



ISSN 2695-1584 (Print)

ISSN 2695-1592 (Online)

DOI:10.52058/2708-7530-2025-2(45)

VĚDA A PERSPEKTIVY

No 2(45)
2025



Ми з Україною



ISSN 2695-1584 (Print)

ISSN 2695-1592 (Online)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45))

Věda a perspektivy № 2(45) 2025

Praha, České republika
2025

Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín “Věda a perspektivy” je registrován v České republice. Státní registrační číslo u Ministerstva kultury ČR: E 24142. № 2(45) 2025. str. 623

Zveřejněno rozhodnutím akademické rady Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (zápis č. 171/2025 ze dne 21. února 2025)

Vydavatel:

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. , Česká republika
International Economic Institute s.r.o. Praha, Česká republika se sídlem V Lázních 688,
Jesenice 252 42
IČO 03562671 Praha, Česká republika
zastoupen Mgr. Markétou Pavlovou

Časopis vychází v rámci práce vydavatelské skupiny „Scientific Perspectives“ a s vědeckou podporou: veřejné organizace „Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration“, veřejné organizace „Association of Scientists of Ukraine“, Institut filozofie a sociologie Ázerbájdžánu Národní akademie věd (Baku, Ázerbájdžán)



Časopis je zařazen do mezinárodní vědeometrické databáze Index Copernicus (IC), mezinárodního vyhledávače Google Scholar a do mezinárodní vědeometrické databáze Research Bible



Šéfredaktor:

**Karel Nedbálek - doktor
práv, docent (Zlín, Česká
republika)**



**Zástupce šéfredaktora:
Markéta Pavlova - ředitel,
Mezinárodní Ekonomický
Institut (Praha, České
republika)**



**Dina Dashevskaya - geolog,
geochemist Praha, Česká
republika (Jeruzalém, Izrael)**

Členové redakční rady:

- Humeir Huseyn Achmedov** - doktor pedagogických věd, profesor (Baku, Ázerbájdžán)
Iryna Zhukova - kandidátka na vědu ve veřejné správě, docentka (Kyjev, Ukrajina)
Savvas Mavridis - profesor, katedra marketingu a cestovního ruchu, International Hellenic University (Thessaloniki, Greece);
Jurij Kijikov - doktor informatiky, dr.h.c. v oblasti rozvoje vzdělávání (Teplice, Česká republika)
Vladimír Bačišin - docent ekonomie (Bratislava, Slovensko)
Peter Ošváth - docent práva (Bratislava, Slovensko)
Yevhen Romanenko - doktor věd ve veřejné správě, profesor, čestný právník Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)
Oleksandr Datsiy - doktor ekonomie, profesor, čestný pracovník školství na Ukrajině (Kyjev, Ukrajina)
Badri Getchbaya - doktor ekonomie, profesor, docent na Batumi State University Shota Rustaveli (Gruzie)
Laila Achmetová - doktorka historických věd, profesorka politologie, profesorka UNESCO, mezinárodní žurnalistiky a médií na žurnalistické fakultě Kazašské národní univerzity (KazNU). al-Farabi (Kazachstán)
Oleksandr Nepomnyashy - doktor věd ve veřejné správě, kandidát ekonomických věd, profesor, řádný člen Vysoké školy stavební Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)
Michał Tomasz - doktor věd, docent katedry geografie regionálního rozvoje, University of Gdańsk (Polsko)

Články jsou vyvěšeny v redakci autora. Za obsah a pravopis zaslaných materiálů odpovídají autoři

© Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. , Česká republika, 2025
© Vydavatelské skupiny „Scientific Perspectives“, 2025
© autoři článků, 2025



SÉRIE “ Psychologie”

- Mariia Lahun** 214
PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR THE DEVELOPMENT OF ALTRUISTIC PERSONALITY ORIENTATION
- Kostiantyn Lupanov** 224
PSYCHOLOGICAL RECOVERY COMPETENCE: CONCEPTUAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL APPLICATION
- Mariia Mykhailichenko** 235
DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF INTEGRATED APPROACHES IN PSYCHOTHERAPY: EXPERIENCE OF ESTABLISHING A CENTER FOR PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND DEVELOPMENT
- Роман Гах** 243
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ІНДИВІДУАЛЬНО-СТИЛЬОВИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
- Світлана Репетій, Євгенія Калюжна, Наталія Миколенко, Наталія Лісова, Дарина Фесюк** 260
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА
- Ася Старченко** 272
ОСОБИСТІНА ЗРІЛІСТЬ ПОДРУЖЖЯ ЯК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

SÉRIE “ Technické vědy”

- Volodymyr Onyshkevych, Galyna Barabash** 279
MODEL OF “THIRD BODY” IN CALCULATION OF THE CONTACT WEAR
- Denys Syntiuk** 290
RENEWABLE ENERGY SOURCES – IMPACT ON NATIONAL SECURITY AND ECOLOGY

Світлана Репетій

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
Київ, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-6946-0142>*

Євгенія Калюжна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
Київ, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>*

Наталія Миколенко

*старший викладач кафедри практичної психології,
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
Київ, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>*

Наталія Лісова

*викладач кафедри практичної психології
факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
Київ, Україна,
<https://orcid.org/0009-0000-3727-6500>*

Дарина Фесюк

*магістрантка кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
Київ, Україна,
<https://orcid.org/0009-0003-9441-5038>*



ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА

Анотація. У статті здійснено аналіз останніх вітчизняних та зарубіжних досліджень і публікацій, розглянуто декілька теоретичних підходів до вивчення особливостей професійної самоідентифікації особистості психолога, зокрема, психоаналітичний, когнітивний, екзистенційний, гуманістичний, структурний, динамічний, соціальний, звернено увагу на розвиток особистісних якостей психолога, таких як, емпатійність, комунікативність, емоційний інтелект.

На основі вивчення теоретичних підходів щодо даної проблеми виділено її основні компоненти, а саме: когнітивний, емоційний і поведінковий. З метою визначення рівня розвитку означених структур підібрано спеціальний психодіагностичний інструментарій. Для практичних психологів розроблено методичні рекомендації щодо оптимізації визначення та розвитку компонентів професійної самоідентифікації та особистісних якостей.

Ключові слова: професійна самоідентифікація, особистість психолога, емоційність, емпатія, компоненти.

Svitlana Repetiy

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Practical Psychology,
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-6946-0142>*

Yevheniia Kaliuzhna

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Practical Psychology,
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>*

Natalia Mykolenko

*Senior Lecturer, Department of Practical Psychology,
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>*

Nataliia Lisova

*Lecturer at the Department of Practical Psychology,
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0000-3727-6500>*

Daryna Fesyuk

*a master's student at the Department of Practical Psychology,
Faculty of Psychology, Social Work and Special Education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0003-9441-5038>*

FEATURES OF PROFESSIONAL SELF-IDENTIFICATION OF A PSYCHOLOGIST PERSONALITY

Abstract. Today, our country is going through difficult times of war, which affects the mental state of most of the inhabitants. Children and the elderly are especially affected. Therefore, the demand for psychological services is growing. High-quality help can be provided by a psychologist of a high level of professionalism, with a clearly formed and developed professional self-identification. Such a psychologist has high moral values, empathy and responsibility.

In scientific works, the concept of professional self-identification is considered as an imaginary joining of oneself to a certain professional type of people, identification with it, aimed at developing personality qualities that allow one to be accepted into the professional community.

Psychologists consider professional self-identification as a conscious choice of one's life activities, which is based on the need help to a person who is in a difficult situation. Like every specialty, the profession of a psychologist requires high theoretical training and practical experience. At the same time, this profession has special requirements related to personal qualities, spiritual development, value orientations and responsibility, since the psychologist works with the most secret thing in a person – his soul.

The article analyzes the latest domestic and foreign research and publications, considers several theoretical approaches to the study of this problem, in particular, psychoanalytic, cognitive, existential, humanistic, structural, dynamic, social, attention is paid to the development of personal qualities of a psychologist, in particular, empathy, communicativeness, emotional intelligence.

Based on the study of theoretical approaches to the features of professional self-identification of a psychologist's personality, its main components have been



identified, namely: cognitive, emotional and behavioral. In order to determine the level of development of the specified structures, a special psychodiagnostic toolkit has been selected. For practical psychologists, a methodological recommendations for optimizing the definition and development of components of professional self-identification.

Keywords: professional self-identification, personality of a psychologist, cognition, emotionality, empathy, components.

Постановка проблеми. Проблема професійної самоідентифікації особистості психолога активно досліджується науковцями сьогодення. У період стресових умов життя, особливо під час воєнного стану в країні зростає попит на психологічні послуги. Досвід показує, що лише психолог з чітко сформованою і розвинутою професійною самоідентифікацією здатний проявляти високу ефективність у діяльності. Такий психолог усвідомлює свої професійні та особистісні якості, ціннісні орієнтації, постійно розвиває та вдосконалює їх.

Поняття «професія» та «професійна ідентичність» пов'язані певним чином: професія задає змістовні характеристики професійній ідентичності.

Професія як похідне для становлення професійної самоідентичності, не має таких виражених природних відмінних ознак, як стать для статевої ідентичності, етнос для етнічної. Отже, підвищується значимість внутрішньої роботи по виявленню та формуванню цих ознак ще в процесі професійної підготовки, а також, зростає роль інших людей, які б помічали ці ознаки та визнавали їх.

Крім того, на відміну від статі та етносу, професія – вихідне, яке передбачає спеціальну цілеспрямовану, організовану суспільством підготовку та виконується за певну винагороду. Ні стать, ні етнос не передбачають вирішення проблеми самоідентичності у зв'язку з такими категоріями як придатність або готовність.

Оцінка рівня професійної готовності людини до будь якої праці повинна ґрунтуватися на таких критеріях: задоволеність діяльністю та взаємовідносинами у колективі; успішність в оволодінні професією або успішність в роботі; психофізіологічна «ціна» праці.

В. Моляко зазначає, що при виборі спеціальності особисте бажання є визначальним фактором оволодіння професією. Та перші перешкоди, невирішені проблеми, що часто бувають у психологів-початківців, викликають невпевненість у собі, незадовільний емоційний стан, тривогу і, навіть, сумніви у правильності вибору професії. Стан тривоги порушує гомеостаз психічної активності та дезорганізує цілеспрямовану поведінку процесу [5].

Професійне самовизначення – це динамічний процес, який передбачає свідомий акт активізації внутрішнього потенціалу особистості у професійних



досягненнях людства. Вибір спеціальності, яку обрала людина в результаті аналізу внутрішніх ресурсів і їх співвідношення з вимогами професії, є основою її самоствердження в соціальному та професійному житті.

На думку Н. Кривоконь, важливо якомога повніше виявити фактори професійної самоідентифікації, виділити й охарактеризувати, виокремити її фази, серед яких вчена називає: професійне самовизначення, готовність виконувати професійні функції, наявність потреби в самодіагностиці, самопізнанні тощо [4].

В. Рибалка (2020) вважає, що профільне і професійне навчання та виховання має здійснюватись з урахуванням розвитку та реалізації всіх складових особистості. Цей підхід реалізується через орієнтацію на системну модель особистості, зокрема, на її психологічну структуру. За ствердженням науковця, для запобігання розчаруванню в обраній професії, швидкому емоційному вигоранню та професійним захворюванням необхідно обов'язково враховувати темперамент людини та її відповідність виду трудової діяльності. Послідовне і ґрунтовне врахування системою освіти особистості, її своєрідності, закономірностей функціонування і розвитку, її внутрішньої психологічної структури як певної цілісності, дозволяє забезпечити більш повне виявлення і використання її продуктивного, творчого потенціалу, додання гострих проблем, профілактику відхилень і хвороб [3].

Враховуючи зазначене, у своєму дослідженні ми виділяємо фактори професійної самоідентифікації особистості психолога і шукаємо шляхи оптимізації цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Категорія ідентичності надзвичайно активно розробляється в сучасній психології (К.О. Абульханова-Славська Г.Р. Адамі, А.А. Азбель, Б.Г. Ананьєв, Н.В. Антонова, Я.І. Буковецька, Л.С. Виготський, Л.А. Головей, Н.М. Гунгер, М.В. Данилова, У. Джемс, С.А. Дроздова, Є.П. Єрмолаєва, Е.Ф. Зеєр, І.А. Зязюн, В.П. Зінченко, Д.О. Ісаєва, Є.О. Клімов, В.Н. Колюцький, І.О. Корнієнко, І.Ю. Кулагіна, О.Ф. Лазурський, О.М. Леонтьєв, О.П. Макарова, В.Р. Манукян, Дж. Марсія, Дж. Мід, Н.Е. Мілорадова, В.Ф. Моргун, Н.О. Олександрова, В.Р. Орестова, М.Д. Петраш, Ю.П. Поварєнков, В.В. Рибалка, Л.В. Рикман, О.П. Саннікова, О.Л. Солдатова, І.Л. Соломіна, В.Д. Шадріков, Л.Б. Шнейдер та інші).

Психологічні особливості професійної самоідентифікації особистості вивчались та досліджувались багатьма українськими і зарубіжними вченими, такими як: Л. Афанасенко, Е. Еріксон, В. Зливков, Дж. Марсія, С. Московічі, В. Онищенко, Ю. Орешета, Г. Тейфель та ін. У дослідженнях вказувалось на важливість професійної самоідентифікації і необхідність її постійного дослідження.

Розглянемо декілька теоретичних підходів до вивчення цієї проблеми.



У межах психоаналітичного підходу професійна самоідентифікація розглядається як результат процесу ідентифікації з важливими фігурами дитинства, зокрема батьками чи наставниками [10, с. 408].

Когнітивний підхід базується на тому, що людина будує свою професійну самоідентифікацію через когнітивні процеси — уявлення про себе, свої знання, навички та компетенції. А. Бандура підкреслював роль мислення у формуванні самооцінки та професійної самоідентифікації [9, с. 58].

Екзистенціально-гуманістичний підхід акцентує увагу на ролі сенсу життя, самореалізації та вибору в процесі професійної самоідентифікації. К. Роджерс і А. Маслоу підкреслювали важливість самоактуалізації у професійній сфері [8, с. 67]. Психологи, які працюють у цьому напрямку, вважають, що кожен фахівець шукає не просто роботу, а можливість виразити себе через професію, реалізувати свій потенціал і знайти глибший сенс у роботі. Цей підхід наголошує на необхідності свідомого вибору професії та постійного розвитку як особистісного, так і професійного.

Структурний підхід до професійної самоідентифікації розглядає її як сукупність кількох компонентів: когнітивного (знання про професійні ролі, компетенції), емоційного (емоційне сприйняття себе в професії) та поведінкового (реальні дії та професійна поведінка) [4].

У межах рефлексивного підходу професійна самоідентифікація вивчається через здатність людини аналізувати свою професійну діяльність, оцінювати свої дії та виявляти свої сильні та слабкі сторони. Професійно-психологічна рефлексія дозволяє фахівцеві постійно вдосконалюватися, ставити під сумнів свої уявлення про роботу і знаходити нові шляхи для розвитку, вона є важливим механізмом самопізнання та саморегуляції [2]. Рефлексивний підхід підкреслює важливість самоаналізу і безперервного саморозвитку у професійній діяльності.

Соціальний підхід наголошує на ролі соціального оточення у формуванні професійної ідентичності. Людина формує свою професійну самоідентифікацію через взаємодію із соціумом — колегами, клієнтами, професійною спільнотою. [11].

Динамічний підхід розглядає професійну самоідентифікацію як процес, який розвивається і змінюється протягом життя [12].

Ці теоретичні підходи разом надають глибоке розуміння того, як формується і розвивається професійна самоідентифікація, а також допомагають аналізувати її різні аспекти та компоненти на всіх етапах кар'єри.

Мета статті — проаналізувати особливості професійної самоідентифікації особистості психологів та розглянути методичні рекомендації щодо розвитку її аспектів.

Виклад основного матеріалу. Як зазначалось, психологічна структура професійної самоідентифікації психологів об'єднує три взаємопов'язані



компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий, які є визначальною умовою професійного самовизначення, становлення психолога.

Когнітивний компонент – це сукупність уявлень індивіда про себе, свої здібності, навички, соціальну належність і самоідентифікацію з професійною групою та діяльністю, які формують образ «Я» та образ професії [1, с. 15].

Емоційний компонент включає в себе оцінне ставлення до себе як особистості та професіонала, вміння розуміти та відчувати емоції інших людей.

Поведінковий компонент представлений загальним рівнем осмисленості життєдіяльності, здатністю до цілепокладання, рівнем активності психологів у позиціонуванні себе як члена професійної групи. Таке позиціонування відбувається в контексті засвоєння відповідних професійних уявлень, норм, цінностей і зразків професійної поведінки. Також цей компонент включає в себе особистісні риси та навички, необхідні для виконання професійної діяльності.

Необхідно зазначити, що одним із основних аспектів, що впливає на ефективність роботи психолога є рівень емпатії. Емпатія проявляється у здатності розуміти та відчувати емоційні переживання клієнтів.

Комунікабельність є однією з основних навичок для ефективного контакту з клієнтом. Ця навичка психолога сприяє легкості у спілкуванні та допомагає клієнту почуватися комфортно і відкрито, що є основою для довірливих відносин.

У процесі професійної самоідентифікації особистості психолога важливу роль відіграє рівень розвитку його емоційного інтелекту – здібності розуміти свої емоції та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати отриману інформацію для управління поведінкою [6, с.37].

У рамках емпіричного дослідження ми врахували основні вимоги для професійної самоідентифікації особистості психолога і зосередилися на таких аспектах, як рівень емпатії, комунікативні схильності та емоційний інтелект. Ці характеристики є надзвичайно важливими для успішної діяльності психолога, оскільки вони впливають на здатність до ефективної взаємодії з клієнтами та вирішення професійних завдань.

З урахуванням зазначеного був підібраний відповідний психодіагностичний інструментарій.

У дослідженні психологічних особливостей професійної самоідентифікації особистості психолога взяли участь 40 практичних психологів віком від 22 до 28 років, з досвідом роботи до 1 року.

Метою цього дослідження було визначення загального рівня професійної самоідентифікації психологів.

Основні методики, що були попередньо обрані та використані у дослідженні: «Коефіцієнт емпатії» С. Барона-Коена, «Виявлення й оцінка



комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» Б. Федоришина, «Тест емоційного інтелекту для самозвіту Шутте» (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)). Для виявлення рівня знань специфіки професії психолога та задоволеності нею нами було використано авторське анкетування.

На основі відібраних методик було визначено рівні розвитку професійної самоідентифікації особистості психолога: високий, середній, низький.

Психологи з високим рівнем професійної самоідентифікації мають чітке розуміння свого професійного завдання, ролі, відповідальності, цінностей і місії. Вони вважають обрану професію як важливу частину своєї особистості та життєвого шляху. Такі психологи усвідомлюють відповідальність за свої дії та мають високу самооцінку як професіонали. Вони демонструють впевненість у прийнятті рішень, здатні самотійно вирішувати складні професійні ситуації і часто є лідерами в своїй сфері. Такі фахівці активно займаються саморозвитком, підтримують високі етичні стандарти і проявляють емоційну стійкість. Їхня робота є надзвичайно ефективною, оскільки вони добре розуміють потреби клієнтів і здатні використовувати свої знання для досягнення позитивних результатів. Вони менш схильні до професійного вигорання, оскільки відчують задоволення від процесу та результату своєї професійної діяльності.

Психологи з середнім рівнем самоідентифікації частково усвідомлюють свою професійну ідентичність, але ще можуть відчувати певну невизначеність. Вони вже мають базове розуміння своєї ролі, але їхня самооцінка ще може залежати від зовнішніх оцінок і схвалення. Ці психологи, як правило, прагнуть до професійного розвитку і вдосконалення своїх навичок, але іноді можуть вагатися у прийнятті складних рішень або потребувати підтримки з боку більш досвідчених колег. Вони дотримуються етичних норм, та не можуть іноді впевнено відстоювати свою професійну позицію і не повністю реалізовувати свій потенціал.

Психологи з низьким рівнем самоідентифікації мають слабе усвідомлення своєї професійної ролі. Вони можуть не чітко розуміти які їхні функції, не відчувати зв'язку з професією або ставитися до неї як до тимчасового вибору. Можуть демонструвати низьку мотивацію до навчання та професійного розвитку, часто вагатися у прийнятті рішень, а також проявляти невпевненість у своїй компетентності. Такі психологи можуть не вміти адекватно ставитися до професійних етичних норм і навіть частіше стикатися з професійним вигоранням. Ефективність роботи може бути низькою, оскільки психолог не повністю усвідомлює важливість свого завдання щодо клієнтів і не повністю вкладається в процес допомоги.

Аналіз отриманих результатів показав, що у професійній самоідентифікації психологів переважає середній рівень.



Для оптимізації визначення та розвитку компонентів професійної самоідентифікації практичним психологам надані методичні рекомендації.

Так, для розвитку когнітивного компонента рекомендується регулярно відвідування курсів підвищення кваліфікації, семінарів та тренінгів, спрямованих на оновлення знань щодо сучасних психологічних теорій, методів та технік; постійно навчатись самостійно: вивчати наукову літературу, читати статті у фахових журналах, брати участь у конференціях для підтримки високого рівня професійних знань.

Розвитку емоційного компонента сприятиме постійний моніторинг задоволеності професією, систематичний аналіз своїх емоційних реакцій у взаємодії з клієнтами, що дозволить глибше зрозуміти власні емоційні потреби та мотиви; розвиток навичок управління власними емоціями через техніки релаксації, медитації або супервізійні сесії з колегами для підтримки емоційної рівноваги.

Емоційний інтелект розвивається при усвідомленості власних емоцій. Це можна робити через ведення щоденника емоцій, де щодня записуються власні емоційні реакції на різні події, та здійснюється їх аналіз.

Сприйняття високого мистецтва, особливо епохи романтизму, читання літератури, зокрема, психологічних романів, де висвітлюються глибокі емоційні переживання героїв допомагає краще зрозуміти внутрішній світ персонажів, що сприяє розвитку емпатії [7].

Для розвитку комунікативних здібностей рекомендується брати участь у тренінгах з розвитку комунікативних навичок, зокрема тих, що стосуються вербальної та невербальної комунікації, публічних виступів і технік аргументації.

Важливо адекватно реагувати на емоції клієнтів, показуючи їм, що їх почуття зрозумілі та підтримані. Це допомагає створити безпечне середовище для відкритого спілкування.

Для покращення організаторських здібностей варто брати участь у тренінгах з лідерства та командної роботи, використовувати техніки тайм-менеджменту, планування робочого часу: створення розкладів, списків завдань та використання спеціальних додатків для планування. Це допоможе психологу краще розподіляти час на консультації, підготовку та самоосвіту.

Для запобігання професійному вигоранню психологам варто навчитися ефективно керувати робочим навантаженням: чітко розподіляти час на роботу та відпочинок, а також уникати перенасичення робочого графіка.

Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню стресу та поліпшенню загального самопочуття. Рекомендується включати фізичну активність у щоденний розклад, наприклад, заняття спортом або прогулянки на свіжому повітрі.

У підсумку, можемо констатувати, що дослідження професійної самоідентифікації – це складний шлях поєднання кількісних та якісних

методів, результати яких сприяють формуванню системного погляду на цей феномен. Вивчення проблематики професійної самоідентифікації – це один зі значних «внесків» у розуміння особливостей професійної Я-концепції, адже самоідентифікація людини у межах професійного простору є важливою частиною уявлення особистості про саму себе.

Окрім того, дослідження професійної самоідентифікації надає можливість формувати нові напрямки підготовки фахівців. Завданням професійного самовизначення та становлення представників багатьох сучасних професій є формування здібності рефлексувати зміни у соціальному оточенні. Професійна самоідентифікація може бути деяким індикатором спектра проблеми суб'єкта в існуючому соціальному середовищі та, в той же час, – внутрішньою основою для подолання труднощів професійної соціалізації.

Професійне становлення – це складний і тривалий суперечливий процес, який включає в себе різні змістовні та структурні компоненти. Тому до підготовки фахівця, особливо соціономічного спрямування, необхідно підходити комплексно, з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, професійної специфіки та характеру сучасного соціально-економічного простору.

Висновки. Таким чином, професійна самоідентифікація особистості проявляється та реалізується в ході професійного становлення у різних формах. Зокрема, як цілісний емоційний стан або почуття професійної самоідентичності. Також, як основна тенденція та критерій професійного розвитку людини. Крім того, як деяка функціональна система суб'єкта професійного шляху, орієнтована на досягнення професійної ідентичності.

Більшість науковців вважають, що при виборі майбутньої професії необхідно враховувати всі складові особистості, включаючи цінності, прагнення, темперамент. Успішність професійної самоідентифікації особистості психолога забезпечується постійним розвитком її компонентів. Психолог, який бажає досягти високого рівня професійної самоідентифікації має удосконалювати свої внутрішні якості та професійні вміння і навички. Такий підхід допоможе у подальшому житті уникнути розчарувань та професійного вигорання, збереже цілісність людини.

Література:

1. Білозерська С. І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. № 2. 2015. С. 10-18.
2. Івашенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів. (Дис. канд. псих. наук). Київ: 2007. 248с.
3. Калюжна Є. М., Лісова Н. О., Зінченко Д. О. Самоактуалізація та самореалізація: співвідношення і взаємозв'язок із самооцінкою в контексті професіоналізації особистості. *Věda a perspektivy: мультидисциплінарний міжнародний журнал* (Чехія), 5 (36) 2024. С. 242-254. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/11742/11802>



4. Онищенко В. Д. Професійна Я-концепція як інтегральна складова ноологічної Я-концепції особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 3. С. 39 - 50.

5. Плєскач Б. В, Рєпєтій С. Т, Компанєць Є. Особистість психолога-початківця: вивчення тривоги, пов'язаною з професійною діяльністю. *Психологічні науки*. №5 (129) 2024 <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-7>

6. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. № 4 (63). С. 35-42 <https://doi.org/10.28925/2078-1687.2018.4.3542>

7. Рєпєтій С.Т. Розвиток духовності дитини засобами мистецтва. *Вісник інституту розвитку дитини: зб. наук. праць*. 2014. № 31. С. 94-99.

8. Рутина Ю.В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том І. 2016. Випуск 45. С.66-71. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/13.pdf>

9. Столяренко О. Б. *Психологія особистості*. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 280 с.

10. Троян Г. В. Поняття професійної ідентичності майбутнього вчителя у вітчизняних та зарубіжних психолого-педагогічних розвідках. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2018. Вип. 51. С. 407-411.

11. Фокін В. Професійна самоідентифікація особистості: поняття і фактори формування. *Вісник КНТЕУ*. 2016. № 2. С.119-128.

12. Хоружий Г. Ф., Боровська Л. О., Кулагін Ю. І., Ліпін М. В. *Самоідентифікація особистості: філософський аналіз : монографія*. Київ : нац. торг.-екон. ун-т. 2018. 192 с.

References:

1. Bilozerska S. (2015). Conceptus professionalis sui ipsius postulatam professionalis progressionis uniuscuiusque [Professional self-concept as a prerequisite for professional development of the individual]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» – Scientific notes of the National University "Ostroh Academy"*. 2, 10-18 [in Ukrainian].

2. Ivashchenko, A. (2020). Meditationes professionales tamquam mechanismum auto-evolutionis psychologorum futurorum [Professional reflection as a mechanism of self-development of future psychologists]. Kyiv [in Ukrainian].

3. Kaliuzhna, Ye., Lisova, N., & Zinchenko, D. (2024). Samoaktualizatsiia ta samorealizatsiia: spivvidnoshennia i vzaiemozviazok iz samoootsinkoiu v konteksti profesionalizatsii osobystosti [Self-actualization and self-realization: relationship and relationship with self-esteem in the context of personal professionalization]. *Věda a perspektivy – Science and perspective*. 5 (36), 242-254. Retrieved from <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/11742/11802> [in Ukrainian].

4. Onishchenko V. (2013). Conceptus sui ipsius professionalis ut pars integralis notionis propriae noologicae unius hominis [Professional self-concept as an integral component of the noological self-concept of the individual]. *Pedagogia et psychologia educationis professionalis – Pedagogy and psychology of professional education*. 3, 39-50 [in Ukrainian].

5. Pleskach, B., Repetii, S., & Kompanets, E. (2024). Personalitas psychologist novitii: studium sollicitudinis ad activitatem professionalem Scientiarum Psychologicarum [The personality of the novice psychologist: a study of anxiety related to professional activity]. *Psykhologichni nauky – Psychological sciences*. 5 (129). Retrieved from <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-7> [in Ukrainian].

6. Rakityanska, L. (2018). Essentia et contentum conceptus motus intelligentiae [The essence and content of the concept of emotional intelligence]. *Processus paedagogicus: theoria et praxis – Pedagogical process: theory and practice*. 4 (63), 35-42. Retrieved from <https://doi.org/10.28925/2078-1687.2018.4.3542> [in Ukrainian].



7. Repetii, S. (2014). Progressio spiritualitatis infantis mediante arte [Development of a child's spirituality by means of art]. *Bulletin Instituti puerilis progressionis – Bulletin of the Institute of Child Development*. 31, 94-99 [in Ukrainian].
8. Rutinae, Yu. (2016). Professio auto-actus individui [Professional self-actualization of the individual]. *Problemata actualia de psychologia – Actual problems of psychology*. 1 (45), 66-71. Retrieved from <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/13.pdf> [in Ukrainian].
9. Stolyarenko, O. (2012) Personalitas Psychologia [Personality psychology]. Education manual. Kyiv, 280 [in Ukrainian].
10. Troyanus, G. (2018). Notio identitatis professionalis futuri doctoris in inquisitione domestica et externa pedagogica [The concept of the professional identity of the future teacher in domestic and foreign pedagogical research]. *Notitiae modernae technologiae et methodos innovat doctrinalis in exercendis peritis: methodologia, theoria, experientia, problemata – Modern information technologies and innovative teaching methods in the training of specialists: methodology, theory, experience, problems*. 51, 407-411 [in Ukrainian].
11. Fokin, V. (2016). Professional auto-identificatio alicuius individui: conceptus et factores formationis [Professional self-identification of an individual: concepts and factors of formation]. *Nomenclator KNTEU – Bulletin of KNTEU*. 2, 119-128 [in Ukrainian].
12. Khoruzhiy, H., Borovska, L., Kulagin, Yu., Lipin, M. (2018). Analysis philosophica: a monographo [Self-identification of the individual: a philosophical analysis]. Kyiv, 192 [in Ukrainian].