

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

БЕЩУК СОФІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ПСИХОЛОГА**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від ____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2024

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 20__ р.

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
(ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

Бещук Софія Олександрівна

1. Тема роботи (проекту) «Психологічні особливості професійної придатності майбутнього психолога»
Керівник роботи (проекту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.
2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____
Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.
 1. Завдання дослідження:
 1. Здійснити широкий теоретичний аналіз основних підходів до вивчення поняття «професійна придатність» та її психологічних особливостей.
 2. Охарактеризувати психологічні особливості професійної придатності.
 3. Підготувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної придатності майбутнього психолога.
 4. Проаналізувати дані, отримані внаслідок проведення емпіричного дослідження, сформулювати висновки.

5. Розробити практичні рекомендації та психокорекційні вправи, спрямовані на розвиток психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів у рамках навчального процесу.

4. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка на простоту і зрозумілість тощо	Лютий 2024р	
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	

4	Підсумковий етап: обробка і систематизація результатів дослідження. Статистична обробка даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.	Квітень-травень 2024 р.	
	Окреслення висновків	Червень 2024 р.	
	Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень-Жовтень 2024 р.	
	Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти
Керівник роботи

Бещук С.О.
Дучимінська Т.І.

АНОТАЦІЯ

Бежук С.О. Психологічні особливості професійної придатності майбутнього психолога

Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення професійної придатності, охарактеризовано психологічні її особливості.

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики психологічних особливостей професійної придатності. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки – студентів.

У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи, розроблено рекомендації та програму психокорекційних вправ, спрямованих на підвищення рівня психологічних характеристик професійної придатності майбутніх психологів. За результатами проведеного аналізу теоретико-емпіричного дослідження зроблено висновки. Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості застосування їх для вдосконалення освітніх програм, створення спецкурсів та розробки вибіркових освітніх дисциплін, що можуть використовуватись у процесі професійної підготовки студентів-психологів, а також для індивідуального підвищення компетентності майбутніх фахівців.

Ключові слова: професійна придатність, психологічні особливості, психолог, психокорекція.

ANNOTATION

Beshchuk S.O. Psychological Characteristics of Professional Suitability of Future Psychologists

Master's Qualification Thesis in pursuit of a Master's Degree in Specialty 053 "Psychology" – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The objective of this study is the theoretical and methodological substantiation and empirical investigation of the psychological characteristics of professional suitability among future psychologists. The first chapter discusses the theoretical and methodological foundations of studying professional suitability and describes its psychological characteristics.

The second chapter presents the methodological tools used for diagnosing psychological aspects of professional suitability, along with an analysis of empirical data collected from a student sample.

The third chapter substantiates the methodological basis for practical work, provides recommendations, and outlines a program of psychocorrective exercises aimed at enhancing the psychological traits related to professional suitability in future psychologists. Based on the conducted theoretical and empirical analysis, conclusions have been drawn.

The practical significance of the results lies in their applicability for improving educational programs, creating specialized courses, and developing elective educational disciplines that can be utilized in the professional training of psychology students, as well as for individual competency enhancement of future specialists.

Keywords: professional suitability, psychological characteristics, psychologist, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ	13
1.1. Поняття професійної придатності та її психологічних особливостей	13
1.2. Теоретичний аналіз окремих психологічних особливостей професійної придатності	22
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	33
2.1. Організація та методика експериментального дослідження	33
2.2. Аналіз результатів та інтерпретація експериментального дослідження	38
Висновки до другого розділу	49
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ..	50
3.1. Поняття психокорекції та її методи	50
3.2. Розвиток емпатії, як однієї із найважливіших психологічних особливостей професійної придатності майбутнього психолога	53
3.3. Практичні рекомендації для розвитку психологічних особливостей майбутніх психологів та методики психокорекції	56
Висновки до третього розділу	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови розвитку суспільства та щораз вищий соціокультурний запит на психологічну допомогу, спричинений подіями у світі та в Україні, зокрема, визначає нові вимоги до рівня професійної придатності майбутніх психологів. Актуальні світові та соціальні тенденції вимагають від фахівців у сфері психології не лише глибоких теоретичних знань, але й вміння якісно застосовувати їх практично, високого рівня особистісного пізнання, усвідомлення і розвитку власних психологічних особливостей, емоційної стійкості, емпатії, комунікативних навичок і професійної мотивації. Психологія, як професія передбачає постійну роботу з різними емоційними станами та внутрішнім світом інших людей, що ставить перед фахівцями необхідність мати розвинений емоційний інтелект, високий рівень самосвідомості та саморегуляції, здатність керувати власними емоціями, усвідомлювати та вільно проявляти їх, а також взаємодіяти із почуттями інших людей, володіти емпатійними здібностями та навичками ефективної комунікації. Саме тому актуальним є питання дослідження та діагностика професійної придатності майбутніх психологів, зокрема, її психологічних особливостей.

Психологічні характеристики професійної придатності майбутніх фахівців включають комплекс таких якостей, як емоційна стабільність, емпатія, когнітивні здібності, комунікативні та організаторські навички, відповідальність, особистісна зрілість, мотиваційна сфера та здатність до саморегуляції. Ці особливості впливають на професійну компетентність та можливість майбутніх фахівців успішно та якісно взаємодіяти із клієнтами, забезпечувати ефективну психологічну допомогу та підтримку, а також сприяють професійному та особистісному розвитку.

Провідні психологи та вчені, такі як З. Фрейд, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Чепелева, Т. Яценко, О. Піркова значну частину наукових праць присвятили дослідженню професійної придатності психологів, зокрема,

психологічних її особливостей. За дослідженнями вчених, психолог фактично є суб'єктом «допомагаючої діяльності» і здійснює психологічну допомогу власне собою, оскільки саме від його психологічних характеристик та особистісних якостей залежить тип взаємодії та психотерапевтичних відносин з клієнтом, а також зумовлюється успішність та ефективність роботи загалом.

Окрім цього, психологічна підготовка майбутніх психологів включає не лише оволодіння теорією, високим рівнем якості освіти та технічними навичками, а й розвиток професійної та особистісної ідентичності, що формує у майбутнього психолога почуття відповідальності за власну діяльність та розуміння її соціальної значущості. Тому виникає необхідність для дослідження, аналізу та створення методик, спрямованих на підвищення рівня якості психологічних характеристик фахівця.

Об'єкт дослідження – професійна придатність майбутніх психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійної придатності майбутніх психологів.

Мета дослідження – вивчення психологічних характеристик, що визначають професійну придатність майбутніх психологів, діагностика стану їх розвитку, а також розробка практичних рекомендацій та підбір психокорекційних вправ щодо вдосконалення цих якостей у процесі професійної підготовки.

Для досягнення мети поставлено вирішення таких **завдань дослідження**:

1. Здійснити широкий теоретичний аналіз основних підходів до вивчення поняття «професійна придатність» та її психологічних особливостей.

2. Охарактеризувати психологічні особливості професійної придатності.

3. Підготувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної придатності майбутнього психолога .

4. Проаналізувати дані, отримані внаслідок проведення емпіричного дослідження, сформулювати висновки .

5. Розробити практичні рекомендації та психокорекційні вправи, спрямовані на розвиток психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів у рамках навчального процесу.

Гіпотеза дослідження – розвиток професійної придатності майбутніх психологів та ефективності їх діяльності через системний розвиток психологічних особливостей та особистісних якостей, що підвищує ефективність практичної діяльності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових праць та психолого-педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування (зокрема, використані такі методики, як «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС», «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко), Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна) та «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха спрямований на діагностику п'яти аспектів особистісної зрілості; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що уточнено поняття «професійна придатність», «психологічні особливості професійної придатності»; визначено й обґрунтовано фактори, які сприяють розвитку особистісних якостей у майбутніх психологів; розроблено методики, які спрямовані на вивчення стану психологічних характеристик у студентів психологів; розроблено психокорекційні вправи та рекомендації щодо розвитку психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні наукових знань про психологічні особливості, що визначають успішність професійної діяльності психолога.

Практична значущість полягає у можливості застосування отриманих результатів дослідження для вдосконалення освітніх програм, створення спецкурсів та розробки вибіркового освітніх дисциплін, що можуть використовуватись у процесі професійної підготовки студентів-психологів, а також для індивідуального підвищення компетентності майбутніх фахівців.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань) та додатків (34 сторінки). Загальний обсяг магістерської - 106 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 2 таблицях та на 5 рисунках.

Апробація результатів та публікації. Результати роботи доповідалися автором на XI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» (м. Луцьк, 16-20 грудня 2024).

Основні положення роботи викладені у одній публікації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ

1.1. Поняття професійної придатності та її психологічних особливостей

Проблема професійної придатності найбільш актуалізувалась у другій половині XIX століття, як наслідок соціально-економічного та наукового прогресу у суспільстві. Витоки цієї проблеми пов'язані із досягненнями вчених у дослідженні фізіології людини та її психофізіологічних особливостей, а також із виникненням основних напрямків сучасної фундаментальної психології – експериментальної психології пізнавальних процесів, представниками якої є Г. Фехнер, В. Вундт, Г. Гельмгольц, І. Мюллер, диференціальної психології, яку досліджували Д. Кеттелл, Ф. Гальтон, соціальної психології, яку вивчали Е. Дюркгейм, В. Вундт, а також психології здібностей та психодіагностики, представником якої є Ф. Гальтон.

Іншим важливим фактором розвитку питання професійної придатності визначається початок науково-технічної революції та виникнення потреби у забезпеченні підвищення рівня якості праці, її продуктивності та ефективності, запобіганню травматизму на робочому місці, швидкоплинних кадрових змін та зниженню небезпечних ситуацій. Тому, як результат цих процесів, виникли науково обґрунтовані методи вимірювання індивідуальних особливостей професійної придатності окремого індивіда та умов успішного навчання і праці, прикладом яких є сучасні методи психодіагностики, які з'явилися наприкінці XIX століття.

Усі ці передумови забезпечення високого рівня професійної діяльності людини вимагають необхідності врахування факторів відповідності

властивостей суб'єкта та об'єкта праці, їх придатності та психологічної готовності до виконання професійних завдань.

Таким чином, професійна придатність – це сукупність психологічних та психофізіологічних властивостей людини, а також освітніх компетентностей, теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, які визначаються вимогами до конкретної професійної діяльності за двома факторами: успішною професійною реалізацією та рівнем задоволення, яке суб'єкт відчуває протягом процесу діяльності.

За визначенням психологічного словника, професійна придатність – це «поєднання психологічних і психофізіологічних характеристик людини, які дозволяють їй досягти суспільно достатнього рівня ефективності в роботі за умови наявності необхідних знань, умінь та навичок. Об'єктивний показник професійної придатності – це досягнення високих результатів у роботі. Суб'єктивним критерієм є задоволення, яке людина відчуває від своєї діяльності. Тобто, професійна придатність відображає відповідність особистих якостей людини вимогам конкретної професії, формується у процесі роботи і залежить від фізіологічних, психологічних та соціальних чинників» [1].

Поняття професійної придатності розглядають як унікальні властивості особистості, що необхідні їй для успішної реалізації у професійній діяльності, її готовність до конкретного виду зайнятості, а також особливості об'єкту праці (сенсу, засобів, умов та організації діяльності) та їх гармонійного поєднання із здатностями індивіда. Науковці доповнюють термін сукупністю якостей та властивостей людини, які зумовлюють успішність формування професійної придатності до конкретної діяльності, а також психологічною готовністю до праці, сформованими професійними знаннями, навичками, вміннями, психологічними, фізіологічними та іншими якостями і властивостями, які забезпечують успішне виконання професійних завдань.

Як стверджує І. Товкач, професійна придатність – це властивість метасистеми «людина-професія» («людина-діяльність», «суб'єкт-об'єкт»), у якій проявляються якості особистості, яких вона набуває у процесі самореалізації у діяльності (працездатність, відповідальність, надійність, психологічна готовність до роботи), а також характеристики діяльності, що відображають структурно-функціональні особливості фізіології та психіки людини в умовах її діяльності [2].

Унаслідок проведення теоретичного аналізу, можемо зробити висновок, що усі визначення терміну «професійна придатність» демонструють основну тенденцію у його розумінні – це індивідуальні характеристики, схильності, вміння та психологічні особливості суб'єкта праці, які повинні відповідати конкретному виду професійної діяльності.

Отже, професійна придатність у науці визначається, як індивідуальні властивості та якості особистості, які є поєднанням попередньо набутого досвіду, сформованих здібностей та вмінь людини у процесі розвитку, її вольові та мотиваційні показники, які сприяють реалізації талантів та професійних даних, а також особливості суспільного середовища, у якому перебуває особистість, що забезпечує їй успішне виконання професійної діяльності.

Формування професійної придатності зазвичай пов'язане з усвідомленням потенційних можливостей, талантів та потенціалу особистості, виявленням її індивідуальних особливостей, які впливають на її успіх у професійної діяльності. Грамотна діагностика цих особливостей відіграє важливу роль у вдалій професійній реалізації людини.

Дослідники та вчені виділяють декілька показників, які визначають успішність професійної придатності та реалізації у конкретних видах діяльності. Насамперед, це:

1. Природні схильності до певної професії. Ці дані особистості можуть бути психічними (пам'ять, увага, реакція, загальні таланти) та фізіологічними;

2. Освітні компетентності, теоретичні знання та практичні навички, які є необхідними для успішної реалізації професійних завдань у конкретному виді діяльності, професійна підготовка;

3. Бажання працювати і реалізовувати власний потенціал;

4. Мотивація до праці, яка може бути внутрішньою (інтерес, прагнення до самовдосконалення та самореалізації), а також зовнішньою (конкуренція, заробітна плата, бонуси від вдалого виконання праці).

Окрім зазначених факторів, вчені виокремлюють об'єктивні ознаки, за якими визначають рівень професійної придатності особистості до виду її діяльності: продуктивність праці, високий рівень успішності виконання задач, дотримання безпечних умов праці, що є безумовно важливим для психологічного стану та протидії вигорання.

Серед суб'єктивних ознак, які впливають на професійну придатність є також і такі, як самовизначення особистості у професії, усвідомлення її самоцінності та визнання, а також незалежна експертна оцінка її від професійного оточення (колег, керівників, клієнтів тощо).

Професійна придатність не є вродженою характеристикою особистості, її рівень та якість вдосконалюється у процесі навчання та професійної діяльності, а також індивідуально залежить від бажань, мотивації та цілей, психологічних особливостей та унікальності кожного окремого індивіда.

Професійна придатність визначається також внутрішньою гармонією людини у її професійній діяльності, успішністю виконання праці та рівнем задоволення особистості від процесу та результатів діяльності.

Основними складовими професійної придатності є:

1. Фізіологічні особливості:

– Відповідність стану здоров'я до вимог професії (наприклад, зір, слух, мовлення, моторика, витривалість);

– Здатність до тривалого виконання професійних завдань без шкоди для фізичного стану.

2. Психологічні особливості:

- Емоційний інтелект, психоемоційна стабільність, стресостійкість, здатність витримувати кризові ситуації;
- Рівень інтелекту, здатність до аналітичного мислення;
- Особистісні якості: емпатія, комунікабельність, відповідальність, зрілість, гнучкість мислення.

3. Професійні знання та навички:

- Володіння теоретичними знаннями та практичними навичками;
- Вміле використання професійних компетентностей у практичній діяльності.

4. Мотиваційні характеристики:

- Внутрішня мотивація до професійної діяльності, інтерес до роботи;
- Вміння ставити професійні цілі та досягати їх;
- Бажання розвиватись, отримувати додаткові знання та вдосконалювати професійні навички.

5. Етичні норми:

- Дотримання професійного етичного кодексу;
- Висока моральна культура та соціальна відповідальність.

За визначенням І. Андрійчука, термін «професійна придатність» відображає:

- Індивідуальне визначення бажаного напрямку професійної діяльності, яка найбільше сприяє реалізації талантів, здібностей, потенціалу та природних даних особистості;
- Інтерес до обраної професії та задоволення процесом та результатами виконання конкретних завдань та досягнення професійних цілей;
- Оцінку ефективності діяльності та безпеки виконання задач;
- Один із способів проявити себе у професії, реалізувати потенціал, досягти самоствердження, самореалізації та самовдосконалення через обрану професійну діяльність;

– Розвиток «Я-концепції», формування образу «Я-професіонал» і прагнення до розвитку і підвищення професійного рівня [3].

Як висновок, термін «професійна придатність» розуміється, як сукупність якостей та характеристик особистості, які впливають на успішність формування здібностей до певної сфери професійної діяльності, а також наявних знань, талантів, вмінь та практичних навичок, психологічних, фізіологічних та інших характеристик, що забезпечують ефективну реалізацію професійних завдань.

За результатами досліджень науковиці Н. Чепелевої, утвердилась думка, що професійну придатність майбутнього психолога визначає також готовність індивіда до професійної діяльності, яка складається з декількох показників:

– Світоглядний, який розвиває професійну та особистісну свідомість майбутніх фахівців та забезпечує розуміння стійкої системи цінностей відповідно до професійної етики діяльності психолога;

– Професійний, який визначає освітній компонент, вивчення теорії, збагачення знаннями та практичне застосування їх;

– Особистісно-орієнтований, завданням якого є формування професійно важливих характеристик, гуманістичної спрямованості, здатності до визначення професійної ідентичності та самореалізації у професії, становлення особистісного «Я» майбутнього психолога [4].

Професійну придатність майбутнього психолога формує не лише рівень освіти та якість академічної підготовки, тому що професія практичного психолога наділена особливою специфікою, згідно якої важливу роль відіграють особистісні характеристики фахівця, що безпосередньо впливають на якість та ефективність надання психологічної допомоги іншим людям.

За результатами аналізу наукових досліджень, можемо стверджувати, що вчені виділяють насамперед такі складові професійної придатності майбутнього психолога:

- Наявність стійкої вмотивованості до практичної діяльності;
- Сформована особистісна та професійна ідентичність;
- Високий рівень комунікативних здібностей та культури спілкування;
- Психологічна готовність майбутнього психолога до ефективного вирішення конфліктів, діалогу, соціальної взаємодії та партнерства;
- Фокус уваги на особистості клієнта, його внутрішньому стані та індивідуальному запиті, за допомогою у вирішенні якого він звернувся до психолога, бажання та здатність сприяти росту клієнта;
- Готовність сприймати відмінні від власних погляди та судження, гнучкість мислення та сприйняття;
- Вміння налаштувати гармонійне енергетичне поле, де у пріоритеті емоційна стабільність, надійність та довіра у психотерапевтичному альянсі;
- Індивідуальність особистості фахівця, прояв унікальності, здатність демонструвати клієнту власні переживання, емоції та почуття;
- Оптимізм та віра у готовність та здатність клієнтів до позитивних змін та розвитку;
- Емпатія та інтуїція;
- Високий рівень практичного та емоційного інтелекту;
- Комунікативні навички, вміння спілкуватись із клієнтом, налагоджувати емоційний зв'язок через мовлення;
- Особистісна зрілість та відповідальність за процес та результати праці;
- Визнання самоцінності, стабільна самооцінка, особистісна зрілість, стійка внутрішня опора, навички саморегуляції та вміння керувати власними емоціями;
- Власна психотерапія та самопізнання;
- Різносторонність особистості майбутнього психолога, широкий спектр світосприйняття;
- Практичне вміння саморефлексії та саморегуляції [4; 5; 6; 7].

Окрім зазначених професійних та особистісних характеристик, важливою психологічною особливістю професійної придатності майбутнього психолога є особиста відповідальність, яку українські психологи та науковці визначають як соціально-психологічну та інтегральну якість, яка впливає на поведінку та діяльність людини.

Визначні українські вчені, насамперед, О. Бондаренко, В. Панок, М. Савчин, Н. Чепелєва та інші наголошують на важливості розвитку особистісної відповідальності у процесі вдосконалення професійної придатності майбутнього психолога.

Етичний кодекс психолога містить пункт «Відповідальність», що означає обов'язок психолога нести особисту відповідальність за процес терапевтичних взаємин із клієнтом, який вважається фундаментальним принципом практичної психології. Формування та дотримання цієї характеристики є важливим критерієм розвитку професійної придатності фахівця [7].

Необхідним вмінням майбутнього психолога є також усвідомлене прийняття та готовність зрозуміти будь-які психологічні особливості та індивідуальні якості кожного клієнта. Проте, для розвитку вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми у діяльності, відчувати та усвідомлювати унікальну природу окремих індивідів, психологу необхідно розвивати власну здатність до рефлексії, глибоко пізнавати себе у процесі психотерапії та постійно вдосконалюватись не лише у професійному напрямку, а й в особистісному розвитку також.

За твердженням Т. Яценко, особистісна психокорекція є необхідною умовою професійного розвитку психологів-практиків. Вона спрямована на виявлення глибинних психологічних причин особистісних труднощів, таких як внутрішні конфлікти, які можуть негативно впливати на здатність взаємодіяти з іншими. Метою цього процесу є досягнення майбутнім фахівцем психологічної зрілості, яку характеризує здатність аналізувати власну поведінку та робити себе об'єктом дослідження та спостереження. Це

розвиває саморефлексію, допомагає розуміти джерела особистісних проблем, аналізувати травматичні події минулого та усвідомлювати індивідуальні поведінкові тенденції [8].

Визначні вчені та психологи психоаналітичного напрямку, зокрема, З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг виокремлюють самопізнання, як необхідний процес особистісного та професійного розвитку, який формує професійну придатність майбутнього психолога.

Засновник психоаналізу З. Фрейд підкреслює важливість визнання міцного зв'язку між успішною реалізацією у сфері надання ефективної психологічної допомоги та дослідженням та розумінням психоаналітиком власної особистості. На думку вченого, самопізнання та індивідуальний аналіз вимагають колосальних зусиль, сміливості та зацікавленості у власній персоні, а також сприяє глибинному розумінню себе, тому психолог повинен не лише володіти знаннями та мати високий рівень професійної підготовки, а й проходити особистий регулярний психоаналіз. «Психоаналізу неможливо навчити, психоаналіз можна лише пережити», – стверджує З. Фрейд.

Оскільки професія психолога за класифікацією належить до категорії «людина-людина», особистість фахівця відіграє важливу роль у психотерапевтичному процесі, тому майбутній психолог повинен прагнути до постійного самопізнання та особистісного розвитку, самовдосконалення, розширення світосприйняття, глибинного розуміння себе та усвідомлення власних несвідомих психічних процесів.

Важливою ознакою у визначенні рівня професійної придатності майбутнього психолога є також його особисте благополуччя, задоволення від процесу та результатів професійної діяльності, відчуття щастя та реалізації у головних сферах життя. Лише ті фахівці, які окрім освітньої компетентності, володіють якісно розвиненими особистісними характеристиками та власним психологічним благополуччям, можуть бути успішними у практичній діяльності психологами та психотерапевтами.

Отже, високий рівень професійної придатності майбутнього психолога визначається двома факторами: професійна компетентність, володіння теоретичною базою знань та вмінь, а також наявність сильних особистісних якостей та розвинених психологічних особливостей, таких як, наприклад, емпатія, комунікативні навички, саморегуляція та саморефлексія, зрілість та відповідальність, унікальність прояву власної особистості фахівця. Як свідчить теоретичний аналіз та практична діяльність, психологічні особливості є такими ж важливими у досягненні професійного успіху, як і здобуті у процесі навчання знання та навички.

1.2. Теоретичний аналіз окремих психологічних особливостей професійної придатності

Психологічні особливості професійної придатності психолога визначаються низкою характеристик, які сприяють ефективному виконанню професійних завдань та підтримці емоційного благополуччя як психолога, так і клієнта. Основними психологічними особливостями виділяють такі:

1. Емоційна стабільність

Психологу необхідно вміти керувати власними емоціями, внутрішнім станом, поведінкою та діями, зберігати врівноваженість та стресостійкість, навіть у кризових ситуаціях, за допомогою вирішення яких звертається клієнт. Емоційне благополуччя фахівця дозволяє уникнути перенесення власних травм, внутрішніх конфліктів, переживань та почуттів на особистість клієнта, забезпечує об'єктивність у взаємодії, можливість створювати терапевтичний альянс, заснований на довірі та прийнятті.

2. Емпатія

Вміння розуміти емоційні стани та почуття інших людей є фундаментальним показником психологічних особливостей професійного психолога. Саме емпатія допомагає психологу встановлювати міцні довірчі

терапевтичні стосунки із клієнтом, краще усвідомлювати проблеми, почуття, моделі поведінки інших людей, що сприяє ефективній професійній діяльності та наданню підтримки клієнту.

3. Комунікативні навички

Майбутній психолог повинен володіти високо розвиненими навичками вербальної та невербальної комунікації, оскільки це базові компетенції для того, аби виступати, як активний суб'єкт спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вміння активно слухати, розуміти, усвідомлювати, грамотно формулювати думку, запитання та позицію, гнучко адаптуватися до потреб клієнта є важливими показниками успішної праці.

4. Рефлексія

Здатність усвідомлювати та аналізувати власні думки, емоції, почуття та поведінкові патерни потрібна психологу для розвитку професійної компетентності та особистісного росту, а також для того, щоб не допускати перенесення власних проблем, травм, внутрішніх конфліктів і способу сприйняття світу на особистість клієнта та терапевтичні стосунки з ним.

5. Висока морально-етична відповідальність

Психологу необхідно дотримуватись етичного кодексу та принципів роботи, наприклад, таких як конфіденційність, відповідальність за процес та результат діяльності, чесність та повага до клієнта, що забезпечує довіру та ефективність психологічної роботи.

6. Толерантність

Необхідною особливістю майбутнього фахівця у сфері психології є здатність до толерантності стосовно різних позицій та поглядів, культурних, релігійних, політичних, расових, мовних, гендерних особливостей, а також індивідуальних відмінностей клієнта.

7. Стресостійкість

Робота психолога часто, а особливо у теперішній час, під час війни в Україні, пов'язана зі складними ситуаціями, переживанням втрати, емоційного чи фізичного насилля, кризових станів та іншого травматичного

досвіду, емоційним навантаженням, тому майбутній професіонал має бути стресостійким, щоб не допустити емоційного вигорання і мати можливість ефективно допомагати іншим людям.

8. Аналітичні здібності

Психологу необхідно вміти аналізувати інформацію, розуміти причинно-наслідкові зв'язки поведінки та особистісних проявів клієнта, виявляти приховані проблеми, життєві сценарії та особливості мислення, які не усвідомлює клієнт.

9. Гнучкість мислення

Оскільки люди звертаються до психолога із власними особистими історіями та запитамі, а також кожен із клієнтів є унікальною особистістю, тому підхід психолога до кожного з них також є унікальним. Необхідно мислити аналітично та гнучко, застосовувати різні підходи, методики та техніки для допомоги у вирішенні конкретного запиту клієнта, що сприяє пошуку індивідуальних шляхів консультування та психотерапії.

10. Саморозвиток та професійне вдосконалення

Психолог регулярно перебуває у процесі навчання та підвищенні кваліфікації, постійно удосконалює знання та практичні вміння, слідкує за новими дослідженнями та методиками у професійній галузі, що допомагає завжди залишатись ефективним у діяльності. Також психологу необхідно постійно знаходитись у власному психотерапевтичному процесі, регулярно відвідувати психолога та супервізора для того, аби успішно виконувати професійні завдання.

Враховуючи наукові дослідження В. Панка та Н. Чепелевої та створену ними модель особистості психолога, успішність практичної діяльності майбутнього фахівця визначається через певні його індивідуальні характеристики. Професійну придатність майбутнього психолога слід визначати за такими ознаками:

1. Фізичний стан

Необхідно враховувати стан здоров'я особистості, оскільки існує низка фізичних захворювань та вад, які ускладнюють успішну професійну діяльність у сфері психології або взагалі роблять її неможливою, а також важливу роль відіграє психосоматичний аспект прояву захворювань. Крім того, психолог повинен володіти високим рівнем енергії та енергетики, вмінням швидко відновлювати ресурс та керувати внутрішнім станом, щоб мати можливість витримувати складні емоційні стани клієнта, не переносити історію клієнта на себе і навпаки – свою на клієнта, зберігати власну гармонію, а також бути ефективним у професійній діяльності;

2. Психічне здоров'я

Одна із найважливіших вимог до професійної придатності психолога, адже саме у цю сферу діяльності часто приходять люди із власними невирішеними психологічними запитами, кризовими і травматичними станами, для пошуку відповідей на запитання і знаходження рішень в особистих ситуаціях. Тому для того, щоб надавати допомогу клієнтам якісно та ефективно, необхідно, перш за все, пропрацювати власні проблеми із психотерапевтом, налагодити стан ментального здоров'я, щоб не переносити на роботу власні переживання;

3. Розвинені механізми особистісної регуляції, рефлексії та емоційної витривалості

4. Високий показник мотивації до діяльності

Мотивацією у сфері психології зазвичай є інтерес до інших людей, їх внутрішнього світу, аналізу їх моделей поведінки та мислення, стосунків та реалізації особистості, бажання бути корисним іншим людям та сприяти допомозі у вирішенні питань спілкування, взаємин, самореалізації, самопізнання, професійної діяльності, партнерства, сім'ї та життя загалом. На думку В. Панка і Л. Уманець, психологічним механізмом такого інтересу є усвідомлення та вирішення власних проблем аналогічного плану.

Важливою складовою мотивації є гуманістична спрямованість індивіда, яка складається із особистісних якостей та рис: альтруїстичної позиції, високого рівня мотивованості до практичної професійної діяльності, значна перевага пізнавальних, альтруїстичних, емпатичних мотивів у взаємодії з іншою людиною, готовність до взаємодії з різними категоріями людей, спрямованість на позитивний результат та особистісний розвиток клієнта.

Професійна придатність майбутнього психолога визначається також важливими психологічними особливостями, а саме когнітивними, афективними та конотативними характеристиками особистості. Однією з найважливіших когнітивних та афективних ознак є емоційний інтелект.

За визначенням Ю. Приходько та В. Юрченко, емоційний інтелект у психології визначається, як «здатність розпізнавати та розуміти емоційні прояви людей, а також керувати емоціями за допомогою інтелектуальних навичок. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні розуміти власні емоції та емоції оточуючих, а також ефективно керувати своїм емоційним станом» [9].

Американський психолог та науковець Говард Гарднер розглянув поняття емоційного інтелекту у двох формах: як міжособистісний та внутрішньоособистісний. Міжособистісний емоційний інтелект відображає здатність розуміти інших людей, усвідомлювати їхні мотиви, ставлення до роботи і визначати оптимальні способи співпраці. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект зосереджується на самопізнанні, тобто на вмінні створювати точну та адекватну модель власного «я» і використовувати її для успішного функціонування в повсякденному житті [10].

Обидві форми прояву емоційного інтелекту визначають професійну придатність майбутнього психолога, адже є необхідними психологічними особливостями його особистості і сприяють успішній діяльності та позитивній динаміці взаємодії із клієнтом.

Окремі науковці та психологи, зокрема, Р. Бояцис і Д. Гоулман пропонують дослідити такі складові емоційного інтелекту, як

самоусвідомлення та самоцінність, лідерство та соціальна активність, емпатійні та комунікативні здібності, здатність до самоконтролю, адаптації, прояву ініціативи та амбітності у досягненні цілей [12].

Отже, емоційний інтелект є важливою психологічною особливістю високого рівня професійної придатності майбутнього психолога, оскільки це забезпечує можливість створювати і розвивати терапевтичний контакт між клієнтом та психотерапевтом, усвідомлювати власну емоційну складову, проявляти емпатію до інших людей, бути чутливим до процесу та результатів праці, ефективно надавати підтримку та допомогу клієнту.

Професійна діяльність психолога спрямована на взаємодію між суб'єктами «людина-людина», а отже вимагає високого рівня професіоналізму фахівця, комунікативних навичок, змоги усвідомлювати власний вплив на поведінку інших, емпатії, емоційного інтелекту, чутливості до людей, процесу та результату діяльності, дотримання етичного кодексу, глибинного самопізнання та особистісного розвитку.

Визначальною психологічною характеристикою професійної придатності майбутнього психолога є також емпатія. Якісний процес психологічного консультування та психотерапії неможливий без емоційного зв'язку терапевта із клієнтом. Крім того, емпатія вважається однією із ознак морального та особистісного розвитку людини, її емоційної та соціальної зрілості.

У професійній сфері, яка належить до типу «людина-людина», як зокрема, психологічна діяльність, емпатія реалізує водночас декілька фундаментальних функцій, наприклад, таких як: можливість встановлювати та розвивати психотерапевтичний альянс, заснований на емоційному контакті, довірі, розумінні та прийнятті, допомагає усвідомити та приборкати психологічний захист клієнта, сприяє ефективній комунікації та наданню якісної допомоги. Емпатія також має здатність масштабувати погляди клієнта на власні мотиви, моделі поведінки та мислення, розуміти його світосприйняття, а також сприяє розвитку особистісних якостей та

формуванню власної стійкої системи цінностей. Емпатія також виконує захисну функцію, оскільки має здатність проявлятися, як спосіб гальмування агресивних мотивів та дій [13].

У наукових дослідженнях психологи емпатію розуміють, як можливість індивіда відчувати та розділяти емоційні стани інших, розуміти їх внутрішній світ. Психолог, наділеним високим рівнем емпатичних здібностей, характеризується такими особливостями:

– Можливість децентрації: Емпатія передбачає вміння визначати спрямування уваги до власних потреб і почуттів та до потреб і почуттів інших людей.

– Позитивний погляд на інших: Емпатійна людина зазвичай сприймає людей позитивно, проявляє повагу, прийняття, спроби відчутти та зрозуміти їхні мотиви, психоемоційний стан та хвилювання.

– Вміння швидко орієнтуватись під час соціальної взаємодії: Індивід, наділений високим рівнем емпатії має здатність до гнучкості, швидкості, адаптації та якісного вибору власних реакцій на зміни психоемоційного стану інших.

– Демократична та альтруїстична стратегія комунікації: Емпати зазвичай налаштовані на співпрацю та допомогу іншим.

– Щирість та готовність довіряти: Люди із високим рівнем прояву емпатії зазвичай проявляють тепло та емоційну відкритість до інших, готовність вислухати та зрозуміти їх думки та почуття та проявити власні емоції.

– Емоційна чутливість до невербальних сигналів: Емпати наділені здатністю швидко сприймати та чітко розуміти невербальні мотиви поведінки людей поруч, наприклад, це жести, міміка, рухи, тон голосу, інтонація і т. д.

– Чутливість до емоцій та почуттів, які актуалізуються у соціумі: Люди із вираженою здатністю до емпатії схильні більше, ніж інші відчувати тенденції настрою людей, емоції під час виникнення гострих соціальних

ситуацій та співпереживати іншим (це особливо відчутно під час подій в Україні у період війни, наприклад, під час вибухів, масових атак, втрат та загострення воєнних дій).

– Стабільність емоційного спектру: Люди із високим рівнем емпатії схильні самостійно керувати власним внутрішнім станом, емоціями та почуттями, що допомагає їм залишатися спокійними та врівноваженими у напружених, стресових та кризових ситуаціях.

– Тотальне прийняття інших людей: Емпати здатні не оцінювати та не засуджувати людей через їхні недоліки та помилки, а навпаки – намагаються зрозуміти та прийняти їхні внутрішні прагнення, особливості, бажання та якості, визнаючи і власну неідеальність, що сприяє побудові довірчого терапевтичного альянсу із клієнтом [14].

На думку С. Дерев'янка, поняття емпатії необхідно досліджувати із двох аспектів: як стан, а також як навичку, яка формується та вдосконалюється протягом процесу соціалізації особистості. Як навичка, емпатія – це здатність відчувати емоції та переживання іншого, а також вміння інтуїтивно усвідомлювати її внутрішній світ та мотиви [15].

На думку видатного психолога К. Роджерса, емпатія надає можливість психологу на рівні відчуттів увійти в особистий внутрішній світ іншої людини та перебувати у ньому, «як вдома» із повним розумінням та прийняттям її психічних процесів.

За твердженнями психологів та науковців, емпатія є головним чинником, який впливає на формування моделі поведінки, основою якої є альтруїзм. Емпатія визначається такими характеристиками, як толерантність до вільного прояву емоцій та почуттів, бажання розуміти психоемоційний стан та внутрішні процеси іншої людини, здатність до адаптації власного сприйняття світу до бачення його іншим, що сприяє кращому розумінню окремого індивіда та забезпечує якісну взаємодію [16].

Психолог Т. Василюшина зазначає, що емпатію слід розуміти як унікальні здатності особистості відчувати, віддзеркалювати та

усвідомлювати психологічний стан іншої людини. Ця схильність допомагає встановити емоційний зв'язок, партнерство та взаєморозуміння, узгодити різні погляди на ситуацію та світогляд загалом, визначити способи самоусвідомлення та розвинути соціальний контакт протягом взаємодії [17].

Переважає частина науковців, таких як, наприклад, П. Горностаї, Т. Данилова, Н. Каліна, Н. Дідик, Т. Дорошенко, Д. Туркова та інші вважають емпатійні здібності одними із найбільш важливих психологічних особливостей професійної компетентності психолога, які визначають його ефективність у практичній діяльності [18].

Емпатія, як один з найважливіших механізмів регуляції міжособистісних взаємин, містить емоції позитивні (натхнення, задоволення, насолода) та негативні (сум, роздратування, меланхолія). За дослідженнями вчених, відомо, що людина особливо потребує емоційної реакції та підтримки під час проживання нещасливих подій, наприклад, як розлучення, біль втрати, відчуття самотності і т. д. [19]. Згідно цього твердження, емпатія є фундаментальною психологічною особливістю професійної придатності, оскільки майбутній психолог працюватиме із різними категоріями людей, їх унікальними життєвими ситуаціями та різноманітними психоемоційними настроями та емоціями широкого спектру.

Психолог Н. Чепелева визначає здатність до емпатії у структурі особистості психолога однією із найбільш важливих якостей, до яких, на її думку, також належать чутливість, толерантність, безоцінковість, вміння слухати клієнта та інтерпретувати його висловлювання, а також здатність встановлювати контакт [20].

Отже, питання вивчення емпатії та її впливу на розвиток професійної придатності психолога завжди було актуальним для наукових досліджень та дискусій. Емпатія формує та визначає рівень професійної придатності особистості психолога, підвищує мотивацію до діяльності та ефективну реалізацію теоретичних знань у взаємодії із клієнтом, впливає на формування емоційного контакту та партнерських взаємин з іншими людьми, сприяє

розвитку здатності співчувати та співпереживати та укріплює психологічну інтуїцію, тому є фундаментально важливою ознакою професійної придатності майбутнього психолога.

Висновки до першого розділу

На основі проведеного теоретичного аналізу, можемо зробити висновок, що професійна придатність майбутнього психолога формується під впливом комплексу професійних, особистісних та соціальних факторів. Ключовими психологічними особливостями, що забезпечують відповідність вимогам професійної діяльності психолога, є емоційна стабільність, емпатія, високий рівень емоційного інтелекту, особистісна зрілість, відповідальність, розвинені комунікативні та організаторські навички, здатність до саморегуляції та рефлексії. Усе це сприяє не лише якісній взаємодії з клієнтами та наданню їм ефективної психологічної допомоги, але й забезпечує психологічну стійкість фахівця у стресових ситуаціях, з якими часто має справу у практичній діяльності.

Дослідження питання психологічних особливостей професійної придатності дозволяє виділити декілька основних компонентів, які визначають її рівень, серед яких фізіологічні та психологічні характеристики, особистісні якості, наявність освіти та практична реалізація знань, а також особливості мотиваційної сфери особистості.

Досягнення професійної ефективності можливе за умов гармонійного розвитку всіх зазначених компонентів, включаючи готовність до особистісного саморозвитку, глибинного процесу психотерапії та психокорекції, бажання до реалізації потенціалу у професійній діяльності та прагнення до ефективного надання психологічної допомоги іншим людям.

Отже, професійна придатність є багатогранною характеристикою, яка включає психологічні, фізіологічні та морально-етичні аспекти. Для

майбутнього психолога вона є не лише показником готовності до роботи, але й основою для подальшої успішної практичної діяльності, спрямованої на підтримку інших.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методика експериментального дослідження

Експериментальне дослідження нами проведено з метою вивчення стану розвитку психологічних особливостей професійної придатності студентів-психологів Волинського національного університету імені Лесі Українки та Інституту Глибинної Психології (м. Київ).

У дослідженні було використано 4 методики:

- Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойка);
- Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна);
- «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина)
- «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха

Опис використаних методик:

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойка)

Методика В. Бойка спрямована на визначення рівня емпатії у людей та їхню здатність розуміти та відчувати психоемоційний стан інших. Вона дозволяє виміряти основні компоненти емпатії, такі як схильність до емоційного відгуку, розуміння емоційних станів інших, а також готовність до емоційної підтримки.

Методика містить 36 тверджень, які позначають різні аспекти емпатійних здібностей. Твердження поділені на чотири блоки, що відповідають за різні компоненти емпатії:

1. Раціональний компонент – включає здатність інтелектуально оцінювати емоційні стани інших людей, спрямовувати увагу, психічну енергію та мислення на їх стан, проблеми чи поведінку.

2. Емоційний компонент – відображає здатність переживати та розділяти емоції інших, відчувати енергетичне поле співрозмовника, розуміти його внутрішній світ та психоемоційний стан.

3. Інтуїтивний компонент – вимірює несвідомі процеси, що сприяють розумінню емоцій співрозмовника, свідчить про здатність респондента усвідомлювати та передбачати поведінку та реакції іншої людини, покладаючись на досвід, закладений у підсвідомості.

4. Проективний компонент – включає здатність «приміряти» емоції інших на себе.

Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його власним відчуттям або звичній поведінці, використовуючи шкалу від 1 (повністю не згоден) до 4 (повністю згоден). Після заповнення анкетних даних оцінюють бали за кожний із компонентів емпатійних здібностей, а також сумарний рівень емпатії. Загальний показник може варіюватись у межах від 0 до 36 балів. За результатами аналізу виникають такі показники: 30 балів і вище – надзвичайно високий рівень емпатії; 29-22 – середній; 21-15 – низький; менше 14 балів – дуже низький.

Інтерпретація результатів

Підсумкові бали дозволяють визначити рівень емпатії, який може бути:

- Високий – людина демонструє виражену здатність розуміти й підтримувати інших.

- Середній – є базові емпатійні здібності, однак вони проявляються не завжди.

- Низький – відсутня виражена схильність до емпатії, труднощі в розумінні психоемоційного стану та почуттів інших людей.

Методика В. Бойка є популярною в психологічній практиці, оскільки є простою у виконанні та інтерпретації, проте інформативною, а також добре

підходить для використання у різних дослідницьких та терапевтичних завданнях.

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна)

Автором даного опитувальника є Альберт Меграбян, методика модифікована Н. Епштейном. На думку А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати та співпереживати іншій людині.

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» допомагає визначити схильності індивіда до прояву емоцій, до того, наскільки людина чутлива до емоційних станів інших і схильна до емпатії. Методика дозволяє оцінити готовність індивіда співпереживати, емоційно підтримувати оточуючих, а також ідентифікувати емоції, з якими людина найбільш схильна резонувати.

Об'єктами емпатії є соціальні події та обставини, які респондент міг переживати на власному досвіді у повсякденному житті.

Методика містить 25 тверджень, з якими респонденту потрібно погодитись або заперечити. Шкала отриманих показників допомагає зрозуміти відтінки ставлення людини до кожного виду взаємодії. Інтерпретація результатів відбувається через підрахунок балів, що дає змогу оцінити емоційний відгук людини в конкретних ситуаціях.

1. Відгук на позитивні емоції – визначає здатність радіти за інших людей та позитивно реагувати на їхні успіхи та радісні моменти.

2. Відгук на негативні емоції – демонструє, наскільки людина готова співпереживати та підтримувати інших у складних, кризових або стресових ситуаціях та станах.

3. Співчуття – вимірює загальний рівень емоційного співчуття та здатність до співпереживання.

Бали за всі твердження підсумовуються, і отриманий результат дозволяє визначити загальний показник відгуку емоціями:

- Високий рівень визначає здатність людини до сильного емоційного відгуку, можливість розділяти як позитивні, так і негативні емоції інших, якісно співпереживати та відчувати стан інших.

- Середній рівень свідчить про помірну емоційну чутливість, здатність реагувати, але не завжди відгукуватись на емоції інших.

- Низький рівень означає слабо виражену здатність до емоційного відгуку, труднощі в реагуванні на емоційні стани оточуючих.

Методика широко застосовується у психології для діагностики емпатійних здібностей, а також для досліджень у соціальній та клінічній психології. Її результати є корисними для визначення емоційного інтелекту та розробки програм емоційного розвитку.

Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина)

Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина) спрямована на визначення комунікативних та організаторських здібностей людей у різних обставинах та спілкуванні, а також прояву ініціативи у роботі з людьми [21].

Методика складається з 40 тверджень, які розділені на два блоки:

1. Комунікативні схильності (20 тверджень) – оцінюють здатність до спілкування, відкритість, гнучкість у взаємодії з іншими людьми, вміння налагоджувати соціальні зв'язки та вести перемовини.

2. Організаторські схильності (20 тверджень) – охоплюють навички організації, ініціативність, лідерські якості та вміння брати відповідальність на себе під час колективної діяльності.

Протягом процесу проведення методики респондент оцінює кожне твердження як «так» або «ні» відповідно до його природної поведінки або реагуванні у реальних ситуаціях. Кожна відповідь оцінюється в балах, які підсумовуються окремо.

Отримані дані за кожним блоком дозволяють оцінити рівень досліджуваних здібностей респондента:

- Високий рівень свідчить про виражені комунікативні та організаторські здібності, описує людину з активною позицією в соціальних контактах, яка має потенціал до лідерства.

- Середній рівень вказує на прийнятні вміння, які проявляються у повсякденних ситуаціях, проте можуть потребувати подальшого розвитку.

- Низький рівень означає, що людина має певні труднощі у спілкуванні та організації діяльності інших людей, її схильність до взаємодії з іншими виражена слабо.

Отже, методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» дає змогу визначити рівень комунікативних та організаторських здібностей, що сприяє усвідомленню власного потенціалу індивіда, його особистісному та професійному розвитку.

«Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха

Тест-опитувальник Гільбуха ґрунтується на концепції особистісної зрілості як сукупності якостей, що сприяють ефективній взаємодії людини з навколишнім світом, її здатності адаптуватися до змін та приймати відповідальні рішення. Методика включає діагностику п'яти аспектів особистісної зрілості:

1. Мотивація досягнень. Ця шкала оцінює рівень мотивації до досягнення важливих цілей, прагнення до самореалізації, самостійності, лідерства та високих результатів у навчанні та роботі.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Шкала вимірює рівень особистісної зрілості за ознаками впевненості у власних можливостях, задоволеності своїми здібностями, темпераментом, характером, а також знаннями, вміннями та навичками.

3. Почуття громадянського обов'язку. Ця шкала охоплює такі риси, як патріотизм, інтерес до суспільно-політичного життя, усвідомлення професійної відповідальності, прагнення до спілкування та орієнтація на колективну діяльність.

4. Життєва установка. Це узагальнене ставлення, яке включає розуміння відносності всіх речей, пріоритет розуму над емоціями, досягнення емоційної стабільності та внутрішньої рівноваги.

5. Здатність до психологічної близькості. Ця шкала характеризує риси, такі як доброзичливість, емпатія, вміння слухати інших та потребу у духовній близькості з людьми.

Опитувальник містить 33 запитання, на які пропонується 7 варіантів відповіді, серед яких необхідно вибрати одну. Відповіді аналізуються за ключем. Інтерпретація загального рівня особистісної зрілості здійснюється за допомогою підрахунку балів і визначає оцінку особистісної зрілості:

- +99 ... +75 – дуже високий рівень;
- +74 ... +50 – високий;
- +49 ... +25 – задовільний;
- менше +25 – незадовільний

Бланки використаних методик представлені у додатках А, Б, В, Г.

Експериментальне дослідження проводилось у Волинському національному університеті імені Лесі Українки та Інституті Глибинної психології, вибірку склали 52 особи – студенти 5-6 курсів та 2 курсу відповідно.

2.2. Аналіз результатів та інтерпретація експериментального дослідження

Розглянемо отримані показники вищезазначених методик.

За результатами методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко) було отримано такі показники: у 5% респондентів наявний дуже низький рівень емпатії, у 16% опитаних наявний знижений рівень емпатії, 63% студентів володіють середнім рівнем та у 25% опитаних було виявлено високий рівень емпатії.

Результати методики «Дослідження рівня емпатійних здібностей» у студентів-психологів представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівні прояву емпатії у студентів, (у %)

Рівень емпатії	Кількість, стать (%)		
	жінки	чоловіки	усього
Дуже низький	2	3	5
Занижений	6	8	14
Середній	38	19	57
Високий	16	8	24

Отже, внаслідок інтерпретації результатів методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко) зрозуміло, що психологи переважно наділені середнім рівнем прояву емпатії, також велика кількість студентів наділена високим рівнем, рідше – заниженим. Високим рівнем емпатійних здібностей володіють переважно жінки, у чоловіків частіше проявляється знижений рівень емпатії. Для певної категорії студентів рекомендовано психокорекційну програму вправ та тренінгів, ціллю яких є розвиток емпатії, оскільки це є визначальним фактором професійної компетентності майбутнього психолога.

Результати методики подано на рисунку 2.1. (Опис методики у Додатку А)

Рис. 2.1. Показники рівня емпатійних здібностей у майбутніх психологів

Результати опитувальника «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (Опис методики у Додатку Б) свідчать про те, що 30% респондентів виявляють високий рівень емпатії, 60% студентів наділені середнім рівнем, у 10% опитаних виявлено низький рівень її прояву.

Респонденти, наділені високим рівнем емпатичних тенденцій (30%), зазвичай проявляють позитивну емоційну реакцію у взаєминах та комунікації з іншими, проявляють альтруїзм у взаємодії з іншими, активно підтримують

та надають допомогу. Ці особи мають здатність до емпатії, співпереживання, можуть розділяти різні емоційні стани та почуття, вирізняються високою чутливістю і готовністю приймати емоції інших, незалежно від їх віку, статі чи інших характеристик.

Середній рівень емпатичних здібностей виявлено внаслідок проведення дослідження у 65% майбутніх психологів. Ці респонденти схильні сприймати людей за їх поведінкою, вчинками та діями, здатні керувати своїми емоціями, проте інколи це вдається важче, залежно від обставин та конкретних ситуацій. Переважна більшість людей наділена середнім рівнем прояву емпатій, що дає змогу співчувати та співпереживати, рідше – відчувати байдужість до почуттів інших. Ці індивіди зазвичай не схильні проявляти глибинні емоції, відчувати емоційні налаштування та внутрішній стан інших людей, ніби свій, проте ставиться до інших завжди з увагою та розумінням.

Згідно аналізу дослідження, лише у 5% студентів-психологів виявлено низький рівень емпатійних здібностей. Ці респонденти мають обмежену здатність до співчуття та емпатії, зазвичай стримані в емоційних проявах, що може створювати враження відстороненості чи замкненості. Це ускладнює встановлення близьких емоційних зв'язків із друзями, колегами, партнерами або клієнтами. Низький рівень емпатії виявляється в зосередженості на собі та байдужості до почуттів інших. Такі люди, як правило, можуть усвідомлювати емоційний стан інших, однак їм важко виражати свої почуття та проявляти співчуття. Взаємодія іноді викликає у них тривогу, а прояв власних емоцій стає складним завданням.

Результати дослідження демонструють, що студенти-психологи різних гендерів наділені різним рівнем здатності проявляти емпатію. Це визначається тим, що емпатійні здібності у чоловіків здебільшого проявляються через раціональний підхід, практичність, аналітичне мислення, активність та схильність до рішучих дій. Натомість емпатія у жінок має більш виражений емоційний характер, що надає їй проявам яскравого і сентиментального відтінку.

Загальні показники прояву емпатійних тенденцій респондентів представлено на рисунку 2.2.

Рис. 2.2 Загальні показники прояву емпатійних тенденцій респондентів (у %)

З метою діагностики п'яти аспектів особистісної зрілості ми використали «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха (Опис методики у Додатку В), результати якого представлені в таблиці 2.2 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.2

Рівні особистісної зрілості за опитувальником Ю. Гільбуха, %

	Мотивація досягнень	Ставлення до свого «Я»	Почуття громадського обов'язку	Життєва установка	Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	Загальний рівень особистої зрілості
дуже високий	9,7	9,3	16,1	20,6	9,3	12,7
високий	38,0	49,7	54,3	49,2	24,8	36,1
задовільний	40,9	30,1	24,6	16,7	55,1	49,8
незадовільний	11,4	10,9	5,0	13,5	10,8	1,4

Рис. 2.3 Показники рівнів особистісної зрілості за опитувальником Ю. Гільбуха, %

Задовільний (40,9%) та високий (38,0%) рівні особистісної зрілості за шкалою «Мотивація досягнень» свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають достатню мотивацію для досягнення успіху і виявляють значний інтерес та прагнення досягати високих результатів у різних сферах життя, таких як навчання, кар'єра, фінанси та особисті цілі.

Задовільний рівень зрілості (40,9%) вказує на те, що частина студентів має середній рівень мотивації, тобто у них є особисті цілі та амбіції, але не завжди достатньо наполегливості та дисципліни у їх досягненні.

Високий рівень особистісної зрілості (38,0%) серед майбутніх психологів свідчить про їхню високу мотивацію, наполегливість та

самодисципліну у досягненні поставлених цілей. Вони мають амбіції, високі стандарти, прагнення до особистісного зростання та саморозвитку, а також сильне бажання успішно реалізувати власні життєві цілі.

Респонденти з незадовільним рівнем особистісної зрілості (11,4%) часто відчують труднощі у мотивації, активності, самодисципліні та самоорганізації. Вони не мають чітких цілей і сумніваються у власних можливостях досягти успіху.

Результати за шкалою «Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція)» демонструють, що дуже високий (9,3%) та високий (49,7%) рівні особистісної зрілості вказують на позитивне самосприйняття, високу самооцінку та впевненість у власних можливостях у значної частини студентів. Це свідчить про здорове ставлення до себе, яке сприяє психологічній стійкості, самореалізації та успішній взаємодії з іншими.

Задовільний рівень зрілості (30,1%) вказує на те, що деякі респонденти мають помірне ставлення до себе, розуміють свої сильні сторони, але іноді сумніваються у власних здібностях та впевненості.

Незадовільний рівень особистісної зрілості (10,9%) свідчить про те, що невелика група студентів має негативне ставлення до себе, що проявляється в низькій самооцінці та постійних сумнівах у власних силах.

Результати за шкалою «Почуття громадянського обов'язку» вказують на різні рівні усвідомлення та відповідальності респондентів щодо своїх громадянських обов'язків. Особи з високим (54,3%) та дуже високим (16,1%) рівнями особистісної зрілості в цьому аспекті демонструють сильне почуття обов'язку перед суспільством і активно беруть участь у громадській діяльності. Вони проявляють соціальну активність, ініціативу, займаються волонтерством або іншими громадськими проектами, відчуваючи відповідальність за спільноту та суспільство загалом.

Респонденти із задовільним рівнем особистісної зрілості (24,6%) розуміють свої громадянські обов'язки, але можуть бути менш активними порівняно з тими, хто має вищий рівень зрілості. Вони, як правило, обирають

конкретні сфери для своєї участі в громадській діяльності і ставляться до цього вибірково.

Студенти, у яких виявлено низький рівень особистісної зрілості щодо громадянського обов'язку (5,0%), можуть не відчувати значної відповідальності за свої громадянські права та обов'язки. Вони менш зацікавлені у соціальних процесах та громадському житті.

Результати за шкалою «Життєва установка» свідчать про те, що у значної частини студентів чітко визначені життєві цілі, наявні сформовані цінності, вони відчувають гармонію між бажаннями та можливостями для їхньої реалізації. Більшість налаштовані на позитивне сприйняття світу, відкриті до нових викликів та отримують задоволення від своїх досягнень (20,6% з дуже високим та 49,2% з високим рівнями).

Задовільний рівень особистісної зрілості (16,7%) вказує на те, що частина студентів поки не має чітко окреслених життєвих цілей та відчуває деяку невизначеність у цінностях і напрямках свого розвитку. Їм може знадобитися більше часу на саморефлексію, щоб краще зрозуміти свої цілі та відчути внутрішню гармонію.

Низький рівень особистісної зрілості (13,5%) вказує на наявність у деяких студентів відчуття дезорганізації, невизначеності у цілях та загальної незадоволеності життям.

Респонденти з дуже високим (9,3%) та високим (24,8%) рівнем особистісної зрілості за шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншою людиною» демонструють значну емоційну відкритість, емпатію, довіру та готовність до підтримки інших. Вони здатні відчути та зрозуміти емоційний стан, бажання й потреби інших людей, а також вміють вибудовувати та підтримувати стосунки, засновані на довірі, прийнятті та любові.

Серед респондентів 55,1% мають задовільний рівень особистісної зрілості, що свідчить про здатність до співчуття та розвитку емоційного

контакту з іншими, хоча інколи їм потрібно більше уваги та роботи над цими навичками для підвищення якості й глибини взаємин.

Незадовільний рівень особистісної зрілості (10,8%) означає, що деяким респондентам важко встановлювати емоційний зв'язок і відкриватися у стосунках, що обмежує їх здатність до психологічної близькості.

Результати за шкалою «Загальний рівень особистісної зрілості» вказують на те, що частина респондентів має дуже високий (12,7%) та високий (36,1%) рівні зрілості, що свідчить про їхнє прагнення до саморозвитку, самопізнання та глибшого розуміння себе, що є важливим для майбутніх психологів.

Близько половини респондентів (49,8%) мають задовільний рівень особистісної зрілості, що свідчить про наявність базових навичок самопізнання та розуміння себе, як особистості. Однак, для цієї групи студентів корисними будуть додаткова саморефлексія та психокорекція, спрямована на розвиток особистісної ефективності.

Невеликий відсоток респондентів (1,4%) має незадовільний рівень особистісної зрілості, що вказує на необхідність подальшого розвитку та психокорекції в ключових аспектах зрілості. Таким студентам потрібно більше уваги, підтримки й самопізнання, щоб реалізувати свій потенціал, зміцнити віру в себе та досягти внутрішньої гармонії та задоволення життям.

Для того, щоб виявити рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей у майбутніх психологів була застосована методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського, Б. Федоришина) (Опис методики у Додатку Г), результати якої зображені на рисунку (2.4)

Рис. 2.4 Показники рівнів комунікативних схильностей, %

Результати дослідження розвитку комунікативних та організаторських схильностей вказують на те, що лише 2% студентів наділені низьким рівнем їх розвитку, що вказує на труднощі у спілкуванні та соціальній активності.

Показник нижче середнього, який виявили у 10% опитаних, проявляється у їх житті через опір та страх до публічних виступів та нових знайомств, комунікацій із незнайомими людьми або великими соціальними групами, труднощі із відстоюванням власної думки та позиції.

Значна частина респондентів (53%) виявила середній рівень комунікативних схильностей, що вказує на характерне для них бажання та прагнення до спілкування та побудови взаємин з іншими людьми, емоційну відкритість та готовність до нових знайомств, вміння висловлювати власну думку та відстоювати позицію, проте прояви цих схильностей інколи бувають нестійкими, залежно від зовнішніх обставин та додаткових факторів.

Високим рівнем розвитку комунікативних схильностей наділені 26% майбутніх психологів, що свідчить про те, що ця категорія індивідів має здатність до легкої адаптації, швидкого встановлення контакту з іншими, стрімкого збільшення кількості соціальних зв'язків із дотриманням якісних взаємин та високого рівня близькості, активної громадської діяльності та готовності допомогти близьким, друзям та знайомим.

Серед респондентів частина студентів (9%) відзначилась дуже високим рівнем досліджуваних схильностей, що виявляється у активному інтересі до комунікації, швидкій та легкій адаптації до нових викликів, складних чи непередбачуваних ситуацій та різноманітних життєвих обставин. Ця група людей відчуває впевненість у знайомствах, спілкуванні, публічних виступах та взаємодії із соціумом, здатна сміливо та рішуче проявляти ініціативу, приймати рішення самостійно, покладаючись на власну думку, прагне до реалізації ідей та власного потенціалу у контакті з іншими, отримує задоволення у процесі комунікації.

Рис. 2.5 – Показники рівнів організаторських схильностей, %

За результатами дослідження рівнів розвитку організаційних схильностей, незначна частина респондентів (3%) має низький рівень їх

розвитку, що виявляється у труднощах із прийняттям рішень, прояві ініціативи та незмозі брати відповідальність на себе.

Рівень нижче середнього проявили 24% респондентів, що вказує на те, що вони лише іноді проявляють ініціативу у соціальній активності, часто уникають самостійного прийняття рішень, відчують невпевненість у власних здібностях і талантах, тривогу під час зіткнення із критикою або образами, а також схильні підпорядковуватись іншим, підтримувати чужу думку та позицію замість того, щоб усвідомити та проявити свою, а також позбутись відповідальності, перед якою є страх.

Значна частина студентів-психологів (49%) відзначається середнім рівнем розвитку організаторських схильностей, що свідчить про їх здатність проявляти ініціативу у комунікації та організації, самостійно приймати рішення та активно діяти у повсякденному житті, проте ці прояви необхідно регулярно вдосконалювати, аби підвищувати рівень.

Респонденти, які мають вище середнього (18 %) та дуже високий (6%) рівні розвитку, впевнено проявляють ініціативу у спілкуванні та знайомствах, здатні самостійно приймати рішення та діяти активно, навіть у кризових та стресових ситуаціях, легко взаємодіють з іншими людьми, розвивають зв'язки, займають лідерську позицію у колективі та спільній діяльності, готові до відповідальності та самостійного прийняття рішень, що вказує на потужну внутрішню мотивацію та прагнення до самореалізації.

Порівняння результатів дослідження рівнів розвитку комунікативних та організаторських схильностей у майбутніх психологів вказує на те, що певна частина респондентів, яка отримала низький (2 та 3% відповідно) та нижче середнього (10 та 24% відповідно) рівні розвитку може відчувати відсутність потреби у комунікації з іншими людьми, несвідоме прагнення до соціальної ізоляції та усамітнення, переживати тривожний внутрішній стан під час знайомств та спілкування.

Рис. 2.6 Порівняння результатів дослідження рівнів розвитку комунікативних та організаторських схильностей у студентів-психологів.

Отже, за результатами діагностики, можемо стверджувати, що значна частина студентів-психологів потребує психокорекційного впливу, спрямованого на розвиток вмінь ефективної комунікації та організаторських схильностей.

Висновки до другого розділу

Підсумувавши результати усіх проведених методик, можемо стверджувати, що значна частина майбутніх психологів потребує психокорекційного впливу, спрямованого на розвиток окремих психологічних особливостей, таких як емпатія, емоційний інтелект, особистісна зрілість, а також комунікативних та організаторських схильностей.

Підвищити рівень професійної придатності можливо через використання навчальних матеріалів, психокорекційного впливу, теоретичних знань та практичного їх застосування, вправ та технік, метою яких є налагодження ефективної комунікації, вміння вирішувати конфлікти та знаходити індивідуальний підхід до кожного окремого індивіда, розвиток емпатійних здібностей, здатності співчувати та співпереживати іншим людям, підтримуючи позитивні та довірчі взаємини, як із знайомими, колегами, друзями, партнерами, так і з клієнтами у психотерапевтичному процесі.

Розвиток психологічних особливостей професійної придатності є важливим чинником успішної практичної діяльності, який потребує регулярного та систематичного вдосконалення не тільки для студентів, а й для практикуючих фахівців у сфері психології, оскільки високий рівень

прояву особистісних характеристик впливає на якість надання психологічної допомоги клієнтам та успіх психолога у самореалізації загалом.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ

3. 1. Поняття психокорекції та її методи

Сучасні умови суспільного розвитку визначають нові вимоги до підготовки конкурентоспроможних фахівців із високим рівнем професійної придатності у сфері психології.

Професійна підготовка майбутніх психологів вимагає особливого підходу, оскільки специфіка їх діяльності передбачає розвиток спеціальних психологічних характеристик та навичок взаємодії із клієнтом під час психологічного консультування, психотерапії, психодіагностики та психокорекції. Таким чином, професійна придатність майбутніх психологів формується не тільки професійними компетентностями та володінням теоретичними знаннями, а й психологічними особливостями та особистісними характеристиками.

Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що рівень професійної придатності майбутніх психологів часто визначають лише володінням знань, технік та методів роботи. Однак, як зазначають науковці О. Нагула та О. Піркова, теоретичне володіння знаннями взаємопов'язане із власне психологічними особливостями, адже особистість психолога – це «його основний інструментарій у роботі і той соціальний показник, який визначає вплив психотерапії на життя клієнта» [22].

Психологи та дослідники О. Нагула, В. Панок, Т. Яценко свідчать про те, що професійну готовність до психокорекційної діяльності можна розділити на три основні компоненти: теоретичний (знання основ та методів корекційної роботи), практичний (володіння конкретними корекційними методиками і техніками) та особистісний (психологічна робота над власними

проблемами психолога у тих сферах, у яких він планує надавати допомогу клієнту) [23].

Психокорекційний вплив здійснюється з метою виправлення певних недоліків прояву психологічних особливостей, моделей мислення та поведінки індивіда через роботу з спеціальними техніками та методами психологічного впливу, спрямованих на здорову особу, яка відчуває у житті труднощі, проблеми, внутрішні конфлікти та скарги невротичного змісту, а також на людей, які прагнуть змін у власному житті, саморозвитку та самореалізації у професії.

За твердженням О. Нагули, психокорекція вважається галуззю знань, яка використовує методи глибинно-психологічного аналізу психіки у процесі надання індивідуальної психологічної допомоги людині щодо подолання її внутрішніх суперечностей та міжособистісних конфліктів, сенс яких є несвідомим [24].

Науковці В. Панок, О. Піркова та Т. Яценко стверджують, що однією із найважливіших вимог до високого рівня професійної придатності майбутніх психологів є необхідність проходження власної довготривалої психотерапії, у процесі якої індивід має змогу усвідомити власні захисні реакції, найбільш типові моделі поведінки, способи прояву себе та дослідити життєвий сценарій, розширити уявлення про себе та світ, пізнати власні несвідомі процеси психіки, відстежувати проекції та перенесення, що є потужним інструментом у роботі, рефлексувати та, як наслідок, ефективно комунікувати з іншими та успішно виконувати професійну діяльність практичного психолога.

Зростання рівня прояву психологічних якостей професійної придатності майбутнього психолога передбачає дослідження цілісного феномену психіки, взаємопов'язаних процесів свідомої та несвідомої сфер, глибинного пізнання унікального внутрішнього світу «я» кожного окремого фахівця.

Аналіз та вивчення теоретичних засад розвитку професійної придатності дав змогу виокремити два основні взаємопов'язані аспекти підготовки майбутнього психолога: професійний та особистісний. Професійна придатність передбачає формування високого рівня компетентності через отримання теоретичної бази та практичного застосування знань, реалізацію творчості та особистісного потенціалу, можливість реалізувати себе у професії. На думку науковиці Т. Яценко, до складових особистісної підготовки належить «формування професійної самосвідомості та особистісної зрілості, що є обов'язковою умовою успішної діяльності фахівця» [25].

За висновками психологів та науковців, підготовка майбутніх психологів потребує застосування методів психокорекційного впливу, які дозволяють фахівцю відкоригувати власну особистість, розвинути особистісні характеристики, психологічні якості та практичні вміння, адже особистісна психокорекція гармонізує свідомі та несвідомі частини психіки і не завершується на певному етапі.

Таким чином, майбутній психолог, який визначається високим рівнем професійної придатності, досконало володіє навичками психокорекції та глибинного розуміння себе, як особистості. Відсутність пройденої психотерапії або психокорекційного впливу полягає у наявності внутрішнього конфлікту, невирішеність якого спричиняє особисті проблеми, які майбутній психолог у процесі надання психологічних послуг може переносити на клієнтів та їх індивідуальні життєві історії та запити, за допомогою у вирішенні яких він звертається до психолога.

Майбутні кваліфіковані фахівці, які не здійснили власний психотерапевтичний процес, не можуть надавати якісну психологічну допомогу іншим людям, оскільки так і не вирішили власні особистісні конфлікти та спричинені ними проблеми. Наслідком цього, як стверджує Т. Яценко, може бути ідеалізація образу власної персони та неминуче розчарування собою під час практичної діяльності, синдром самозванця, а

також відчуття професійної нереалізованості. Професійна діяльність фахівця у сфері психології потребує сміливості у визначенні слабких та сильних частин особистості, регулярного та послідовного їх розвитку [25].

Отже, глибинна психологічна корекція майбутніх психологів є визначальним фактором, який формує високий рівень професійної придатності, а також основою саморозвитку фахівця та його професійного росту. Тому, психологічний аспект підвищення професійної придатності майбутніх психологів необхідно розвивати та вдосконалювати через спеціалізовані програми та курси групової та особистісної психокорекції із глибинно-психологічною орієнтацією, використовуючи інноваційні техніки.

3.2. Розвиток емпатії як однієї із найважливіших психологічних особливостей професійної придатності майбутнього психолога

Емпатія – один із основних інструментів психолога у проведенні психологічних консультацій, психотерапії, психокорекційної роботи та наданні психологічної підтримки, оскільки саме за допомогою емпатійних здібностей психолог має змогу встановити міцний терапевтичний альянс із клієнтом, заснований на довірі, розумінні та прийнятті.

За твердженням О. Міненко, емпатійні здібності формують здатність до більш точного розуміння та усвідомлення внутрішнього світу, емоцій та почуттів власних та інших осіб, а також створюють умови для побудови емоційних зв'язків, ефективної комунікації та взаємодії між людьми. Найбільш актуально це для тих, чия професія належить до системи «людина-людина», тобто для тих, хто займається наданням допомоги іншим людям [26].

Психолог М. Долинай стверджує, що здатність до емпатії надає майбутньому психологу можливість розмежовувати власну професійну ідентичність від особистої позиції. Емпатію науковець розглядає, як складову

особистості, що визначає можливість індивіда здійснювати персональний вибір професійної сфери, але водночас додає, що окрім схильності до відчуття та прояву емпатії, є ще інші фактори, які впливають на успіх у професії [19].

На думку С. Дерев'янка, високий рівень професійної придатності психолога визначається не лише володінням теоретичними знаннями, навичками та професійними компетентностями, а також наявністю особистісних моральних якостей та певних психологічних характеристик, наприклад, таких як чутливість, ввічливість, щирість, прийняття, толерантність, емоційна відкритість, схильність до співчуття та співпереживання іншим [29].

Американська психотерапевтка Ненсі Мак-Вільямс пояснює термін «емпатія», як такий, що формує схильність людини усвідомлювати та відчувати психоемоційний стан клієнта. Здатність до емпатії визначається залежно від того, наскільки фахівець може внутрішній станом ідентифікуватися з окремою особистістю, а також вчасно відокремити професійну та особистісну позицію.

Емпатію також розглядають, як вміння активно слухати та відчувати прояви та мотиви іншого. Під час активного слухання психолог має змогу сприймати зміст повідомлення та сенс, який у ньому свідомо чи несвідомо закладений клієнтом, розпізнавати емоційний стан, а також його вербальні та невербальні сигнали.

Процес активного слухання містить також наявність фідбеку на емоційні прояви та мовлення клієнта, який допомагає йому зрозуміти, як інші люди сприймають його повідомлення та як загалом він проявляє себе, як особистість.

Рівень емоційного зближення та емпатійної комунікації між психологом та клієнтом зазвичай визначається тим, як вони проявляють здатність до довіри, прийняття, свободи у власних проявах, мовленні та

поведінці, наскільки точно характеризують один одного у процесі розвитку терапевтичних стосунків.

Психолог, який наділений високим рівнем психологічних особливостей професійної придатності, здатністю до ефективної комунікації та емпатичного спілкування, відрізняється якісно розвиненими професійними здібностями та особистісними компетентностями, глибокими теоретичними знання у психології та вміннями використовувати їх у власній діяльності, наявністю нестандартних навичок, таких як, наприклад, інтуїція, орієнтація на чуттєвість та власний внутрішній голос, які є необхідними для успішної реалізації у сфері психології.

Психологи стверджують, що емпатію можна розглядати, як явище, яке проявляється залежно від зовнішніх ситуацій та життєвих обставин, але також водночас це стійка унікальна характеристика особистості, що психологом відчувається, як внутрішня готовність проявляти розуміння, емоційне тепло, толерантність, відкритість, здатність до співпереживання, прийняття, співчуття та підтримки у ставленні до іншої людини, у професійній діяльності до клієнта, зокрема. Ця внутрішня готовність допомагає фахівцю краще розуміти іншу людину та її психоемоційний стан, сприяє успішному веденню професійної практики.

Становлення психологом із високим рівнем професійної придатності вимагає тривалого процесу розвитку професійної компетентності через отримання якісної освіти, теоретичних знань і набуття практики, формування особистісної структури та професійно необхідних якостей.

Розвиток емпатії протягом професійного та особистісного росту психолога визначається також схильністю до ефективної комунікації з іншими людьми, особливо що стосується побудови та розвитку терапевтичних стосунків із клієнтом.

3.3. Практичні рекомендації для розвитку психологічних особливостей майбутніх психологів та методики психокорекції

Дослідження вчених доводять, що рівень емпатії може зростати через послідовну та регулярну тренувальну роботу, психокорекційні вправи, методики та техніки, а також через довготривалий процес власної психотерапії, які комплексно сприяють масштабуванню здатності до проживання широкого спектру емоцій та набуття нового позитивного досвіду під час особистісної підготовки фахівця [31].

Розвитку психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів та формуванню у них емпатії сприяє методика проведення соціально-психологічного тренінгу, який містить техніки для розвитку емпатії, можливості усвідомлювати та проживати психоемоційний стан, настрої та внутрішні мотиви інших. Методика спрямована на глибинне самопізнання, отримання навичок побудови емоційно-відкритого контакту з соціумом, можливості усвідомлювати та проявляти власні емоції та розуміти емоції інших людей.

Однією із найбільш ефективних психокорекційних методик, спрямованих на підвищення рівня емпатії у студентів-психологів, є діалог, протягом якого застосовують водночас декілька важливих прийомів, наприклад, як ідентифікація, резюмування, когнітивна інтерпретація, техніка «дзеркало» та «наодинці з собою», особисте ім'я, підбадьорювання, уточнюючі запитання, саморозкриття, встановлення особистого контакту, емоційний відгук, парадокс, іронія, позитивне підкріплення [32].

Такі види діяльності, як дискусії та рольові ігри, які сприяють покращенню комунікативних та організаційних навичок студентів-психологів, а також розвивають схильності до емпатії, співчуття, саморефлексії та саморегуляції. Протягом дискусії індивід вчиться швидко сприймати інформацію, активно слухати, мислити аналітично, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, брати відповідальність на себе, проявляти

ініціативу у спілкуванні та діях, формувати власну думку та позицію, а також вільно проявляти її у соціальному середовищі, більш впевнено та сміливо заявляти про себе. Рольові ігри, у яких студенти моделюють професійні ситуації та ролі, допомагають тренувати необхідні для успішної реалізації у діяльності психолога навички серед однодумців, що забезпечує емоційно комфортну атмосферу, та успішно впливає на вдалу професійну взаємодію із клієнтами та ефективно надання психологічних послуг [33].

Протягом тренінгу є можливість використовувати різноманітні методики, вправи і техніки та ефективно працювати з ними під час індивідуальної та групової роботи. Метод тренінгу допомагає взаємодіяти з внутрішніми структурами особистості, які зазвичай важко піддаються корекції іншими методами. Тренінг підвищує мотивацію та бажання пізнавати себе, взаємодіяти з навколишнім світом, комунікувати та налагоджувати стосунки з людьми, розвиватись та вдосконалюватись, як особистісно, так і професійно, тому вважається найбільш ефективним методом психокорекції для майбутніх психологів.

Протягом навчання студенти підвищують професійну компетенцію через отримання теоретичних знань та практичне їх застосування, а також розвивають власні психологічні характеристики та особистісні якості, які є визначальними у професійній придатності. Розвитку емпатійних здібностей майбутніх фахівців сприяє також дотримання особливих умов освітнього процесу [34; 35; 36]:

– Збільшення можливостей до побудови діалогу: Комунікація, нові знайомства, спілкування, обмін думками, досвідом та інформацією, публічні обговорення, брейн-шторми під час навчального процесу сприяють розвитку емпатії, тому що це дає можливість слухати та аналізувати різні думки та позиції, вчитись сприймати ситуації з різних точок зору, формувати власну думку та вільно висловлювати її у розмові з людьми, розширювати погляд на себе та світ, розуміти почуття, емоції, думки та погляди інших.

– Театралізація навчально-професійного процесу: Штучне відтворення терапевтичного процесу, під час якого студенти мають змогу побачити та усвідомити проблеми та запити клієнтів, дає змогу майбутнім фахівцям відчувати та зрозуміти весь спектр практичної діяльності психолога, розвивати емпатійні навички та навички проведення консультацій.

– Групові формати навчання: Участь у дискусіях дозволяє майбутнім фахівцям розвивати вміння вільно висловлювати свої думки без страху та сорому, слухати та аналізувати погляди інших, формувати власну позицію та проявляти її, що сприяє розвитку емпатії та комунікативних навичок, покращує вміння знаходити спільну мову з людьми та взаємодіяти із соціумом.

– Ігрові формати навчання: Такі методи, як рольові ігри дозволяють студентам імітувати професійні ситуації та у ході гри розвивати навички спілкування, активного слухання, співчуття та взаєморозуміння.

– Аналіз комунікації та соціальних взаємин: Аналіз та обговорення конкретних ситуацій взаємодії з клієнтами або пацієнтами допомагає студентам краще розуміти важливість психологічних якостей, зокрема, емпатії, навичок комунікації, відповідальності та особистісної зрілості, у практичній діяльності психолога.

Розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів сприяють також такі ефективні методи, як [37; 38]:

– Проведення та відвідування лекцій: Спеціально організовані формати навчання, метою яких є розвиток навичок усвідомлювати власні почуття та емоції, ефективно керувати ними та внутрішній станом загалом, вдосконалення навичок активного слухання та комунікативних схильностей.

– Візити у соціальні установи: Майбутні психологи можуть відвідувати будинки дитини, інтернати, військові шпиталі, дитячі садки, школи, психологічні центри розвитку дітей з інвалідністю, диспансери та інші соціальні установи, що допоможе їм побачити реальну роботу практичного психолога, поспілкуватись із психологами, отримати практичні поради від

практикуючих фахівців та підготуватись до власної діяльності у майбутньому.

– Практична діяльність: Фундаментальним фактором розвитку професійної придатності є реалізація теоретичних знань на практиці, під час якої студенти-психологи мають можливість застосувати вивчену інформацію, методики та техніки взаємодії із клієнтом та надання йому психологічної допомоги у реальних ситуаціях, що допоможе їм набути необхідних практичних навичок побудови терапевтичного альянсу, вирішення запиту та досвіду спілкування з іншими людьми.

– Комфортний емоційний клімат: Позитивна атмосфера під час навчання сприяє розвитку емпатії та покращенню комунікативних якостей. Студенти, які відчують себе прийнятими, визнаними, почутими, емоційно-відкритими у колективі мають більше схильності до прояву емпатійних тенденцій та високого рівня комунікативних та організаторських здібностей. Також це допомагає розвивати теплі та довірчі зв'язки з іншими людьми, що ефективно вплине на практичну діяльність психолога, адже стосунки між психотерапевтом та клієнтом – один із головних інструментів зцілення та поле для ефективної трансформації.

– Співпраця та групова робота: Навчальні програми, у яких є колективна діяльність, брейн-шторм, обговорення і взаємодія між студентами, значно покращують емпатійні здібності, схильності до ефективної комунікації та взаємодії, розвивають вміння брати на себе відповідальність та проявляти себе.

– Самоосвіта і рефлексія: Навчальний процес у професії психолога важко обмежити часовими рамками, оскільки робота з емоційним станом інших людей потребує постійного розвитку як професійного, так і особистісного. Тому самоосвіта, власна психотерапія та психокорекція, рефлексія, аналіз власних емоцій та думок, відвідування психологічних тренінгів, додаткових навчальних курсів, майстер-класів є необхідним для високого рівня професійної придатності та успішної практичної діяльності.

– Підтримка викладачів і наставників: Емоційна підтримка викладачів, наставників, власного психолога та супервізора допомагає підвищити впевненість у власних можливостях, ефективно практикувати, відчувати себе прийнятим та захищеним у професійному колі, що безперечно позначається на успішній діяльності і взаємодії із клієнтами.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів нами був розроблений комплекс психокорекційних вправ та методик, спрямованих на розвиток емпатії та комунікативних навичок студентів, який представлений у додатку Д.

Висновки до третього розділу

За результатами проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів нами були розроблені практичні рекомендації та підібрані психокорекційні методики та техніки, спрямовані на підвищення рівня емпатії, розвиток комунікативних та організаторських здібностей студентів.

Професійне та особистісне становлення майбутніх психологів вимагає часу, енергетичних вкладень, зусиль, регулярності та дисципліни в отриманні теоретичних знань та їх практичної реалізації, а також інтересу до обраної сфери діяльності, самопізнання та саморозвитку, яке здійснюється шляхом особистої та групової психотерапії та психокорекції.

Майбутнім психологам рекомендовано активно розвивати комунікаційні навички та емпатійні здібності, використовуючи різноманітні психокорекційні вправи, методики та техніки, зокрема, такі як, регулярне ведення щоденника емоцій, медитація, самоспостереження, саморегуляція, а також брати участь у групових формах психокорекційної роботи, наприклад, у соціально-психологічних тренінгах, майстер-класах, семінарах, що

сприяють розвитку вміння ефективно спілкуватись та взаємодіяти з різними соціальними групами, тренування навички ведення діалогу, ефективного вирішення конфліктів, проведення публічних виступів та успішної самопрезентації серед колег та клієнтів.

Отже, психокорекція розвитку емпатії, комунікативних та організаторських здібностей та інших психологічних особливостей – це важливий процес професійного та особистісного становлення майбутнього психолога, який допомагає ефективно надавати психологічну допомогу клієнтам під час психологічного консультування та психотерапії, а також сприяє особистісному розвитку та самопізнанню, що вдало позначається на практичній професійній діяльності психолога.

ВИСНОВКИ

Отже, внаслідок проведення науково-методичного та експериментального дослідження психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів були зроблені наступні висновки:

Професійна придатність майбутніх психологів є багатогранною категорією, яка визначається не лише високим рівнем теоретичних знань та професійних компетентностей, а й психологічними особливостями, які є необхідними для успішної діяльності фахівця. До цих якостей належать емоційна стабільність, розвинений емоційний інтелект, особистісна зрілість та відповідальність, високий рівень самосвідомості та комунікативних навичок, здатність до емпатії, саморефлексії та саморегуляції, а також вміння ефективного управління власними емоціями.

Основні психологічні характеристики, що визначають професійну придатність психолога, включають такі важливі складові, як когнітивні здібності, мотиваційні чинники, особистісні риси (відповідальність, стресостійкість, емпатія, толерантність) та соціальні навички. Розвиток цих характеристик є необхідним для забезпечення ефективної роботи психолога у складних ситуаціях, що вимагають емоційної залученості та розуміння внутрішнього світу інших людей.

Проведене емпіричне дослідження за такими методиками, як «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко), Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна), «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина) та «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха виявило, що найбільш значущими психологічними особливостями професійної придатності є здатність індивіда до емпатії, високий рівень особистісної зрілості та відповідальності, вмотивованість до практичної діяльності, саморозвитку та самопізнання, а також розвинені

комунікативні та організаторські здібності. Студенти-психологи, які продемонстрували високий рівень розвитку цих навичок, мають більше шансів на успішну професійну реалізацію та більш якісне надання психологічної допомоги.

На основі отриманих результатів нами розроблена психокорекційна програма, спрямована на розвиток психологічних особливостей професійної придатності, а також підібрані практичні рекомендації щодо вдосконалення цих характеристик професійної компетентності майбутніх психологів. Програма містить психокорекційні вправи та техніки, які сприяють підвищенню рівня емпатії, комунікативних здібностей, формують навички рефлексії та саморегуляції, а також навчають ефективно керувати власним психоемоційним станом.

Отже, дослідження підтвердило важливість розвитку психологічних характеристик майбутніх психологів для високого рівня їхньої професійної придатності та успішної професійної реалізації у практичній діяльності. Результати роботи можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, спрямованих на підготовку кваліфікованих та емоційно стійких фахівців у сфері психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 192 с.
2. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 1. С. 97–101.
3. Бондар В. І., Приходько Ю. О. Сучасні проблеми професійної підготовки практикуючого психолога. *Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика*. Випуск 1. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2011. С.3–14.
4. Грицюк І. М. Професія психолога як сфера соціальної реалізації особистості. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. Київ, 2014. № 4(37). С. 84–88.
5. Давиденко Є.В. Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді: дипломна робота. Науковий керівник: старший викладач Н.М. Проскурка Київ, 2021. 75 с.
6. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 70–74.
7. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник*. 2019. №1 (39). С. 13–17.
8. Долинай М. І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 80–82.*

9. Дубовик О. М. Теоретичні аспекти вивчення професійно-орієнтованих особливостей особистісних якостей психолога в процесі професійного розвитку та становлення особистості. *Актуальні питання колекційної освіти (педагогічні науки): зб. наук. праць*. Вип. V. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 85–97.
10. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
11. Єрко А. І., Тимощук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. 2017. №12.1 (52.1). С. 64–67.
12. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2008. 469 с.
13. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
14. Кайріс О. Д. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих педагогічних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.
15. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовки психолога-практика: Навчальний посібник. Київ: Вища школа., 2008. 342 с.
16. Ляшенко О. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 16 (61), 2021. С. 59–60.
17. Мудрик А. Б. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні: матеріали VIII науково-практичного семінару*, м. Луцьк, 24 жовтня 2013 р. Луцьк, 2013. С. 38–44.
18. Нагула О. Л. Особистісна психокорекція у підготовці майбутнього психолога-практика. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 7–11.

19. Носенко Е. та Коврига Н. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа. 126 с.
20. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості: навч. посіб. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. 87 с.
21. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології: підручник. Київ: Либідь, 1999. 536 с.
22. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 1996. 632 с.
23. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
24. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 4. С.5–7.
25. Панок В.Г. Основні напрямки професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С.14–17.
26. Перетятко Л. Г., Юдіна Н. О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 146–154.
27. Піркова О. Д. Професійна етика психолога-практика. Київ: ТОВ «Інтерсервіс», 2014. 150 с.
28. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6/7. С. 3–6.
29. Приходько Ю. О, Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2012. 328 с.
30. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностаєва, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

31. Пузь І. В., Шевченко О. М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* 2018. № 4 (14). С. 149–164
32. Рибалко О. М. Комунікативні здібності психологів та їх вплив на професійну діяльність. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 5. Вип. 17. С. 53–62.
33. Руденко Л., Сірко Р., Стельмах О., Вавринів О. Методичні засади формування комунікативної культури майбутніх психологів. Львів, 2020. 71 с.
34. Рябовол Т. А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2004. Випуск 24. С. 294–300.
35. Савчук З. С. Професійна ідентичність як аспект формування особистості майбутнього психолога. 2016. № 5 (59). С. 175–184.
36. Стадник Н. М., Зайцева О. М., Коц В. П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компонента. *Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум»*. Харків, 19–20 квітня, 2018 р. С. 21–23.
37. Столярчук О. А. Динаміка професійного становлення студентів. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. Київ, 2017. № 2 (6). Випуск 6. С. 99–110.
38. Товкач І. Є. Психологічний портрет студента-першокурсника. *Молодий вчений*. 2018. № 8. С. 94–98.
39. Чаплак Я. В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Психологічний часопис*. 2018. № 5 (15). С. 24-39.
40. Чепелева, Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми*

психології: *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 1999. Вип. 19. С. 271–279.

41. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: монографія. Київ: АДЕФ-Україна, 2013. 280 с.

42. Шевченко Н. Ф. Особливості формування компонентів професійної спрямованості майбутніх психологів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наукових праць*. Миколаїв. 2012. Т. 2. Вип. 8. С. 344–350.

43. Шевченко, С. В., Фалько, Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус*. 2020. № 2 (18). С. 143–148.

44. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №6. С. 26–27.

45. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2006. 20 с.

46. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. №1. 2005. С. 62–77.

47. Щербан Т. Д., Брецько І. І. Тренінг як засіб розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць*. Мукачєво-Київ: РВВ МДУ. 2019. № Вип.1(3). С.222–232.

48. Щербій В. В., Кашпур Ю. М. Феномен невербальної комунікації у психологічному консультуванні. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. Переяслав: УГСП, 2021. Вип. 9. С. 243–248.

49. Яценко Т. С. Методологія глибинно-корекційної підготовки психолога. Дніпро: Інновація, 2015. 396 с.

50. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.

51. Adler A. *The Individual Psychology of Alfred Adler A Systematic Presentation in Selections from His Writings Basic Books*. New York, 1956. 503 p.
52. Colman A. M. *A Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University Press, 2003. 464 p.
53. Dymond Rosalind F. Personality and empathy. *Journal of Consulting Psychology*. Vol 14 (5). 1950. P. 343–350.
54. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 440 p.
55. Goleman D. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
56. Rogers C. R. *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. London: Constable, 1951. 560 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

(В. Бойко)

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії – здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя – дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицьки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Бланк відповідей

Номери тверджень і варіанти відповідей						Кількість балів
1	7	13	19	25	31	
2	8	14	20	26	32	
3	9	15	21	27	33	
4	10	16	22	28	34	
5	11	17	23	29	35	
6	12	18	24	30	36	
Загальна сума балів:						

Обробка результатів

Нижче наводиться «ключ» у вигляді шести шкал з номерами визначених тверджень. Номери першого стовпчика в бланку для відповідей відповідають номеру шкали. Підраховується число відповідей, що відповідають «ключу» кожної шкали (по горизонталі), і записується у графу «Кількість балів».

Кожна відповідь, що збіглася, з урахуванням знака оцінюється в 1 бал. Потім визначається загальна сума балів.

Ключ

1 +	7 +	13 -	19 +	25 +	31 -
2 -	8 +	14 -	20 +	26 -	32 +
3 -	9 +	15 +	21 +	27 +	33 -
4 +	10 -	16 -	22 -	28 -	34 -
5 +	11 -	17 -	23 -	29 -	35 -
6 +	12 +	18 +	24 -	30 +	36 -

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки по кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значущість конкретного параметра (каналу) у структурі емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня емпатії. Сумарний показник може теоретично змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

При сумарному рівні по всіх шкалах діагностується:

дуже високий рівень – 30-36 балів;

середній рівень – 22-29 балів;

нижчий від середнього – 15-21 бал;

дуже низький рівень – 0-14 балів.

Значущість конкретного каналу в структурі емпатії

1. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведження. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного й інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіки або мотивації

інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєї буттєвістю, що дозволяє емпатуючому неупереджено виявляти його сутність.

2. Емоційний канал емпатії фіксує здатність емпатуючого входити в емоційний резонанс із оточуючими — співпереживати, бути співучасником. Емоційна чуйність у даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку й ефективно вплинути можна тільки в тому випадку, якщо відбулося енергетичне підлаштування до емпатованого. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від емпатуючого до емпатованого і назад.

3. Інтуїтивний канал емпатії свідчить про здатності респондента бачити і передбачати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, швидше за все, менше залежить від оцінних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

4. Установки, що сприяють емпатії і полегшують дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, імовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особи, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

5. Проникна здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожний з нас своїм поведінням і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера позитивно впливає на вияв емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю й емпатичному осягненню.

6. Ідентифікація –ще одна невідмінна умова успішної емпатії. Це уміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, поставити себе на місце партнера. В основу ідентифікації покладена легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

**Методика «ДІАГНОСТИКА ЕМПАТІЇ» (А. Меграбян,
М. Епштейн)**

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та, опираючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей.

2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.

3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.

4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.

5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.

6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.

7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.

8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.

9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.

10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.

11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.

12. Слухаючи деякі пісні, я часом почуваюся щасливим(ою).

13. Коли я читаю книжку, то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.

14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поводяться, то завжди серджуся.

15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.

16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.
17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити німечних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.

Методика «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ» (Ю. Гільбух)

За допомогою цього опитувальника діагностується рівень особистісної зрілості в осіб від 15 років і старше. Можна охарактеризувати як загальний рівень особистісної зрілості випробовуваного, так і оцінити його зрілість за окремими аспектами: мотивація досягнення, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка (переважання інтелекту над почуттям), здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

Інструкція. Ми просимо вас уважно прочитати кожен з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це має бути найхарактерніша для вас поведінка, те, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, на ваш погляд, необхідно було б робити. робити.

Текст опитувальника

1. Манера, в якій більшість моїх учителів (керівників) звертаються до мене, така, що вони:

- а) намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;
- б) виявляють тенденцію критикувати мене всюди, де тільки можуть;
- в) байдужі до мене доти, поки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- д) мало винагороджують мене за мою сумлінність;
- е) засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я на це заслуговую;

2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, зазвичай у разі програшу я реагую:

- а) тим, що намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити своє вміння;

б) захопленням перед досконалістю майстерності противника, причому це почуття превалює над всіма іншими переживаннями;

в) переживанням почуття власної неповноцінності стосовно супротивника;

г) усвідомленням того, що зате я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажання зможу домогтися успіху і в цій грі;

д) усвідомленням відносної незначущості поразки або перемоги в таких іграх, а також швидким забуванням того, що сталося;

е) рішучістю будь-що добитися реваншу;

ж) не можу відповісти на це питання.

3. Вимушений відмовитися від будь-якого плану або будь-яких претензій (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, розбагатіти, стати найкращим учнем класу, потрапити у групу учнів, які вирушають у закордонну екскурсію, взяти шлюб із певною особою), доходжу висновку, що я:

а) буду нещасним до кінця життя;

б) маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь натомість;

в) повний рішучості домогтися здійснення свого будь-що, навіть якщо на це піде решта життя;

г) намагаюся з невдачі дістати якомога більше життєвих уроків;

д) ні на що краще не міг сподіватися;

е) буду нещасливим протягом якогось часу, але подолаю цей стан;

ж) не можу відповісти на це питання.

4. Міра, якою люди мені подобаються за своїм характером:

а) або дуже висока, або нульова;

б) при першому знайомстві люди можуть мені подобатись, але не настільки, щоб я відразу захотів стати їхнім кращим другом;

в) кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;

г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, коли я знаю їх дуже добре;

д) мені ніхто не подобається;

е) багато людей деякою мірою мені подобаються;

ж) не можу відповісти на це питання.

5. Я схильний повідомляти малознайомим людям про свої невдачі, провали або нездатність таким чином:

а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось щирі цікавість;

б) побіжно розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно в ході розмови;

в) іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;

г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника;

д) часто не можу втриматися від бажання покаржитися на свої невдачі;

е) свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;

ж) не можу відповісти на це питання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

а) іноді виявляються праві;

б) зазвичай є достатньо підготовленими і тому впевненими в собі;

в) просто недостатньо освічені;

г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;

д) висловлюють інший погляд на це питання, аби суперечити;

е) нерідко перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному аспекті;

ж) не можу відповісти на це питання.

7. Я вважаю за краще у грі або змаганні мати такого противника, який:
- а) є майстром і перевершує мене, бо в цьому випадку в мене буде більше шансів удосконалити свої вміння;
 - б) дещо перевершує мене, в цьому випадку випробування мене більше стимулює;
 - в) є рівним мені за силою, тоді обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;
 - г) слабкіше за мене, і я знаю, що зможу в нього виграти;
 - д) намагатиметься сам, аби я виграв і зберіг віру у свої сили;
 - е) дещо слабше, і в мене буде шанс виграти;
 - ж) не можу відповісти на це питання.
8. Для мене життя варте чогось лише тією мірою, якою я можу:
- а) добиватися успіхів у всіх своїх починаннях;
 - б) повністю реалізувати свій творчий потенціал;
 - в) отримувати всі необхідні матеріальні блага в готовому вигляді, аби займатися лише хобі;
 - г) мати можливість добувати кошти для свого власного розвитку;
 - д) мати можливість порівняно спокійного життя;
 - е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
 - ж) не можу відповісти на це питання.
9. Моя тенденція дискутувати з однокласниками полягає в тому, що:
- а) мені важко втриматися від суперечки з приводу;
 - б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
 - в) я рідко сперечаюся з кимось, бо зазвичай люди, які дискутують, прагнуть не істини, а визнання своєї точки зору;
 - г) не люблю втягуватись у дискусії через їх сумбурність;
 - д) не люблю дискусій, бо рідко виходжу з них переможцем;
 - е) уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;
 - ж) не можу відповісти на це питання.

10. Коли хтось із членів моєї сім'ї критикує мене, моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:

- а) проаналізувати причини і мотиви критики;
- б) поцікавитись у автора критики її підставами і врахувати їх у своїх подальших діях;
- в) нічого не сказати, забути про неї;
- г) при нагоді самому піддати опонента критиці;
- д) у разі впевненості у своїй правоті захистити себе;
- е) нічого не сказавши, матиму зуб проти «критика»;
- ж) не можу відповісти на це питання.

11. У своїх спробах домогтися успіхів у житті насамперед я покладаюся на:

- а) допомогу родини, батьків;
- б) власні зусилля і наполегливість;
- в) відсутність могутніх ворогів;
- г) везіння;
- д) сприяння впливових знайомих;
- е) допомога вірних друзів;
- ж) не можу відповісти на це питання.

12. Стосовно довіри до людей я дотримуюся того принципу, що:

- а) потрібно людям довіряти, але при цьому всіх без винятку перевіряти;
- б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- в) якоюсь мірою довіряти потрібно кожній людині;
- г) усе залежить від конкретної людини: одним можна цілком довіряти, іншим – ні на йоту;
- д) люди зазвичай не виправдовують вашої довіри;
- е) надмірна довірливість – моя найбільша слабкість;
- ж) не можу відповісти на це питання.

13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

- а) у сильному відштовхуванні цієї думки;

б) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, аби вона була миттєвою;

в) у тому, що я приймаю це як даність, кінцеву неминучість і часто про це не думаю;

г) у тому, що я часто про це думаю, мрію мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;

д) у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це іншим;

е) я думаю про смерть і боюся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;

ж) не можу відповісти на це питання.

14. Я намагаюся справити сприятливе враження на інших людей, це виявляється в тому, що я:

а) будую щодо цього певні плани і присвячую багато часу;

б) рідко заздалегідь планую робити це, але якщо випадає можливість, намагаюся справити добре враження;

в) присвячую цьому мало часу;

г) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам;

д) дуже глибоко і довго страждаю, коли виявляється, що про мене склалося несприятливе враження серед шанованих мною людей;

е) переживаю приємне відчуття, коли виявляється, що про мене склалося сприятливе враження;

ж) не можу відповісти на це питання.

15. Натрапляючи на незвичайну проблему в особистих справах, я:

а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися по допомогу до когось, хто знає про це більше, ніж я;

б) якщо є можливість, відразу ж прошу кого-небудь із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую кого-небудь із друзів проханням про допомогу;

г) ніколи не звертаюся по допомогу до сторонніх;

д) докладаю всіх зусиль для її вирішення, перш ніж звернуся до когонебудь по допомогу;

е) після деяких коливань звертаюся до друзів по допомогу;

ж) не можу відповісти на це питання.

16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:

а) ціную тих із них, хто для мене близький за своїми духовними інтересами;

б) ціную тих із них, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;

в) мені потрібно більше друзів і родичів, аніж я маю наразі;

г) тієї кількості друзів і родичів, яких я маю зараз, мені достатньо;

д) вони не є необхідними для мого щастя;

е) ціную тих із них, хто, як і я, цікавляться в основному матеріальними речами;

ж) не можу відповісти на це питання.

17. Коли хтось із моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

а) нагадувати, але нічого не говорити;

б) підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із тим, хто критикує;

в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;

г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, виявляючи витримку, гідно захистити себе;

д) не брати почуте близько до серця, бо з часом усе владнається;

е) розсердившись, вступити в суперечку;

ж) не можу відповісти на це питання.

18. Спосіб, яким я реагую на релігію, полягає в тому, що я:

а) не потребую жодної релігії, але, думаю, що для більшості людей вона необхідна;

б) читаю і проводжу спостереження щодо різних релігій і в результаті згодом вирішу для себе це питання;

в) займаюся винаходом власної релігії, котра, я сподіваюся, з часом мене задовольнятиме;

г) маю релігію, яка мене задовольняє;

д) вважаю релігію моїх батьків найприйнятнішою для себе;

е) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;

ж) не можу відповісти на це питання.

19. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в інших країнах, це виявляється в тому, що я:

а) зовсім не цікавлюся цією інформацією;

б) занадто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб перейматися проблемами, що існують в інших частинах світу;

в) роблю це дуже рідко і з випадкових приводів;

г) виявляю інтерес мінімально;

д) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;

е) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище власної країни і мріяти про його поліпшення;

ж) не можу відповісти на це питання.

20. Змушений публічно виступати, я вважаю, що:

а) це надзвичайно складно і викликає в мене збентеження і заїкання;

б) це складно, але я можу опанувати себе без помітних ознак збентеження;

в) це надзвичайно складно, але, оскільки під питанням моя самоповага, я не відмовляюся;

г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;

д) я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;

е) це складно, оскільки я не відчуваю впевненості в доброзичливості аудиторії;

ж) не можу відповісти на це питання.

21. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в рідній країні, це виявляється в тому, що я:

а) багато читаю стосовно цієї теми, бо мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;

б) читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я це змушений робити;

в) читаю таку інформацію порівняно регулярно;

г) вважаю це заняття безглуздом, бо проста людина все одно ні на що вплинути не може;

д) читаю таку інформацію тільки для того, аби принагідно мати можливість узяти участь в її обговоренні;

е) ні, я глибоко байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;

ж) не можу відповісти на це питання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені кого-небудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:

а) відчуваю велике задоволення і часто з гордістю показую відповідне місце своїм друзям і знайомим;

б) внутрішньо переживаю приємне відчуття, але стійко стримуюся від будь-яких його проявів;

в) не відчуваю радісного хвилювання, бо розумію нікчемність цієї події;

г) у перший момент переживаю приємне відчуття, але тут же забуваю про цю подію;

д) переживаю приємне відчуття, хоч і вважаю, що це прояв душевного марнославства;

е) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про яке можу стримано розповісти близьким і друзям;

ж) не можу відповісти на це питання.

23. Моє ставлення до прикмет, передчуттів тощо полягає в тому, що:

- а) на своєму життєвому досвіді я переконався: вони майже завжди вказують на успіх чи невдачу в будь-якій діяльності;
- б) зазвичай вони віщують успіх або невдачу в будь-якій діяльності;
- в) я не можу вирішити, чи це випадковість, чи вони дійсно віщують певні події;
- г) я не вірю, що вони провіщають щось для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх;
- д) я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на увазі до них;
- е) борючись з їх впливом на себе, дію їм наперекір;
- ж) не можу відповісти на це питання.

24. Моя активність у навчанні характеризується одним із таких варіантів:

- а) завжди прагну відігравати провідну роль у дискусіях;
- б) іноді втягаюся у дискусію, не будучи достатньо компетентним в обговорюваному питанні;
- в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинності і цінності того, про що збираюся сказати;
- г) ніколи не беру участі в дискусії, бо не вірю в їх корисність;
- д) беру участь, коли потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;
- е) завжди беру участь у дискусіях, хоча й не прагну лідерства;
- ж) не можу відповісти на це питання.

25. Я звертаюся до віщунів тому, що вони:

- а) можуть бути корисними, тільки коли натрапляєш на серйозну проблему і не знаєш, яке прийняти рішення;
- б) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (заради розваги);
- в) заслуговують на те, щоб консультуватися в них за кожної нагоди;
- г) ніколи їх не відвітую, бо вважаю їх шахраями;

д) мають надзвичайну інтуїцію, що дозволяє їм іноді правильно передбачати долю людини;

е) непогані психологи;

ж) не можу відповісти на це питання.

26. Я зважуюся на фінансовий ризик, який полягає в тому, що я:

а) часто йду на значний ризик, бо якщо я виграю, то виграю багато;

б) іду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс явно на мою користь;

в) не допускаю серйозного ризику і в разі програшу не піддаюся ніякому азарту;

г) використовую невеликі шанси, бо за цих умов у разі програшу можу продовжувати свої спроби;

д) не покладаюся на жодні випадки, вважаю за краще мати стовідсоткову гарантію;

е) не можу жити без постійного ризику;

ж) не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу в цілому полягає в тому, що:

а) він сповнений зла і я не очікую від нього нічого радісного;

б) він має багато спокус, тому важко будь-кому залишатися безгрішним, але все одно прагнути цього треба;

в) світ являє собою цікаву панораму, я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;

г) світ може бути хорошим, якщо життя людей буде наповнене гідністю і справжньою добротою, потрібно присвячувати цьому всі сили;

д) я живу лише раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

е) я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

ж) не можу відповісти на це питання.

28. З огляду на те, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я так само хочу більше грошей для того, аби:

а) жити ні в чому собі не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивого і модного одягу і т. ін.

б) здійснити свої життєві плани, такі, як удосконалення свого бізнесу або професійних здібностей, отримання високоякісної освіти і т. ін.;

в) мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів тощо;

г) мати можливість допомагати родичам і близьким людям, які цього потребують;

д) застрахувати своє життя; е) аби мати можливість робити те, що захочу;

ж) не можу відповісти на це питання.

29. Під час перегляду щоденних газет моє ставлення до матеріалів стосовно моєї майбутньої професії полягає в тому, що:

а) завжди уважно прочитую такі матеріали;

б) читаю тільки ті матеріали, які мені цікаві;

в) дуже рідко читаю щось про свою професію, мені вистачає того, що маю на роботі;

г) рідко читаю матеріали про свою професію;

д) не читаю такі матеріали, бо вони мені нудні;

е) ненавиджу такі матеріали, бо не люблю свою професію;

ж) не можу відповісти на це питання.

30. Як би ви вчинили, коли б начальство наполегливо пропонувало вам посаду, для якої у вас, як ви самі розумієте, немає достатніх даних, але яку вам дуже хотілося б посісти:

а) рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) своєї кандидатури;

б) погодилися б із побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;

в) погодилися б, але за умови, що буде надано тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимум зусиль для заповнення наявних прогалін;

г) відразу погодилися б, діючи за принципом «не святі горшки ліплять»;

д) погодилися б після деяких коливань з огляду на те, що люди, які обіймають подібні посади, анітрохи не краще за вас;

е) погодилися б, але тільки тимчасово виконувати обов'язки, аби якимось допомогти справі;

ж) не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою у вас виявилось багато спільного. Розлучаючись, обмінялися номерами телефонів. Імовірність того, що в подальшому ви першим спробуєте відновити контакти:

а) 100 %;

б) 80 %;

в) 60 %;

г) 40 %;

д) 20 %;

е) 0 %;

ж) не можу відповісти на це питання.

32. Коли б у вас була для цього необмежена можливість, то як часто ви зустрічалися б для таємних бесід зі своїми близькими друзями, цікавлячись їхніми проблемами, намірами:

а) щодня;

б) приблизно тричі на тиждень;

в) приблизно двічі на тиждень;

г) один раз на тиждень;

д) один раз на 2 тижні;

е) один раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. Ч (варіант для чоловіків). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперника, у перевагах якого ви дуже сумніваєтеся:

а) змирилися б і намагались якомога швидше погасити своє почуття, шукаючи заміну середу інших дівчат;

б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;

в) зберігали б і не приховували своє почуття, але трималися б із гідністю, ніяк його не нав'язуючи;

г) погодилися б із роллю відданого друга, з яким ваша обраниця скаржиться на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це, сподіваючись на її прозріння);

д) постаралися б стати для цієї пари відданим другом, аби мати можливість частіше зустрічатися з предметом свого кохання;

е) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. Ж (варіант для жінок). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливої суперниці, у перевагах якої ви дуже сумніваєтеся:

а) змирилися б і намагались якомога швидше погасити своє почуття, спілкуючись з іншими людьми;

б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурентки в очах вашого обранця;

в) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували;

г) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;

д) застосували б усіх заходів для того, аби виключити можливість навіть випадкових зустрічей із предметом вашого нерозділеного кохання;

е) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, водночас намагалися б звернути увагу свого обранця на наявні у вас внутрішні і зовнішні чесноти;

ж) не можу відповісти на це питання.

Обробка та інтерпретація результатів

Оцінкою особистісної зрілості є алгебраїчна сума балів, набрана за всіма питаннями тесту. Ця оцінка може бути в межах від +99 до –99 балів. Бали виставляються відповідно до ключа, наведеного нижче (табл. 2.28).

Рівневі оцінки особистісної зрілості:

+99 ... +75 – дуже високий рівень;

+74 ... +50 – високий;

+49 ... +25 – задовільний;

менше +25 – незадовільний.

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тесту.

1. Мотивація досягнень. Питання: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

+33 ... +24 – дуже високий рівень;

+23 ... +15 – високий;

+14 ... +7 – задовільний;

менше +7 – незадовільний.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Питання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

+54 ... +42 – дуже високий рівень;

+41 ... +30 – високий;

+29 ... +20 – задовільний;

менше +20 – незадовільний.

3. Почуття громадянського обов'язку. Питання: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

+18 ... +12 – дуже високий рівень;

+11 ... +7 – високий;

+6 ... +4 – задовільний;

менше +4 – незадовільний.

4. Життєва установка. Питання: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

+36 ... +27 – дуже високий рівень;

+26 ... +19 – високий;

+18 ... +11 – задовільний;

менше +11 – незадовільний.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Питання: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м або 33ж.

+21 ... +15 – дуже високий рівень;

+14 ... +10 – високий;

+9 ... +7 – задовільний;

менше +7 – незадовільний.

Загальна характеристика шкал

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мають на увазі загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як упевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, уміннями й навичками. Водночас цей аспект передбачає такий істотний параметр поведінки, як адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повагу до інших людей. Усі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, нерідко виявляється в неусвідомленому прагненні підбадьорити себе похвалянням, бравадою, саморекламою і т. ін.

3. Почуття громадянського обов'язку. Із цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм.

4. Життєва установка. У цей досить умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього суцього, переважання

інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розсудливість (на противагу імпульсивності).

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Це поняття включає такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до співчуття і співпереживання), вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми.

**Методика «ОЦІНКА КОМУНІКАТИВНИХ І
ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ СХИЛЬНОСТЕЙ – КОС» (В. Синявського і
Б. Федоришина)**

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Інструкція: “Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-). Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви записуєте свою відповідь, співпадали. Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витратити багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань”.

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?

2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?

18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?

19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?

20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?

21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?

23. Чи Ви вагаєтесь, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?

25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?

1. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?

28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?

29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?

30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?

33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?

34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правда, що у Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви опиняєтесь в центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

«Ключ»

Схильності	Відповіді	Номери питань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

(Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця. Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця).

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з «ключем» і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.
2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (Кк) і організаторських (Ко) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (Кх) та організаторськими схильностями (Ох) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = K_x:20;$$

$$K_o = O_x:20.$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

Кк	Кo	Шкальна оцінка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5

Інтерпретація результатів

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, відчувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчувають труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поводять себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

**ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ,
СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ**

Мета програми психокорекційних вправ: підвищення рівня емпатії та комунікативних навичок через взаємодію у групі з іншими людьми, підвищення рівня розвитку психологічних особливостей професійної придатності майбутніх психологів.

Завдання: навчитись розпізнавати, пояснювати, ідентифікувати і грамотно проявляти власні емоції, розпізнавати психоемоційний стан інших людей за допомогою розуміння вербальних та невербальних способів комунікації.

Вправа «Хто я такий»

Завдання: учасники дістають картку з головним героєм твору і намагаються пояснити почуття і емоції, характерні для головного героя твору. Інші учасники намагаються вгадати, який персонаж був описаний.

Вправа «Цей герой відчуває...»

Завдання: учасник отримує картку (або придумує її на свій розсуд за актуальною тематикою), яка містить зображення героя і опис ситуації, в яку він потрапив. Учасники повинні пояснити почуття героя, а інші повинні вгадати, що саме зображено на картці.

Вправа «Мої емоції...»

Завдання: Ведучий ставить запитання «які емоції автор мав намір передати у своєму творі/словах?». Учасники зображують емоції на картках за допомогою арт-терапевтичних матеріалів, демонструють і пояснюють, що це за емоції і чому, на їх думку, вони з'явилися.

Вправа «Невербальне спілкування»

Учасники стоять обличчям один до одного.

Інструкція: учасникам необхідно здійснити рух, який відображає їх внутрішній стан, кожен повторює цей рух 3-4 рази, відтворюючи емоційний стан іншої людини.

Після завершення вправи важливо обміркувати запитання «Яким є емоційний стан кожного із учасників?»

Після того, як учасники висунуть гіпотези щодо стану, необхідно уточнити в учасника його фактичний стан.

Вправа «Мої емоції та настрої сьогодні такі...»

Завдання: кожен учасник на картці зображує власний актуальний емоційний стан. Інші учасники вгадують емоції, афекти, настрої і намагаються назвати протилежне тому, що було вгадано.

Вправа «Вгадай емоції»

Перед стартом гри необхідно підготувати невеликий аркуш, на якому учасники напишуть назви емоцій, які повинен відтворити кожен окремий гравець.

Хід гри: обраний групою ведучий залишає приміщення. Учасники протягом цього часу обирають картки з емоціями, які необхідно намалювати за допомогою жестів і міміки.

Після того, як відсутній учасник повертається у приміщення, кожен приймає позу і вираз обличчя залежно від емоційного стану, обраного кожним членом групи. Ведучий повинен вгадати, які емоції висловлює кожен гравець. Лідером буде той, чий пантонім не був вгаданий.

Вправа «Вгадай емоцію»

Завдання: ведучий залишає приміщення. Під час цього кожен отримує листівку з емоціями (або учасники обирають картку для себе самостійно). Коли ведучий входить в приміщення, всі завмирають, демонструючи потрібні емоції (міміку, жести, пози). Ведучий повинен вгадати, що зображують гравці. Також залежно від наявності часу, актуальне

обговорення можливих ситуацій, у яких учасники можуть відчувати відповідну емоцію, і моделювання грамотного її прояву.

Вправа «Танець-протилежність»

Протягом гри учасники працюють в парах і вчаться висловлювати емоції в імпровізованих танцях.

Для роботи знадобиться запис ритмічної інструментальної музики і набір карток з назвами різних емоцій. Учасникам необхідно поділитись на пари, кожній з яких ведучий надає картку із назвою протилежних емоцій (наприклад, радість - сум, любов - ненависть, дратівливість - врівноваженість і т.д.). Учасники ознайомлюються із картками, не показуючи їх іншим.

Завдання учасників – придумати танець, в якому вони зобразять протилежні емоції. Наприклад, один із гравців у парі зображує сумний танець, а інший – веселий. Через декілька хвилин роль змінюється.

Завдання інших учасників – вгадати, які саме емоції зображає пара у танці.

Вправа з фотографіями (картками)

Заняття може проводитися як в груповому форматі (парах, трійках), так і в індивідуальному. Для виконання знадобиться набір фотографій (карток) із зображеннями людей з різними емоційними станами. За бажанням кожен із учасників може запропонувати для використання власні фотографії.

Учасникам необхідно уважно розглянути картку із зображенням емоції або фотографію та визначити емоційний стан людини, яка є на знімку. Слід обговорити можливі варіанти. Учасники повинні придумати історію чи ситуацію, яка могла б трапитись із цією людиною, що допоможе зрозуміти причини такого емоційного стану. Згодом варто також обговорити, чи відчували учасники подібні почуття, якщо так, то чим це було спричинено. Важливо, щоб кожен з учасників висловився.

Вправа «Символічне вираження емоцій (пластика, малюнок)»

Методика виконується в групах (парах або трійках). Для роботи знадобиться картка з назвою емоцій (наприклад, страх, образа, відчай, смуток, радість, похвала, гнів, натхнення, задоволення, вдячність, розгубленість, здивування, огида, нетерпіння, страх, смуток, любов, гнів, співпереживання, симпатія, збентеження). Учасникам ведучий видає картку із назвою емоції, з якою необхідно ознайомитись, але не демонструвати іншим. Учасникам необхідно пригадати ситуації, в яких вони відчували схожі почуття.

Кожен учасник повинен зобразити пантомімою емоції, написані на його картці. Деякі учасники (за бажанням) можуть зобразити емоції у вигляді малюнку. Завдання інших учасників – вгадати, яку саме емоцію зобразив інший.

Після завершення цієї частини гри учасники сідають в коло. Ведучий пропонує поміркувати та пояснити, як вони розуміють слова, зазначені на картці? Що означають ці емоції? Коли вони їх відчують? Чи можуть учасники розповісти випадок зі свого життя, коли відчували схожі емоції?

Якщо історії учасників викликають співчуття або бажання поділитися власними життєвими ситуаціями, то не варто перешкоджати процесу.

Вправа: «Намалюй настрій».

Завданням гри є створити малюнок – символічне відображення власного настрою або емоційного стану, який відчували у житті (наприклад, насолода, здивування, сором і т.д.). Протягом обговорення кожен демонструє малюнок, учасники групи діляться власним сприйняттям зображеної емоції та за бажанням діляться особистими історіями, під час яких відчували схожий стан.

Вправа «Активне слухання і співпереживання»

Методика допомагає зосередитися на іншій людині, вислухати її історію, зрозуміти її почуття та досвід. Учасники тренінгової групи діляться на пари та діляться між собою власними почуттями та емоціями у зв'язку з

тією ситуацією чи історією. Інший гравець активно слухає, слідує за вербальними та невербальними сигналами, намагається зрозуміти стан та сприйняття людини напроти. Після того, як учасник завершив розповідь, проявляє емпатію, розуміння та прийняття.

Якщо співрозмовник готовий і між учасниками є довірчий контакт, можна поставити додаткові запитання для кращого розуміння його ситуації, а також для того, щоб мати змогу допомогти йому розглянути можливі варіанти рішень та виходу з ситуації. Ця вправа допомагає розвивати співпереживання, покращити навички активного слухання, спостереження, а також сприяє покращенню взаємин з іншими, допомагає проявити підтримку та розуміння.

Вправа «Мій щасливий день»

Учасникам пропонується протягом 2-3 хвилин пригадати і намалювати найщасливіші дні свого життя. Ведучий тренінгової групи пропонує згадати учасникам, що вони відчували в той день і «поділитися» своєю радістю з іншими. Малювання - це одна із проєктивних арт-терапевтичних методик, що сприяє невербальному вираженню переживань, про які людина не завжди може говорити. Аналіз сюжету, колірних відтінків і змісту малюнка допомагає діагностувати актуальний запит клієнта, його почуття, емоції та внутрішній стан щодо зображених ситуацій.

Вправа «Щоденний журнал емоцій»

Методику варто виконувати регулярно щодня протягом декількох тижнів, записуючи спостереження та рефлексії щодо емоційного стану та власних почуттів. Вправа допомагає майбутнім психологам вчитись помічати та аналізувати причинно-наслідкові зв'язки між ситуаціями, які виникають, та емоціями, які викликають ці життєві обставини, зрозуміти власні реакції та неусвідомлені моделі поведінки.

Необхідно створити щоденник (обрати спеціальний блокнот або використати електронні нотатки), куди майбутній психолог зможе записувати емоції та рефлексії щодо них. Важливо фіксувати моменти

емоційного сплеску кілька разів на день, зупинившись і усвідомивши емоційний стан у моменті. Важливо дотримуватись точності у словесному описі власних почуттів, пробувати зрозуміти, чому саме виникла та чи інша емоція. Протягом рефлексії та записів визначайте причинно-наслідкові зв'язки, повторювані патерни або тенденції у виникненні та проявах емоцій. Усвідомлення власних емоцій та їх аналіз допоможе розвивати саморегуляцію, розвинути можливість проявляти широкий спектр емоцій, не уникати їх, а проживати сповна, самостійно керувати емоційним станом та почуттями, підвищити рівень емоційного інтелекту та емпатії.