

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота
(бакалавр)

З теми: «ДІАГНОСТИКА І ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПРИДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

Виконала: студентка 4 курсу
спеціальності 053 Психологія
Гріндій Даяна Олексіївна

Керівник: Панчук Наталія Петрівна
кандидат психологічних наук
доцент кафедри психології освіти

Рецензент:
Гудима Олександр Васильович
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної та практичної
психології

м. Кам'янець-Подільський, 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1 Сутність поняття професійної придатності.....	7
1.2 Професійно значущі якості як чинники ефективності діяльності майбутнього психолога.....	9
1.3 Вплив освітнього середовища на формування професійної придатності.....	15
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ.....	20
2.1 Організація та методичне забезпечення дослідження.....	20
2.2 Опис психодіагностичних методик та процедура проведення дослідження.....	22
Висновки до другого розділу.....	24
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	26
3.1 Аналіз отриманих результатів дослідження.....	26
3.2 Рівні та особливості сформованості професійної придатності.....	33
3.3 Рекомендації щодо розвитку професійної придатності майбутніх психологів.....	36
Висновки до третього розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

На сьогодні професія психолога стає все більш затребуваною, оскільки пов'язана з роботою з людьми, їх емоціями, переживаннями та поведінкою. Від того, наскільки підготовлений фахівець, залежить не лише ефективність його діяльності, а й якість допомоги, яку він надає. Саме тому важливо не просто навчити студента теорії, а сформувати у нього професійну придатність як цілісну характеристику.

Аналіз наукових джерел показує, що питання професійної придатності досліджується багатьма науковцями. Зокрема, у працях С. Максименка підкреслюється зв'язок професійної придатності з індивідуально-психологічними особливостями особистості та їх відповідністю вимогам діяльності. М. Кузьменко розглядає її як сукупність характеристик, які забезпечують успішність виконання професійних завдань. У дослідженнях Н. Панчук акцент робиться на інтегративному характері цього явища, що включає не лише здібності, а й мотивацію, цінності та особистісну спрямованість.

Більшість досліджень підкреслюють, що професійна придатність це складне і багатогранне явище, яке включає як зовнішні прояви діяльності, так і внутрішній стан особистості. Але, у той же час можна помітити, що в сучасних дослідженнях недостатньо уваги приділяється саме внутрішній стороні цього процесу – таким аспектам, як психологічне благополуччя, саморозуміння та емоційна стабільність. Через це виникає ситуація, коли певні якості у студентів вже сформовані, але реалізувати їх на практиці вони не завжди можуть. Саме це і зумовлює необхідність більш детального вивчення цієї проблеми.

Актуальність дослідження полягає у необхідності комплексного вивчення професійної придатності майбутніх психологів з урахуванням не лише зовнішніх проявів їх підготовки, а й внутрішніх особистісних характеристик, таких як психологічне благополуччя, рефлексивність, емпатійність та здатність до саморозвитку. Попри наявність значної кількості наукових праць, у яких

розглядаються окремі аспекти професійної придатності, питання цілісного поєднання цих характеристик та їх впливу на ефективність майбутньої професійної діяльності потребує подальшого дослідження. Це відповідає сучасним вимогам до підготовки психологів та має значення для підвищення якості їх професійного становлення.

Мета дослідження – дослідити особливості сформованості професійної придатності майбутніх психологів та визначити шляхи її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи для розуміння професійної придатності;
2. Визначити основні професійно важливі якості майбутнього психолога;
3. Дослідити рівень сформованості професійної придатності у студентів;
4. Проаналізувати отримані результати та виявити основні проблеми;
5. Визначити шляхи розвитку професійної придатності майбутніх фахівців.

Об'єкт дослідження - професійна підготовка майбутніх психологів.

Предмет дослідження – особливості сформованості професійної придатності майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що професійна придатність майбутніх психологів залежить не лише від знань і навичок, а й від рівня розвитку особистісних характеристик, а також психологічного благополуччя, рефлексії та емоційної стабільності.

Методи дослідження. У роботі було використано комплекс методів. До теоретичних належать: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел. Емпіричні ж методи включали використання психодіагностичних методик. Це тест емоційної емпатії (QMEE); методика дослідження комунікативних здібностей Д. Карнегі; шкала саморефлексії та усвідомлення (SRIS); методика самоактуалізації особистості Е. Шострома; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено розуміння професійної придатності як цілісної характеристики, яка включає не лише

професійне вміння, а й внутрішній стан особистості. Також визначено особливості її сформованості у майбутніх психологів та обґрунтовано значення психологічного благополуччя у цьому процесі.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні наукових підходів до розуміння професійної придатності майбутніх психологів, а також в уточненні її змісту як інтегральної характеристики, що охоплює особистісні, мотиваційні, емоційно-вольові та комунікативні компоненти. У роботі систематизовано уявлення про ключові професійно важливі якості та обґрунтовано їхню роль у структурі професійної готовності психолога.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропоновані підходи та рекомендації можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх психологів, особливо для розвитку емпатійності, рефлексивності, комунікативних умінь та емоційної стійкості. Матеріали дослідження варто застосовувати в освітньому процесі, під час проведення тренінгів, практичних занять та психокорекційної роботи зі студентами.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри загальної та практичної психології, а також були представлені на наукових конференціях, серед яких: наукова конференція студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025 (м. Кам'янець-Подільський, 2026 р.); Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція “Світ наукових досліджень. Випуск 48”, організована громадською організацією “Наукова спільнота” та Вищою школою управління та адміністрації в Ополе (Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu, Польща, січень 2026 року).

Публікації. Основні результати дослідження відображені у науковій публікації:

Гріндій Д.О. Професійна придатність майбутніх психологів: теоретичні аспекти проблеми. *Світ наукових досліджень. Випуск 48*: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м.

Тернопіль, Україна; м. Ополе, Польща, 27–28 січня 2026 р.) / за ред.: О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В. Б., 2026. С. 46–48. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/6694/> [8].

Структура роботи. Загальна кількість сторінок – 70, кількість сторінок основного тексту – 46, кількість літературних джерел – 42, кількість додатків – 5. Робота містить 6 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність поняття «професійної придатності»

На сьогодні, питання професійної придатності залишається актуальним, оскільки саме від неї значною мірою залежить успішність виконання професійної діяльності. Особливо це стосується професії типу “людина-людина”, зокрема роботи психолога, де результат визначається не лише рівнем знань, але й особистісними якостями, емоційною стійкістю та вмінням взаємодіяти з іншими людьми. У цьому контексті дослідження сутності професійної придатності є важливим для розуміння того, які саме характеристики забезпечують успішність, ефективність та результативність професійної діяльності.

Як показує аналіз багатьох джерел, єдиного визначення поняття професійної придатності немає. Різні автори пояснюють його по-різному, але в цілому сходяться на тому, що йдеться про відповідність індивідуальних особливостей людини вимогам певної діяльності. Водночас у нормативних підходах професійна придатність трактується більш узагальнено – як здатність особи за своїми діловими та моральними якостями, освітнім рівнем і станом здоров’я ефективно засвоювати освітньо-професійну програму та виконувати професійні обов’язки [11].

Щодо наукових праць, С. Максименко визначає, що ефективність діяльності залежить від розвитку психічних процесів та індивідуально-психологічних властивостей особистості, а також від того, наскільки вони відповідають

вимогам діяльності [23]. Тобто, якщо характеристики людини відповідають професії, вона буде більш успішною у своїй діяльності.

У більш сучасних дослідженнях підкреслюється, що професійну придатність слід розглядати як інтегративне утворення, яке включає не лише здібності та індивідуальні властивості, але й мотиваційні, ціннісні та особистісні компоненти [28]. Автор акцентує увагу на тому, що важливим є не тільки відповідність людини вимогам професії, але й її внутрішня готовність до діяльності, зацікавленість у ній та прагнення до професійного розвитку.

Крім того, сучасні підходи наголошують на динамічному характері професійної придатності. Вона не є сталою характеристикою, а формується протягом життя під впливом різних чинників. До внутрішніх чинників відносять здібності, темперамент, характер, мотивацію, рівень розвитку психічних процесів, тоді як зовнішні включають умови навчання, професійну підготовку, соціальне середовище та досвід діяльності [37]. Це дає підстави вважати, що професійну придатність можна не лише виявляти, але й цілеспрямовано формувати.

Як зазначає Л. Карамушка, ефективність діяльності значною мірою залежить від сформованості у особистості відповідних психологічних якостей. Йдеться не лише про окремі риси, а про їх поєднання, яке включає мотиваційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Саме їх узгодженість дозволяє людині краще адаптуватися до вимог професії та забезпечувати ефективне виконання діяльності [12].

Водночас поряд із поняттям професійної придатності у науковій літературі широко використовується категорія професійної компетентності, яка конкретизує зміст відповідності фахівця вимогам професії. Якщо професійна придатність відображає загальну відповідність індивідуально-психологічних характеристик особистості обраній діяльності, то компетентність розкриває рівень сформованості знань, умінь, навичок і особистісних якостей, що забезпечують ефективне виконання професійних функцій. У цьому контексті

професійну компетентність доцільно розглядати як важливий структурний компонент професійної придатності, що формується у процесі підготовки та практичної діяльності майбутнього психолога [15].

Разом з тим, у дослідженнях звертається увага і на те, що професійна придатність визначається не лише наявністю окремих якостей, а й рівнем їх сформованості та здатністю забезпечувати ефективне виконання професійних завдань. У праці М. Кузьменко підкреслюється, що вона відображає сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, які визначають успішність оволодіння діяльністю та її результативність [18]. При цьому важливим є врахування як психічних процесів, так і особистісних характеристик, що забезпечують відповідність вимогам конкретної професії.

На основі проаналізованих визначень, професійну придатність слід розглядати як комплексну характеристику особистості, яка відображає відповідність її індивідуально-психологічних, психофізичних і професійних якостей вимогам діяльності. Поряд із цим важливо враховувати, що вона не є сталою, а формується і розвивається у процесі навчання, професійної підготовки та практичної діяльності. Також професійна придатність включає ще здатність до адаптації, саморозвитку та ефективної взаємодії в професійному середовищі, що є особливо важливим для майбутніх психологів.

Попри це, у більшості наукових підходів основна увага зосереджується на індивідуальних характеристиках особистості, тоді як вплив освітнього середовища на розвиток професійно важливих якостей висвітлений недостатньо і потребує подальшого детального розгляду.

1.2. Професійно значущі якості як чинники ефективності діяльності майбутнього психолога

З урахуванням того, що професійна придатність охоплює різні аспекти особистості, потрібно більше розкрити професійно важливі якості, які

визначають ефективність майбутнього спеціаліста. Проблема визначення їх посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки саме ці якості значною мірою визначають ефективність його професійної діяльності.

У науковій літературі підкреслюється, що професійно важливі якості (ПВЯ) розглядаються як складне інтегративне утворення, яке поєднує індивідуально-психологічні та психофізичні властивості особистості, необхідні для успішного виконання професійних завдань. Зокрема, зазначається, що ПВЯ формуються у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців і виступають важливою умовою їхнього професійного становлення. Вони включають не лише окремі якості, а й цілісну систему характеристик особистості, що забезпечують здатність до ефективної діяльності, саморозвитку та самовдосконалення у професійній сфері. Крім того, дослідники наголошують на структурності ПВЯ, виокремлюючи такі компоненти, як мотиваційний, регулятивно-вольовий, комунікативний та рефлексивно-оцінювальний, які у своїй єдності визначають готовність майбутнього психолога до професійної діяльності [2].

Таку думку підтримує і Ю. Романова, яка зазначає, що ці якості виступають сутнісною складовою кар'єрного потенціалу психолога, оскільки визначають не лише ефективність виконання професійних завдань, а й можливість його професійного зростання та самореалізації. Особливого значення при цьому набувають такі характеристики, як комунікативність, емоційна стійкість, здатність до емпатії, рефлексивність, а також сформованість професійного мислення, що забезпечує здатність аналізувати складні психологічні ситуації та приймати обґрунтовані рішення [31].

Ю. Приходько також виділяє такі риси майбутнього психолога, як емпатійність, толерантність, чуйність, уміння встановлювати довірливий контакт із клієнтом. Важливою є і готовність до саморозвитку та усвідомлення своєї професійної ролі. При цьому значення має не лише рівень знань і сформованість практичних умінь, а й внутрішня готовність працювати з людьми, брати відповідальність за результати своєї діяльності та аналізувати власні

власні дії. Саме такі особистісні якості забезпечують ефективність роботи психолога та є основою його професійного становлення [30].

Також, хочеться приділити увагу такій складовій професійної діяльності психолога, як специфічне професійне мислення, яке забезпечує глибоке розуміння психологічної реальності клієнта. Йдеться не лише про здатність аналізувати окремі факти чи поведінкові прояви, а про вміння бачити за ними внутрішні смисли, переживання, мотиви та індивідуальні особливості людини. Таке мислення дозволяє психологу інтерпретувати ситуацію з урахуванням її контексту, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, виділяти ключову проблему та прогнозувати можливі шляхи її розвитку. Водночас воно передбачає здатність гнучко поєднувати теоретичні знання з практичним досвідом, обирати адекватні методи і техніки роботи залежно від конкретної ситуації. Професійне мислення також тісно пов'язане з рефлексією, оскільки психолог має постійно оцінювати власні дії, аналізувати ефективність обраних підходів і за потреби коригувати їх. Саме завдяки цьому забезпечуються не лише точність розуміння клієнта, а й результативність психологічної допомоги загалом [41].

Продовжуючи характеристику професійно важливих якостей, доцільно звернути увагу детальніше на рефлексивність як здатність усвідомлювати та аналізувати власну діяльність. Вона проявляється у вмінні оцінювати свої дії, розуміти причини власних рішень і реакцій, а також переосмислювати отриманий досвід у процесі професійної взаємодії. Якщо професійне мислення забезпечує розуміння ситуації клієнта, то рефлексивність дозволяє психологу усвідомлювати власну роль у цій взаємодії та коригувати свої дії відповідно до її особливостей. Завдяки цьому майбутній фахівець не діє шаблоно, а здатний гнучко змінювати підходи, враховуючи індивідуальність кожної ситуації. Крім того, рефлексивність сприяє формуванню відповідального ставлення до професії, усвідомленню власних мотивів, цінностей і цілей, що є важливою умовою професійного становлення психолога. Вона виступає механізмом

саморозвитку і саморегуляції, забезпечуючи підвищення ефективності професійної діяльності [35].

Поряд із рефлексивністю важливого значення набуває емоційна стійкість як інтегративна якість особистості, що забезпечує ефективність діяльності психолога в емоційно напружених умовах. Вона проявляється у здатності зберігати стабільність психічного стану, не втрачати продуктивності під впливом стресових факторів та адекватно реагувати на складні життєві ситуації. Емоційна стійкість передбачає не лише витримку, а й уміння контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу у процесі професійної взаємодії. Важливо, що вона формується як результат взаємодії різних компонентів психічної діяльності – емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних, що в сукупності забезпечують здатність особистості діяти впевнено та цілеспрямовано. Низький рівень емоційної стійкості, навпаки, може проявлятися у підвищеній тривожності, невпевненості та емоційній нестабільності, що негативно впливає на професійну підготовку та ефективність діяльності майбутнього психолога [16].

Поряд з емоційною стійкістю важливого значення у професійній діяльності психолога набуває емоційна компетентність, яка забезпечує здатність не лише контролювати власні емоційні стани, а й розуміти емоції інших людей. Вона виступає своєрідною основою для розвитку емпатійності, оскільки передбачає сформованість навичок усвідомлення, інтерпретації та регуляції емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Саме тому емоційна компетентність розглядається як важливий чинник ефективного професійного спілкування психолога [40].

У попередніх абзацах уже зверталась увага на емпатію як важливу характеристику професійної діяльності психолога, однак у науковому контексті вона розглядається значно ширше – як складна інтегративна здатність, що поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Зокрема, емпатія проявляється у співпереживанні, розумінні внутрішнього стану клієнта без втрати власної позиції та готовності до активної підтримки. Вона забезпечує глибше

проникнення у суб'єктивний світ іншої людини, сприяє встановленню довірливого контакту та виступає важливим інструментом психотерапевтичного впливу. Водночас рівень емпатійності не є сталим. Він залежить від особистісних характеристик, професійної підготовки та може цілеспрямовано розвиватися в процесі навчання через практичний досвід, рефлексію та формування відповідних навичок. Високий рівень емпатії сприяє ефективній комунікації, адекватному розумінню переживань клієнта та формуванню відчуття безпеки, тоді як її недостатність може ускладнювати взаємодію та знижувати якість психологічної допомоги [1].

Щодо комунікативних якостей, то у психолого-педагогічній літературі вони розглядаються як сукупність індивідуально-психологічних властивостей особистості, що забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми, адекватне сприйняття та передачу інформації, а також організацію процесу спілкування відповідно до ситуації. Вони проявляються у здатності встановлювати контакт, підтримувати діалог, розуміти емоційні стани співрозмовника та відповідно реагувати на них, поєднуючи як вербальні, так і невербальні засоби комунікації. Водночас комунікативні якості передбачають уміння гнучко регулювати власну поведінку у процесі взаємодії, дотримуватися балансу між активністю та здатністю слухати, а також забезпечувати взаєморозуміння і довірливу атмосферу спілкування. Таким чином, вони виступають важливою складовою професійної компетентності майбутнього психолога, оскільки безпосередньо визначають ефективність його взаємодії з клієнтом [14].

Також важливим етапом у професійному становленні майбутнього психолога є формування психологічної готовності до діяльності, яка розглядається як багатокомпонентна характеристика особистості. Вона охоплює сукупність мотиваційних, когнітивних та емоційно-вольових компонентів, що забезпечують здатність ефективно діяти у професійній сфері. Зокрема, психологічна готовність включає позитивне ставлення до обраної професії, наявність необхідних знань, умінь і навичок, здатність орієнтуватися в умовах

діяльності, приймати обґрунтовані рішення та здійснювати саморегуляцію власної поведінки. Важливим її аспектом є також мобілізація внутрішніх ресурсів особистості та здатність до подолання труднощів у процесі професійної діяльності. У цілому вона виступає інтегративною властивістю особистості, що забезпечує результативність діяльності та готовність до її успішного здійснення. [13].

Ще однією значущою складовою майбутнього психолога є його здатність до самовдосконалення. Цей процес варто розглядати як безперервну та цілеспрямовану діяльність, націлену на розвиток особистісних і професійних якостей, що забезпечують ефективність майбутньої фахової діяльності. Самовдосконалення передбачає активне залучення студента до самопізнання, самоаналізу та саморегуляції, що дозволяє усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони і працювати над їх корекцією. Водночас воно виступає не лише як процес, а й як результат внутрішньої роботи особистості, що проявляється у зростанні рівня професійної майстерності та готовності до практичної діяльності. Важливим є поєднання самоосвіти та самовиховання, які забезпечують поступовий перехід від наявного рівня розвитку до більш високого, орієнтованого на вимоги професії [10].

Хотілося б також акцентувати увагу на тому, що підготовка майбутнього психолога неможлива без глибокої роботи над власною особистістю. Як зазначає О. Нагула, ефективність діяльності психолога визначається не лише рівнем теоретичної та практичної підготовки, а й ступенем опрацювання власних внутрішніх суперечностей та рівнем особистої зрілості. У разі недостатньої особистісної відкорегованості існує ризик перенесення власних проблем у взаємодію з клієнтом [26].

Узагальнюючи наведені у наукових джерелах позиції, можна вкотре зазначити, що серед дослідників відсутня єдність щодо чіткого переліку та структури професійно важливих якостей психолога, що підкреслює складність і багатовимірність даного поняття. Це свідчить про те, що їх важко зводити до

фіксованого набору характеристик, оскільки вони формуються у процесі професійного становлення. З огляду на це, становлення професійно важливих якостей потребує не лише засвоєння теоретичних знань, а й активного особистісного розвитку майбутнього фахівця.

1.3. Вплив освітнього середовища на формування професійної придатності

Повертаючись до такого елементу впливу, як освітнє середовище, варто розглядати не лише як сукупність умов навчання, а як цілісну систему, у межах якої відбувається розвиток особистості майбутнього фахівця. Воно охоплює різні компоненти – від організації навчального процесу до соціально-психологічних і культурних умов, у яких перебуває студент. Важливо, що освітнє середовище виступає не пасивним фоном, а активним чинником, який впливає на формування знань, цінностей, способів мислення та поведінки. У наукових дослідженнях спостерігається тенденція розглядати його як організаційну умову навчання, без достатнього врахування психологічного впливу на становлення особистості майбутнього психолога.

У структурі освітнього середовища можна виокремити соціально-культурну складову (норми, традиції, взаємодію), організаційну (правила, вимоги, специфіку освітнього процесу), а також предметно-просторову й психологічну, які визначають загальні умови розвитку особистості. Саме через взаємодію з таким середовищем студент не лише засвоює навчальний матеріал, а й поступово формує професійно значущі якості та власну позицію як потенційного фахівця [5].

Ще одним важливим аспектом впливу освітнього середовища є впровадження сучасних технологій та інноваційних підходів до організації навчання, які суттєво трансформують процес професійної підготовки майбутніх спеціалістів. Зокрема, розвиток цифрового освітнього простору, використання дистанційних платформ і міждисциплінарної інтеграції знань сприяють не лише

підвищенню доступності освіти, а й формуванню здатності до самостійного навчання, критичного мислення та адаптації до нових умов професійної діяльності. У такому форматі змінюється і роль викладача, який виступає не лише джерелом знань, а й фасилітатором освітнього процесу, організатором взаємодії та підтримки індивідуальної освітньої траєкторії здобувача. Відповідно, освітнє середовище набуває більш гнучкого, динамічного характеру, що дозволяє ефективніше формувати професійні компетентності, зокрема здатність до самоосвіти, саморозвитку та безперервного вдосконалення [20].

Продовжуючи розгляд впливу освітнього середовища на формування майбутнього психолога, доцільно детальніше зупинитися на ролі викладача як професійної моделі. Саме через безпосередню взаємодію з ним студенти засвоюють не лише теоретичні знання, а й зразки професійної поведінки, стиль комунікації та етичні принципи діяльності. Викладач виступає носієм професійних цінностей, демонструє здатність до емпатії, рефлексії, побудови довірливих взаємин, що поступово інтегрується у власний досвід студентів. У цьому контексті важливим є його особистісні характеристики, професійна позиція та спосіб організації взаємодії зі здобувачами освіти. О. Столярчук зазначає, саме професіоналізм викладача є визначальним чинником формування як професійної компетентності, так і особистісного розвитку майбутніх фахівців. Таким чином, педагог виступає не лише джерелом знань, а й орієнтиром, через який відбувається становлення студента як професіонала у своїй подальшій діяльності [36].

Варто також звернути увагу на те, що ефективність освітнього середовища значною мірою визначається його здатністю поєднувати теоретичну підготовку з реальним практичним досвідом майбутнього психолога. Як свідчать дослідження, професійна підготовка не може обмежуватися лише засвоєнням знань, адже ключову роль відіграє формування практичних умінь, навичок взаємодії з клієнтами та здатності застосовувати психологічні методи у різних сферах діяльності. Зокрема, важливим є включення студентів у різні форми

практичної діяльності, такі як тренінги, консультаційна практика, участь у семінарах і майстер-класах, що дозволяє поступово переходити від теоретичного розуміння до реальної професійної діяльності. При цьому недостатність практичного компоненту у підготовці може призводити до труднощів у подальшій професійній адаптації, що підкреслює необхідність його посилення в освітньому процесі. Водночас значущим є і формування особистісних якостей майбутнього психолога, адже саме вони визначають ефективність професійної взаємодії та здатність до самореалізації у професії [34].

Ще однією складовою освітнього середовища майбутніх психологів є ціннісно-рольова організація взаємодії в колективі, яка визначає характер міжособистісних стосунків і впливає на професійне становлення особистості. У процесі спільної діяльності учасники не лише обмінюються думками та досвідом, а й узгоджують власні позиції, очікування та ролі, що забезпечує ефективність групової взаємодії. Важливо, що результативність такої взаємодії значною мірою залежить від здатності до співпраці, прийняття інших та гнучкого пристосування до змін у групі. При цьому ціннісні орієнтації особистості знаходять своє відображення у її поведінці, що дозволяє розглядати взаємодію як поєднання внутрішніх установок і зовнішніх проявів. Саме тому в освітньому середовищі важливо створювати умови для розвитку конструктивної комунікації, взаєморозуміння та підтримка, адже ефективність взаємодії значною мірою залежить від близькості поглядів, рольової сумісності та здатності до співпраці [7].

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто теоретичні підходи до розуміння професійної придатності майбутнього психолога та чинників її формування. Аналіз наукових джерел показав, що це поняття є складним і багатовимірним, і в сучасній психології не існує єдиного його трактування. Водночас більшість дослідників сходяться на тому, що професійну придатність доцільно розглядати

як інтегративну характеристику особистості, яка відображає відповідність її індивідуально-психологічних, психофізіологічних та особистісних якостей вимогам професійної діяльності. Подібне трактування дозволяє більш повно охарактеризувати сутність професійної придатності, враховуючи не лише рівень підготовки, але й індивідуальні особливості особистості, які визначають ефективність її професійної реалізації.

Важливо, що професійна придатність не зводиться лише до рівня знань чи окремих здібностей. Вона охоплює також мотиваційні, ціннісні та особистісні компоненти, які визначають ставлення людини до професії, її готовність до діяльності та прагнення до професійного розвитку. У цьому контексті її варто розглядати як динамічне утворення, що формується поступово під впливом як внутрішніх ресурсів особистості (здібностей, характеру, мотивації), так і зовнішніх умов, серед яких особливе місце посідає освітнє середовище. Саме взаємодія цих чинників забезпечує цілісність процесу професійного становлення та сприяє формуванню готовності до виконання майбутньої професійної діяльності.

У ході аналізу було встановлено, що важливою складовою професійної придатності є професійна компетентність, яка конкретизує рівень сформованості знань, умінь, навичок і особистісних якостей, необхідних для успішного виконання професійних функцій. Разом із тим визначальну роль у забезпеченні ефективності діяльності майбутнього психолога відіграють професійно значущі якості. Вони виступають важливою передумовою ефективного застосування набутих знань і вмінь у практичній діяльності та забезпечують адаптацію до різноманітних професійних ситуацій.

До таких якостей, зокрема, належать комунікативність, емпатійність, емоційна стійкість, рефлексивність, відповідальність, здатність до професійного мислення та саморегуляції. Саме їх поєднання забезпечує здатність психолога налагоджувати ефективну взаємодію з клієнтом, розуміти його внутрішній стан, аналізувати ситуацію та обирати адекватні способи професійного впливу.

Окрему увагу було приділено професійному мисленню як здатності бачити глибинні причини поведінки людини та рефлексивності як умінню аналізувати власні дії та досвід, що є важливими умовами професійного зростання.

Водночас встановлено, що формування професійно важливих якостей відбувається не спонтанно, а в процесі професійної підготовки, де значну роль відіграє освітнє середовище. Воно розглядається не лише як сукупність умов навчання, а як цілісна система, яка впливає на розвиток особистості майбутнього фахівця. Освітнє середовище включає організаційні, соціально-культурні, психологічні та предметно-просторові компоненти, що у взаємодії сприяють формуванню професійних якостей, цінностей і способів мислення.

Важливу роль у цьому процесі відіграє викладач, який виступає не лише джерелом знань, а й носієм професійних цінностей, зразком поведінки та організатором освітньої взаємодії. Саме через взаємодію з викладачем студенти засвоюють не лише зміст навчального матеріалу, а й норми професійної етики, стиль спілкування та моделі професійної діяльності.

Також було встановлено, що ефективність освітнього середовища значною мірою залежить від поєднання теоретичної підготовки з практичним досвідом, а також від якості міжособистісної взаємодії в освітньому процесі. Формування сприятливого психологічного клімату, можливостей для співпраці, обміну досвідом та підтримки сприяє розвитку професійної позиції майбутнього психолога.

Отже, можна зробити висновок, що професійна придатність майбутнього психолога формується як результат складної взаємодії особистісних характеристик і умов освітнього середовища та передбачає цілісний розвиток фахівця. Вона включає не лише знання та вміння, а й сформовану систему професійно значущих якостей, мотивацію до діяльності та здатність до саморозвитку. Саме це забезпечує готовність майбутнього психолога до ефективної професійної діяльності та подальшого професійного становлення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

У цьому підрозділі розглянуто організацію та методику проведеного емпіричного дослідження професійної придатності майбутніх психологів. Основна увага зосереджена на визначенні рівня її сформованості, а також на аналізі особливостей прояву професійно важливих якостей у студентів. Проведення дослідження пов'язане з необхідністю більш глибокого розуміння того, як саме формується професійна придатність у процесі навчання, адже вона залежить не лише від теоретичної підготовки, а й від особистісного розвитку майбутнього фахівця. У межах дослідження зроблено спробу узагальнити отримані результати та визначити рівень готовності студентів до подальшої професійної діяльності.

Об'єктом даного дослідження виступає професійна придатність студентів, що навчаються за спеціальністю “Психологія”, як складне та багатокomпонентне утворення, яке формується у процесі їхнього професійного становлення. У центрі уваги знаходиться не лише сам факт її наявності, а й внутрішня структура та динаміка розвитку в умовах навчання. Предметом дослідження є особливості сформованості професійно важливих якостей майбутніх психологів, зокрема рівень їх розвитку та взаємозв'язок із готовністю до здійснення професійної діяльності. Такий підхід дозволяє розглядати професійну придатність не як статичну характеристику, а як результат цілеспрямованого формування особистості фахівця у процесі його підготовки. Метою даного дослідження є визначення рівня сформованості професійної придатності студентів-психологів, а також виявлення особливостей розвитку професійно важливих якостей, що забезпечують ефективність їх майбутньої професійної діяльності.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння професійної придатності майбутніх психологів та структури професійно важливих якостей; дослідити особливості їх прояву у студентів; визначити рівень сформованості професійної придатності досліджуваних; здійснити аналіз отриманих емпіричних результатів та виявити тенденції у розвитку професійно значущих характеристик; інтерпретувати результати дослідження з урахуванням сучасних наукових уявлень про професійне становлення психолога.

Під час роботи було організовано вивчення професійної придатності студентів на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед здобувачів освіти спеціальності “Психологія”. До участі було залучено студентів 4 курсу, загальна кількість яких становить 30 осіб. Робота проводилася у період лютого-березня 2026 року, що дозволило отримати актуальні дані щодо сформованості професійної придатності майбутніх фахівців. Обрана база є цілком виправданою, оскільки саме в умовах навчання відбувається активне формування професійно важливих якостей та становлення особистості майбутнього фахівця.

У процесі проведення роботи було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що дозволило більш повно розкрити поставлену проблему. Зокрема, застосовувалися теоретичні методи (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел), що дали можливість уточнити основні підходи до розуміння професійної придатності та професійно важливих якостей майбутніх психологів. Окрім цього, були використані емпіричні методи (психодіагностичне тестування, опитування, спостереження), що забезпечило отримання безпосередніх даних про рівень сформованості досліджуваних характеристик у студентів. Отримані результати були оброблені за допомогою методів кількісного аналізу (підрахунок індивідуальних показників, узагальнення та представлення їх у відсотковому співвідношенні), що дозволило

більш наочно відобразити результати дослідження та здійснити їх подальшу інтерпретацію.

Для більш повного дослідження рівня сформованості професійної придатності майбутніх психологів було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: тест на емоційну емпатію (QMEE) Меграбіана та Епштейна, методику діагностики комунікативних умінь Л. Міхельсона, шкалу саморефлексії та усвідомлення (SRIS), методику самоактуалізації Е. Шестрома та шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа.

Обробка отриманих результатів здійснювалася з використанням елементів кількісного аналізу. Зокрема, проводився підрахунок індивідуальних показників за кожним тестом з подальшим узагальненням результатів. Для більш наочного представлення даних використовувалося їх переведення у відсоткове співвідношення, що дало можливість побачити загальну картину рівнів сформованості досліджуваних характеристик. Також проводилося порівняння результатів між учасниками, що дозволило простежити певні відмінності та особливості у прояві професійно важливих якостей.

2.2. Опис психодіагностичних методик та процедура проведення дослідження

У цьому підрозділі подано детальніший опис використаних методик та особливості проведення дослідження. Вони були підібрані так, щоб охопити основні якості, що визначають професійну придатність майбутніх психологів.

Рівень емпатійності визначався за допомогою тесту емоційної емпатії Меграбіана та Епштейна (QMEE) (Додаток А), який дозволяє оцінити здатність особистості до емоційного відгуку та співпереживання іншим. Методика включає 25 тверджень, які відображають емоційні реакції особистості у міжособистісній взаємодії. Респондентам пропонувалося обрати один із варіантів відповіді, що дозволяло оцінити ступінь вираженості емпатії. За

результатами підрахунку балів визначалися три рівні: низький, середній та високий.

Показник комунікативних умінь досліджувався за допомогою тесту комунікативних умінь Л. Міхельсона (Додаток Б), який дає можливість визначити ефективність міжособистісної взаємодії, здатність до встановлення контакту та ведення конструктивного спілкування. Методика побудована у вигляді 27 ситуацій, до кожної з яких пропонується декілька варіантів поведінки. Респондент обирає той варіант, який найбільше відповідає його звичній поведінці. Усі ситуації поділяються на групи (реакції на позитивні висловлювання, критику, прохання, емпатійні ситуації тощо), що дозволяє оцінити рівень сформованості комунікативної компетентності та стиль спілкування.

Для оцінки рівня рефлексивності використано шкалу саморефлексії та усвідомлення (SRIS) (Додаток В), яка спрямована на виявлення здатності до самоаналізу, усвідомлення власних дій та внутрішніх станів. Методика містить 18 тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 до 6. Окремі твердження є зворотними та потребують реверсивного підрахунку. Шкала дозволяє визначити два показники: рівень саморефлексії та рівень усвідомлення власних думок і переживань. Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень рефлексивності.

Здатність до саморозвитку досліджувалася за допомогою методики самоактуалізації особистості Е. Шострома (Додаток Г), що дозволяє оцінити прагнення до особистісного зростання та внутрішньої самореалізації. Вона включає 20 тверджень, які оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Методика дозволяє визначити загальний рівень самоактуалізації: низький та високий, що відображає рівень особистісного розвитку та прагнення до самореалізації.

Що стосується особистісної відкорогованості майбутніх психологів, було доцільно використати шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (Додаток Д), яка містить 24 твердження. Вона охоплює такі компоненти, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, цілі в житті

та особистісне зростання. Респоденти оцінювали кожне твердження за шкалою від 1 до 6. Результати дозволяють визначити рівень психологічного благополуччя та окремих його складових.

Проходження тестів здійснювалося у дистанційному форматі. Студентам було надано необхідні матеріали та короткі інструкції щодо виконання, після чого кожен учасник самостійно працював із запропонованими тестами у зручний для себе час. Такий формат дозволив уникнути зайвого напруження та створити більш природні умови виконання, що є важливим для отримання достовірних результатів. У середньому виконання всіх завдань займало 40-50 хвилин.

Обробка отриманих результатів здійснювалася шляхом підрахунку індивідуальних балів за кожною методикою відповідно до ключів. Далі результати узагальнювалися та групувалися за рівнями (низький, середній, високий). Для кращого розуміння отриманих даних частина показників була переведена у відсоткове співвідношення, що дало змогу більш наочно оцінити загальну картину та простежити відмінності між респондентами.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження професійної придатності майбутніх психологів. Проведене дослідження було спрямоване на визначення рівня сформованості професійно важливих якостей студентів, а також на виявлення особливостей їх прояву в процесі професійної підготовки.

У роботі чітко визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, що забезпечило логічну послідовність і цілісність його проведення. Обґрунтовано вибір вибірки — студентів спеціальності «Психологія», оскільки саме в період навчання відбувається активне формування професійної придатності та становлення особистості майбутнього фахівця.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які поєднували теоретичний аналіз і

емпіричні підходи. Емпірична частина базувалася на застосуванні психодіагностичних методик, що дозволили отримати об'єктивні дані щодо рівня розвитку ключових професійно важливих якостей.

Для оцінки рівня емпатійності застосовано тест емоційної емпатії, що дав змогу визначити здатність студентів до співпереживання та емоційного відгуку. Комунікативні вміння досліджувалися за допомогою відповідної методики, яка дозволила оцінити ефективність міжособистісної взаємодії та здатність до встановлення контакту. Рівень рефлексивності визначався за шкалою саморефлексії та усвідомлення, що дало можливість проаналізувати здатність студентів до самоаналізу та усвідомлення власних психічних станів.

Окрім цього, було досліджено здатність до саморозвитку за допомогою методики самоактуалізації, що дозволило оцінити прагнення студентів до особистісного зростання та самореалізації. Також використано шкалу психологічного благополуччя, яка дала змогу визначити рівень гармонійності особистісного розвитку та загального психологічного стану респондентів.

Організація дослідження передбачала дистанційний формат проведення, що сприяло створенню комфортних умов для учасників і забезпечило більш природні результати. Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням кількісного аналізу, що включав підрахунок індивідуальних показників, їх узагальнення та представлення у відсотковому співвідношенні. Це дозволило отримати цілісне уявлення про рівень сформованості досліджуваних характеристик і виявити певні відмінності між учасниками.

Отримані результати свідчать про можливість комплексного дослідження професійної придатності через аналіз ключових професійно важливих якостей. Обраний діагностичний інструментарій є доцільним і забезпечує достатню інформативність для подальшої інтерпретації результатів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз отриманих результатів дослідження

У цьому підрозділі подано результати проведеного дослідження професійної придатності майбутніх психологів. Увага зосереджена на аналізі таких професійно важливих якостей, як емпатійність, комунікативні уміння, рефлексивність та здатність до саморозвитку, які розглядалися у теоретичній частині роботи. Отримані дані подано за кожною методикою окремо, що дає можливість більш детально побачити рівень сформованості цих якостей у студентів та простежити певні особливості їх прояву.

Результати дослідження рівня емпатійності (QMEE) подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень емпатійності студентів

Рівень	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	8	27
Середній	16	53
Низький	6	20

За результатами проведеного дослідження встановлено, що найбільша частина студентів має середній рівень емпатійності – 53% від загальної кількості. Водночас 27% досліджуваних продемонстрували високий рівень емпатії, тоді як 20% – низький (Рис. 3.1).

Отримані результати показують, що в цілому рівень емпатійності у студентів можна оцінити як достатній, проте він не є рівномірним.

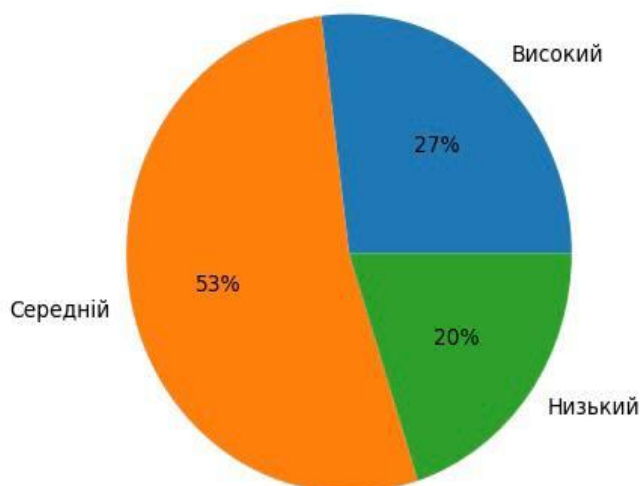


Рис. 3.1. Рівень емпатійності

Більшість студентів мають середній рівень, що свідчить про здатність розуміти емоційний стан інших, але ця здатність може проявлятися не завжди однаково в різних ситуаціях. Позитивним є те, що частина студентів (27%) має високий рівень емпатійності, що є важливим для майбутньої професійної діяльності психолога, адже саме емпатія забезпечує ефективну взаємодію з клієнтом та встановлення довірливого контакту. Разом з тим, наявність студентів із низьким рівнем емпатії (20%) може вказувати на певні труднощі у розумінні емоцій інших людей. Це свідчить про необхідність подальшого розвитку цієї якості у процесі навчання та професійної підготовки майбутніх психологів.

Результати дослідження комунікативних умінь подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень розвитку комунікативних умінь студентів

Рівень	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	10	33
Середній	14	47
Низький	6	20

За результатами дослідження встановлено, що найбільша частина студентів має середній рівень розвитку комунікативних умінь – 47%. Високий рівень виявлено у 33% студентів, тоді як 20% мають низький рівень (Рис. 3.2). Отримані результати показують, що загалом рівень розвитку комунікативних умінь у студентів можна вважати достатнім, однак він не є однаковим у всіх. Більшість має середній рівень, що свідчить про те, що студенти в цілому вміють встановлювати контакт, підтримувати спілкування та взаємодіяти з іншими, але ці навички ще не завжди проявляються впевнено і стабільно. Позитивним є те, що частина студентів має високий рівень комунікативних умінь. Це означає, що вони легко вступають у контакт, вміють слухати, висловлювати свої думки та будувати взаємодію, що є дуже важливим для майбутнього психолога.

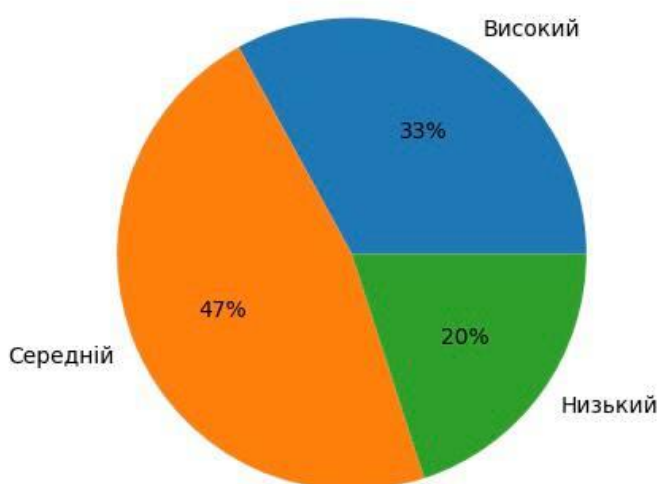


Рис. 3.2. Рівень комунікативних умінь

Водночас є студенти з низьким рівнем, що може проявлятися у труднощах у спілкуванні, невпевненості або складності у встановленні контакту з іншими. Це може ускладнювати професійну діяльність у майбутньому, тому розвиток комунікативних умінь є важливою складовою підготовки психолога.

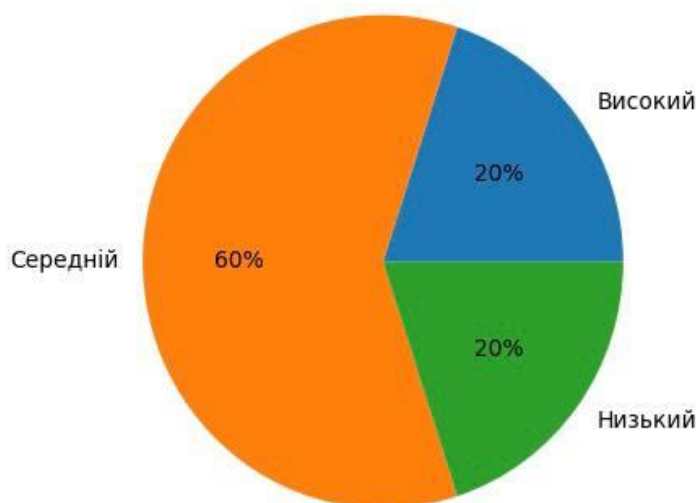
Результати дослідження рівня рефлексивності (SRIS) подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рівень рефлексивності студентів

Рівень	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	6	20
Середній	18	60
Низький	6	20

За результатами проведеного дослідження встановлено, що більшість студентів має середній рівень рефлексивності – 60%. Високий рівень виявлено у 20% студентів, і ще 20% мають низький рівень (Рис. 3.3). Такі результати показують, що загалом студенти мають певну здатність до самоаналізу, проте вона ще не є достатньо розвиненою у всіх.

**Рис. 3.3. Рівень рефлексивності**

Більшість із них знаходиться на середньому рівні, що означає, що вони можуть замислюватися над своїми діями, аналізувати власний досвід, але робить це не завжди глибоко або системно. Наявність студентів із високим рівнем рефлексивності свідчить про їх здатність більш усвідомлено підходити до

власної поведінки, оцінювати свої дії, робити висновки та коригувати їх у подальшому. Це є важливою якістю для майбутнього психолога, адже професійна діяльність передбачає постійне осмислення власних рішень і взаємодії з клієнтом. Разом з тим, частина студентів із низьким рівнем рефлексивності може не повною мірою усвідомлювати власні дії або не приділяти достатньої уваги їх аналізу. Це може ускладнювати процес професійного становлення, оскільки без розвиненої рефлексії складніше оцінювати власну діяльність і вдосконалювати її.

Результати дослідження рівня саморозвитку подано в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Рівень саморозвитку студентів

Рівень	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	10	33
Середній	14	47
Низький	6	20

За результатами дослідження можна побачити, що найбільша частина студентів має середній рівень саморозвитку – 47%. Водночас 33% студентів демонструють високий рівень, а 20% - низький (Рис. 3.4).

Проведений аналіз показує, що загалом студенти мають певне прагнення до саморозвитку, проте воно проявляється по-різному.

Більшість знаходиться на середньому рівні, що свідчить про наявність інтересу до власного розвитку, але цей процес ще не є системним або достатньо усвідомленим.

Важливо, що частина студентів все ж таки має високий рівень саморозвитку. Це означає, що вони орієнтовані на особистісне зростання, відкриті до нового досвіду та готові працювати над собою, що є важливою умовою професійного становлення психолога.

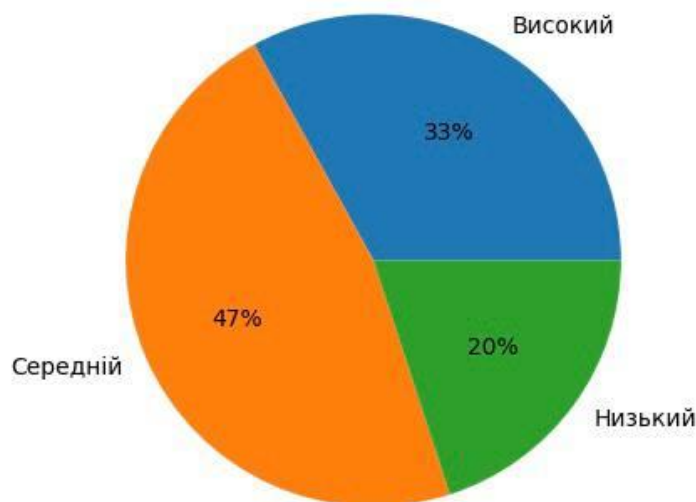


Рис. 3.4. Рівень саморозвитку

Проте, є і студенти із низьким рівнем саморозвитку, що свідчить про недостатню мотивацію до особистісного зростання або відсутність чіткого усвідомлення необхідності розвитку у професійній сфері. Це може впливати на рівень їх готовності до майбутньої діяльності, бо професія психолога передбачає постійне вдосконалення та роботу над собою. У цілому можна сказати, що рівень саморозвитку у студентів є достатнім, однак потребує подальшого формування, зокрема через активне залучення до практичної діяльності та самостійної роботи над власним професійним становленням.

Результати дослідження рівня психологічного благополуччя подано в таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Рівень психологічного благополуччя студентів

Рівень	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	6	20
Середній	10	33
Низький	14	47

За результатами дослідження можна побачити, що найбільша частина студентів має низький рівень психологічного благополуччя – 47%. Середній рівень виявлено у 33% студентів, тоді як високий лише у 20% (Рис. 3.5). Останній аналіз показує, що у значної частини студентів рівень психологічного благополуччя є недостатнім. Переважання низького рівня свідчить про наявність труднощів, пов'язаних із самоприйняттям, внутрішньою узгодженістю та усвідомленням власних станів. Це може проявлятися у невпевненості, внутрішніх суперечностях або недостатній здатності до саморегуляції, що ускладнює як особистісний розвиток, так і професійне становлення.

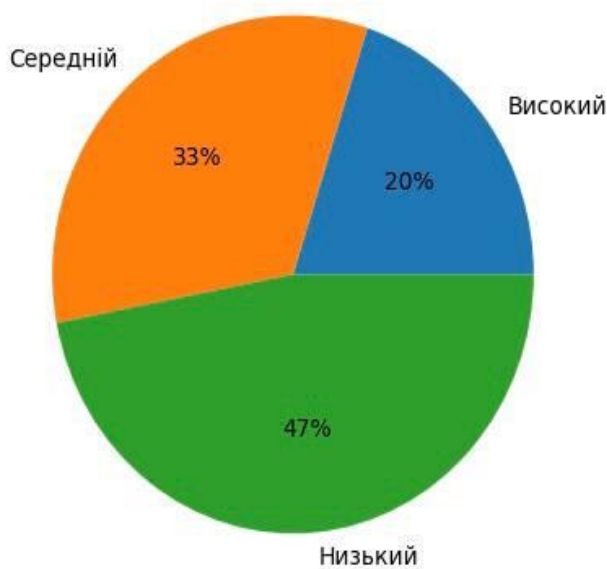


Рис. 3.5. Рівень психологічного благополуччя

Для майбутнього психолога це має особливе значення, адже робота з іншими людьми потребує певної внутрішньої стабільності та опрацьованості власного досвіду. Також можна побачити, що лише частина студентів демонструє високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про сформованість самоприйняття та внутрішньої гармонії. Такі результати вказують на необхідність більшої уваги до розвитку особистісної сфери

студентів, зокрема формування навичок саморегуляції, усвідомлення власних переживань та мотивація на їх подолання.

3.2. Рівні та особливості сформованості професійної придатності

Для більш чіткого розуміння отриманих результатів доцільно виокремити рівні сформованості професійної придатності майбутніх психологів. Так, високий рівень характеризується гармонійним поєднанням професійно важливих якостей, їх стабільним проявом у діяльності та достатнім рівнем особистісної зрілості. Студенти цього рівня не лише демонструють окремі здібності, але й здатні інтегрувати їх у цілісну поведінку, що особливо важливо в нестандартних або емоційно напружених ситуаціях. Середній рівень свідчить про наявність цих якостей, однак вони проявляються не завжди послідовно і потребують подальшого розвитку, особливо у складніших ситуаціях. Тобто студент може бути цілком успішним у звичному навчальному середовищі, але втрачати ефективність там, де потрібна швидка адаптація або глибоке занурення у власний внутрішній стан. Низький рівень визначається недостатньою сформованістю окремих характеристик, труднощами у саморозумінні, взаємодії з іншими та відсутністю внутрішньою цілісності. Як правило, ці студенти уникають ситуації, що потребують самоаналізу, або дають соціально бажані відповіді, не усвідомлюючи власних обмежень.

Узагальнення отриманих результатів (див. Табл. 3.6) показало, що більшість студентів має середній рівень розвитку окремих професійно важливих якостей, зокрема емпатійності, комунікативних умінь, рефлексивності та здатності до саморозвитку, що свідчить про наявність бази для подальшого професійного становлення. Водночас результати дослідження психологічного благополуччя вказують на переважання низького рівня саме у внутрішній особистісній сфері. Інакше кажучи, зовнішні, поведінкові аспекти формуються дещо легше або швидше, ніж здатність до глибокого самоаналізу та внутрішньої саморегуляції. Така нерівномірність може ускладнювати формування цілісної професійної

придатності, адже психолог, який добре взаємодіє з іншими, але слабо усвідомлює власні емоційні процеси, ризикує зіткнутися з професійним вигоранням. Це, у свою чергу, потребує подальшої уваги у процесі підготовки до майбутньої діяльності, особливо в межах практичних занять та супервізійних груп.

Таблиця 3.6

Рівні сформованості професійної придатності студентів

Рівень	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	6	20
Середній	14	47
Низький	10	33

Узагальнення отриманих результатів, які подано чіткіше на рис. 3.6 показало, що більшість студентів демонструє середній рівень сформованості професійної придатності, що свідчить про наявність базових професійно важливих якостей і потенціалу до подальшого розвитку.

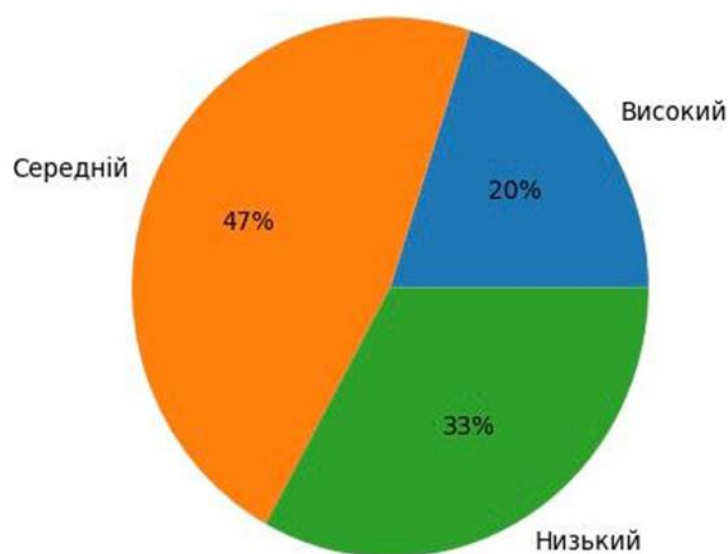


Рис. 3.6. Рівні сформованості професійної придатності

Водночас помітною є частка студентів із низьким рівнем, що вказує на труднощі, пов'язані передусім із внутрішньою особистісною сферою. У межах вибірки можна виокремити кілька груп. Перша група - це студенти, які мають достатньо розвинені комунікативні навички, однак характеризуються внутрішньою нестабільністю і труднощами саморозуміння. Вони можуть бути успішними в ситуаціях, що не потребують глибокої рефлексії, але ризикують “провалитися” там, де потрібна усвідомлена робота з власними емоціями. Друга група демонструє більш гармонійний розвиток, де зовнішні вміння поєднуються з внутрішньою узгодженістю; ці студенти становлять приблизно третину від середнього рівня і є найбільш перспективними для переходу до високого рівня за умови цілеспрямованої підтримки. Разом з тим є студенти, у яких спостерігаються загальні труднощі як у міжособистісній взаємодії, так і в особистісній сфері; вони потребують найбільш індивідуалізованого підходу. Така різномірність свідчить про нерівномірний характер сформованості професійної придатності та підкреслює необхідність більш цілеспрямованого розвитку внутрішніх особистісних характеристик у процесі підготовки майбутніх спеціалістів. Без цього навіть студенти із добрими комунікативними задатками ризикують залишитись на рівні ситуативної ефективності, не досягаючи справжньої професійної зрілості.

Якщо співвіднести результати з даними інших досліджень, можна побачити подібні тенденції у внутрішній особистісній сфері студентів-психологів. Зокрема, зафіксований низький рівень психологічного благополуччя вказує на недостатню внутрішню стабільність, невпевненість і певні проблеми із самоприйняттям. Подібні тенденції простежуються і в інших дослідженнях, де відзначаються підвищені показники тривожності, агресивності та егоцентричних проявів, які безпосередньо пов'язані з порушенням внутрішньої рівноваги особистості. Тобто, хоча показники подані через різні характеристики, по суті вони відображають одне і теж – труднощі у внутрішній сфері. Схожі результати описуються і в інших дослідженнях: навіть коли окремі якості вже більш-менш

сформовані, всеодно залишаються труднощі у спілкуванні, самоконтролі та емоційній стабільності. При цьому зазначається, що у значної частини студентів ці характеристики знаходяться на середньому рівні, але проявляються нестійко, особливо в ситуаціях взаємодії [33].

Також звертає на себе увагу ще одне дослідження, у якому підкреслюється, що професійна придатність і професійне благополуччя залежать не стільки від наявності окремих якостей, скільки від їх узгодженості та цілісності. Автори відзначають, що навіть за достатнього рівня розвитку окремих характеристик, їх несформованість у системі або нестійкість прояву може знижувати загальний рівень професійної готовності. Це в цілому співпадає з отриманими результатами даного дослідження, де також простежується поєднання середнього рівня розвитку професійно важливих якостей із зниженим рівнем психологічного благополуччя, що якраз і вказує на відсутність внутрішньої узгодженості [17].

Водночас варто зазначити, що виявлені особливості не є статичними та можуть змінюватися під впливом цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи. Формування професійно важливих якостей майбутніх психологів є динамічним процесом, який передбачає поступове накопичення досвіду, розвиток самосвідомості та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії. Особливого значення у цьому контексті набуває створення умов для активного включення студентів у практичну діяльність, що сприяє не лише закріпленню теоретичних знань, але й розвитку емоційної стійкості, рефлексивності та професійної зрілості. Саме тому актуальним є впровадження системи цілеспрямованих рекомендацій, спрямованих на гармонізацію особистісної та професійної сфер майбутніх фахівців.

3.3. Рекомендації щодо розвитку професійної придатності майбутніх психологів

Аналіз отриманих у ході дослідження результатів дає підстави стверджувати, що формування професійної придатності майбутніх психологів не

може бути зведене лише до накопичення теоретичних знань або розвитку окремих практичних умінь. Професійна готовність передбачає цілісне поєднання особистісних і професійних характеристик, які забезпечують ефективну взаємодію з клієнтом у реальних умовах діяльності. Хоча більшість студентів демонструє середній рівень розвитку таких професійно важливих якостей, як емпатійність, комунікативні уміння, рефлексивність та здатність до саморозвитку, цього рівня недостатньо для повноцінної реалізації професійної діяльності. З одного боку, це свідчить про наявність певного потенціалу та бази, на якій може вибудовуватися подальший розвиток. З іншого — вказує на те, що ці якості ще не набули достатньої стійкості, узгодженості та цілісного характеру.

Особливої уваги потребують результати, пов'язані зі сферою психологічного благополуччя, де у значної частини студентів виявлено знижений рівень. Це може проявлятися у внутрішній невпевненості, труднощах самоприйняття, недостатній емоційній стабільності, що в подальшому здатне негативно впливати на ефективність професійної взаємодії. Такі прояви можуть ускладнювати процес адаптації до професійних вимог, знижувати рівень впевненості у власних силах та перешкоджати формуванню стійкої професійної позиції. Крім того, подібні особливості можуть позначатися на якості міжособистісної взаємодії, зокрема ускладнювати встановлення довірливого контакту, знижувати ефективність комунікації та впливати на здатність до конструктивного вирішення професійних завдань. У сукупності це підкреслює необхідність своєчасної уваги до розвитку внутрішньої стабільності та особистісної зрілості майбутніх фахівців.

У зв'язку з цим стає очевидним, що навіть за наявності окремих сформованих умінь питання розвитку професійно важливих якостей не втрачає своєї актуальності. Навпаки, воно потребує більш цілеспрямованого, системного та усвідомленого підходу. Йдеться не лише про вдосконалення окремих навичок, а про глибшу роботу з особистістю майбутнього фахівця, яка включає розвиток здатності до саморефлексії, внутрішньої узгодженості, емоційної стійкості та

готовності до постійного професійного і особистісного зростання. Важливо також враховувати, що процес розвитку професійно важливих якостей не може бути випадковим або епізодичним. Він має здійснюватися на основі системного підходу, який передбачає поєднання теоретичної підготовки з практичним досвідом, активну позицію студента, а також поступове включення у професійно орієнтовані види діяльності. Лише за таких умов знання набувають особистісного змісту і трансформуються у реальні професійні вміння.

Таким чином, отримані результати спричиняють необхідність розробки та обґрунтування практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток професійної придатності майбутніх психологів. Запропоновані нижче рекомендації базуються на виявлених особливостях розвитку професійно важливих якостей і спрямовані на їх цілісне формування та ефективну реалізацію у майбутній професійній діяльності.

Рекомендації щодо розвитку емпатійності:

1. Формування емпатійності у майбутніх психологів доцільно здійснювати через поєднання практичних і рефлексивних форм роботи, що сприяють глибшому розумінню емоційного стану інших людей.

2. Ефективним є використання рольових ігор у форматі «психолог – клієнт», які дозволяють відпрацьовувати навички сприймання, інтерпретації та адекватного реагування на емоційні прояви співрозмовника. Такі форми роботи сприяють розвитку здатності до емоційного відгуку та формують практичний досвід професійної взаємодії.

3. Важливе місце займає застосування вправ на активне слухання, що передбачають використання перефразування, уточнення та відображення почуттів. Це дозволяє краще зрозуміти внутрішній стан іншої людини та формує навички підтримання довірливого контакту.

4. Доцільним є впровадження практики «Я-повідомлень», яка сприяє усвідомленню власних емоцій, розвитку здатності їх вербалізувати та регулювати у процесі спілкування.

5. Використання аналізу конкретних життєвих і професійних ситуацій допомагає глибше усвідомлювати переживання інших людей та розглядати різні варіанти реагування.

6. Застосування технік усвідомлення емоцій, зокрема елементів самоспостереження або медитативних практик, сприяє розвитку внутрішньої чутливості до емоційних станів.

7. Розвиток здатності до розпізнавання емоцій за невербальними проявами (міміка, жести, інтонація) підвищує точність розуміння співрозмовника.

8. Аналіз художніх текстів, відеоматеріалів та змодельованих ситуацій допомагає формувати емоційний відгук і здатність бачити ситуацію з позиції іншої людини.

9. Важливо також формувати навички прийняття різних точок зору без оцінювання, що є основою емпатійного ставлення та професійної етики психолога.

Рекомендації щодо розвитку комунікативних умінь:

1. Розвиток комунікативних умінь майбутніх психологів доцільно здійснювати через організацію різноманітних форм взаємодії, що передбачають активний обмін думками та досвідом.

2. Ефективним є використання групових форм роботи, які сприяють формуванню навичок співпраці, уміння слухати інших та чітко висловлювати власну позицію.

3. Застосування дискусій дозволяє розвивати здатність до аргументації, логічного викладу думок і ведення конструктивного діалогу, що є важливим у професійній діяльності психолога.

4. Важливим є впровадження моделювання професійних ситуацій взаємодії з клієнтом, що сприяє набуттю практичного досвіду спілкування у різних умовах та формуванню гнучкості у виборі комунікативних стратегій.

5. Використання вправ, спрямованих на розвиток навичок встановлення контакту та підтримання діалогу, допомагає студентам краще орієнтуватися у процесі взаємодії та будувати ефективне професійне спілкування.

6. Аналіз конкретних випадків комунікації дає можливість виявляти типові помилки, усвідомлювати їх причини та знаходити шляхи їх корекції, що сприяє вдосконаленню власного стилю спілкування.

7. Потрібним є також розвиток умінь враховувати індивідуальні особливості співрозмовника, адаптувати спосіб подачі інформації та підтримувати зворотний зв'язок, що забезпечує більш результативну взаємодію.

Рекомендації щодо розвитку рефлексивності:

1. Формування рефлексивності у майбутніх психологів передбачає становлення здатності до усвідомлення власних думок, емоцій і поведінкових реакцій у процесі навчальної та професійної діяльності.

2. Ефективним є ведення рефлексивного щоденника, що дозволяє фіксувати власні переживання, аналізувати ситуації та відстежувати динаміку особистісних змін. Така практика сприяє глибшому розумінню себе та формує навички усвідомленого ставлення до власного досвіду.

3. Використання рефлексивних запитань після виконання практичних завдань допомагає зосередитися на аналізі власних дій, їх доцільності та результативності. Це дозволяє краще усвідомлювати причини власних рішень і оцінювати їх ефективність у конкретних ситуаціях.

4. Організація групових обговорень власного досвіду створює можливості для обміну думками, порівняння різних підходів і розширення уявлень про способи вирішення професійних завдань.

5. Аналіз власних дій із визначенням причин, наслідків та можливих альтернатив сприяє становленню критичного мислення та здатності до самокорекції. Така робота допомагає не лише виявляти помилки, а й знаходити більш ефективні способи поведінки у подібних ситуаціях у майбутньому.

Рекомендації щодо розвитку здатності до саморозвитку:

1. Підвищення здатності до саморозвитку у майбутніх психологів пов'язане з усвідомленим ставленням до власного професійного та особистісного зростання.
2. Важливим є навчання постановці реалістичних цілей, що дозволяє чітко визначати напрями подальшої діяльності та оцінювати власний прогрес.
3. Чітке розуміння цілей сприяє більшій організованості та відповідальності у процесі професійного становлення.
4. Доцільним є впровадження практики складання індивідуальних планів, які допомагають систематизувати процес самовдосконалення та визначити конкретні кроки для досягнення поставлених завдань. Така робота сприяє усвідомленню власних можливостей і потреб у подальшому навчанні.
5. Суттєве значення має активізація самостійної роботи з інформацією, що передбачає її аналіз, осмислення та практичне застосування. Це формує здатність до самостійного здобуття знань і підвищує рівень професійної автономності.
6. Важливо також приділяти увагу усвідомленню власних сильних і слабких сторін, що дозволяє більш об'єктивно оцінювати себе та визначати напрями подальшого вдосконалення.

Рекомендації щодо розвитку особистісної стабільності:

1. Забезпечення особистісної стабільності майбутніх психологів пов'язане з формуванням здатності до збереження внутрішньої рівноваги в умовах емоційного навантаження та професійної взаємодії.
2. Важливим є впровадження індивідуальної роботи з психологом або супервізії, що дозволяє усвідомлювати власні переживання, отримувати підтримку та формувати більш стійкі способи реагування на складні ситуації.
3. Використання тренінгів особистісного зростання сприяє підвищенню рівня саморозуміння, зміцненню впевненості у власних можливостях та формуванню здатності до самопідтримки.

4. Застосування вправ, спрямованих на усвідомлення емоцій і роботу з автоматичними думками, допомагає краще контролювати емоційні реакції, знижувати рівень напруження та уникати деструктивних форм поведінки.

5. Практика моделювання складних ситуацій взаємодії з подальшим їх аналізом дозволяє підготуватися до можливих професійних викликів і виробити більш адаптивні стратегії поведінки. Це сприяє підвищенню стійкості до стресових факторів і формуванню здатності зберігати професійну ефективність у різних умовах діяльності.

Організаційні рекомендації щодо підготовки майбутніх психологів:

1. Ефективність підготовки майбутніх психологів значною мірою залежить від узгодженості теоретичного навчання та практичної діяльності, що забезпечує цілісне засвоєння професійних знань і їх подальше застосування.

2. Поєднання цих складових сприяє формуванню більш глибокого розуміння змісту професійної діяльності та підвищує готовність до її реалізації.

3. Створення безпечного освітнього середовища сприяє розвитку особистості студента, забезпечує можливість відкритого обміну думками, самовираження та отримання зворотного зв'язку. Такі умови позитивно впливають на формування впевненості, внутрішньої стабільності та готовності до професійної взаємодії.

4. Урахування індивідуальних особливостей студентів дозволяє більш ефективно організувати навчальний процес і забезпечити відповідність змісту підготовки їхнім можливостям і потребам.

5. Орієнтація навчання на аналіз реальних професійних ситуацій сприяє набуттю практичного досвіду, розвитку професійного мислення та формуванню навичок прийняття обґрунтованих рішень.

Узагальнюючи, можна зазначити, що ефективність професійної підготовки майбутніх психологів напряму залежить від поєднання рівня сформованості окремих якостей з їх узгодженістю та здатністю реалізовуватися у практичній діяльності. Тому даний комплексний підхід, який запропонований для

поєднання розвитку професійних навичок із роботою над особистісною сферою, є доволі актуальним та обґрунтованим.

Висновки до третього розділу

Отже, за результатами проведеного дослідження можна сказати, що рівень сформованості професійної придатності майбутніх психологів є неоднорідним і має свої особливості. Більшість студентів продемонстрували середній рівень розвитку таких професійно важливих якостей, як емпатійність, комунікативні вміння, рефлексивність та здатність до саморозвитку. Це свідчить про наявність певної бази для подальшого професійного становлення, однак ці якості ще потребують системного розвитку та закріплення. Також важливо підкреслити, що саме на цьому етапі професійної підготовки закладаються передумови для подальшого вдосконалення особистісних і професійних характеристик, що забезпечують ефективність майбутньої діяльності.

Разом із тим, результати показали, що не всі компоненти розвинені однаково. Найбільші труднощі спостерігаються у сфері психологічного благополуччя та внутрішньої узгодженості особистості. Значна частина студентів має знижений рівень цих показників, що може проявлятися у невпевненості, труднощах самоприйняття, недостатній емоційній стабільності та складності у саморегуляції. Це, у свою чергу, може ускладнювати як особистісний розвиток, так і майбутню професійну діяльність. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують стійкість до професійних викликів та сприяють збереженню психологічного благополуччя.

Аналіз окремих показників показав, що студенти, як правило, краще справляються із зовнішніми аспектами професійної діяльності (комунікація, взаємодія), ніж із внутрішніми (рефлексія, емоційна стабільність, саморозуміння). Така нерівномірність розвитку може призводити до ситуацій, коли майбутній фахівець здатний ефективно взаємодіяти з іншими, але має

труднощі з усвідомленням власних переживань і станів. Це підкреслює необхідність гармонійного поєднання розвитку зовнішніх і внутрішніх компонентів професійної діяльності, що забезпечує більш цілісне професійне становлення особистості.

Водночас варто зазначити, що частина студентів демонструє високий рівень розвитку досліджуваних якостей, що свідчить про їх готовність до професійної діяльності та здатність до глибшого самопізнання і саморозвитку. Проте наявність студентів із низькими показниками підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи у цьому напрямі. У зв'язку з цим доцільним є впровадження диференційованого підходу у процесі підготовки майбутніх психологів, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості студентів і сприяти більш ефективному формуванню професійно важливих якостей.

У цілому отримані результати підтверджують, що формування професійної придатності майбутніх психологів має комплексний характер і не обмежується лише засвоєнням знань або формуванням окремих умінь. Важливу роль відіграє розвиток особистісної сфери, зокрема емоційної стійкості, саморефлексії та внутрішньої узгодженості. Саме поєднання цих компонентів створює умови для формування готовності до ефективної професійної діяльності та подальшого професійного зростання.

Саме тому запропоновані рекомендації спрямовані не лише на розвиток окремих професійно важливих якостей, а й на більш глибоку роботу з особистістю студента. Їх реалізація дозволить зробити процес підготовки майбутніх психологів більш цілісним, усвідомленим і ефективним.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи досягнуто поставлену мету – досліджено особливості професійної придатності майбутніх психологів та обґрунтовано шляхи її розвитку. Відповідно до визначених у вступі завдань отримано такі результати:

1. На основі теоретичного аналізу **уточнено** сутність поняття професійної придатності майбутнього психолога як інтегративного утворення, що поєднує професійно важливі якості (емпатійність, комунікативні вміння, рефлексивність, здатність до саморозвитку) та особистісну зрілість. Встановлено, що її формування є тривалим процесом, який залежить не лише від навчання, а й від внутрішнього розвитку особистості.

2. Емпірично **визначено** рівень сформованості професійної придатності студентів. Встановлено, що 20% досліджуваних мають високий рівень, 47% – середній, 33% – низький. Отримані кількісні показники свідчать про переважання середнього рівня, що вказує на наявність бази для професійного становлення, але недостатню сформованість цілісної готовності до професійної діяльності.

3. **Виявлено** особливості розвитку окремих професійно важливих якостей. Зокрема, емпатійність, комунікативні вміння, рефлексивність та здатність до саморозвитку у більшості студентів знаходяться на середньому рівні, що проявляється у їх ситуативності та недостатній стійкості в складних умовах взаємодії.

4. **Встановлено**, що найменш сформованою складовою є психологічне благополуччя. У частини студентів зафіксовано ознаки внутрішньої нестабільності, невпевненості та труднощів саморозуміння. Це знижує ефективність реалізації навіть наявних професійних умінь.

5. **Доведено** наявність нерівномірності розвитку професійно важливих якостей: зовнішні (поведінкові) характеристики формуються швидше, ніж

внутрішні (саморефлексія, емоційна стабільність). Такий дисбаланс ускладнює формування цілісної професійної придатності.

6. **Узагальнено**, що професійна придатність майбутнього психолога формується як результат взаємодії знань, практичних умінь та внутрішніх особистісних характеристик, а її недостатній рівень пов'язаний не лише з браком навичок, а й з особистісними труднощами.

7. **Обґрунтовано**, що ефективний розвиток професійної придатності можливий за умови використання комплексного підходу, який передбачає поєднання теоретичної підготовки з практичними формами роботи, використання активних методів навчання (тренінги, рольові ігри, аналіз ситуації), розвиток рефлексії та саморозуміння, створення безпечного освітнього середовища.

8. **Запропоновано** практичні рекомендації щодо вдосконалення підготовки майбутніх психологів. Це посилити практичну складову навчання та наблизити її до реальних умов професійної діяльності, впроваджувати систематичні рефлексивні практики (щоденники, обговорення досвіду), приділяти більше уваги розвитку емоційної стабільності та внутрішньої узгодженості, використовувати індивідуальний підхід з урахуванням рівня розвитку студентів.

9. Практичне значення результатів **полягає** в можливості їх використання у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема при розробці навчальних курсів, тренінгових програм і психокорекційних заходів.

10. Встановлені результати мають соціальну значущість, оскільки підвищення рівня професійної придатності майбутніх психологів безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги.

11. **Перспективи** подальших досліджень вбачаються у розробці та впровадженні цілеспрямованих програм розвитку внутрішніх особистісних ресурсів майбутніх психологів, а також у вивченні впливу психологічного благополуччя на ефективність професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актаєва М. Г. Емпатія як необхідна професійна навичка практикуючого психолога. *Наукові перспективи*. 2023. № 3(33). С. 112-116.
2. Брюховецька О. В., Гусєв А. І., Чаусова Т. В., Інжевська Л. А. Психологічні особливості розвитку професійно важливих якостей майбутнього психолога у ЗВО. *Bulletin of Postgraduate Education*. 2022. № 22(51). С. 47-62.
3. Вікторова Л. В., Тверезовська Н. Т. Основи соціалізації особистості: навчальний посібник. Київ: ЦП “КОМПРИНТ”, 2017. 475 с.
4. Вінтюк Ю. В. Професійна компетентність майбутніх психологів: її сутність і можливості формування. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №4. С. 36-47.
5. Габа І. М. Освітнє середовище: соціально-психологічна парадигма. *Актуальні проблеми психології*. Київ: 2010. Т. 7, № 22. С. 27-31.
6. Гончарук Н. М. Професійно важливі якості психолога як чинник ефективності діяльності. *Науковий вісник: Психологічні науки*. 2012. №9. С. 63-67.
7. Горностаї П. П., Горбунова В. В., Коробанова О. Л., Плетка О. Т., Циганенко Г. В., Чорна Л. Г. Психолого-педагогічне забезпечення соціально-психологічного клімату в колективі: навчально-методичний комплекс спецкурсу для слухачів ін-тів післядипломної педагогічної освіти. Київ: Міленіум. 2017. 48 с.
8. Гріндій Д. О. Професійна придатність майбутніх психологів: теоретичні аспекти проблеми. *Світ наукових досліджень. Випуск 48: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна; м. Ополе, Польща, 27–28 січня 2026 р.) / за ред.: О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В. Б., 2026. С. 46–48. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/6694/>

9. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Динаміка життєвих та професійних цінностей майбутнього вчителя. *Ціннісні орієнтації в громадянському становленні особистості: зб. Всеукраїнської наук.-практ. конференції*. Дрогобич, 1998. С. 156-159.

10. Затворнюк О. М. Професійне самовдосконалення майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький університет імені Г. Сковороди”. *Міжнародні Челпанівські читання*. Додаток 3, №36(17). 2016. С. 133-141.

11. Інструкція про порядок відбору, вивчення та прийому кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів: за наказом Служби безпеки України від 22.11.2019 № 1800.

12. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ: Міленіум, 2003. 344 с.

13. Кириченко Р. В., Колодяжна А. В. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. *Науковий журнал “Табітус”*. 2023. №56. С. 217-223.

14. Коваль І. С., Яремко Р. Я., Михайлецька А. Ю. Комунікативність як професійно важливе вміння студентів-психологів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. №20. С. 114-120.

15. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: монографія (авт.кол.; наукова редакція О. М. Лозової). Вінниця: ТОВ “Нілан-ЛТД”. 2015. 216 с.

16. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології*. Київ – Житомир, Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. Т. 7. № 17. 2020. С.172-181.

17. Корольчук М. С., Петренко В. С. Методичне підґрунтя дослідження професійно-психологічного відбору. *Вісник НУОУ*. 2025. № 4(86). С. 104-113.

18. Кузьменко М. Д. Професійна придатність та її визначення при проведенні професійно-психологічного відбору у Повітряні Сили Збройних Сил

України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 2(27). С. 27-31.

19. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи. Київ: *Знання*, 2005. 486 с.

20. Лівак П. Є. Роль викладача та психолого-педагогічні аспекти його діяльності в умовах дистанційного навчання. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. 23 с.

21. Лозова О. М. Комунікативні якості як складова професійної компетентності психолога. *Наукові записки: Психологія*. 2014. №28. С. 101-111.

22. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 240 с.

23. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 254 с.

24. Максимчук Н. П. Психодіагностика професійної придатності. Кам'янець-Подільський. ПП Буйницький О. А. 2008. 264 с.

25. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2013. 262 с.

26. Нагула О. Л. Особистісна психокорекція у підготовці майбутнього психолога-практика. КНУ ім. Б. Грінченка. Київ, 2016. 11 с.

27. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія. Київ: *Либідь*, 2004. 576 с.

28. Панчук Н.П., Борищак Ю.І. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття професійної придатності практичного психолога. *Scientific Research and Innovation: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference, April 3-4, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 202 p. P. 125-128.*

29. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп.ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С.85-91.

30. Приходько Ю. О. Особистісні якості психолога як чинник його професійності. Вінниця: ТОВ “Нілан-ЛТД”. 2017. № 10. С. 122-125.

31. Романова Ю. В. Професійно важливі якості як сутнісна складова кар’єрного потенціалу психолога. *Наукові праці МАУП*. 2012. №. 4(35). С. 221-227.

32. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.

33. Сечейко О. Особистісні трансформації студентів-психологів у контексті професійної придатності. Всеукраїнська науково-практична конференція “Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот і професій”. Київ, 2018. С. 251-260.

34. Синишина В. В. Особливості професійної підготовки майбутніх практичних психологів. *Педагогіка вищої школи*. 2019. № 63. С. 65-6.

35. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П. Роль рефлексивності майбутніх психологів у переживанні криз професійного навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 138-144.

36. Столярчук О. А. Феномен педагогічної майстерності викладача психології у вищій школі. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Київський університет імені Бориса Грінченка; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

37. Татаурова-Осика Г. П. Психологія професійної діяльності. Київ: Центр навчальної літератури, 2010. 160 с.

38. Титаренко Т. М. Рефлексія як чинник розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2014. №4(58). С. 63-69.

39. Ткачук Т. А. Професійне становлення особистості майбутнього психолога. *Психологія і Особистість*. 2015. №2(8). С. 176-186.

40. Федорчук В. М. Емоційна компетентність як чинник професійного становлення майбутнього психолога. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана*

Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. №16. С. 624-634.

41. Шевченко Н. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія свідомості*. 2009. № 4. С. 167-180.

42. Яременко В. В. Професійна підготовка майбутніх психологів у системі вищої освіти. *Освітній простір України*. 2018. №12. С. 153-159.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн)

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження та, орієнтуючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них. Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

Варіанти відповідей:

- Так (завжди).
- Скоріше так, ніж ні (часто).
- Скоріше ні, ніж так (рідко).

Твердження:

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина відчуває 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(мала) 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 відчуваюся щасливим(ою).

13. Коли я читаю книжку (роман, повість і т. д.), 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, ролі не відіграє.

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 немічних літніх людей.

23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.

24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких явищ навколо.

25. Маленькі діти плачуть без причини.

Аналіз результатів:

1. **84-99 балів** - яскраво виражена глибина сформованості емоційної емпатії;
2. **42-66 балів** - виражена глибина;
3. **0-33 бали** - невиражена глибина сформованості емоційної емпатії.

Тест комунікативних умінь (автор Л.Міхельсон)

Інструкція: Прочитайте опис кожної ситуації. Виберіть один варіант поведінки, найбільш характерний для вас.

1. Хтось говорить Вам: «Мені здається, що ви чудова людина».

Ви завжди в подібних ситуація відповідаєте:

- а) «Ну що Ви, Я звичайна людина»;
- б) з посмішкою: «Спасибі. Я дійсно людина видатна»;
- в) «Дякую»;
- г) нічого не говорите і при цьому червонієте.

2. Хто-небудь робить вчинок, який, на Вашу думку, є чудовим.

У таких випадках ви зазвичай:

- а) робите вигляд, що вам байдуже, і при цьому говорите: «Нормально!»;
- б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати цікавіші»;
- в) нічого не говорите;
- г) стверджуєте: «Я можу зробити набагато краще»;
- д) запевняєте: «Це дійсно чудово!».

3. Ви займаєтеся справою, яка вам подобається, і думаєте, що у вас виходить дуже добре, але хтось говорить: «Мені це не подобається!». Зазвичай, у таких випадках ви відповідаєте:

- а) «Ви нічого не розумієте!»;
- б) «Я все ж таки думаю, що це заслуговує гарної оцінки!»;
- в) «Ви маєте рацію», хоча насправді не згодні з цим;
- г) «Я вважаю, що це вищий рівень, ви не розумієтеся на цьому!»;
- д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не відповідаєте.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а умали, що принесли його, і хтось каже: «Ви такий безтолковий. Ви забули б і свою голову, якби вона не була б прикріплена до плечей».

Зазвичай ви у відповідь говорите:

а) «У всякому разі я толковіше за вас!»;

б) «Так, ви маєте рацію, я іноді вед себе як тюхтій»;

в) «Якщо хтось і безтолковий, то це ви»;

г) «У всіх є недоліки, я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось».

5. Хтось, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому ця людина не дає жодних пояснень щодо свого запізнення. Зазвичай ви відповідь говорите:

а) «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;

б) «Я все думав, коли ви прийдете»;

в) «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати на вас»;

г) нічого не говорю цій людині.

6. Вам потрібно, щоб хтось допоміг вам. Зазвичай у таких випадках:

а) ви нікого ні про що не просите;

б) говорите: «Ви повинні це зробити для мене»;

в) говорите: «Чи не могли б ви для мене зробити одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;

г) злегка натякаєте, що вам потрібна допомога від цієї людини;

д) говорите: «Я дуже хочу, щоб ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось засмучений. Зазвичай у таких ситуаціях ви:

а) говорите: «Ви виглядаєте засмученим. Чи можу я вам допомогти?»;

б) знаходячись поряд з цією людиною, не заводите розмови про її стан;

- в) говорите: «У вас якісь неприємності?»;
- г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;
- д) сміючись, говорите: «Ви просто як дитина!»

8. Ви відчуваєте себе пригніченим, а хтось каже: «Ви виглядаєте засмученим». Зазвичай у таких ситуаціях ви:

- а) качаєте головою і ніяк не реагуєте;
- б) говорите: «Це не ваша справа»;
- в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за турботу»;
- г) говорите: «Дрібниці»;
- д) говорите: «Я засмучений, залиште мене наодинці».

9. Хтось засуджує вас за помилку, зроблену іншими. У таких випадках ви зазвичай говорите:

- а) «Ви з глузду з'їхали»;
- б) «Це не моя провина. Цю помилку зробив хтось інший»;
- в) «Я не думаю, що це моя провина»;
- г) «Залиште мене в спокої, ви не знаєте, що говорите»;
- д) приймаєте чужу провину і нічого не говорите.

10. Хто-небудь просить зробити щось, але ви не розумієте, навіщо це потрібно. Зазвичай у таких випадках:

- а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;
- б) виконуєте прохання і нічого не говорите;
- в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити»;
- г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, навіщо це треба зробити»;
- д) говорите: «Якщо ви цього хочете...», після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить вам, що, на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай говорите:

- а) «Так, я зазвичай роблю це краще, ніж більшість інших людей»;
- б) «Ні, це не було настільки здорово»;
- в) «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;
- г) «Спасибі»;
- д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Дехто був дуже уважний до вас. Зазвичай у таких випадках:

- а) говорите: «Ви дуже уважені до мене»;
- б) дієте так, ніби ця людина не була така уважна до вас, а ви кажете: «Дякую»;
- в) говорите: «Ви повелилися щодо мене цілком нормально, я заслуговую більшого»;
- г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;
- д) говорите: «Ви були до мене недостатньо уважні».

13. Ви розмовляєте з другом дуже голосно, та хтось прохає: «Вибачте, але ви поведетеся дуже шумно». У таких випадках ви зазвичай:

- а) негайно зупиняєте бесіду;
- б) говорите: «Якщо вам не подобається, забирайтеся звідси»;
- в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого розмовляєте приглушеним голосом;
- г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду з другом;
- д) говорите: «Усе в порядку» і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хтось стає попереду вас. Зазвичай ви в таких випадках:

а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поводяться дуже нервово»;

б) говорите: «Станьте у хвіст черги»;

в) нічого не говорите;

г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»;

д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Вудь ласка, станьте в кінець черги».

15. Хтось робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай у таких випадках:

а) вигукуєте: «Ви бовдур, я ненавиджу вас!»;

б) говорите: «Послухайте, не зліть мене! Мені не подобається те, що ви робите»;

в) дієте так, щоб перешкодити діям, які викликали роздратування, але нічого не говорите;

г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаетесь»;

д) ігноруєте цю подію і нічого не говорите цій особі.

16. У когось є щось таке, що хотілося б мати і вам. Зазвичай ви в таких випадках:

а) говорите цій людині, щоб вона віддала вам цю річ;

б) утримуєтеся від прохань;

в) відбираєте цю річ;

г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите у неї;

д) розмірковуєте про цей предмет, але не просите покористуватися ним.

17. Хтось запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай говорите:

а) «Ні, я щойно дістав його і не хочу з ним розлучатися; можливо, колись потім»;

б) «Взагалі я не хотів би його віддавати, але ви можете скористатися ним»;

в) «Ні, купуйте свій!»;

г) позичите цей предмет усупереч своєму небажання;

д) «Ви з глузду з'їхали».

18. Якись люди ведуть розмову про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках ви зазвичай:

а) не говорите нічого.;

б) втручаєтесь у бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому занятті;

в) підходите ближче до групи і при нагоді вступаєте в розмову;

г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;

д) втручаєтесь у бесіду і зразу починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це заняття.

19. Ви займаєтесь своїм хобі, а хтось запитує: «Що ви робите?» Зазвичай ви:

а) говорите: «О, це дрібниця» або «Так, нічого особливого»;

б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий(та)?»;

в) продовжуєте працювати мовчки;

г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;

д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите людину, що спіткнулась і падає. У таких випадках:

а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивитесь під ноги?»;

б) говорите: «У вас усе в порядку? Може, я зможу вам допомогти?»;

в) запитуєте: «Що трапилось?»;

г) говорите: «Це все вибоїни у тротуарі винні»;

д) ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви вдарилися об полицю і набили гулю. Хтось запитує: «З вами все гаразд?» Зазвичай ви говорите:

а) «У мене все добре. Залиште мене в спокої!»;

б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;

в) «Займайтесь своєю справою!»;

г) «Так, я забився спасибі за увагу»;

д) «Дрібниці».

22. Ви припустилися помилки, але вину за неї покладено на когось іншого. Зазвичай ви в таких випадках говорите:

а) нічого не говорите;

б) підтверджуєте: «Це їхня помилка!»;

в) «Цю помилку допустив я!»;

г) «Я не думаю, що це зробила ця людина»;

д) «Така їхня гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними будь-ким на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

а) йдете геть від цієї людини, нічого не кажучи;

б) заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити;

в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;

г) у свою чергу ображаєте цю людину;

д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що вона вам сказала, що вона не повня цього робити знову.

24. Вас часто перебивають, коли ви говорите. Зазвичай, у таких випадках:

а) говорите: «Вибачте, але я хотів закінчити свій вислів»;

б) говорите: «Так не можна! Я можу продовжити?»;

в) перебиваєте самі цю людину, продовжуючи свою розповідь;

г) нічого не кажете, дозволяючи тому, хто перебив вас, продовжувати у свою чергу ображаєте цю людину;

д) говорите: «Замовкніть, ви мені заважаєте!».

25. Хтось попросив вас зробити щось, що заважає здійсненню ваших планів.

У цьому випадку ви зазвичай говорите:

а) «У мене були інші плани, але я допоможу вам»;

б) «У жодному разі, пошукайте когось ще!»;

в) «Добре, я зроблю, що ви хочете»;

г) «Залиште мене в спокої»;

д) «Я зараз зайнята(тий). Можливо пізніше».

26. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

а) радісно вітаєте цю людину і йдете їй назустріч;

б) підходите до цієї людини, навіть якщо є присутні, та починаєте з нею розмову;

в) підходите до цієї людини і чекаєте, доки вона заговорить з вами;

г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати їй про свої успіхи;

д) нічого не говорите цій людині.

27. Дехто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і вітає вас вигуком: «Привіт!» У таких випадках ви зазвичай:

а) кажете: «Що вам треба?»;

б) не говорите нічого;

в) говорите: «Залиште мене в спокої»;

г) виголошуєте: «Привіт!», представляєтеся та просите представитися цю людину у свою чергу;

д) киваєте головою, вимовляєте: «Привіт!» і проходите повз.

Обробка отриманих результатів: Усі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій: ситуацій, в яких випробовуваний повинен реагувати на позитивні висловлювання співрозмовника (запитання 1, 2, 11, 12); ситуацій, в яких випробовуваний повинен реагувати на негативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24); ситуації, в яких до студента звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25); ситуації бесіди (питання 13, 18, 19, 26, 27); ситуації, в яких потрібно проявити емпатію (розуміння почуттів і станів іншої людини (питання) 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Відмітьте, який спосіб спілкування обраний (залежний компетентний, агресивний) у кожній запропонованій ситуації, відповідно до ключа.

Блоки умінь:

1. Уміння надавати і сприймати знаки уваги (компліменти) від однолітка (питання 1, 2, 11, 12).
2. Реагування на справедливую критику (питання 4, 13, 22).
3. Реагування на несправедливую критику (питання 3, 9).
4. Реагування на провокаційну поведінку з боку співрозмовника (питання 5, 14, 15, 23, 24).
5. Уміння звертатись до однолітка з проханням (питання 6, 16).
6. Уміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати «ні» (питання 10, 17, 25).
7. Уміння співчувати, підтримувати (питання 7, 20).
8. Уміння сприймати співчуття і підтримку з боку однолітків (запитання 8, 21).
9. Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність (запитання 18, 26).
10. Реагування на спробу вступити з тобою в контакт (питання 19, 27).

Ключ:

1. Залежні: АГ; компетентні: БВ; агресивні: Д.
2. Залежні: АВ; компетентні: Д; агресивні: БГ.
3. Залежні: ВД; компетентні: Б; агресивні: АГ.
4. Залежні: БД; компетентні: Г; агресивні: АВ.
5. Залежні: Г; компетентні: АВ; агресивні: ВД.
6. Залежні: АГ; компетентні: ВД; агресивні: Б.
7. Залежні: БГ; компетентні: АВ; агресивні: Д.
8. Залежні: АГ; компетентні: В; агресивні: БД.
9. Залежні: Д; компетентні: БВ; агресивні: АГ.
10. Залежні: БД; компетентні: Г; агресивні: АВ.

Додаток В

«The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)»

Інструкція: Відповідайте на кожне питання, використовуючи шкалу від 1 до 6, де 1 означає «зовсім не згоден», а 6 означає «повністю згоден».

1. Я дуже часто обмірковую свої думки.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
2. Я часто намагаюсь зрозуміти свої почуття.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
3. Я рідко думаю про свої думки. (R)
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
4. Я часто обмірковую свої власні реакції.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
5. Я майже ніколи не аналізую свою поведінку. (R)
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
7. Це важливо для мене - зрозуміти причини моїх почуттів.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
8. Я часто ставлю собі питання, чому я відчуваю так, як відчуваю.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
9. Я зазвичай обмірковую свої почуття перед тим, як прийняти рішення.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала самопізнання

10. Я часто маю чітке розуміння своїх думок.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
11. Зазвичай я розумію чому я думаю та відчуваю саме так а не інакше.
•1, 2, 3, 4, 5, 6.
12. Мої думки часто бувають нечіткими і заплутаними. (R)
•1, 2, 3, 4, 5, 6.

13. Я зазвичай добре розумію, чому відчуваю те, що відчуваю.

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.

14. Для мене вадливо мати чітке розуміння моїх думок.

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.

15. Я зазвичай маю інсайти про своє мислення.

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.

16. Я рідко маю чітке розуміння своїх думок. (R)

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.

17. Це важливо для мене - розуміти зміст моїх почуттів.

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.

18. Я зазвичай добре розумію, що спонукає мене до дій.

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Обробка результатів:

- Пункти 3, 5, 12, 16 – обернені (R).
- Підрахуйте суму балів для кожної субшкали окремо.
- Вищий бал свідчить про вищий рівень саморефлексії або інсайту

відповідно.

Інтерпретація результатів. Саморефлексія (питання 1-8):

Бали: Від 8 до 48.

•Високі бали (33-48): Ви маєте високий рівень саморефлексії, часто розмірковуєте про свої думки, почуття та поведінку. Це може означати, що

ви

ретельно аналізуєте свій досвід і прагнете до глибшого саморозуміння.

- Середні бали (17-32): Ви періодично займаєтеся саморефлексією.

Можливо, ви замислюєтеся над своїм досвідом та почуттями в певних ситуаціях, але це не є регулярною практикою.⁵⁶

- Низькі бали (8-16): Ви рідко розмірковуєте про свої думки та почуття.

Можливо, вам не вистачає часу або бажання для глибокого самоаналізу, що

може обмежувати ваше самопізнання.

Самопізнання (питання 9-14):

Бали: Від 6 до 36.

•Високі бали (25-36): Ви маєте високий рівень самопізнання, добре розумієте свої думки, почуття та причини своєї поведінки. Це означає, що ви

добре знайомі з власними внутрішніми процесами.

•Середні бали (13-24): Ви маєте певний рівень самопізнання. Ви здатні усвідомлювати свої думки та почуття, але не завжди глибоко розумієте їх причини

•Низькі бали (6-12): Ви маєте низький рівень самопізнання. Можливо, вам важко зрозуміти свої думки та почуття, або ви рідко займаєтеся Самоаналізом.

Додаток Г

**Методика діагностики самоактуалізації особистості (Е. Шостром,
скорочена версія)**

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам.

Шкала оцінювання:

- зовсім не згоден;
- скоріше не згоден;
- важко відповісти;
- скоріше згоден;
- повністю згоден.

Твердження:

1. Я прагну максимально реалізувати свої можливості.
2. Я добре розумію свої сильні та слабкі сторони.
3. Я відчуваю відповідальність за своє життя.
4. Я відкритий(а) до нового досвіду.
5. Я вмію приймати себе таким(ою), яким(ою) є.
6. Я намагаюся жити відповідно до своїх цінностей.
7. Я здатний(на) самостійно приймати рішення.
8. Я відчуваю внутрішню свободу у своїх діях.
9. Я прагну до особистісного розвитку.
10. Я легко встановлюю контакт з іншими людьми.
11. Я можу бути щирим(ою) у спілкуванні.
12. Я приймаю інших такими, якими вони є.
13. Я не боюся змін у житті.
14. Я намагаюся розвивати свої здібності.
15. Я здатний(на) глибоко переживати емоції.

16. Я відчуваю гармонію із собою.
17. Я здатний(на) діяти відповідно до власних переконань.
18. Я не залежу від думки інших у важливих рішеннях.
19. Я отримую задоволення від процесу діяльності.
20. Я прагну до самопізнання.

Обробка результатів. Підраховується загальна сума балів:

- 20–49 балів** — низький рівень самоактуалізації;
- 50–79 балів** — середній рівень;
- 80–100 балів** — високий рівень.

Додаток Д

Скорочена методика “Шкала психологічного благополуччя” (К. Ріфф, 24 питання)

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою:

- абсолютно не згоден;
- не згоден;
- скоріше не згоден;
- скоріше згоден;
- згоден;
- абсолютно згоден.

Твердження:

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
3. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
4. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
5. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
6. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
7. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями.
8. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
9. Моє життя має сенс.
10. Загалом я впевнений у собі.
11. Я намагаюся зрозуміти себе і свої дії.

12. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
13. Я пишаюся собою і своїм способом життя.
14. Я вмію організувати своє життя так, як мені потрібно.
15. Я відчуваю, що розвиваюся як особистість.
16. Я маю близьких людей, яким можу довіряти.
17. Я здатний відстоювати свої переконання.
18. Я добре контролюю своє життя.
19. Я відкритий(а) до нового досвіду.
20. Я маю чіткі життєві цілі.
21. Я приймаю себе таким(ою), яким(ою) є.
22. Я відчуваю підтримку у стосунках з іншими людьми.
23. Я впевнений у своїх рішеннях.
24. Я прагну до саморозвитку.

Обробка результатів

Методика включає 6 шкал: **самоприйняття** (4, 10, 13, 21); **позитивні стосунки** (1, 7, 16, 22); **автономія** (5, 17, 23, 11); **управління середовищем** (6, 14, 18, 12); **цілі в житті** (3, 9, 20, 24); **особистісне зростання** (8, 15, 19, 2);

Інтерпретація: для кожної шкали:

- 4–10 балів — низький рівень;
- 11–18 — середній;
- 19–24 — високий.

