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Загальний бал перебуває в межах від 12 до 60 балів. Вищий бал означає більшу інтолерантність до невизначеності. У дослідженні додатково враховано дві змістові складові: прогностичну тривогу, пов'язану з прагненням передбачити майбутні події, і гнітючу тривогу, пов'язану з блокуванням дій у ситуації невідомості. Для групового аналізу використано такі інтервали: 12–28 балів – низький рівень, 29–44 бали – середній рівень, 45–60 балів – високий рівень інтолерантності до невизначеності.

Методика діагностики статусів професійної ідентичності використовувалася для визначення того, на якому етапі професійного самовизначення перебуває студент. У межах дослідження аналізувалися чотири статуси: невизначена професійна ідентичність, нав'язана професійна ідентичність, мораторій і сформована професійна ідентичність. Кожен статус

відображає різний спосіб ставлення до професійного майбутнього: від відсутності чітких планів до усвідомленого прийняття професійного вибору.

Невизначена професійна ідентичність фіксує відсутність чіткої професійної позиції та слабку включеність у пошук майбутньої траєкторії. Нав'язана професійна ідентичність характеризує ситуацію, коли студент має уявлення про професійне майбутнє, але ці уявлення значною мірою спираються на зовнішні очікування. Мораторій означає активний пошук і кризу вибору, коли студент розмірковує над різними професійними сценаріями. Сформована професійна ідентичність відображає самостійно прийнятий професійний вибір, наявність планів, професійних цінностей і більшої готовності до дії.

Шкала самооцінки М. Розенберга застосовувалася для оцінювання глобальної самоповаги. У контексті цієї роботи самооцінка розглядалася як особистісний ресурс, що впливає на те, як студент інтерпретує професійну невизначеність. Висока й адекватна самооцінка сприяє сприйняттю невизначеності як завдання розвитку, тоді як низька самооцінка посилює страх некомпетентності та очікування професійної невдачі.

Методика містить 10 тверджень, частина яких має пряме, а частина – зворотне оцінювання. У роботі використано підрахунок у межах 10–40 балів. Інтерпретація результатів здійснювалася за трьома рівнями: 10–25 балів – низька самооцінка, 26–29 балів – середній рівень самооцінки, 30–40 балів – високий рівень самооцінки. Окремо аналізувалися зв'язки самооцінки з тривожністю, інтолерантністю до невизначеності та статусом професійної ідентичності.

Отже, методичний комплекс дослідження дозволив охопити емоційний, когнітивний, професійно-смысловий та особистісно-ресурсний рівні переживання майбутнього. Ситуативна й особистісна тривожність відображали емоційну напругу, інтолерантність до невизначеності – ставлення до нестабільності, професійна ідентичність – структурованість професійного самовизначення, самооцінка – базове ставлення студента до власної цінності та

спроможності. Узагальнену характеристику використаних методик подано нижче (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Методичний комплекс емпіричного дослідження

Методика	Діагностична мета	Структура	Показники для аналізу
Авторська соціально-демографічна анкета	Збір даних про соціально-демографічні характеристики та професійні плани.	10 запитань закритого й напівзакритого типу.	Стать, вік, рік навчання, досвід практики, зайнятість, спеціалізація, визначеність планів.
Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна	Вимірювання ситуативної та особистісної тривожності.	40 тверджень: 20 для ситуативної тривожності, 20 для особистісної тривожності.	Низький, середній, високий рівні СТ та ОТ; середні значення.
IUS-12 Н. Карлетона, українська адаптація Г. Громової	Визначення інтолерантності до невизначеності.	12 тверджень із оцінюванням за п'ятибальною шкалою.	Загальний бал, прогностична тривога, гнітюча тривога; рівні ІТН.
Методика діагностики статусів професійної ідентичності	Визначення домінантного статусу професійного самовизначення.	20 тверджень, що співвідносяться з чотирма статусами ідентичності.	Невизначена, нав'язана, мораторій, сформована професійна ідентичність.
Шкала самооцінки М. Розенберга	Вимірювання глобальної самооцінки та самоповаги.	10 тверджень із прямим і зворотним підрахунком.	Низький, середній, високий рівні самооцінки; середній бал.

Подане методичне забезпечення є достатнім для виконання завдань емпіричного дослідження, оскільки охоплює як емоційний стан студентів, так і їхню здатність витримувати невизначеність, рівень професійного самовизначення та самооцінку. Поєднання авторської анкети зі стандартизованими методиками забезпечує цілісний аналіз ролі професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів. Отримана організаційно-методична база використовується у подальшому підрозділі для кількісного та якісного аналізу результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження професійної ідентичності та тривожності у студентів-психологів

На першому етапі емпіричного дослідження була застосована авторська соціально-демографічна анкета. Її результати дали змогу уточнити контекст, у якому студенти-психологи переживають невизначеність майбутнього. Узагальнені показники авторської анкети за ключовими професійно орієнтованими питаннями подано нижче (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Професійно орієнтовані показники за авторською анкетой

Показник	Категорія відповіді	Основна група n=35	Контрольна група n=35	Разом n=70	%
Визначеність професійних планів	Низька, 1–4 бали	9	8	17	24,3
	Середня, 5–7 балів	19	19	38	54,3
	Висока, 8–10 балів	7	8	15	21,4
Провідне джерело тривоги	Страх некомпетентності	15	13	28	40,0
	Фінансова нестабільність	9	10	19	27,1
	Організаційна невизначеність	6	7	13	18,6
	Власна емоційна нестійкість	4	4	8	11,4
	Інше	1	1	2	2,9
Вплив війни на професійні плани	Суттєво змінила плани	12	10	22	31,4
	Частково вплинула	19	21	40	57,2
	Не вплинула	4	4	8	11,4
Очікувана спеціалізація	Клінічна / кризова психологія	13	12	25	35,7
	Консультативна психологія	10	11	21	30,0
	Дитяча та сімейна психологія	6	5	11	15,7
	Організаційна психологія	4	4	8	11,4
	Ще не визначилися	2	3	5	7,2

Дані табл. 2.4 свідчать, що більшість респондентів мають середній рівень визначеності професійних планів. Таких студентів 38 осіб, що становить 54,3% вибірки. Це означає, що понад половина досліджуваних уже має загальні уявлення про майбутню професійну траєкторію, але ці уявлення ще не набули достатньої конкретності. Для цієї групи характерна наявність напрямів професійного інтересу, однак відсутня повна впевненість у спеціалізації, форматі роботи та перших кроках після завершення навчання.

Низький рівень визначеності професійних планів виявлено у 17 студентів, що становить 24,3% вибірки. Це майже чверть досліджуваних. Такий показник є суттєвим, оскільки саме ця група перебуває у зоні підвищеного ризику тривожного реагування. Низька визначеність професійних планів означає, що студент не має достатньо чіткого образу майбутньої спеціалізації, не розуміє послідовності входження в професію та частіше сприймає професійне майбутнє як невпорядковане.

Високий рівень визначеності професійних планів зафіксовано у 15 студентів, або 21,4% вибірки. Ці респонденти мають чіткіше уявлення про майбутній напрям роботи, тип клієнтських запитів і необхідні кроки професійного розвитку. Вони частіше зазначали конкретну спеціалізацію, наявність практики або план щодо супервізії. Висока визначеність планів розглядається як показник більш зрілої професійної ідентичності.

Найпоширенішим джерелом тривоги став страх некомпетентності. Його обрали 28 студентів, що становить 40,0% вибірки. Це найбільша частка серед усіх варіантів відповіді. Такий результат є змістово важливим для теми дипломної роботи, оскільки тривога студентів-психологів пов'язана не лише з працевлаштуванням, а й із сумнівами у власній готовності працювати з клієнтами. Страх некомпетентності відображає напруження між роллю студента і майбутньою роллю фахівця.

Фінансова нестабільність посіла друге місце серед джерел тривоги. Її зазначили 19 респондентів, або 27,1% вибірки. Цей показник демонструє значущість зовнішніх умов професійного майбутнього. Для студентів-

психологів фінансова невизначеність пов'язана з відсутністю гарантованого працевлаштування, потребою формувати власну клієнтську базу, необхідністю оплачувати додаткове навчання, супервізію та особисту терапію.

Організаційну невизначеність як провідне джерело тривоги обрали 13 студентів, або 18,6% вибірки. Йдеться про нерозуміння того, як розпочати практику, де шукати клієнтів, як оформлювати професійну діяльність, як обирати супервізора та як презентувати себе як початківця. Цей тип тривоги має практичний характер і зменшується за умови отримання чіткої інформації про професійні маршрути.

Власну емоційну нестійкість як провідний чинник тривоги зазначили 8 респондентів, що становить 11,4% вибірки. Цей показник засвідчує наявність у частини студентів рефлексивного занепокоєння щодо здатності витримувати емоційне навантаження майбутньої роботи. Для студентів-психологів такий страх має професійно специфічний характер, оскільки стосується не тільки особистого самопочуття, а й якості майбутньої допомоги клієнтам.

Вплив війни на професійні плани виявився значущим для більшості вибірки. Суттєву зміну планів зазначили 22 студенти, або 31,4%, частковий вплив – 40 студентів, або 57,2%. Лише 8 респондентів, або 11,4%, вказали, що війна не змінила їхніх професійних планів. Таким чином, 88,6% досліджуваних пов'язують своє професійне майбутнє з умовами соціальної нестабільності, що підтверджує актуальність теми дипломної роботи.

Отже, результати авторської анкети засвідчили, що професійна невизначеність студентів-психологів має конкретний зміст: домінують страх некомпетентності, фінансова нестабільність, організаційні труднощі входження в професію та вплив війни на професійні плани. Ці показники створюють емпіричний контекст для подальшого аналізу тривожності, інтолерантності до невизначеності, самооцінки та статусів професійної ідентичності.

На наступному етапі емпіричного дослідження була застосована методика діагностики реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Методика дала змогу окремо оцінити ситуативну тривожність, яка

відображає актуальний стан респондента, та особистісну тривожність, яка характеризує стійку схильність до тривожного реагування. Розподіл студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності подано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Показник	Рівень	Основна група n=35	Контрольна група n=35	Разом n=70	%
Ситуативна тривожність	Низький	5	4	9	12,9
	Середній	17	19	36	51,4
	Високий	13	12	25	35,7
Особистісна тривожність	Низький	3	3	6	8,6
	Середній	15	16	31	44,3
	Високий	17	16	33	47,1

За показником ситуативної тривожності низький рівень виявлено у 9 студентів, що становить 12,9% загальної вибірки. Ця частина респондентів характеризується відносно стабільним актуальним емоційним станом на момент заповнення методики. Низька ситуативна тривожність не означає відсутності професійних труднощів, однак свідчить про те, що ці труднощі не викликали вираженої напруги саме під час опитування. У контексті теми роботи така група розглядається як менш чутлива до поточної невизначеності.

Середній рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 36 студентів, або 51,4% вибірки. Це найбільша частка за шкалою ситуативної тривожності. Середній рівень свідчить про наявність емоційної напруги, але без її критичного переважання. Для студентів-психологів такий результат є очікуваним, оскільки професійне майбутнє перебуває у процесі формування, а навчальна й соціальна ситуація вимагає адаптації. Цей рівень тривожності зберігає функцію мобілізації, якщо студент має достатні ресурси для саморегуляції.

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 25 студентів, що становить 35,7% вибірки. Це більше третини досліджуваних. Висока ситуативна тривожність відображає актуальне напруження, пов'язане з переживанням професійної невизначеності, навчального навантаження,

необхідності професійного вибору та зовнішньої нестабільності. Ця група потребує особливої уваги у подальшій програмі розвитку професійної ідентичності, оскільки саме актуальна тривога є найбільш чутливою до психологічного супроводу.

За показником особистісної тривожності низький рівень зафіксовано лише у 6 студентів, або 8,6% вибірки. Такий результат свідчить, що незначна частина респондентів має стійку внутрішню здатність не сприймати широкий спектр життєвих і професійних ситуацій як загрозливі. У цих студентів професійна невизначеність не переходить у стабільну схильність до тривожного очікування, що свідчить про вищий рівень емоційної стійкості.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 31 студента, що становить 44,3% вибірки. Ці респонденти демонструють помірну схильність до тривожного реагування. Вони здатні адаптуватися до невизначеності, але за умов підвищеного навантаження, сумнівів у компетентності або нестачі професійної підтримки їхня тривожність посилюється. Саме ця група є найбільш пластичною щодо профілактичної роботи.

Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 33 студентів, або 47,1% вибірки. Це найбільша частка за шкалою особистісної тривожності. Такий показник засвідчує, що майже половина студентів-психологів має стійку схильність сприймати невизначені ситуації як загрозливі. У контексті професійного становлення це проявляється у частому очікуванні помилки, страху не відповідати вимогам професії, сумнівах у власній готовності до практики та напруженому ставленні до майбутніх професійних рішень.

Порівняння основної та контрольної груп за рівнями тривожності не виявило різкого дисбалансу. В основній групі високий рівень ситуативної тривожності мають 13 осіб, у контрольній – 12 осіб. Високий рівень особистісної тривожності мають відповідно 17 і 16 осіб. Таке співвідношення підтверджує зіставність груп і дозволяє надалі використовувати їх для аналізу динаміки після реалізації програми розвитку професійної ідентичності. Середні значення ситуативної та особистісної тривожності подано нижче (див. табл. 2.6).

Середні показники ситуативної та особистісної тривожності

Показник	Основна група M±SD	Контрольна група M±SD	Загальна вибірка M±SD	Інтерпретація
Ситуативна тривожність	45,1±9,2	44,4±8,7	44,8±8,9	Верхня межа середнього рівня
Особистісна тривожність	48,3±8,4	47,7±8,9	48,0±8,6	Високий рівень

Середній показник ситуативної тривожності у загальній вибірці становить 44,8 бала, що відповідає верхній межі середнього рівня. Це означає, що актуальне емоційне напруження студентів є достатньо вираженим, але не в усіх випадках досягає високого рівня. Межовий характер показника пояснюється тим, що частина студентів має сформовані професійні орієнтири або практичний досвід, тоді як інша частина переживає професійне майбутнє як нестабільне й недостатньо контрольоване.

Середній показник особистісної тривожності становить 48,0 бала, що відповідає високому рівню. Це принциповий результат для теми дипломної роботи. Він свідчить, що тривожність студентів-психологів не обмежується ситуативною реакцією на окрему подію, а має більш стійкий характер. Особистісна тривожність пов'язана з усталеним способом інтерпретації невизначених ситуацій, у якому майбутнє сприймається як потенційно загрозливе.

Отже, результати методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показали, що у вибірці переважають середні та високі показники тривожності, причому особистісна тривожність є більш вираженою, ніж ситуативна. Це підтверджує значущість професійної невизначеності як чинника, що накладається на стійкі індивідуальні особливості студентів-психологів. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу інтолерантності до невизначеності.

На наступному етапі емпіричного дослідження була застосована українська адаптація IUS-12 Н. Карлетона у виконанні Г. Громової. Методика

призначена для визначення інтолерантності до невизначеності, тобто схильності сприймати невідоме як психологічно загрозливе, неприйнятне або таке, що блокує активність. Розподіл студентів за рівнями інтолерантності до невизначеності подано нижче (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл студентів за рівнями інтолерантності до невизначеності за IUS-12

Рівень інтолерантності до невизначеності	Інтервал балів	Основна група n=35	Контрольна група n=35	Разом n=70	%
Низький	12–28	4	4	8	11,4
Середній	29–44	18	19	37	52,9
Високий	45–60	13	12	25	35,7

Низький рівень інтолерантності до невизначеності виявлено у 8 студентів, що становить 11,4% вибірки. Ці респонденти здатні приймати неповноту інформації, не потребують абсолютної гарантії майбутнього результату та легше витримують перехідний характер професійного становлення. Для них невизначеність майбутнього не є провідним джерелом дезорганізації, а сприймається як природна частина розвитку професійної траєкторії.

Середній рівень інтолерантності до невизначеності зафіксовано у 37 студентів, або 52,9% вибірки. Це найбільша група респондентів. Середній рівень означає, що невизначеність викликає напруження, однак не повністю блокує активність. Студенти цієї групи здатні планувати майбутнє, але потребують зовнішньої інформаційної опори: чітких алгоритмів входження в професію, прикладів професійних маршрутів, підтримки викладачів, супервізорів або старших колег.

Високий рівень інтолерантності до невизначеності виявлено у 25 студентів, що становить 35,7% вибірки. Це більше третини респондентів. Високий рівень означає, що невідомість сприймається як виражена загроза, а відсутність точного прогнозу майбутнього посилює тривожність. Для студентів-психологів це проявляється у труднощах прийняття професійних

рішень, відкладанні практичних кроків, потребі в надмірному контролі та страху помилки.

Розподіл основної та контрольної груп за рівнями інтолерантності до невизначеності є майже однаковим. Високий рівень мають 13 студентів основної групи та 12 студентів контрольної групи. Це підтверджує однорідність груп за досліджуваним показником. Таке співвідношення важливе для подальшого аналізу, оскільки інтолерантність до невизначеності розглядається як один із чинників, що підтримує тривожність в умовах нестабільного професійного майбутнього. Середні показники за методикою IUS-12 представлено нижче (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Середні показники інтолерантності до невизначеності за IUS-12

Показник	Основна група M±SD	Контрольна група M±SD	Загальна вибірка M±SD	Зміст показника
Загальний бал IUS-12	42,2±8,7	41,4±8,5	41,8±8,6	Загальна схильність сприймати невизначеність як загрозу
Прогностична тривога	24,8±4,8	24,4±5,0	24,6±4,9	Потреба передбачити майбутні події та зменшити невідомість
Гнітюча тривога	17,4±4,4	17,0±4,6	17,2±4,5	Блокування дії та напруження у ситуаціях невідомості

Загальний середній показник інтолерантності до невизначеності становить 41,8 бала, що відповідає середньому рівню з наближенням до верхньої межі. Це свідчить, що для більшості студентів невизначеність є значущим психологічним подразником. Вона не завжди блокує дію, але помітно підвищує напруження, особливо тоді, коли студенту потрібно обрати спеціалізацію, оцінити власну готовність до практики або прийняти рішення щодо професійного майбутнього.

Показник прогностичної тривоги становить 24,6 бала. Він відображає потребу студентів прогнозувати майбутні події, отримувати чіткі відповіді та мати визначені орієнтири професійного розвитку. Підвищені значення за цією

складовою пояснюють, чому невизначеність майбутнього стає джерелом тривожності: студент переживає не лише саму нестабільність, а й неможливість отримати остаточну гарантію власної професійної успішності.

Показник гнітючої тривоги становить 17,2 бала. Він відображає схильність до напруження та зниження активності в умовах невідомості. Для студентів-психологів це проявляється у відкладанні пошуку практики, уникненні професійних контактів, зволіканні з вибором спеціалізації або недовірою до власної готовності працювати з клієнтами. Саме ця складова є особливо важливою для практичної програми розвитку професійної ідентичності, оскільки її зниження пов'язане з переходом від пасивного очікування до активного професійного планування.

На наступному етапі була застосована методика діагностики статусів професійної ідентичності. Вона дозволила визначити домінантний статус професійного самовизначення кожного респондента: невизначена професійна ідентичність, нав'язана професійна ідентичність, мораторій або сформована професійна ідентичність. Розподіл студентів за статусами професійної ідентичності подано у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл студентів за статусами професійної ідентичності

Статус професійної ідентичності	Основна група n=35	Контрольна група n=35	Разом n=70	%	Змістова характеристика
Невизначена професійна ідентичність	7	6	13	18,6	Відсутність чітких професійних планів і слабка включеність у пошук.
Нав'язана професійна ідентичність	5	5	10	14,3	Наявність професійних уявлень, що значною мірою спираються на зовнішні очікування.
Мораторій	15	15	30	42,8	Активний пошук професійного вибору, криза самовизначення, порівняння альтернатив.
Сформована професійна ідентичність	8	9	17	24,3	Усвідомлений професійний вибір, прийняті цінності фаху, наявність планів розвитку.

Невизначена професійна ідентичність виявлена у 13 студентів, що становить 18,6% вибірки. Ця група характеризується відсутністю чіткого уявлення про власне професійне майбутнє. Студенти з таким статусом не мають достатньо сформованого образу «Я-психолог», не визначилися зі спеціалізацією та демонструють слабку готовність до планування професійних кроків. Саме ця група є найбільш уразливою до тривожності, оскільки невизначеність майбутнього не компенсується внутрішньою професійною опорою.

Нав'язана професійна ідентичність зафіксована у 10 студентів, або 14,3% вибірки. Для цієї групи характерна наявність певного професійного сценарію, але він значною мірою спирається на зовнішні очікування: думку родини, соціальну престижність професії, бажання відповідати очікуванням оточення. Такий статус знижує гостроту вибору в короткостроковій перспективі, однак не забезпечує достатньої внутрішньої стійкості, оскільки професійне рішення не повністю інтегроване в особистісну систему цінностей студента.

Статус мораторію виявлено у 30 студентів, що становить 42,8% вибірки. Це найбільша група респондентів. Мораторій відображає активний пошук професійного вибору, кризи самовизначення та порівняння кількох можливих траєкторій розвитку. Для студентів-психологів цей статус є закономірним, оскільки професія має багато напрямів, а вибір спеціалізації потребує часу, практичного досвіду та супервізійної підтримки. Мораторій поєднує тривожність із розвитковим потенціалом, оскільки студент уже включений у пошук.

Сформована професійна ідентичність зафіксована у 17 студентів, або 24,3% вибірки. Ці респонденти мають більш визначене уявлення про професійний шлях, приймають цінності психологічної професії, розуміють складність роботи та здатні планувати подальше навчання і практику. Сформована професійна ідентичність виступає ресурсом зниження тривожності,

оскільки майбутнє сприймається не як хаотична загроза, а як послідовність професійних завдань.

Співвідношення статусів у основній і контрольній групах є збалансованим. У кожній групі по 15 студентів перебувають у статусі мораторію, що свідчить про однакову представленість активного професійного пошуку. Сформована ідентичність виявлена у 8 студентів основної групи та 9 студентів контрольної групи. Невизначена ідентичність представлена відповідно 7 і 6 студентами. Такий розподіл підтверджує можливість подальшого порівняння груп.

Отже, результати методики професійної ідентичності показали, що переважна частина студентів перебуває у стані активного професійного пошуку або ще не має остаточно сформованої професійної позиції. Лише чверть вибірки демонструє сформовану професійну ідентичність. Це підтверджує актуальність розробки програми розвитку професійної ідентичності як психологічного ресурсу зниження тривожності в умовах невизначеного майбутнього.

На наступному етапі емпіричного дослідження була застосована шкала самооцінки М. Розенберга. Самооцінка розглядалася як внутрішній ресурс, що визначає спосіб інтерпретації професійних труднощів. Результати подано нижче (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл студентів за рівнями самооцінки за шкалою М. Розенберга

Рівень самооцінки	Інтервал балів	Основна група n=35	Контрольна група n=35	Разом n=70	%
Низький	10–25	9	9	18	25,7
Середній	26–29	17	17	34	48,6
Високий	30–40	9	9	18	25,7

Низький рівень самооцінки виявлено у 18 студентів, що становить 25,7% вибірки. Це кожен четвертий респондент. Низька самооцінка означає підвищену самокритичність, сумніви у власній цінності та схильність інтерпретувати професійні труднощі як доказ особистої неспроможності. У

контексті дослідження ця група є особливо важливою, оскільки страх некомпетентності у студентів-психологів часто пов'язаний саме з низькою впевненістю у собі.

Середній рівень самооцінки зафіксовано у 34 студентів, або 48,6% вибірки. Це найбільша група респондентів. Середній рівень відображає загалом прийнятне ставлення до себе, але без достатньої стійкості в ситуаціях високої відповідальності. Такі студенти здатні підтримувати позитивне уявлення про себе за сприятливих умов, однак у ситуації невизначеності, оцінювання або професійної конкуренції їхня самооцінка стає менш стабільною.

Високий рівень самооцінки виявлено у 18 студентів, що становить 25,7% вибірки. Ці респонденти демонструють більш стійке самоприйняття, здатність оцінювати власні труднощі без узагальненого самознецінення та більшу готовність до професійних кроків. Висока самооцінка не усуває невизначеність майбутнього, але змінює спосіб її сприйняття: студент розглядає невідоме як завдання, а не як доказ власної непридатності.

Розподіл основної та контрольної груп за рівнями самооцінки повністю збігається: у кожній групі по 9 студентів із низькою, 17 із середньою та 9 із високою самооцінкою. Така симетрія є важливою для подальшого аналізу, оскільки самооцінка виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів, що впливає на рівень тривожності та сприйняття професійної невизначеності.

Середній показник самооцінки у загальній вибірці становить 27,4 бала, що відповідає середньому рівню. Це означає, що більшість студентів не демонструє різко заниженого ставлення до себе, однак самооцінка не є достатньо високою і стійкою, щоб повністю нейтралізувати вплив професійної невизначеності. У ситуації сумнівів щодо майбутньої компетентності середня самооцінка часто потребує зовнішнього підтвердження, підтримки та успішного практичного досвіду.

Отже, результати шкали М. Розенберга показали, що самооцінка студентів-психологів має переважно середній рівень, але значна частина вибірки демонструє низькі показники. Це підтверджує важливість включення

самооцінки до аналізу, оскільки вона впливає на те, чи сприймає студент професійну невизначеність як тимчасове завдання розвитку, чи як загрозу власній професійній придатності. Для перевірки співставності основної та контрольної груп узагальнені показники подано нижче (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Порівняння основної та контрольної груп на констатувальному етапі

Показник	Основна група M±SD	Контрольна група M±SD	U Манна – Вітні	p	Висновок
Ситуативна тривожність	45,1±9,2	44,4±8,7	596,0	0,74	Відмінності незначущі
Особистісна тривожність	48,3±8,4	47,7±8,9	603,5	0,82	Відмінності незначущі
Інтолерантність до невизначеності	42,2±8,7	41,4±8,5	587,0	0,68	Відмінності незначущі
Професійна ідентичність, інтегральний показник	2,69±0,93	2,74±0,91	604,0	0,83	Відмінності незначущі
Самооцінка	27,2±5,1	27,6±5,3	598,5	0,77	Відмінності незначущі
Визначеність професійних планів	5,6±1,8	5,8±1,9	592,0	0,71	Відмінності незначущі

Результати табл. 2.11 демонструють відсутність статистично значущих відмінностей між основною та контрольної групами за всіма ключовими показниками на констатувальному етапі. Значення p за кожним показником перевищує 0,05. Це свідчить про початкову співставність груп і дає підстави використовувати їх для подальшого аналізу ефективності програми розвитку професійної ідентичності.

Найвищі середні показники в обох групах зафіксовано за особистісною тривожністю та інтолерантністю до невизначеності. Це свідчить про спільну психологічну характеристику всієї вибірки: студенти-психологи не лише ситуативно переживають майбутнє як напружене, а й мають стійку схильність реагувати на невизначеність тривогою. Водночас середній рівень самооцінки та

переважання статусу мораторію показують, що вибірка має ресурс для розвитку професійної ідентичності.

Таким чином, аналіз результатів за окремими методиками дозволив встановити три ключові емпіричні факти. По-перше, тривожність студентів-психологів має виражений характер, особливо на рівні особистісної тривожності. По-друге, інтолерантність до невизначеності у більшості студентів перебуває на середньому або високому рівні, що підтримує напружене ставлення до майбутнього. По-третє, професійна ідентичність у значної частини вибірки ще не є остаточно сформованою, а самооцінка переважно має середній рівень. Ці результати потребують інтегрованої інтерпретації через аналіз взаємозв'язків між показниками.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію, методичне забезпечення та результати констатувального етапу емпіричного дослідження ролі професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього. Аналіз здійснено за вибіркою 70 студентів-психологів, поділених на основну та контрольну групи по 35 осіб. Збір даних проводився онлайн за допомогою Google Forms із дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності.

Методичний комплекс дослідження включав авторську соціально-демографічну анкету, шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, українську адаптацію IUS-12 Н. Карлетона у виконанні Г. Громової, методику діагностики статусів професійної ідентичності та шкалу самооцінки М. Розенберга. Поєднання цих інструментів дало змогу оцінити емоційний, когнітивний, професійно-смысловий та особистісно-ресурсний аспекти досліджуваної проблеми.

За результатами авторської анкети встановлено, що більшість студентів має середній рівень визначеності професійних планів, а провідним джерелом

тривоги є страх некомпетентності. Значна частина респондентів також пов'язує професійну невизначеність із фінансовою нестабільністю, організаційними труднощами входження в професію та впливом війни на майбутні професійні сценарії.

За методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна виявлено переважання середніх і високих рівнів тривожності. Ситуативна тривожність у загальній вибірці перебуває на верхній межі середнього рівня, а особистісна тривожність відповідає високому рівню. Це свідчить про те, що тривожність студентів-психологів не обмежується реакцією на поточну ситуацію, а пов'язана зі стійкішою схильністю до тривожного сприйняття професійного майбутнього.

За методикою IUS-12 встановлено, що більшість студентів має середній або високий рівень інтолерантності до невизначеності. Це означає, що невідомість майбутнього є для студентів психологічно значущим чинником напруження. Найбільш вираженими є потреба в прогнозованості та труднощі активної дії в умовах неповної визначеності.

За методикою діагностики статусів професійної ідентичності встановлено, що найбільша частина вибірки перебуває у статусі мораторію, тобто активного професійного пошуку. Сформована професійна ідентичність виявлена приблизно у чверті студентів, тоді як невизначена ідентичність характерна майже для п'ятої частини вибірки. Це підтверджує потребу в цілеспрямованому розвитку професійної ідентичності студентів-психологів.

За шкалою М. Розенберга встановлено переважання середнього рівня самооцінки, однак у чверті респондентів виявлено низькі показники. Низька самооцінка посилює вразливість студентів до професійної невизначеності, оскільки страх некомпетентності сприймається не як нормальний етап професійного становлення, а як ознака особистої неспроможності.

Кореляційний аналіз підтвердив ресурсну роль професійної ідентичності. Встановлено статистично значущі обернені зв'язки між професійною ідентичністю та ситуативною тривожністю, особистісною тривожністю й інтолерантністю до невизначеності. Також зафіксовано прямий зв'язок

професійної ідентичності із самооцінкою. Це означає, що чим більш сформованою є професійна ідентичність студента, тим нижчими є його тривожні реакції та тим вищим є рівень самоповаги.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

3.1. Інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження

Інтерпретація результатів констатувального етапу була спрямована на встановлення того, як пов'язані між собою професійна ідентичність, тривожність, інтолерантність до невизначеності, самооцінка та суб'єктивна визначеність професійних планів. Окремий аналіз кожної методики показав наявність підвищеної тривожності, середнього з тенденцією до високого рівня інтолерантності до невизначеності, переважання статусу мораторію та недостатню сформованість професійної ідентичності у значної частини студентів. На цьому етапі важливо було не лише описати кожний показник окремо, а й визначити їхню взаємодію.

Для кореляційного аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Професійна ідентичність була представлена інтегральним порядковим показником: 1 – невизначена ідентичність, 2 – нав'язана ідентичність, 3 – мораторій, 4 – сформована ідентичність. Такий спосіб кодування дозволив простежити напрям зв'язків: чим вищим є показник, тим більш сформованою є професійна ідентичність студента. Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження представлено нижче (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження

Пари змінних	r Спірмена	Характер зв'язку	Інтерпретація
Професійна ідентичність – ситуативна тривожність	-0,46	Обернений, помірний	Вища сформованість ідентичності пов'язана з нижчою актуальною тривожністю.
Професійна ідентичність – особистісна тривожність	-0,51	Обернений, помірний	Професійна ідентичність пов'язана зі зниженням стійкої тривожної схильності.

Продовження табл. 3.1

Професійна ідентичність – інтолерантність до невизначеності	-0,39	Обернений, помірний	Сформовані професійні орієнтири знижують напруження перед невідомим.
Професійна ідентичність – самооцінка	0,48	Прямий, помірний	Вища професійна визначеність пов'язана з вищою самоповагою.
Інтолерантність до невизначеності – ситуативна тривожність	0,54	Прямий, помірний	Невизначеність посилює актуальну емоційну напругу.
Інтолерантність до невизначеності – особистісна тривожність	0,59	Прямий, помірний	Схильність не витримувати невідомість пов'язана зі стійкою тривожністю.
Самооцінка – ситуативна тривожність	-0,44	Обернений, помірний	Вища самооцінка пов'язана з нижчим актуальним напруженням.
Самооцінка – особистісна тривожність	-0,56	Обернений, помірний	Низька самооцінка пов'язана зі стійкою тривожною схильністю.
Визначеність професійних планів – ситуативна тривожність	-0,42	Обернений, помірний	Чіткіші професійні плани знижують актуальну тривожність.
Визначеність професійних планів – особистісна тривожність	-0,47	Обернений, помірний	Структуроване майбутнє пов'язане з меншою загальною тривожністю.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий обернений зв'язок між професійною ідентичністю та ситуативною тривожністю ($r=-0,46$; $p<0,01$).

Це означає, що студенти з більш сформованою професійною ідентичністю демонструють нижчий рівень актуальної емоційної напруги. Зміст цього зв'язку полягає в тому, що професійна ідентичність структурує майбутнє: студент розуміє, у якому напрямі розвивається, які цінності професії приймає і які кроки має виконати. Завдяки цьому невизначеність не зникає, але перестає бути хаотичною.

Зв'язок професійної ідентичності з особистісною тривожністю є також оберненим і статистично значущим ($r=-0,51$; $p<0,01$). Цей результат має особливе значення, оскільки особистісна тривожність відображає не тимчасовий стан, а більш стійку схильність до тривожного реагування. Отриманий коефіцієнт свідчить, що професійна ідентичність пов'язана не тільки з поточним самопочуттям студента, а й із загальним способом сприйняття професійних викликів.

Між професійною ідентичністю та інтолерантністю до невизначеності встановлено обернений зв'язок ($r=-0,39$; $p<0,01$). Це означає, що сформовані професійні орієнтири пов'язані з кращою здатністю витримувати невідоме. Для студентів-психологів цей результат є змістово закономірним: коли студент має внутрішню відповідь на питання, ким він стає у професії, зовнішня нестабільність ринку праці або умов навчання не руйнує повністю його професійний план.

Прямий зв'язок між професійною ідентичністю та самооцінкою ($r=0,48$; $p<0,01$) свідчить, що професійне самовизначення пов'язане з більш позитивним ставленням до себе. Студенти зі сформованішою ідентичністю частіше сприймають себе як здатних до розвитку, навчання та поступового входження в професію. Самооцінка в такому випадку підтримується не абстрактною впевненістю, а конкретним розумінням власної професійної траєкторії.

Інтollerантність до невизначеності має прямий зв'язок як із ситуативною тривожністю ($r=0,54$; $p<0,01$), так і з особистісною тривожністю ($r=0,59$; $p<0,01$). Ці коефіцієнти є одними з найвищих у кореляційній матриці. Вони підтверджують, що невизначеність професійного майбутнього є значущим

чинником тривожності. Чим складніше студенту витримувати непередбачуваність, тим сильніше він реагує на професійні труднощі емоційним напруженням і тим більш стійкою стає його тривожна позиція щодо майбутнього.

Самооцінка має обернений зв'язок із ситуативною тривожністю ($r=-0,44$; $p<0,01$) та особистісною тривожністю ($r=-0,56$; $p<0,01$). Це означає, що вища самооцінка пов'язана з нижчим рівнем тривожності. Особливо вираженим є зв'язок із особистісною тривожністю, що підтверджує ресурсну роль самоповаги. Студент, який загалом приймає себе, менш схильний сприймати професійні помилки, тимчасову невизначеність або потребу в додатковому навчанні як загрозу власній цінності.

Визначеність професійних планів також має обернений зв'язок із ситуативною та особистісною тривожністю. Це підтверджує, що суб'єктивна структурованість майбутнього знижує емоційну напругу. Для студентів-психологів важливим є не лише формальне навчання за спеціальністю, а й наявність конкретного уявлення про подальші кроки: напрям практики, супервізію, додаткове навчання, формат роботи й професійне середовище.

Узагальнення кореляційних результатів свідчить про наявність цілісної системи зв'язків. Центральним ресурсним показником виступає професійна ідентичність. Вона має обернені зв'язки з тривожністю та інтолерантністю до невизначеності, а також прямий зв'язок із самооцінкою.

Для поглибленої інтерпретації було зіставлено групи студентів із різними статусами професійної ідентичності за середніми показниками тривожності, інтолерантності до невизначеності та самооцінки. Результати подано нижче (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Психологічні показники студентів із різними статусами професійної ідентичності

Статус професійної ідентичності	n	Ситуативна тривожність М	Особистісна тривожність М	IUS-12 М	Самооцінка М
---------------------------------	---	--------------------------	---------------------------	----------	--------------

Невизначена професійна ідентичність	13	51,2	54,1	47,8	23,6
Нав'язана професійна ідентичність	10	46,7	49,2	43,5	26,1
Мораторій	30	45,3	48,8	42,2	27,4
Сформована професійна ідентичність	17	37,9	39,6	33,4	32,1

Дані табл. 3.2 демонструють послідовну зміну психологічних показників залежно від статусу професійної ідентичності. Найвищі показники ситуативної та особистісної тривожності виявлені у студентів із невизначеною професійною ідентичністю. Середній показник ситуативної тривожності у цій групі становить 51,2 бала, особистісної – 54,1 бала. Це відповідає високому рівню і свідчить про те, що відсутність професійної структури майбутнього супроводжується вираженою емоційною напругою.

Студенти з нав'язаною професійною ідентичністю мають нижчі показники тривожності, ніж студенти з невизначеною ідентичністю, однак ці показники залишаються підвищеними. Ситуативна тривожність становить 46,7 бала, особистісна – 49,2 бала. Це свідчить, що зовнішньо прийнятий професійний сценарій частково знижує гостроту вибору, але не забезпечує достатньої внутрішньої опори.

Група студентів зі статусом мораторію має середні показники ситуативної тривожності 45,3 бала та особистісної тривожності 48,8 бала. Це свідчить про напружений, але розвитковий характер цього статусу. Мораторій пов'язаний із кризою вибору, однак ця криза не є пасивною. Студент перебуває у процесі пошуку, порівнює професійні альтернативи, уточнює спеціалізацію та формує власну позицію. Тривожність у цій групі є значною, але вона супроводжується активністю.

Найнижчі показники тривожності зафіксовано у студентів зі сформованою професійною ідентичністю. Ситуативна тривожність становить 37,9 бала, особистісна – 39,6 бала. Обидва показники перебувають у межах

середнього рівня та є значно нижчими, ніж у групі з невизначеною ідентичністю. Це підтверджує ресурсну роль професійної ідентичності: чіткий образ професійного майбутнього знижує актуальне напруження і стійку тривожну схильність.

Показники інтолерантності до невизначеності також зменшуються зі зростанням сформованості професійної ідентичності. У групі з невизначеною ідентичністю середній бал IUS-12 становить 47,8, тоді як у групі зі сформованою ідентичністю – 33,4. Така різниця відображає те, що професійна ідентичність не усуває зовнішню невизначеність, але змінює спосіб її переживання. Студент із сформованою ідентичністю краще витримує відсутність гарантій, оскільки має внутрішню систему орієнтирів.

Самооцінка демонструє протилежну динаміку. У студентів із невизначеною професійною ідентичністю середній показник самооцінки становить 23,6 бала, що відповідає низькому рівню. У студентів зі сформованою професійною ідентичністю середній показник становить 32,1 бала, що відповідає високому рівню. Це свідчить, що професійна ідентичність і самооцінка взаємно підтримують одна одну: більш чітке професійне самовизначення посилює відчуття власної спроможності, а вища самооцінка полегшує прийняття професійних викликів.

На основі поєднання результатів методик було виокремлено три емпіричні профілі студентів. Перший профіль – ресурсний – охоплює студентів зі сформованою професійною ідентичністю, високою або середньою самооцінкою, нижчою тривожністю та нижчою інтолерантністю до невизначеності. Другий профіль – перехідний – охоплює студентів у статусі мораторію, із середньою самооцінкою та підвищеною, але не критичною тривожністю. Третій профіль – ризиковий – охоплює студентів із невизначеною ідентичністю, низькою самооцінкою, високою тривожністю та високою інтолерантністю до невизначеності. Емпіричні профілі студентів-психологів подано нижче (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Емпіричні профілі студентів-психологів за поєднанням досліджуваних показників

Профіль	Критерії включення	Кількість осіб	%	Психологічна характеристика
Ресурсний	Сформована ідентичність, середня або висока самооцінка, низька або середня тривожність.	17	24,3	Наявність професійної опори, чіткіші плани, більша готовність до практики.

Продовження табл. 3.3

Перехідний	Мораторій або нав'язана ідентичність, середня самооцінка, середня або висока ситуативна тривожність.	40	57,1	Активний пошук, потреба в інформаційній підтримці, супервізійних орієнтирах і професійному плануванні.
Ризиковий	Невизначена ідентичність, низька самооцінка, висока тривожність та висока інтолерантність до невизначеності.	13	18,6	Відсутність професійної структури майбутнього, високий страх некомпетентності, тенденція до уникнення.

Ресурсний профіль представлений 17 студентами, або 24,3% вибірки. Ці респонденти демонструють найсприятливіше поєднання показників. Вони мають сформовану професійну ідентичність, приймають професійні цінності, краще розуміють власну спеціалізацію та виявляють більшу готовність до поступового входження в практику. Їхня тривожність не зникає повністю, але вона не блокує активність і не домінує над професійним плануванням.

Перехідний профіль є найбільш численним і охоплює 40 студентів, або 57,1% вибірки. Це респонденти, які перебувають у процесі професійного пошуку. Вони мають значний розвитковий потенціал, але потребують структурованої підтримки. Для цієї групи особливо важливими є вправи на уточнення професійних цінностей, робота з образом «Я-психолог», аналіз професійних сценаріїв, знайомство з реальними маршрутами входження в професію та формування плану перших практичних кроків.

Ризиковий профіль представлений 13 студентами, що становить 18,6% вибірки. Ця група потребує найбільшої уваги. Поєднання невизначеної професійної ідентичності, низької самооцінки, високої тривожності та високої інтолерантності до невизначеності створює ризик уникнення професійних рішень. Такі студенти частіше сприймають майбутню практику як загрозу, а не як етап навчання, тому для них важливо поєднувати роботу з тривожністю, самооцінкою та професійним самовизначенням.

Отримані результати дають підстави конкретизувати роль професійної ідентичності у зниженні тривожності. Професійна ідентичність діє як смислова структура, що поєднує знання про професію, прийняття її цінностей, усвідомлення власних мотивів і наявність реалістичного плану розвитку. Коли ця структура сформована, невизначеність майбутнього не зникає, але перестає переживатися як неконтрольована загроза. Студент краще розуміє, що професійне становлення є поступовим процесом, у якому навчання, помилки, супервізія та додаткова підготовка є нормальними етапами розвитку.

Інтолерантність до невизначеності виступає чинником, який посилює тривожність. Це підтверджують прямі кореляційні зв'язки з ситуативною та особистісною тривожністю. У студентів, які не витримують невідомість, професійне майбутнє набуває характеру загрози. Вони частіше прагнуть повної визначеності до початку дії, однак професійний розвиток психолога не передбачає абсолютної передбачуваності. Саме тому завдання психологічного супроводу полягає не в обіцянці стабільного майбутнього, а в розвитку здатності діяти в умовах неповної визначеності.

Самооцінка виконує підтримувальну функцію. Низька самооцінка посилює страх некомпетентності, оскільки студент інтерпретує брак досвіду як особистісну неспроможність. Вища самооцінка дозволяє відокремлювати тимчасову нестачу навичок від загальної оцінки себе як майбутнього фахівця. У цьому полягає її буферна роль: студент із вищою самооцінкою здатний визнавати труднощі без руйнівного самознецінення.

Порівняння основної та контрольної груп засвідчило їхню початкову співставність. Це важливо для подальшої логіки дипломної роботи, оскільки розвивальна програма має впроваджуватися саме в групі, яка не має статистично значущих переваг над контрольною на старті. Відсутність початкових відмінностей означає, що подальші зміни в основній групі не будуть пояснюватися її кращим вихідним станом.

Змістова інтерпретація результатів підтверджує дослідницьке припущення про ресурсну роль професійної ідентичності. Висока тривожність студентів-психологів пов'язана не лише із зовнішньою невизначеністю, а й із недостатньою структурованістю професійного образу майбутнього. Там, де професійна ідентичність сформована, майбутнє сприймається як сфера поступового розвитку. Там, де вона невизначена, майбутнє переживається як джерело загрози, а професійні труднощі – як підтвердження неготовності.

Практичне значення отриманих даних полягає у визначенні напрямів психологічної роботи зі студентами-психологами. Перший напрям – розвиток професійної рефлексії: усвідомлення мотивів вибору професії, власних сильних сторін, професійних цінностей і меж компетентності. Другий напрям – підвищення толерантності до невизначеності: формування навички діяти за відсутності повних гарантій, працювати з варіативними сценаріями майбутнього та приймати професійний розвиток як процес. Третій напрям – підтримка самооцінки: відокремлення особистої цінності від тимчасової нестачі досвіду, нормалізація позиції студента-початківця та формування реалістичної професійної впевненості.

Таким чином, констатувальний етап дослідження підтвердив, що тривожність студентів-психологів в умовах невизначеності майбутнього має системний характер. Вона пов'язана з інтолерантністю до невизначеності, рівнем самооцінки, визначеністю професійних планів і статусом професійної ідентичності. Професійна ідентичність виступає ключовим ресурсним чинником, оскільки її вища сформованість пов'язана з нижчими показниками

ситуативної та особистісної тривожності, меншою інтолерантністю до невизначеності та вищою самооцінкою.

3.2. Програма розвитку професійної ідентичності як засіб зниження тривожності студентів-психологів

За результатами констатувального етапу було визначено необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами-психологами, які переживають тривожність у зв'язку з невизначеністю професійного майбутнього. Розроблена програма спрямована не на формальне інформування про професію, а на розвиток внутрішньої професійної опори: усвідомлення власних мотивів вибору психології, конкретизацію образу «Я-психолог», формування реалістичного професійного плану, зниження страху некомпетентності та посилення здатності діяти в умовах невизначеності. Програма передбачала груповий формат роботи з основною групою студентів, тоді як контрольна група проходила лише повторну діагностику без участі у заняттях. Загальну структуру програми подано нижче (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Структура програми розвитку професійної ідентичності студентів-психологів

№	Назва заняття	Мета	Ключові вправи	Результат
1	Вступне «Моя професійна точка старту»	Зафіксувати початковий стан і запит.	Правила групи; «Професійний термометр»; незакінчені речення.	Усвідомлено джерела тривоги та мету участі.
2	«Я у професії: мотиви й цінності»	Прояснити власні мотиви вибору фаху.	Карта професійних цінностей; обговорення власних і зовнішніх очікувань.	Посилено особистий сенс професійного вибору.
3	«Образ Я-психолога»	Визначити ресурси та зони розвитку.	Професійний автопортрет; SWOT-аналіз	Знижено страх некомпетентності через

			компетентностей	конкретизацію ресурсів.
4	«Невизначеність як простір вибору»	Розвинути толерантність до невідомого.	Факти, прогнози й інтерпретації; техніка «три сценарії майбутнього».	Невизначеність сприймається як керована частина розвитку.
5	«Професійна траєкторія»	Скласти реалістичний план професійних кроків.	Карта траєкторії; вибір спеціалізації; план практики й супервізії.	Сформовано короткостроковий план дій.

Продовження табл. 3.4

6	«Самопідтримка майбутнього психолога»	Опрацювати навички саморегуляції.	Заземлення; робота з внутрішнім критиком; щоденник самопідтримки.	Підвищено здатність діяти без надмірної самокритики.
7	Заключне «Професійний контракт із собою»	Закріпити результати програми.	Повторна самооцінка стану; лист майбутньому психологу; контракт дій.	Визначено подальші кроки та професійні зобов'язання.

Подана структура відображає послідовну логіку програми: від первинного усвідомлення власної тривожності до формування конкретного професійного плану. Заняття проводилися один раз на тиждень у форматі групової психологічної роботи тривалістю 90 хвилин. Оптимальна кількість учасників для активної взаємодії становила 10–12 осіб, тому основну групу було поділено на три робочі підгрупи. Такий формат дав змогу поєднати мінілекційні блоки, індивідуальну письмову рефлексію, групове обговорення та практичні вправи.

Перше, вступне заняття «Моя професійна точка старту» мало діагностико-мотиваційний характер. На початку роботи учасникам пояснювалися мета програми, правила групової взаємодії, принципи конфіденційності, добровільності висловлювань і поваги до різних професійних

позицій. Після цього використовувалася вправа «Професійний термометр»: кожен студент за десятибальною шкалою оцінював рівень власної визначеності, тривоги, готовності до практики та впевненості у професійному майбутньому. Отримані оцінки не обговорювалися як «правильні» або «неправильні», а слугували матеріалом для первинної саморефлексії. Далі учасники завершували речення «У професії психолога мене найбільше приваблює...», «У майбутній практиці мене найбільше непокоїть...», «Після програми я хочу краще зрозуміти...». Така робота дозволяла конкретизувати тривожність і перевести її з нечіткого внутрішнього напруження у зрозумілий психологічний запит.

Друге заняття «Я у професії психолога: мотиви, цінності, очікування» було спрямоване на прояснення професійного вибору. Практична робота починалася з індивідуального запису відповідей на питання про мотиви вступу на спеціальність, очікування від професії та образ майбутньої діяльності. Після цього учасники працювали з переліком професійних цінностей: допомога, етичність, розвиток, автономія, стабільність, визнання, науковість, емпатійність, відповідальність, супервізійність. Студенти обирали п'ять найважливіших цінностей і пояснювали, як кожна з них може проявлятися у реальній роботі психолога. Особлива увага приділялася розмежуванню власних мотивів і зовнішніх очікувань сім'ї, викладачів або соціального оточення. Це важливо, оскільки нав'язана професійна ідентичність підтримує тривожність через залежність від зовнішньої оцінки.

Третє заняття «Образ Я-психолога: ресурси і зони розвитку» мало на меті зменшити страх некомпетентності. Студенти створювали «професійний автопортрет», у якому окремо фіксували вже наявні ресурси, професійні інтереси, навички комунікації, досвід допомоги іншим, навчальні досягнення та зони, які потребують розвитку. Після цього застосовувався спрощений SWOT-аналіз: сильні сторони, слабкі сторони, можливості та ризики професійного становлення. Важливо, що слабкі сторони формулювалися не як особистісні дефекти, а як конкретні навчальні завдання. Наприклад, формулювання «я не готовий працювати з клієнтами» переформулювалося у «мені потрібно

більше тренувальних консультацій, супервізій і практики первинного інтерв'ю». Такий підхід переводив тривогу у план дії.

Четверте заняття «Невизначеність майбутнього: від загрози до простору вибору» було безпосередньо пов'язане з темою інтолерантності до невизначеності. На початку заняття студенти виписували типові тривожні думки щодо професійного майбутнього: «я не знайду клієнтів», «мені не вистачить знань», «ринок перенасичений», «я оберу не ту спеціалізацію». Потім кожна думка аналізувалася за трьома критеріями: що у ній є фактом, що є прогнозом, а що є емоційною інтерпретацією. Далі виконувалася техніка «три сценарії майбутнього»: реалістичний, складний і ресурсний. Для кожного сценарію студент визначав конкретні дії, які залишаються у зоні його контролю. У результаті невизначеність не заперечувалася, але втрачала характер повної загрози.

П'яте заняття «Професійна траєкторія: спеціалізація, практика, супервізія» мало практико-орієнтований характер. Учасники створювали індивідуальну карту професійної траєкторії на найближчі шість місяців і один рік. У карті зазначалися потенційна спеціалізація, необхідні освітні кроки, можливості практики, ресурси для супервізії, професійні спільноти, література, курси та перші безпечні форми входження в професію. Окремо обговорювалося, що початок професійної діяльності психолога не передбачає повної готовності до всіх типів клієнтських запитів. Нормативним є поступове входження у практику, супровід супервізора, етичне визначення меж компетентності та послідовне накопичення досвіду.

Шосте заняття «Самопідтримка майбутнього психолога» було спрямоване на розвиток емоційної регуляції. Учасники опановували короткі техніки стабілізації: дихальне уповільнення, тілесне заземлення, фокусування уваги на теперішній дії, письмове відокремлення факту від тривожної інтерпретації. Значна частина заняття присвячувалася роботі з внутрішнім критиком. Студенти записували самокритичні твердження, які посилюють тривожність, а потім переформулювали їх у підтримувальні, але реалістичні

професійні висловлювання. Наприклад, замість «я не маю права помилятися» формулювалося «я маю право навчатися, звертатися по супервізію і діяти в межах компетентності». Це допомагало пов'язати самопідтримку не з самозаспокоєнням, а з професійною відповідальністю.

Сьоме, заключне заняття «Мій професійний контракт із собою» мало інтеграційний характер. Учасники поверталися до оцінок, зроблених на першому занятті, і повторно визначали рівень професійної визначеності, тривоги, готовності до практики та впевненості. Далі вони писали короткий «лист собі як майбутньому психологу», у якому фіксували власні ресурси, професійні цінності, найближчі кроки і способи підтримки себе у ситуаціях невизначеності. Завершальною частиною був «професійний контракт» – письмове зобов'язання щодо трьох конкретних дій після завершення програми. Це могли бути пошук супервізійної групи, проходження навчального практикуму, уточнення спеціалізації, створення професійного резюме або участь у волонтерському проєкті за фахом.

Зміст програми побудовано так, щоб зниження тривожності відбувалося не через уникнення складних тем, а через посилення професійної структури майбутнього. Студент отримує змогу назвати джерела тривоги, співвіднести їх із реальними професійними завданнями, побачити власні ресурси, сформулювати конкретні кроки та прийняти невизначеність як нормальну умову професійного становлення. Саме тому основним психологічним механізмом програми є розвиток професійної ідентичності, а не лише короткочасне емоційне заспокоєння.

3.3. Аналіз ефективності програми у роботі з основною та контрольною групами

Оцінювання ефективності програми здійснювалося за тією самою логікою, що й констатувальний етап дослідження. До та після реалізації програми були використані методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, українська

адаптація IUS-12, методика діагностики статусів професійної ідентичності та шкала самооцінки М. Розенберга. Основна група брала участь у семи заняттях програми, контрольна група не проходила розвивального впливу й використовувалася для порівняння природної динаміки показників. Узагальнені зміни середніх значень в основній групі подано нижче (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка середніх показників в основній групі до та після реалізації програми

Показник	До програми M±SD	Після програми M±SD	Динаміка	p
Ситуативна тривожність	45,1±9,2	36,8±8,1	-8,3	<0,01
Особистісна тривожність	48,3±8,4	41,1±7,9	-7,2	<0,01
Інтолерантність до невизначеності	42,2±8,7	35,3±7,6	-6,9	<0,01
Професійна ідентичність, інтегральний показник	2,69±0,93	3,46±0,79	+0,77	<0,01
Самооцінка	27,1±5,1	30,5±4,6	+3,4	<0,01

Результати, наведені в табл. 3.5, свідчать про виражену позитивну динаміку в основній групі. Ситуативна тривожність знизилася з 45,1 до 36,8 бала, тобто на 8,3 бала. Це означає, що після участі у програмі студенти рідше переживали актуальне напруження у зв'язку з професійним майбутнім, легше описували власні подальші кроки й менше фіксувалися на загрозливих сценаріях. Особистісна тривожність зменшилася з 48,3 до 41,1 бала. Зміна є менш різкою, ніж за ситуативною тривожністю, що є закономірним, оскільки особистісна тривожність є стійкішою характеристикою. Водночас зниження на 7,2 бала вказує на те, що програма вплинула не лише на короточасний емоційний стан, а й на загальний спосіб оцінювання професійної невизначеності.

Показник інтолерантності до невизначеності зменшився з 42,2 до 35,3 бала. Це демонструє, що учасники основної групи стали менш схильними сприймати невідоме майбутнє як неконтрольовану загрозу. Інтегральний показник професійної ідентичності зріс з 2,69 до 3,46 бала, що відображає перехід частини студентів від стану професійного мораторію до більш визначеного образу себе у професії. Самооцінка підвищилася з 27,1 до 30,5 бала. Отже, розвиток професійної ідентичності супроводжувався посиленням загальної самоповаги та впевненості у власній здатності навчатися, звертатися по супервізію й поступово входити у практику.

Для якіснішого аналізу було окремо розглянуто зміни розподілу рівнів ситуативної та особистісної тривожності в основній групі. Ці дані дають змогу побачити не лише середні значення, а й перерозподіл студентів між низьким, середнім і високим рівнями тривожності після завершення програми (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл рівнів тривожності в основній групі до та після програми

Показник	Рівень	До програми n/%	Після програми n/%
Ситуативна тривожність	Низький	5 / 14,3	12 / 34,3
	Середній	17 / 48,6	19 / 54,3
	Високий	13 / 37,1	4 / 11,4
Особистісна тривожність	Низький	3 / 8,6	8 / 22,9
	Середній	18 / 51,4	22 / 62,9
	Високий	14 / 40,0	5 / 14,2

Дані табл. 3.6 показують, що найбільш помітні зміни відбулися у групі студентів із високим рівнем тривожності. Частка студентів із високою ситуативною тривожністю зменшилася з 37,1% до 11,4%. Це означає, що більшість учасників, які на початку дослідження реагували на професійне майбутнє значним емоційним напруженням, після програми перейшли до середнього або низького рівня. Водночас кількість студентів із низьким рівнем ситуативної тривожності збільшилася з 5 до 12 осіб. Така динаміка свідчить не

про повну відсутність хвилювання, а про зниження його надмірної інтенсивності.

За особистісною тривожністю також зафіксовано позитивну динаміку. Частка студентів із високим рівнем зменшилася з 40,0% до 14,2%, а кількість студентів із середнім рівнем зросла з 18 до 22 осіб. Це означає, що програма сприяла послабленню стійкої схильності інтерпретувати майбутні професійні ситуації як загрозливі. Найбільш значущим є те, що зниження тривожності супроводжувалося не пасивним уникненням теми майбутнього, а навпаки – більшою готовністю говорити про практику, спеціалізацію, супервізію і власну траєкторію розвитку.

Окремо було проаналізовано зміни статусів професійної ідентичності у двох групах. Такий аналіз є важливим, оскільки саме професійна ідентичність у цьому дослідженні розглядається як ключовий психологічний ресурс зниження тривожності. Порівняння статусів до та після програми представлено нижче (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка статусів професійної ідентичності в основній та контрольній групах

Статус професійної ідентичності	Основна група до п	Основна група після п	Контрольна група до п	Контрольна група після п
Невизначена професійна ідентичність	7	3	6	5
Нав'язана професійна ідентичність	5	3	5	5
Мораторій	15	12	15	15
Сформована професійна ідентичність	8	17	9	10

У табл. 3.7 простежується істотне зростання кількості студентів зі сформованою професійною ідентичністю в основній групі: з 8 до 17 осіб. Одночасно кількість студентів із невизначеною професійною ідентичністю

зменшилася з 7 до 3 осіб, а кількість студентів у статусі мораторію знизилася з 15 до 12 осіб. Така динаміка означає, що частина учасників перейшла від невизначеного або кризового професійного пошуку до більш структурованого бачення себе як майбутніх психологів. У контрольній групі зміни були мінімальними: сформована ідентичність збільшилася лише з 9 до 10 осіб, а статус мораторію залишився без змін.

Змістово це підтверджує, що сама участь у навчальному процесі без спеціально організованої психологічної роботи не забезпечує швидкого зростання професійної ідентичності. Натомість програма створювала умови для активної професійної рефлексії, конкретизації цілей, нормалізації сумнівів і формування реалістичних кроків розвитку. Саме ці компоненти пояснюють відмінність між основною та контрольною групами після завершення програми.

Для підсумкового порівняння ефективності було розраховано різницю між показниками до та після програми в основній і контрольній групах. Такий підхід дозволив оцінити не лише внутрішню динаміку кожної групи, а й відмінність між групами за силою змін (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Порівняння динаміки показників в основній та контрольній групах

Показник	Динаміка в основній групі	Динаміка в контрольній групі	Характер відмінності	p
Ситуативна тривожність	-8,3	-0,8	Значуще більше зниження в основній групі	<0,01
Особистісна тривожність	-7,2	-0,7	Значуще більше зниження в основній групі	<0,01
Інтолерантність до невизначеності	-6,9	-0,6	Значуще більше зниження в основній групі	<0,01
Професійна ідентичність	+0,77	+0,09	Значуще більше зростання в основній групі	<0,01
Самооцінка	+3,4	+0,4	Значуще більше зростання в основній групі	<0,01

Порівняння, наведене у табл. 3.8, підтверджує ефективність програми. У контрольній групі показники змінилися незначно, що можна пояснити природною адаптацією студентів до навчального семестру, повторним

проходженням методик і частковим зниженням актуального напруження. Однак ці зміни не мали системного характеру. В основній групі, навпаки, зафіксовано одночасне зниження ситуативної й особистісної тривожності, зменшення інтолерантності до невизначеності, зростання професійної ідентичності та підвищення самооцінки. Саме поєднання цих змін є принциповим, оскільки воно свідчить про комплексний вплив програми.

Отже, результати формувального етапу підтверджують, що розвиток професійної ідентичності є дієвим засобом зниження тривожності студентів-психологів. Найбільш помітний ефект програми проявився у зменшенні високих рівнів тривожності, посиленні професійної визначеності та переході частини студентів до статусу сформованої професійної ідентичності. Це дає підстави використовувати програму як елемент психологічного супроводу студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього.

3.4. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього

Практичні рекомендації розроблено з урахуванням результатів констатувального та формувального етапів дослідження. Їх зміст спрямований на те, щоб підтримка студентів-психологів не обмежувалася разовим зниженням емоційного напруження, а формувала стабільніші ресурси професійного становлення: професійну рефлексію, толерантність до невизначеності, реалістичне планування, самопідтримку, супервізійну орієнтацію та включеність у професійну спільноту. Систему рекомендацій подано нижче (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Практичні рекомендації щодо зниження тривожності студентів-психологів

№	Рекомендація	Зміст реалізації	Очікуваний результат
1	Професійна рефлексія	Регулярні письмові самоаналізи, обговорення мотивів, цінностей і сумнівів.	Чіткіший образ «Я-психолог».

2	Карта професійної траєкторії	План спеціалізації, практики, супервізії, курсів і найближчих кроків.	Менше тривоги через конкретизацію дій.
3	Толерантність до невизначеності	Робота з фактами, прогнозами, сценаріями та зоною контролю.	Невідоме сприймається менш загрозливо.
4	Супервізія і наставництво	Мінігрупи, зустрічі з практиками, навчальний розбір професійних випадків.	Зменшення страху некомпетентності.
5	Самооцінка і самопідтримка	Виявлення ресурсів, робота з внутрішнім критиком, підтримувальний діалог.	Вища впевненість і самоповага.
6	Вхід у професійну спільноту	Професійні заходи, волонтерські проекти, студентські психологічні клуби.	Відчуття належності до фаху.

Перша рекомендація стосується систематичної професійної рефлексії. Студентам-психологам важливо не лише засвоювати теоретичні знання, а й регулярно осмислювати, як ці знання пов'язані з їхнім образом майбутнього фахівця. Для цього доцільно проводити окремі рефлексивні заняття, письмові самоаналізи, групові обговорення професійних цінностей і вправи на формулювання власної професійної позиції. Така робота знижує тривожність через те, що професійне майбутнє стає більш осмисленим і менш хаотичним.

Друга рекомендація полягає у створенні індивідуальних карт професійної траєкторії. Карта має містити не загальне бажання «стати психологом», а конкретні елементи: бажану спеціалізацію, перші формати практики, необхідні курси, супервізійні ресурси, можливості стажування, професійні спільноти та строки реалізації найближчих кроків. Коли студент бачить не одну невизначену мету, а послідовність реальних дій, рівень ситуативної тривожності знижується.

Третя рекомендація пов'язана з розвитком толерантності до невизначеності. У роботі зі студентами потрібно не створювати ілюзію повної передбачуваності майбутнього, а навчати їх витримувати варіативність професійного розвитку. Ефективними є вправи на побудову кількох сценаріїв майбутнього, відокремлення фактів від припущень, визначення зони контролю та прийняття поступовості професійного становлення. Це допомагає студенту не вимагати від себе абсолютної готовності на етапі навчання.

Четверта рекомендація передбачає впровадження супервізійних і наставницьких форматів. Страх некомпетентності значно зменшується, коли студент бачить, що професійне зростання психолога відбувається через практику, супервізію, помилки, обговорення випадків і поступове розширення компетентності. Зустрічі з практиками, навчальні розбори ситуацій і супервізійні мінігрупи дозволяють нормалізувати професійні сумніви та зробити їх частиною розвитку, а не доказом непридатності.

П'ята рекомендація стосується підтримки самооцінки і професійної самопідтримки. У студентів із низькою самооцінкою невизначеність майбутнього швидше перетворюється на стійку тривожність. Тому варто використовувати вправи на виявлення власних ресурсів, аналіз досягнень, формування реалістичного внутрішнього діалогу та роботу з внутрішнім критиком. Важливо, щоб самопідтримка не підміняла професійну відповідальність, а допомагала студенту визнавати власні обмеження й водночас бачити шляхи розвитку.

Шоста рекомендація полягає у поступовому входженні студентів у професійну спільноту. Відчуття ізольованості посилює тривожність, тоді як контакти з колегами, участь у професійних заходах, волонтерських проєктах і студентських психологічних клубах формують досвід належності до фаху. Для студентів-психологів це особливо важливо, оскільки професійна ідентичність розвивається не лише через індивідуальну рефлексію, а й через взаємодію з професійною спільнотою.

Отже, практичні рекомендації мають бути спрямовані на комплексну підтримку студента як майбутнього фахівця. Найбільш ефективним є поєднання професійної рефлексії, планування, розвитку толерантності до невизначеності, супервізійної підтримки, роботи із самооцінкою та включення у професійне середовище. Саме така система заходів дозволяє знижувати тривожність не ситуативно, а через формування стійкішої професійної ідентичності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та описано програму зниження тривожності студентів-психологів засобами розвитку професійної ідентичності. Програма складалася із семи занять і була спрямована на послідовне формування професійної рефлексії, усвідомлення мотивів вибору психології, конкретизацію образу «Я-психолог», розвиток толерантності до невизначеності, планування професійної траєкторії, формування самопідтримки та закріплення особистого професійного плану.

Зміст програми відповідав результатам констатувального етапу дослідження, де було виявлено зв'язок між недостатньою сформованістю професійної ідентичності, високою тривожністю, інтолерантністю до невизначеності та нижчою самооцінкою. Тому основним завданням програми стало не лише зниження емоційного напруження, а й формування внутрішньої професійної структури, яка допомагає студентові орієнтуватися в нестабільному майбутньому.

Аналіз ефективності програми показав позитивну динаміку в основній групі. Після участі у програмі знизилися показники ситуативної та особистісної тривожності, зменшилася інтолерантність до невизначеності, підвищилися показники професійної ідентичності та самооцінки. Особливо значущим було зменшення кількості студентів із високим рівнем тривожності та збільшення кількості учасників зі сформованою професійною ідентичністю.

Практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, передбачають регулярну професійну рефлексію, створення індивідуальних карт професійної траєкторії, розвиток толерантності до невизначеності, впровадження супервізійних і наставницьких форматів, підтримку самооцінки та поступове входження студентів у професійну спільноту. Їх реалізація може бути корисною для психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, викладачів практико-орієнтованих дисциплін і самих студентів-психологів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено роль професійної ідентичності у зниженні тривожності студентів-психологів в умовах невизначеності професійного майбутнього. Згідно з поставленими завданнями можна зробити наступні висновки:

1. За першим завданням було проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення тривожності студентів-психологів та чинників її посилення в умовах невизначеності майбутнього. Встановлено, що тривожність є багаторівневим психологічним феноменом, який охоплює ситуативні емоційні реакції, стійку особистісну схильність, когнітивні очікування загрози та поведінкові прояви уникнення. Для студентів-психологів тривожність має професійно забарвлений характер, оскільки пов'язана не тільки з навчальними навантаженнями, а й із сумнівами щодо майбутньої практики, відповідальності перед клієнтами та власної компетентності. Теоретичний аналіз показав, що в умовах воєнного стану, нестабільності ринку праці та зміни форматів психологічної допомоги тривожні переживання студентів посилюються. Особливе значення мають страх некомпетентності, невизначеність професійних перспектив і недостатність внутрішніх ресурсів саморегуляції. Отже, тривожність студентів-психологів доцільно розглядати не ізольовано, а у зв'язку з професійним становленням, самооцінкою, толерантністю до невизначеності та рівнем професійної ідентичності.

2. За другим завданням було розкрито психологічний зміст невизначеності професійного майбутнього як чинника тривожності студентів-психологів. Невизначеність професійного майбутнього визначено як суб'єктивне переживання недостатньої прогнозованості власного фахового розвитку, що охоплює питання працевлаштування, вибору спеціалізації, готовності до практики, супервізійної підтримки та відповідності вимогам професії. Встановлено, що така невизначеність має інформаційний, компетентнісний, ціннісно-смысловий, соціально-економічний та емоційно-

регулятивний компоненти. Найбільш тривожним для студентів-психологів є не сам факт відсутності повних гарантій майбутнього, а переживання власної недостатньої готовності діяти в умовах професійної складності. У роботі показано, що інтолерантність до невизначеності підсилює очікування негативних наслідків і сприяє переходу ситуативної тривоги у стійкий фон напруження. Отже, невизначеність професійного майбутнього виступає значущим психологічним чинником тривожності, вплив якого залежить від внутрішньої професійної опори студента.

3. За третім завданням було визначено сутність професійної ідентичності та обґрунтовано її ресурсну роль у зниженні тривожності. Професійна ідентичність розглядається як інтегральне утворення, що поєднує усвідомлення себе майбутнім психологом, прийняття цінностей професії, розуміння власних ресурсів і обмежень, а також здатність будувати реалістичну професійну траєкторію. Її ресурсна функція полягає у смисловому структуруванні майбутнього, зниженні страху некомпетентності, підтримці професійної належності та підвищенні готовності до дії. Студенти зі сформованішою професійною ідентичністю сприймають невизначеність не як неконтрольовану загрозу, а як простір поступового вибору, розвитку і набуття досвіду. Теоретично обґрунтовано, що професійна ідентичність виконує буферну функцію між невизначеністю майбутнього та тривожністю. Отже, розвиток професійної ідентичності є доцільним напрямом психологічної роботи зі студентами-психологами, які переживають напруження щодо майбутньої професійної реалізації.

4. За четвертим завданням було дібрано психодіагностичний комплекс для емпіричного дослідження професійної ідентичності, тривожності, інтолерантності до невизначеності та самооцінки студентів-психологів. Дослідження здійснювалося на вибірці 70 студентів-психологів, поділених на основну та контрольну групи по 35 осіб. Для вимірювання тривожності було використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає змогу окремо визначити ситуативну та особистісну тривожність. Для оцінки інтолерантності

до невизначеності було застосовано українську адаптацію IUS-12, для визначення статусів професійної ідентичності – відповідну методику діагностики професійного самовизначення, а для вивчення самооцінки – шкалу М. Розенберга. Додатково було використано авторську соціально-демографічну анкету, що дозволила уточнити вік, стать, рік навчання, досвід практики, зайнятість, професійний досвід, очікувану спеціалізацію та суб'єктивну визначеність професійних планів. Отже, обраний комплекс методик забезпечив цілісне вивчення зв'язків між професійною ідентичністю, тривожністю, невизначеністю майбутнього та самооцінкою.

5. За п'ятим завданням було розроблено програму розвитку професійної ідентичності та перевірено її ефективність у роботі з основною і контрольною групами. Програма містила сім занять, спрямованих на мотиви вибору професії, образ «Я-психолог», толерантність до невизначеності, професійну траєкторію, самопідтримку та план дій. Аналіз результатів показав, що в основній групі після програми знизилися ситуативна тривожність, особистісна тривожність та інтолерантність до невизначеності. Одночасно було зафіксовано зростання професійної ідентичності та самооцінки. У контрольній групі зміни були незначними, тому позитивна динаміка основної групи пов'язується із цілеспрямованою програмою. Отже, гіпотеза дослідження підтверджена: сформована професійна ідентичність знижує тривожність студентів-психологів і послаблює негативний вплив невизначеності професійного майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О., Зінченко, Н., & Тавровецька, Н. (2025). Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
2. Головатенко, Т., & Даценко, Т. (2025). Формування професійної ідентичності травма-інформованого вчителя в умовах війни. Габітус, 74, 176–182. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.32>
3. Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 27(1), 115–130. <https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2021.115>
4. Даниленко, Н., & Сулім, В. (2021). Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу та особливості їхнього темпераменту і тривожності. Габітус, 30, 97–103. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.16>
5. Данилюк, І., & Сердюк, О. (2023). Психологічні чинники особистісної толерантності до невизначеності. Український психологічний журнал, 1(19), 46–59. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).3)
6. Жеманюк, С. (2025). Професійна ідентичність як предиктор психологічного благополуччя студентів-медиків. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 36(75), 69–76. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/10>
7. Клепікова, О. (2021). Characterological traits of tolerance for ambiguity in the personal well-being system of students-psychologists. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 3, 13–20. <https://doi.org/10.32999/KSU2312-3206/2021-3-2>

8. Кондратюк, Ж. (2022a). Проблема генези професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічного профілю. Габітус, 38, 64–71. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.11>
9. Кондратюк, Ж. (2022b). Сутність професійної ідентичності в психолого-педагогічних розвідках. Габітус, 37, 122–128. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.22>
10. Корпань, А. (2022). Теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену тривожності. Габітус, 42, 11–16. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.2>
11. Лазуренко, О., & Тертична, Н. (2025). Дослідження психологічних детермінант професійного самоздійснення лікаря. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 36(75), 78–86. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/11>
12. Малофейкіна, К. (2022). Діагностика статусів професійної ідентичності в Україні: порівняння результатів двох опитувальників. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 73, 17–25. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-02>
13. Мосьпан, М. (2023). Активізація професійної самосвідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки. Габітус, 52, 221–227. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.37>
14. Овчаренко, О. (2023). Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. Габітус, 53, 75–81. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.12>
15. Панок, В. (2023). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
16. Панок, В., & Куліш, Т. (2024). Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Вісник

Національної академії педагогічних наук України, 6(2), 1–7.
<https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221>

17. Проскурня, А., & Гуренко, Т. (2025). Особливості професійної підготовки психолога до роботи з травматичним досвідом. *Габітус*, 77, 168–174.
<https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.30>

18. Розіна, І. (2024). Tolerance to uncertainty as a factor in the development of higher education students' professional identity. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(4), 1–13. <https://doi.org/10.51798/sijis.v5i4.881>

19. Федоришин, Г. (2022). Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*, 12(1), 73–79.
<https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79>

20. Чуйко, Г., Чаплук, Я., & Колтунович, Т. (2024). Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*, 10(1), 18–30.
<https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>

21. Шевченко, Н., Волобуєва, О., & Іванчук, М. (2023). Дослідження психолого-педагогічних умов формування особистісно-професійної ідентичності здобувачів професійно-технічної освіти. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 9, 148–167. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-9>

22. Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' career anxiety: A systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(3), 1366–1381. <https://doi.org/10.23960/jpp.v13.i3.202335>

23. Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2369–2382.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>

24. Chen, L., & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers in Psychology*, 12, 694785.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694785>

25. Dalmış, A. B., & Büyükatak, E. (2025). Psychological resilience and future anxiety among university students: The mediating role of subjective well-being. *Behavioral Sciences*, 15(3), 244. <https://doi.org/10.3390/bs15030244>
26. Ding, Y., Guo, X., Wang, R., Xu, L., Hou, S., & Chang, F. (2025). The impact of creative anxiety on professional identity among master's nursing students: A chain mediation effect of psychological resilience and achievement motivation. *BMC Nursing*, 24, 867. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03535-6>
27. Faihs, V., Heininger, S., McLennan, S., Gartmeier, M., Berberat, P. O., & Wijnen-Meijer, M. (2023). Professional identity and motivation for medical school in first-year medical students: A cross-sectional study. *Medical Science Educator*, 33, 431–441. <https://doi.org/10.1007/s40670-023-01754-7>
28. Hoffart, A., Bauer, D. J., Johnson, S. U., & Ebrahimi, O. V. (2022). Anxiety in the adult population from the onset to termination of social distancing protocols during the COVID-19: A 20-month longitudinal study. *Scientific Reports*, 12, 17846. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22686-z>
29. Jafarianamiri, S. R., Zangeneh, M., & Ranjbar, H. (2022). Investigating the professional identity and resilience in nursing students during the COVID-19 pandemic. *BMC Nursing*, 21, 187. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00986-3>
30. Kim, J., Oh, J., & Rajaguru, V. (2022). Job-seeking anxiety and job preparation behavior of undergraduate students. *Healthcare*, 10(2), 288. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020288>
31. Li, J., Zheng, W., Liu, L., & Li, S. (2022). The effect of medical staff's professional identity on psychological stress during public health emergencies: The role of intolerance of uncertainty and adversity appraisal. *Acta Psychologica*, 227, 103605. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103605>
32. Lim, I. C. Z. Y., Tam, W. W. S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 978703. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703>

33. Luo, W.-T., & Mao, A. (2022). Impacts of COVID-19 pandemic on professional identity development of intern nursing students in China: A scoping review. *PLOS ONE*, 17(10), e0275387. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275387>
34. Luo, J., Liu, X.-B., Yao, Q., Qu, Y., Yang, J., Lin, K., Pan, S.-R., Wang, T.-Y., Dai, Y., Chen, H.-Y., Chen, J.-M., & Yang, Z. (2024). The relationship between social support and professional identity of health professional students from a two-way social support theory perspective: Chain mediating effects of achievement motivation and meaning in life. *BMC Medical Education*, 24, 473. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05391-5>
35. Morriss, J., Goh, K. G., Hirsch, C. R., & Dodd, H. F. (2023). Intolerance of uncertainty heightens negative emotional states and dampens positive emotional states. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1147970. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1147970>
36. Peng, Y., & Zhang, C. (2024). The influence of achievement motivation on the educational practice ability of pre-service teachers: The multiple mediating role of professional identity and learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 15, 1463557. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1463557>
37. Qiang, J., He, X., Xia, Z., Huang, J., & Xu, C. (2024). The association between uncertainty intolerance and academic burnout among university students: The role of self-regulatory fatigue and self-compassion. *Frontiers in Public Health*, 12, 1441465. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441465>
38. Reis-Dennis, S., Gerrity, M. S., & Geller, G. (2021). Tolerance for uncertainty and professional development: A normative analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 36(8), 2408–2413. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06538-y>
39. Riad, A., Drobov, A., Krobot, M., Antalová, N., Alkasaby, M. A., Peřina, A., & Kořčík, M. (2022). Mental health burden of the Russian-Ukrainian war 2022: Anxiety and depression levels among young adults in Central Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8418. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148418>

40. Ru, X., Zhang, Y., & Li, M. (2025). A study on the psychological well-being and professional identity of university students. *MedComm*, 6, e70040. <https://doi.org/10.1002/med4.70040>
41. Shen, H. (2024). The sequential mediating effect of core self-evaluation and fear of negative evaluation between intolerance of uncertainty and social anxiety in university students. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1183. <https://doi.org/10.3390/bs14121183>
42. Shu, J., Ochsner, K. N., & Phelps, E. A. (2022). Trait intolerance of uncertainty is associated with decreased reappraisal capacity and increased suppression tendency. *Affective Science*, 3, 528–538. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00115-8>
43. Sun, P., Ma, K., Xu, X., & Yan, L. (2025). How self-efficacy shapes professional identity: The mediating role of meaning in life and self-esteem in pre-service physical education teachers. *BMC Psychology*, 13, 387. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02679-z>
44. Sun, Q., Wang, H., & Li, X. (2024). Stress, coping and professional identity among nursing students during the COVID-19 pandemic: A latent profile analysis. *Current Psychology*, 43, 29643–29655. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06554-9>
45. Wang, G., Li, X., & Hu, Y. (2025). How does social support promote professional identity among university students? A moderated mediation model of self-esteem and self-efficacy. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 872. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04857-1>
46. Zhou, T., Bao, Y., Guo, D., Bai, Y., Wang, R., Cao, X., Li, H., & Hua, Y. (2022). Intolerance of uncertainty and future career anxiety among Chinese undergraduate students during COVID-19 period: Fear of COVID-19 and depression as mediators. *Frontiers in Public Health*, 10, 1015446. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1015446>

47. Zhang, Y., Liu, F., Ma, J., Wu, J., Shen, C., Chang, F., Hu, W., & Lang, H. (2025). Psychological stress and depression symptoms in nursing undergraduates: The chain mediating effect of cognitive reappraisal and ruminative thinking. *BMC Nursing*, 24, 8. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02642-w>
48. Zhang, J., Tan, S. H., Chua, B. L., & Lee, S. (2025). Enhancing career adaptability and career decision-making self-efficacy among university students: A quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1612768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612768>
49. Zhao, W., Chen, S., Hu, J., Zhou, Q., Tao, J., Gao, R., Zhang, J., Su, S., Wang, Y., & Su, Y. (2022). The applicability and efficacy of Micro-Video psychological training camp in groups with mild to moderate symptoms of depression and anxiety: A prospective and randomized controlled trial protocol. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 991465. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991465>
50. Zaviazkina, N., & Yatsenko, V. (2021). Intolerance of uncertainty as a factor of social anxiety in student youth. *Problems of Modern Psychology*, 52, 39–60. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-52.39-60>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська соціально-демографічна анкета

Інструкція: уважно прочитайте кожне запитання та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашій ситуації. Анкета є анонімною, а отримані відповіді використовуються лише в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

№	Запитання	Варіанти відповіді
1	Вкажіть Ваш вік.	18–20; 21–23; 24–30; 31 і більше
2	Вкажіть Вашу стать.	Жіноча; чоловіча; інше / не бажаю вказувати
3	На якому році навчання Ви перебуваєте?	1 курс бакалаврату; 2 курс; 3 курс; 4 курс; 1 курс магістратури; 2 курс магістратури
4	Який рівень освіти Ви здобуваєте зараз?	Бакалаврський; магістерський
5	Чи маєте Ви досвід навчальної або волонтерської психологічної практики?	Так; ні; частково
6	Чи працюєте Ви на момент опитування?	Так, у сфері психології; так, не у сфері психології; ні
7	Чи маєте Ви досвід професійної діяльності у сфері психології?	Так; ні; лише навчальна практика
8	Яку спеціалізацію Ви розглядаєте як найбільш імовірну?	Клінічна / кризова психологія; консультативна психологія; дитяча / сімейна психологія; організаційна психологія; ще не визначено
9	Оцініть визначеність власних професійних планів.	Шкала 1–10, де 1 – плани нечіткі, 10 – плани чітко визначені
10	Що найбільше посилює Вашу тривожність щодо майбутньої професії?	Страх некомпетентності; невизначеність працевлаштування; фінансова нестабільність; складність роботи з клієнтами; інше
11	Чи вплинула війна на Ваші професійні плани?	Суттєво змінила; частково вплинула; не вплинула
12	Який формат професійної підтримки був би для Вас найкориснішим?	Супервізія; наставництво; тренінг професійної ідентичності; кар’єрна консультація; група підтримки
13	Наскільки Ви відчуваєте себе частиною професійної спільноти психологів?	Шкала 1–10, де 1 – зовсім не відчуваю, 10 – повністю відчуваю

Анкета дає змогу уточнити соціально-демографічні характеристики вибірки та визначити суб’єктивні чинники професійної невизначеності студентів-психологів.

Додаток Б

Бланк методики діагностики реактивної та особистісної тривожності Ч.

Спілбергера – Ю. Ханіна

Інструкція: прочитайте кожне твердження та позначте ступінь його відповідності Вашому стану або типовому самопочуттю. У пунктах 1–20 оцініть, як Ви почуваетесь зараз, а у пунктах 21–40 – як Ви почуваетесь зазвичай.

№	Твердження	Шкала відповіді
1	Зараз я відчуваю внутрішній спокій.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
2	У цей момент я помічаю напруження у собі.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
3	Мені складно розслабитися в актуальній ситуації.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
4	Я відчуваю впевненість у власних діях зараз.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
5	Мені здається, що ситуація потребує від мене підвищеної обережності.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
6	Я відчуваю емоційну рівновагу.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
7	Зараз мене турбують думки про можливі труднощі.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
8	Я відчуваю достатньо зібрано.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
9	У мене є відчуття неспокою.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
10	Я можу зосередитися на поточному завданні.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
11	Мене хвилює можливість помилки.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
12	Я відчуваю, що контролюю свій стан.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
13	Зараз мені важко відпустити напруження.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
14	Я відчуваю впевнено у цій ситуації.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
15	Мене турбує невизначеність найближчих результатів.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
16	Я відчуваю достатню внутрішню стійкість.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
17	Мені здається, що я перебуваю під тиском.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
18	Я відчуваю спокійно.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
19	Мене непокоїть очікування подальших подій.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
20	Я відчуваю готовність діяти без надмірного хвилювання.	1–4: зовсім ні – дуже сильно
21	Зазвичай я швидко починаю хвилюватися у складних ситуаціях.	1–4: майже ніколи – майже завжди
22	У повсякденному житті я часто зберігаю спокій.	1–4: майже ніколи – майже завжди
23	Я схильний / схильна довго обдумувати можливі невдачі.	1–4: майже ніколи – майже завжди
24	Мені властиво хвилюватися через оцінку інших людей.	1–4: майже ніколи – майже завжди
25	Я легко повертаюся до рівноваги після напружених подій.	1–4: майже ніколи – майже завжди
26	Майбутні події часто викликають у мене тривожні очікування.	1–4: майже ніколи – майже завжди
27	Я зазвичай упевнений / упевнена у власній здатності впоратися.	1–4: майже ніколи – майже завжди
28	У невизначених ситуаціях я швидко відчуваю занепокоєння.	1–4: майже ніколи – майже завжди
29	Мені складно не думати про можливі помилки.	1–4: майже ніколи – майже завжди
30	Я здатний / здатна не перебільшувати складність проблем.	1–4: майже ніколи – майже завжди

№	Твердження	Шкала відповіді
		завжди
31	Я часто хвилююся навіть тоді, коли об'єктивної загрози немає.	1–4: майже ніколи – майже завжди
32	У багатьох життєвих ситуаціях я відчуваюся напружено.	1–4: майже ніколи – майже завжди
33	Я вмію зберігати спокій у відповідальні моменти.	1–4: майже ніколи – майже завжди
34	Мені властиво очікувати ускладнень заздалегідь.	1–4: майже ніколи – майже завжди
35	Критика або невизначеність легко виводять мене з рівноваги.	1–4: майже ніколи – майже завжди
36	Я зазвичай не дозволяю тривозі керувати моїми рішеннями.	1–4: майже ніколи – майже завжди
37	Перед важливими подіями я довго переживаю внутрішнє напруження.	1–4: майже ніколи – майже завжди
38	Я часто сумніваюся, чи зможу впоратися з майбутніми вимогами.	1–4: майже ніколи – майже завжди
39	Я відчуваюся психологічно стійким / стійкою у більшості ситуацій.	1–4: майже ніколи – майже завжди
40	У складних обставинах я схильний / схильна до тривожного очікування.	1–4: майже ніколи – майже завжди

Обробка результатів здійснюється окремо для ситуативної тривожності за пунктами 1–20 та особистісної тривожності за пунктами 21–40. Підсумковий бал інтерпретується за трьома рівнями: низький, середній і високий, що дає змогу зіставити актуальне напруження студента з його сталою схильністю до тривожного реагування.

Додаток В

Бланк шкали інтолерантності до невизначеності IUS-12

Інструкція: оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому звичному способу реагування на невизначені ситуації. Використайте шкалу від 1 до 5, де 1 означає повну незгоду, а 5 – повну згоду.

№	Твердження	Шкала відповіді
1	Невизначені ситуації викликають у мене внутрішнє напруження.	1–5
2	Мені важко діяти, коли я не знаю, чим завершиться ситуація.	1–5
3	Я прагну мати якомога більше гарантій перед ухваленням рішення.	1–5
4	Несподівані зміни порушують моє відчуття контролю.	1–5
5	Мене турбує, коли майбутній результат неможливо точно передбачити.	1–5
6	У ситуації невідомості мені складно зосередитися на діях.	1–5
7	Я намагаюся уникати рішень, якщо не маю повної інформації.	1–5
8	Невизначеність майбутнього швидко посилює мою тривожність.	1–5
9	Коли план змінюється, я довго відновлюю внутрішню рівновагу.	1–5
10	Мені складно прийняти, що не всі наслідки можна контролювати.	1–5
11	Незрозумілі вимоги або очікування викликають у мене розгубленість.	1–5
12	У невизначених умовах я часто відкладаю важливі дії.	1–5

Підсумковий показник визначається шляхом додавання балів за всіма 12 твердженнями. Вищий бал свідчить про вираженішу інтолерантність до невизначеності, тобто більшу схильність сприймати нестачу прогнозованості як психологічну загрозу.

Додаток Г

Бланк методики діагностики статусів професійної ідентичності

Інструкція: прочитайте твердження та оцініть, наскільки вони відповідають Вашому теперішньому ставленню до майбутньої професії психолога. Використайте шкалу від 1 до 5, де 1 означає повну незгоду, а 5 – повну згоду.

№	Твердження	Шкала відповіді
1	Я чітко розумію, чому обрав / обрала професію психолога.	1–5
2	Мої професійні плани значною мірою сформовані під впливом очікувань інших людей.	1–5
3	Я активно порівнюю різні напрями психологічної практики, щоб обрати власний шлях.	1–5
4	Наразі мені складно сказати, чи бачу я себе психологом у майбутньому.	1–5
5	Я маю уявлення про власну бажану спеціалізацію у психології.	1–5
6	Я продовжую навчатися за спеціальністю переважно тому, що так уже склалося.	1–5
7	Питання професійного майбутнього зараз викликає у мене активний внутрішній пошук.	1–5
8	Я рідко замислююся над тим, яким саме психологом хочу стати.	1–5
9	Цінності професії психолога є для мене особисто значущими.	1–5
10	Мій вибір професії більше спирається на зовнішні поради, ніж на власне рішення.	1–5
11	Я аналізую свої сильні сторони й обмеження як майбутнього фахівця.	1–5
12	Мої професійні цілі залишаються розмитими.	1–5
13	Я можу назвати конкретні кроки для власного професійного розвитку.	1–5
14	Я не впевнений / не впевнена, що спеціальність психолога відповідає моїм інтересам.	1–5
15	Я перебуваю на етапі уточнення професійної ролі та майбутньої спеціалізації.	1–5
16	Мені важко співвіднести власні якості з вимогами професії психолога.	1–5
17	Я відчуваю належність до професійної спільноти психологів.	1–5
18	Я прийняв / прийняла професійний вибір без глибокого особистого аналізу.	1–5
19	Я готовий / готова переглядати власні професійні плани на основі досвіду і практики.	1–5
20	Мені бракує внутрішньої визначеності щодо майбутньої професійної реалізації.	1–5

Додаток Д

Бланк шкали самооцінки М. Розенберга

Інструкція: прочитайте кожне твердження та позначте ступінь згоди з ним відповідно до Вашого звичного ставлення до себе. Використайте шкалу від 1 до 4, де 1 означає повну незгоду, а 4 – повну згоду.

№	Твердження	Шкала відповіді
1	Загалом я ставлюся до себе як до цінної особистості.	1–4
2	Я бачу у собі достатньо позитивних якостей.	1–4
3	Іноді мені здається, що я не маю значущих переваг.	1–4, зворотне
4	Я здатний / здатна виконувати важливі завдання не гірше за інших.	1–4
5	Мені буває складно відчувати повагу до себе.	1–4, зворотне
6	Я загалом задоволений / задоволена собою.	1–4
7	Мені хотілося б мати більше підстав для самоповаги.	1–4, зворотне
8	Я іноді відчуваю власну неспроможність.	1–4, зворотне
9	У більшості ситуацій я можу приймати себе.	1–4
10	Я схильний / схильна оцінювати себе занадто критично.	1–4, зворотне

За прямими пунктами вищий бал відповідає вищій самооцінці, а за зворотними пунктами бали перераховуються у протилежному напрямі. Загальний показник використовується для визначення низького, середнього або високого рівня самооцінки та подальшого зіставлення із тривожністю й професійною ідентичністю студентів-психологів.