

Тема: ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

«Навчання студентів – це не просто викладання учбового матеріалу,
це запрошення їх до подорожі самими собою».

Д. Хатчинсон

План

1. Поняття «професійна ідентичність» та її особливості на етапі навчання у вищій школі.
2. Фактори формування професійної ідентичності на етапі навчання в університеті
3. Дослідження професійної ідентичності студентів
4. Практики та підходи, які можна застосовувати на інституційному університетському рівні

Ключові поняття теми: ідентичність, професійна ідентичність, університет, «Я»-концепція.

Рекомендована література

1. Боднар А. Я., Рибалочка К. А. (2020). Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 3, 3–10.
2. Шатілова О. С. (2019). Західні теорії кар'єрного розвитку. *Теорія і практика сучасної психології*, 4, 151–158.
3. Beijard, D., Meijer, P. C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering research on teachers' professional identity. *Teaching and Teacher Education*, 20(2), 107–128. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2003.07.001>
4. Ibarra, H. (1999). Provisional Selves: Experimenting with Image and Identity in Professional Adaptation. *Administrative Science Quarterly*, 44(4), 764–791. <https://doi.org/10.2307/2667055>
5. Reid, A., Dahlgren, L. O., Petocz, P., & Dahlgren, M. A. (2008). Identity and engagement for professional formation. *Studies in Higher Education*, 33(6), 729–742. <https://doi.org/10.1080/03075070802457108>
6. Rudman, D. L., & Dennhardt, S. (2008). Shaping knowledge regarding occupation: Examining the cultural underpinnings of the evolving concept of occupational identity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(3), 153–162. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2007.00715.x>
7. Trede, F., Macklin, R., & Bridges, D. (2012). Professional identity development: a review of the higher education literature. *Studies in Higher Education*, 37(3), 365–384. <https://doi.org/10.1080/03075079.2010.521237>

Формалізована структура змісту теми

1.Поняття «професійна ідентичність» та її особливості на етапі навчання у вищій школі.

Сьогодні роль університетів трансформується через глобалізацію, політичні та економічні зміни. У всьому світі вимоги до університетської освіти зростають: тепер заклад вищої освіти має не лише забезпечувати ґрунтовну теоретичну підготовку, але також мати практичні педагогічні програми, які готують випускників до світу праці та підвищують їх конкурентоспроможність на ринку праці [5]. Така підготовка включає дослідження професійних ролей, розуміння варіативності культури робочого місця, початок процесу професійної соціалізації та виховання громадянської позиції. Усі ці аспекти підготовки фахівців можна розглядати як внесок у формування професійної ідентичності (ПІ) майбутніх фахівців [7].

Навчання в університеті розуміється як час, протягом якого відбувається професійна розвідка та роздуми над собою, формується ідентичність, в тому числі професійна. Адже важливим аспектом є те, що під час навчання студенти можуть починати шукати роботу за спеціальністю, тому важливо аби університет також сприяв формуванню ідентичності [1].

Також важливо зазначити, що професійна ідентичність не є статичною, а є змінною; ПІ сильно залежить від того, як ми сприймаємо себе та інших і як інші сприймають нас. Професійна ідентичність - це поняття, яке описує як ми сприймаємо себе в рамках нашої професійного контексту роботи чи навчання і те, як ми транслюємо це оточуючим [3].

Англійська дослідниця Гермінія Ібара у своїх роботах визначає професійну ідентичність як багатовимірну професійну «Я-концепцію», що базується на переконаннях, цінностях, мотивах та досвіді, здобутих під час навчання та здійснення професійної діяльності [4].

Рудман і Денхардт описують професійну ідентичність як "сконструйований сенс" того, ким людина є зараз, якою хоче стати в професійному майбутньому і як це відображається на безлічі професійних виборів, що вона робить [6].

Важливість практики у формуванні ідентичності також відображається у твердженнях Р. Піацца, який зазначав, що «знання про професію не просто отримуються, а конструюються за допомогою діяльності та взаємодії з різними людьми». Він наголошував: «ми формуємо свою ідентичність не тільки через практичний досвід, який отримуємо, але і визначаємо себе через досвід роботи, за яку так і не взялись». Так як сприйняття професійної сфери і себе в ній обмежене тим досвідом, який вдалося отримати, то відсутність певного досвіду також визначає уявлення людини про себе як про професіонала [1].

2. Фактори формування професійної ідентичності на етапі навчання в університеті

На формування професійної ідентичності впливає багато факторів протягом усього життя людини. Важливо зазначити, що навіть до того як постає перша проблема вибору напрямку навчання, роботи, людина вже знаходиться під впливом зовнішніх факторів. Серед яких професії батьків, умови виховання, соціальні та культурні фактори [2], економічна та політична ситуація. Під час навчання в університеті додається вплив матеріально-технічної бази закладу вищої освіти, професійності викладачів та уваги яку університет приділяє формуванню професійної ідентичності студентів, а також рівень розвитку адаптаційних навичок людини.

Також на формування ПІ студентів впливають внутрішні фактори, такі як сформовані цінностей, розуміння мети навчання, мотивації дізнаватись глибше обраний фах або досліджувати альтернативи. До того ж впливають відносини, які формуються з викладачами та іншими стейкхолдерами освітнього процесу, адже саме вони виступають одними з перших професійних рольових моделей, з якими взаємодіють майбутні фахівці. Також до внутрішніх факторів можна віднести: структуру основних мотивів вибору спеціальності, світогляд та прагнення його розширювати, цінності, власні схильності та здібності, рівень сформованості індивідуальних цілей навчання, задоволеність обраною спеціальністю, розуміння важливості самоосвіти, прагнення найбільш повно підготуватися до діяльності в обраній професійній сфері [1].

Окремо важливо виділити вплив сформованості навичок, які необхідні для постановки та досягнення навчальних та кар'єрних цілей, самовизначення та осмислення власної ПІ. Серед цих навичок комунікативні, презентаційні, вміння приймати рішення та здатність до рефлексії.

Здатність до рефлексивного аналізу виділяється багатьма дослідниками як важливий фактор психологічної готовності особистості до професійного самовизначення. Здатність до рефлексії – це здатність людини аналізувати набутий досвід, трансформувати уявлення про себе, ситуацію та робити висновки. Вона має вплив на автономність, адекватність сприйняття людей та ситуації у суспільстві загалом, саморозуміння, комунікабельність та на ті якості, які сприяють формуванню професійної ідентичності [1].

Вправи, підходи та техніки

Вправи та техніки розподілені на дві групи. Перша – це підходи, які можуть бути використані викладачами та заходи на рівні університетів на інституційному рівні. Друга група вправ – для самостійного виконання студентами або для використання в межах навчальних курсів, але їх також можуть використовувати викладачі, ментори та університетські психологи для фасилітації формування професійної ідентичності.

Виходячи з визначення поняття ідентичності, можна розподілити на 3 компоненти. Відповідно техніки та вправа підібрані для кожного з них.

Можуть бути використані як для самостійного використання студентами, так як вправи в межах навчального курсу.

3. Дослідження професійної ідентичності студентів

Завдання 1. Дослідити власні психологічні схильності, інтереси, якості, цінності та прагнення

Вправа 1. SWOT аналіз особистості.

SWAT-аналіз – це техніка маркетингу, яка застосовується для аналізу сильних (strength) та слабких сторін (weaknesses) проекту, а також можливостей (opportunities) та загроз (threats), які існують відповідно до цього.

Застосовуючи інструмент для аналізу особистості аббревіатура розшифровується наступним чином:

- strengths (S) – сильні якості особистості;
- weaknesses (W) – слабкі, недостатньо розвинуті якості;
- opportunities (O) – можливості, які може створити або використати людина відповідно до сильних сторін;
- threats (T) – загрози професійному розвитку, які виникають через недостатньо розвинуті якості.

Для прикладу розглянемо матрицю, у якій продемонстровано розбір на прикладі конкретних рис (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Матриця SWAT-аналізу

<i>Сильні якості</i> Креативність	<i>Слабкі сторони</i> Неорганізованість
<i>Можливості</i> Реалізація у творчих напрямках, креативна робота.	<i>Загрози</i> Ризик несвоєчасного виконання роботи, зриву проектів та погана репутація на ринку.

Вправа 2. Тест на визначення типу особистості.

Пройти один з тестів:

- тест на сайті Всеукраїнського проєкту з профорієнтації та побудови кар'єри - <https://hryoutest.in.ua/profession-test>
- тест Маєрс-Бріггс - <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Тести дають усереднену інформацію, яку варто використовувати як додатковий інструмент самопізнання. Тому після проходження тесту варто написати коментар-рефлексію з відповіддю на питання:

- що корисного я дізнався/-лась, що важливо цей тест розповів мені про мене?
- з чим я не згоден/-на або що викликає сумніви?
- як я можу використати отриману інформацію надалі?

Вправа 3. Наративна практика.

Складіть список із трьох професійних напрямків, які вас цікавлять. В даний час від 1 ліра розкажіть про своє (професійне) життя для кожного з 3 напрямків (лист собі з майбутнього). Через 24 години поверніться до ваших «сценаріїв». Виберіть той, який хочете реалізувати першим.

Завдання базується на теорія конструювання кар'єри Сакса (об'єктивна та суб'єктивна кар'єри)

1. Об'єктивна кар'єра — це фактичні події нашої кар'єри та професійного навчання (досвід роботи, стажувань, волонтерства, реалізованих проєктів, участі у конференціях)
2. Суб'єктивна кар'єра — це побудована на основі об'єктивний кар'єри «суб'єктивна історія» (наратив), яку ми розповідаємо як собі так і транслюємо оточуючим. В тому числі це сенси, якими ми наділяємо події. Наприклад, «це був невдалий період у роботі» або «ця робота показала мені, що я дійсно не хочу робити, а отже додала більше ясності до мого кар'єрного шляху».

Вправа 4. Взяти зворотній зв'язок від оточуючих.

Людина проявляється у взаємодії з іншими. Важливо формувати уявлення про себе та глибше дізнаватись особливості характеру та вподобань самостійно, але зворотній зв'язок від інших може якісно доповнити саморозуміння.

Питання, які можна задати друзям, рідним, викладачам, колегам, яким ви довіряєте.

1. Що, на вашу думку, в мене найкраще виходить?
2. За що ви б мені готові були заплатити (якби в нас були ділові відносини)?
3. Ким і яким ви мене уявляєте? Яка сфера мені зовсім не підходить?
4. Назви ситуації, в яких ти б звернувся до мене по допомогу?
5. Яким(-ою) ви мене бачите через 10 років? Де я живу, чим займаюсь?

6. З яким відомим персонажем я в вас асоціююся? Чому?

Їх можна задати як в особистому спілкування, так і надіславши повідомленням.

Вправа 5. Провести самоаналіз на основі питань

Відповісти як мінімум на 3 питання зі списку

- які теми, статті переказую друзям та рідним?
- якби ви вели професійний успішний ютуб канал, то про що він був би?
- уявіть, що вам вживили чіп, у вас є усі навички для успішної реалізації в певній професії, то що за професія це була б?
- люди яких професій вам подобаються, чому?
- які блоги читаю, сторінки дивлюсь? Що в них привертає увагу?
- уявіть, що є можливість самостійно сформувати свою програму навчання на рік, то що би ви вивчали?
- згадайте 3 моменти в житті, коли отримували максимальне задоволення від діяльності.

Завдання 2. Дослідити професійну реальність кар'єрних напрямків

Вправа 1. Інформаційне інтерв'ю.

Провести інформаційне інтерв'ю як мінімум з однією людиною у кожній сфері, яка потенційно є цікавою.

Інтерв'ю, які беруться з метою отримання актуальної інформації щодо професії, сфери зайнятості, конкретної позиції в компанії у людей, які безпосередньо мають відношення до сфери і можуть надати найбільш релевантну інформацію.

Поради як знайти цю людину:

- перевірити за ким ви стежите у соціальних мережах та написати
- спитати в друзів, колег, знайомих, (особисто чи написавши пост в соціальних мережах)
- переглянути кар'єрні портали

Вправа 2. DipDive.

Обрати одну сферу і два дні підряд досліджувати лише її. Можна читати книжки, статті, переглядати тематичні відео, спілкуватись з людьми на цю тему. Головна задача – максимально зануритись у тему і зрозуміти, чи дійсно є інтерес.

Вправа 3. Виконати одне з завдань на вибір:

- відвідати дві тематичні зустрічі, конференції, лекції, клуби по інтересах та познайомитись мінімум з 5 людьми зі сфери, яка цікавить.
- якщо цікавить конкретна компанія, то переглянути її сайт, соціальні мережі та знайти можливість поспілкуватись з її представником. Наприклад, великі компанії як Procter&Gamble, E&Y, Deloitte

періодично організують екскурсії (онлайн/офлайн), де можна як безпосередньо поспілкуватись з представниками різних професій, так і побачити робоче місце, умови праці та задати питання.

- якщо з'явився сильний інтерес до певної професії, то знайти ментора у обраній сфері. Це можна зробити написавши людині на пряму або використовуючи кар'єрні портали, такі як Harry Monday.

4. Практики та підходи, які можна застосовувати на інституційному університетському рівні

1. Спонування розвитку навичку рефлексії:

- впровадити регулярне написання коротких коментарів-рефлексій студентів щодо пройденого матеріалу. Можна їх робити як відповіді на питання:
- заохочувати студентів проходити регулярні опитування щодо якості навчання та збирати зв'язок щодо усього процесу

2. Заохочувати професійну соціалізацію

- професійні пікніки на різну тематику залежно від напрямку навчання та інтересів, наприклад, психологічні. академічний спід-дейтинг між представниками різних університетів (швидкі обговорення досвіду навчання)
- регулярні лекції та практикуми від випускників університету
- глінтвейн з викладачами та інші заходи на яких можливе більше неформальне спілкування між усіма членами академічної спільноти

3. Впроваджувати окремі курси присвячені формуванню професійної ідентичності студентів.

Наприклад, в університетах Гонконгу практикують викладання окремої дисципліни «Marketing Yourself» (особистісний маркетинг). Її основна задача – заохотити студентів до глибшого розуміння власної ідентичності та систематизувати ці знання за допомогою маркетингових інструментів. Під час курсу студенти:

- дізнаються про основні принципи особистісного маркетингу, включаючи самоаналіз, встановлення особистих цілей, аналіз ринку та розробку і реалізацію стратегій;
- міркують та обговорюють вплив особистісного маркетингу на кар'єрний розвиток;
- застосовують маркетингові інструменти для розвитку свого професійного життя.

Фінальною роботою по дисципліні є створення сайту – візитки, на якому детально описується професійний автопортрет [1].

Контрольні запитання

1. Що таке професійна ідентичність? Як її описують фахівці у галузі? Як ви розумієте це поняття?
2. Які ключові процеси професійної ідентичності? (професійна соціалізація, освітні теорії)
3. Який зв'язок між професійною та соціальною ідентичністю?
4. Як взаємопов'язане формування професійної ідентичності на етапі навчання в університеті та безпосередньо під час роботи? Які відмінності?
5. Яка роль університету у розвитку професійної ідентичності?
6. Яке значення має формування професійної ідентичності для університетського навчання та викладання?

Теми рефератів і презентацій

1. Професійна ідентичність як психологічна проблема
2. Проблема взаємовідповідності особистості та професії
3. Діагностика професійної педагогічної спрямованості старшокласників
4. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів
5. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів
6. Психологічні механізми формування професійної спрямованості особистості
7. Психофізіологія мотивацій до професійного навчання у сучасних студентів
8. Кризи професійного становлення особистості
9. Психофізіологічні особливості професійної діяльності в екстремальних умовах
10. Психічне здоров'я в навчальній діяльності студентів.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Опрацювати статтю та написати резюме

Зливков В. Л. Становлення поняття "професійна ідентичність" у вітчизняній і зарубіжній психології / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська // Горизонти освіти. - 2013. - № 3. - С. 143-148. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2013_3_26.

Завдання 2. Опрацювати методика «Мотивація навчання у вузі»

Автор: Т.І. Ільїна

При створенні цієї методики автор використовував ряд інших методик. В ній наявні три шкали: «здобування знань», «оволодіння професією», «отримання диплома». В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не опрацьовуються.

Інструкція

Відмітьте вашу згоду знаком «+» або незгоду — знаком «—» з нижче наведеними твердженнями.

Текст опитувальника

1. Найкраща атмосфера на заняттях - це атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі через пережиті хвилювання і неприємності.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професії.
5. Яку з притаманних вам рис ви більше всього цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розв'язуванню на заняттях важких задач.
8. Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми виконуємо у вузі.
9. Велике задоволення мені приносить розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я середній студент, ніколи не буду хоршим, і тому не бачу сенсу прикладати зусилля, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я впевнений у правильності вибору своєї професії.
13. Від яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? Відповідь напишіть поруч.
14. При можливості я використовую на іспиті шпаргалки, конспекти і т. д.
15. Найкраща пора в житті - це студентські роки.
16. У мене дуже неспокійний сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією, всі дисципліни потрібно вивчати однаково добре.
18. При можливості я би поступив у другий вуз.
19. Зазвичай, я спочатку беруся за легкі завдання, а складні залишаю на кінець.
20. При виборі професії для мене було важко зупинитися на одній з них.
21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

22. Я впевнений, що моя професія дасть мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.
23. Я вважаю, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом з вищою освітою.
25. З деяких практичних міркувань цей вуз найбільш зручний для мене.
26. У мене досить сили волі, щоб вчитися без нагадувань з боку адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язане з величезною напругою.
28. Іспити потрібно здавати, витрачаючи при цьому мінімум зусиль.
29. Є багато вузів, в яких би я міг вчитися з таким же інтересом.
30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає вчитися? Відповідь напишіть поруч.
31. Я людина, яка дуже всім захоплюється, і всі мої захоплення пов'язані з моєю майбутньою роботою.
32. Хвилювання через іспит чи роботу, яка не виконана вчасно, часто заважають мені спати.
33. Висока заробітна плата після завершення вузу для мене не головне.
34. Мені треба бути в дуже хорошому настрою, аби підтримати спільне рішення групи.
35. Я повинен був поступити до вузу, щоб зайняти відповідний соціальний статус, і не йти в армію.
36. Я вивчаю матеріал для того, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки хороші спеціалісти, і я хочу бути схожим на них.
38. Для просування по службі, мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з ваших якостей допомагає вам вчитися? Відповідь напишіть поруч.
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати ті дисципліни, які прямо не пов'язані з моєю спеціальністю.
41. Мене сильно турбують можливі невдачі.
42. Найкраще я вчуся після відповідного стимулювання, коли мене підхльостують.
43. Мій вибір даного вузу - остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу від них відставати.
45. Щоби в чомусь переконати групу, мені приходиться самому дуже наполегливо працювати.
46. В мене, переважно, хороший настрій.
47. Мене приваблює легкість, зручність майбутньої професії.
48. До вступу у вуз, я багато цікавився цією професією, багато читав про неї.
49. Моя професія найважливіша і найперспективніша.
50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору даного вузу.

Обробка результатів

Шкала «здобування знань»:

за згоду з твердженням: 4 – 3 бали; 17 – 3 бали; 26 – 2 бали;

за незгоду з твердженням: 28 – 1 бал; по п. 42 – 1 бал.

Максимум – 10 балів

Шкала «оволодіння професією»:

за згоду з твердженням: 9 - 1 бал; 31 - 2 бали, 33 - 2 бали, 43 - 3 бали;

48 - 1 бал, 49- 1 бал.

Максимум - 10 балів.

Шкала «отримання диплому»:

за незгоду з твердженням: 11 - 4 бали;

за згоду з твердженням: 24 - 2 бали; 35 - 1 бал; 38-2; 44 - 1бал.

Максимум - 10 балів.

Питання по п. 5,13,30 є нейтральними до цілі опитувальника і в опрацювання не включаються.

Висновки: перевага мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеність нею.

(Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практич. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. – 124 с. С. 24-28.)

Завдання 3. Опрацювати методіку для виявлення адаптованості/не адаптованості особистості

Автори: К.Роджерс, Р. Даймонд

Модернізований варіант діагностичного опитувальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як *адаптовану*, тобто досить успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах.

Така ж кількість тверджень характеризує *не адаптованість людини*, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно,

що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, зазнає багато труднощів.

Інструкція: На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження відноситься до Вас.

Текст опитувальника

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.
2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.
3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
4. Я часто переживаю почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистість.
5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.
6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).
8. Я відчуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.
9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.
11. У мене мало власних переконань і правил.
12. У мене часто виникає відчуття неначе я злий на увесь світ, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.
13. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.
16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходить мене по товариські більше, ніж я того очікую.

17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
18. Я завжди кажу тільки правду.
19. Я ніколи не спізнююся.
20. Усі свої звички я вважаю хорошими.
21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.
22. Зазвичай я легко ладжу з навколишніми.
23. Зазвичай в житті я почуваю себе не ведучим, а ведомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.
24. Я почуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.
25. Мені найважче боротися із самим собою.
26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті.
27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
28. Я почуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.
29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає.
30. У мене гарна фігура.
31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організуватися аби моя робота була більш ефективною, приносила мені дійсне задоволення.
32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
33. Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо дотримуватися його.
34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні.
35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять.
36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.
39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.
40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжусь розумно.
42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
43. Я сором'язливий, легко ніяковію.
44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.
46. Я – честолюбний, небайдужий до успіхів, похвали.
47. У процесі навчання (роботі) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я себе зараз зневажаю.
49. Буває, що я брешу.
50. Трапляється, що я веду мову про речі, в яких зовсім не розбираюся.
51. Іноді я люблю похвастати.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.
54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли мої стосунки з кимсь із однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму.
58. Я не вдоволений собою.
59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалось в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших.
62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.
63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками).
64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене.
66. Я вмю завзято працювати, якщо це необхідно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід настояти, і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе й інших.
71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.
73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.
74. Я відрізняюся від інших людей.
75. Я не поважаю себе.
76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а поробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.
77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.
78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з навколишніми.
79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися.
80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.
82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів

Шкала об'єктивності (щирості відповідей):

відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20;

відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52.

Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6,9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41,42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала не адаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43,44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі не адаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної не адаптованості (які визначають її причини, форми, найбільш гострі переживання) можна також за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених

пропозицій. Одержувані в результаті матеріали дають в основному якісну інформацію.

(Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. – 124 с. С. 11-17.)

Завдання 4. Опрацювати матеріал Розділ 4. Оптимізація адаптаційних можливостей студентів за монографією (С.145-181)

Кокуна О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.

Завдання 5. Опишіть, виходячи із власного досвіду, як відбувався на різних рівнях процес вашої адаптації до навчання в університеті?

Topic: Formation of professional identity of students of higher education institutions

Annotation. The article analyses the concept of "professional identity" and its features at the stage of higher education. The factors, main approaches and practices of researching professional identity at the institutional university level are revealed.

Keywords: identity, professional identity, university, "I"-concept.