

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра психології

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: «Особистісна зрілість психолога-консультанта як
детермінанта успішної професійної діяльності»**

Виконала:

студентка групи ТУод-8-24-М1ПС(2,0зс)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Шевченко Кристина Валеріївна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор.філос.наук, доцент,

доцент кафедри Нерубаська Алла

Олександрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Шевченко Кристина Валеріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особистісна зрілість психолога-консультанта як детермінанта успішної професійної діяльності

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор.філос.наук, доцент, доцент кафедри Нерубасська Алла Олександрівна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 80 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці, 1 рисунок

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми особистісної зрілості психолога-консультанта	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Організація дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта	Січень 2026	Січень 2026	

1	2	3	4	5
5.	Розділ 3. Результати емпіричного дослідження соціально-психологічної безпеки особистості	Березень 2026	Березень 2026	
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Шевченко К.В. «Особистісна зрілість психолога-консультанта як детермінанта успішної професійної діяльності» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» –ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Київ, 2026.

Актуальність дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності зумовлена сучасними суспільними трансформаціями, зростанням психологічної напруженості в соціумі та підвищенням вимог до професійної компетентності фахівців психологічного профілю.

Мета дослідження: дослідити структурні компоненти особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів.

У роботі були використані наступні **методи дослідження:** метод теоретичного аналізу наукових джерел, психолого-діагностичного обстеження, математичної обробки результатів дослідження

Ключові слова: особистість психолога, особистісна зрілість, професійна готовність, емпатія, психологічне здоров'я.

ANNOTATION

Shevchenko K.V. "Personal maturity of a consulting psychologist as a determinant of successful professional activity" – It's Manuscript.

Diploma's work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management», 2026.

The relevance of the study of the personal maturity of a psychologist-consultant as a determinant of successful professional activity is due to modern social transformations, the growth of psychological tension in society and the increase in requirements for the professional competence of psychological specialists.

The **purpose** of the study: to investigate the structural components of the personal maturity of future psychologist-consultants.

The following research **methods** were used in the work: the method of theoretical analysis of scientific sources, psychological diagnostic examination, mathematical processing of research results

Keywords: personality of a psychologist, personal maturity, professional readiness, empathy, psychological health.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА	13
1.1. Теоретико-методологічні основи дослідження особистісної зрілості психолога	13
1.2. Емпатія у структурі особистісної зрілості психолога-консультанта.....	32
1.3. Психологічне здоров'я як компонент особистісної зрілості психолога-консультанта	41
Висновки до першого розділу.....	46
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА	49
2.1 Організація та основні етапи дослідження структури особистісної зрілості (на прикладі майбутніх психологів-консультантів).....	49
2.2. Методики дослідження структурних компонентів особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів	57
Висновки до другого розділу.....	64
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ	66
3.1. Аналіз проблемних ситуацій, з якими стикаються майбутні психологи-консультанти	66
3.2. Особливості емпатії як компоненту особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів	71
3.3. Особливості психологічного здоров'я майбутніх психологів-консультантів як основи їх особистісної зрілості.....	74
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності зумовлена сучасними суспільними трансформаціями, зростанням психологічної напруженості в соціумі та підвищенням вимог до професійної компетентності фахівців психологічного профілю. У сучасних умовах розвитку суспільства професійна діяльність психолога-консультанта набуває особливого значення, оскільки саме цей фахівець забезпечує психологічну підтримку особистості в ситуаціях життєвих криз, емоційної дезадаптації, міжособистісних конфліктів та професійних труднощів. Ефективність консультативної взаємодії значною мірою залежить не лише від рівня професійних знань і володіння психотехнологіями, але й від рівня особистісної зрілості самого психолога.

У сучасній психологічній науці особистісна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає здатність людини до саморегуляції, відповідального прийняття рішень, усвідомлення власних цінностей, емоційної стабільності, автономності та конструктивної взаємодії з оточенням. Для психолога-консультанта ці якості мають особливе значення, оскільки його професійна діяльність передбачає постійне включення у складні міжособистісні ситуації, необхідність збереження професійної етики, емпатійного ставлення до клієнта та здатності до рефлексивного аналізу власної поведінки й професійних дій.

Актуальність проблеми посилюється тим, що сучасний психолог-консультант працює в умовах високого емоційного навантаження, невизначеності та соціальної нестабільності. Зростання кількості психоемоційних розладів, кризових станів, наслідків стресу та травматичних подій актуалізує потребу у фахівцях, які здатні не лише професійно виконувати консультативну функцію, але й демонструвати високий рівень особистісної стійкості, емоційної врівноваженості та внутрішньої гармонійності. Недостатній рівень особистісної зрілості психолога може

негативно впливати на якість консультативного процесу, спричиняти професійне вигорання, емоційне виснаження, труднощі у встановленні терапевтичного контакту та порушення професійних меж.

Особливого значення проблема особистісної зрілості психолога-консультанта набуває у контексті реформування системи психологічної освіти та підготовки майбутніх фахівців. Сучасна професійна підготовка психологів повинна бути спрямована не лише на формування професійних компетентностей, але й на розвиток особистісних якостей, що забезпечують ефективність консультативної діяльності. Саме тому дослідження особистісної зрілості як важливої детермінанти професійної успішності психолога-консультанта є необхідним для вдосконалення змісту професійної освіти, розроблення програм особистісного розвитку та профілактики професійних деформацій.

Крім того, актуальність дослідження визначається недостатньою розробленістю проблеми у сучасній психологічній науці. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених професійному становленню психолога, питання взаємозв'язку особистісної зрілості та успішності консультативної діяльності потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення. Особливої уваги потребує визначення структурних компонентів особистісної зрілості психолога-консультанта, психологічних чинників її розвитку та впливу на ефективність професійної взаємодії з клієнтом.

Таким чином, актуальність дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності зумовлена соціальною значущістю професії психолога, підвищенням вимог до особистості консультанта, необхідністю забезпечення ефективної психологічної допомоги в умовах сучасних суспільних викликів, а також потребою у вдосконаленні системи професійної підготовки майбутніх психологів. Дослідження цієї проблематики сприятиме глибшому розумінню

психологічних механізмів професійної успішності консультанта та створенню ефективних умов для розвитку його професійної й особистісної зрілості.

Мета дослідження: дослідити структурні компоненти особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів.

Для досягнення поставленої мети в процесі дослідження ставилися такі основні завдання:

1. На основі вивчення наукових джерел здійснити теоретичний аналіз різних аспектів особистісної зрілості.
2. Встановити структурні компоненти особистісної зрілості психологів-консультантів
3. Провести емпіричне дослідження дій з організації життя майбутніх психологів-консультантів у професійній сфері.
4. Провести емпіричне дослідження структурних компонентів особистісної зрілості

Об'єкт дослідження- особливості особистості майбутнього психолога-консультанта.

Предмет дослідження - особистісна зрілість психолога-консультанта як детермінанта успішної професійної діяльності.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу наукових джерел, метод психодіагностичного обстеження, математичної обробки результатів дослідження.

Метод психологічної діагностики містив методики діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойка, полікомунікативної емпатії І. М. Юсупова, методику «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» А. В. Козлова, а також методику «Вивчення дій з організації життя» Є. П. Колесникова.

Теоретичне значення дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми професійного становлення фахівця консультативного профілю, уточненні сутності феномену особистісної зрілості та визначенні її ролі у забезпеченні

ефективності професійної взаємодії з клієнтом. У сучасній психологічній науці проблема професійної успішності психолога-консультанта набуває особливої актуальності у зв'язку з підвищенням вимог до особистості фахівця, його професійної компетентності, емоційної стійкості та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Теоретична значущість дослідження полягає насамперед у систематизації та узагальненні наукових підходів до розуміння особистісної зрілості як складного інтегративного утворення. У межах дослідження особистісна зрілість може розглядатися як багатовимірна характеристика особистості, що охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий та рефлексивний компоненти. Такий підхід дозволяє розширити наукові уявлення про структуру зрілої особистості та визначити психологічні характеристики, які забезпечують ефективне виконання професійних функцій психолога-консультанта.

Важливе теоретичне значення має також уточнення взаємозв'язку між особистісною зрілістю та професійною діяльністю психолога-консультанта.

Дослідження сприяє поглибленню розуміння того, яким чином рівень сформованості особистісної зрілості впливає на професійну компетентність, здатність до емпатії, рефлексії, саморегуляції, відповідальності та встановлення ефективного терапевтичного контакту. Визначення особистісної зрілості як однієї з провідних детермінант успішної професійної діяльності дозволяє розглядати її не лише як індивідуально-психологічну характеристику, а й як важливий професійний ресурс консультанта.

Теоретичне значення дослідження полягає також у розширенні наукових підходів до проблеми професійного становлення майбутнього психолога. Отримані результати можуть стати основою для подальшого розвитку концепцій професійної ідентичності, професійної самореалізації та професійної зрілості психолога. Аналіз особистісної зрілості у контексті консультативної діяльності дозволяє більш глибоко зрозуміти закономірності

професійного розвитку фахівця, особливості формування його професійно важливих якостей та механізми адаптації до умов професійної діяльності.

Суттєвим є й те, що дослідження сприяє уточненню категоріального апарату психологічної науки. У процесі аналізу можуть бути конкретизовані поняття «особистісна зрілість», «професійна зрілість», «успішність професійної діяльності психолога-консультанта», а також визначені критерії та показники їх прояву. Це створює підґрунтя для подальших емпіричних досліджень, розроблення психодіагностичних методик та побудови моделей професійного розвитку психолога.

Крім того, теоретична цінність дослідження визначається можливістю інтеграції різних наукових підходів до вивчення особистості психолога-консультанта. Дослідження об'єднує положення гуманістичної, екзистенційної, когнітивної та діяльнісної психології, що дозволяє сформувати цілісне бачення особистості консультанта як суб'єкта професійної діяльності. Такий інтегративний підхід сприяє розвитку сучасних теорій психологічного консультування та професійної психології загалом.

Отже, теоретичне значення дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності полягає у поглибленні наукових знань про психологічні основи професійної ефективності консультанта, розширенні уявлень про структуру та функції особистісної зрілості, уточненні механізмів професійного становлення психолога та створенні теоретичного підґрунтя для подальших наукових досліджень у галузі професійної та консультативної психології.

Практичне значення дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів, підвищення ефективності консультативної практики та забезпечення професійного розвитку фахівців психологічного профілю. У сучасних умовах суспільних трансформацій, зростання психоемоційного навантаження та поширення кризових станів

особистості підвищуються вимоги до професійної компетентності психолога-консультанта, його емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та конструктивної взаємодії з клієнтом. Саме тому результати дослідження можуть мати важливе практичне застосування у сфері психологічної освіти, консультування та професійного супроводу фахівців.

Практична значущість дослідження полягає насамперед у можливості використання його результатів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Отримані дані можуть бути основою для розроблення та вдосконалення навчальних дисциплін, тренінгових програм, практичних занять і курсів особистісного розвитку, спрямованих на формування особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів. Особлива увага при цьому може приділятися розвитку рефлексивності, емоційної саморегуляції, емпатії, відповідальності, автономності, толерантності та здатності до конструктивного вирішення професійних ситуацій.

Важливим аспектом практичного значення дослідження є можливість використання його результатів у діяльності практичних психологів, консультантів та психотерапевтів. Визначення особистісної зрілості як важливої умови ефективної професійної діяльності дозволяє розробляти програми професійного самовдосконалення, супервізії та психологічної підтримки фахівців. Це сприятиме профілактиці професійного вигорання, емоційного виснаження та професійних деформацій, які нерідко виникають у представників допомагаючих професій через високий рівень емоційного навантаження та постійну взаємодію з проблемами клієнтів.

Практичне значення дослідження також полягає у можливості застосування отриманих результатів для вдосконалення системи професійного відбору та оцінювання психологів-консультантів. Виявлені критерії та показники особистісної зрілості можуть бути використані під час проведення психодіагностичних процедур, професійної атестації, оцінювання готовності майбутніх фахівців до консультативної діяльності та прогнозування

успішності їх професійного становлення. Це дозволить підвищити якість підготовки психологічних кадрів та ефективність психологічної допомоги загалом.

Суттєве практичне значення має також можливість використання результатів дослідження у розробленні психокорекційних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток особистісної зрілості фахівців допомагаючих професій. Такі програми можуть включати вправи на розвиток самосвідомості, емоційної компетентності, навичок саморефлексії, комунікативної культури та психологічної стійкості. Їх упровадження сприятиме формуванню професійно важливих якостей психолога-консультанта та підвищенню ефективності його професійної діяльності.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у діяльності центрів психологічної допомоги, освітніх установ, соціальних служб та організацій, які здійснюють психологічний супровід різних категорій населення. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості психолога-консультанта можуть сприяти підвищенню якості консультативної допомоги, оптимізації професійної взаємодії з клієнтами та створенню сприятливих умов для особистісного й професійного розвитку самих фахівців.

Отже, практичне значення дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта як детермінанти успішної професійної діяльності полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів, розроблення програм розвитку особистісної зрілості, профілактики професійного вигорання, підвищення ефективності психологічного консультування та забезпечення високого рівня професійної компетентності фахівців психологічної сфери.

Структура дипломної роботи визначена метою та завданнями магістерського дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 99 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

1.1. Теоретико-методологічні основи дослідження особистісної зрілості психолога

Особистісна зрілість розглядається як комплексна соціально-психологічна характеристика індивіда, що забезпечує повноцінну реалізацію його внутрішнього потенціалу, ефективну та конструктивну взаємодію з соціальним середовищем, а також здатність успішно розв'язувати як стандартні життєві ситуації, так і складні, нестандартні творчі завдання. Важливим проявом цього феномену є також відчуття внутрішньої гармонії, стабільності та психологічної безпеки особистості. З огляду на таку багатовимірність, особистісна зрілість потребує глибокого теоретико-методологічного осмислення та обґрунтування підходів до її наукового вивчення.

Як і будь-яка розвинена наукова концепція, теорія особистісної зрілості повинна відповідати загальним принципам методології науки. Насамперед ідеться про необхідність цілісного розуміння закономірностей формування та розвитку цього феномену, а також системного аналізу взаємозв'язків між його структурними компонентами, які у своїй сукупності утворюють інтегровану модель особистісної зрілості майбутнього психолога. Водночас недостатня методологічна визначеність у дослідженні цього явища зумовлює існування різних, іноді навіть суперечливих підходів до його трактування: від розуміння особистісної зрілості як основи життєвої позиції людини до її звуженого тлумачення виключно в межах професійної діяльності.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває завдання розроблення сучасної методологічної бази, яка дозволила б адекватно відобразити складну, багаторівневу та структурно організовану природу особистісної зрілості, зокрема у майбутніх психологів-консультантів

Серед провідних методологічних орієнтирів у дослідженні цього феномену слід виокремити суб'єктний, системний, синергетичний та інтегративний підходи. Окреме значення мають ідеї Д. Леонтьєва щодо особистісного потенціалу як базового внутрішнього ресурсу людини, що виступає своєрідним ядром її особистості. Важливими також є концепції особистості як активного суб'єкта життєдіяльності та положення про метаіндивідуальність — сукупність властивостей, які проявляються у взаємодії індивіда з іншими людьми та соціальними групами [15].

Розглянемо зміст основних підходів більш детально.

Суб'єктний підхід, представлений у наукових працях К. Абульханової-Славської та Л. Велитченко, є одним із фундаментальних у сучасній психології особистості. Він ґрунтується на розмежуванні понять «особистість» і «суб'єкт» та передбачає розуміння людини як активного творця власного життя і діяльності. У цьому контексті індивід постає як свідомий ініціатор змін у навколишній дійсності, здатний до саморозвитку, самовизначення та творчої самореалізації. Попри складність теоретичної конструкції, саме суб'єктний підхід дозволяє глибше інтерпретувати психологічні явища, систематизувати емпіричні дані та формувати цілісну логіку наукового дослідження. Сьогодні суб'єктні характеристики дедалі частіше розглядаються як ключова основа побудови дослідницьких моделей, аналізу результатів емпіричних досліджень і організації психокорекційної практики, що надає іншим підходам більш виразного психологічного змісту [15].

Особливе значення для формування теоретичних засад особистісної зрілості мають положення К. О. Абульханової-Славської про те, що особистість як суб'єкт діяльності здатна узгоджувати свої індивідуальні особливості, ресурси та здібності з вимогами конкретних життєвих ситуацій і

завдань. Дослідниця підкреслювала, що гармонійна інтеграція різних рівнів психічної регуляції є проявом розвиненої саморегуляції особистості. Водночас взаємодія психічних і особистісних компонентів діяльності може мати як конструктивний, так і дисгармонійний характер. У випадках порушення цієї узгодженості можуть виникати вторинні негативні стани, зокрема емоційне виснаження, стрес, перенапруження, апатія або інші деструктивні переживання. У таких ситуаціях особистість змушена активізувати додаткові механізми саморегуляції для подолання негативних наслідків. Хоча безпосередньо проблема особистісної зрілості не була центральною у працях дослідниці, її ідеї фактично заклали підґрунтя для розуміння механізмів становлення цього інтегрального утворення. Вперше було акцентовано увагу на тому, що взаємодія індивідуально-психологічних характеристик може бути як ресурсною, так і деструктивною, а рівень активності особистості — змінюватися від мінімального до максимально можливого. У процесі життєдіяльності ця активність здатна як посилюватися й розширюватися, так і поступово знижуватися або виснажуватися [цит. за 35].

Системний підхід у дослідженні особистісної зрілості передбачає її розгляд як складної цілісної системи, що має власну внутрішню структуру та специфічні закономірності функціонування. Її окремі компоненти можуть відрізнятися певною автономністю, проте вони не існують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії, взаємовпливі та динамічному розвитку. Характер цих зв'язків зумовлюється загальною організацією системи, яка забезпечує її стабільність, узгодженість і цілісність. Базовим принципом системного підходу є холізм, згідно з яким система володіє новими якісними властивостями, що не можуть бути зведені до простої суми її елементів. Таким чином, нові властивості виникають саме внаслідок взаємодії компонентів, а не їх механічного поєднання [5].

Синергетичний підхід, концептуальні основи якого були розроблені в роботах І. Пригожина, Г. Хакена та Е. К. Зімана, суттєво відрізняється від традиційних позитивістських наукових парадигм, що переважно

зосереджуються на аналізі лінійно детермінованих процесів у відносно закритих системах. На відміну від них, синергетика як міждисциплінарний методологічний напрям акцентує увагу на дослідженні відкритих систем, для яких характерними є процеси самоорганізації, саморегуляції та постійного обміну з навколишнім середовищем. Такі системи не існують у статичному стані, а перебувають у безперервному русі, активно взаємодіючи з зовнішніми умовами, що й забезпечує їхній розвиток, ускладнення та якісні трансформації.

Важливою особливістю подібних систем є їхня динамічна та гнучка ієрархічна організація, відкритість до інформаційних впливів і здатність до високого рівня адаптації. Саме ця адаптивність формується завдяки постійній взаємодії із соціальним і природним середовищем, що дозволяє системі зберігати рівновагу та водночас змінюватися. У цьому контексті синергетичний підхід, на наш погляд, найбільш адекватно відображає природу багатьох психічних явищ, зокрема такого складного феномену, як особистісна зрілість [цит. за 68].

Крім того, значення синергетичної парадигми полягає не лише у виконанні ролі самостійної методологічної основи дослідження особистісної зрілості психолога-консультанта, але й у суттєвій трансформації сучасних уявлень про детермінізм у психологічній науці. Завдяки їй з'являється можливість глибше осмислити багатовимірність, внутрішню суперечливість і структурну складність особистісної зрілості як інтегрального психологічного утворення [77].

У межах синергетичного підходу принцип детермінізму набуває якісно нового, діалектичного трактування. Його сутність полягає у визнанні рівнозначної ролі як необхідних, так і випадкових чинників у розвитку складних відкритих систем, які можуть як саморозвиватися, так і зазнавати деструктивних змін. Таким чином, процес становлення таких систем завжди характеризується поєднанням стабільності та нестабільності, закономірності та випадковості, що не заперечують, а взаємно доповнюють одна одну.

Відповідно до сучасних уявлень про дисипативні структури, у стані значної нерівноваги система зазнає впливу численних флуктуацій, які здатні порушувати її внутрішню організацію. У певний критичний момент система може досягати так званої точки біфуркації, після якої подальший напрям її розвитку стає принципово невизначеним і не піддається точному прогнозуванню.

Якщо перенести ці положення на площину психічного розвитку людини та формування особистісних характеристик, зокрема особистісної зрілості, варто зазначити, що індивід уже з ранніх етапів онтогенезу включається у складну систему взаємодій — соціальних, міжособистісних, культурних та інших. У цьому контексті важливо враховувати, які саме середовища переважають у досвіді особистості — відкриті чи закриті системи, а також яким є характер впливів, що в них здійснюються.

Саме первинне включення дитини або дорослої особи в певний тип соціального середовища значною мірою визначає формування її індивідуально-психологічної організації — чи буде вона відкритою, гнучкою, орієнтованою на розвиток, чи, навпаки, закритою, захисно-ригідною та схильною до уникання змін. У подальшому це відображається на стилі поведінки, характері взаємодії з оточенням та способах реагування на життєві труднощі.

Сформовані в індивідуальному досвіді психологічні структури з часом починають визначати автономні життєві вибори людини — зокрема те, у які соціальні системи вона включається, які міжособистісні зв'язки підтримує та які моделі взаємодії обирає. У цих виборах певною мірою закладається морально-ціннісна основа особистості, що визначає як загальний напрям її життєвого шляху, так і конкретні поведінкові рішення та вчинки [24].

Окремою важливою проблемою у вивченні особистісної зрілості є питання співвідношення біологічних і соціальних чинників у формуванні зрілої та компетентної поведінки. Інтегративний підхід у цьому контексті дозволяє розглядати особистісну зрілість як багаторівневе утворення, в основі

якого лежать біологічно зумовлені властивості індивіда, тоді як соціально-психологічні утворення — цінності, переконання, життєві ідеали, смисли та цілі — формують її складну надбудову. Попри відносну автономність цих рівнів, лише їхня узгоджена взаємодія забезпечує виникнення та подальший розвиток феномену особистісної зрілості.

Згідно з концептуальними положеннями Д. Леонтьєва, особистісний потенціал виступає інтегральним показником рівня розвитку особистісної зрілості. Центральним проявом цього потенціалу дослідник вважає самодетермінацію — здатність людини бути активним суб'єктом власного життя, самостійно визначати життєві орієнтири та нести відповідальність за зроблений вибір. Така позиція узгоджується з розумінням психологічно зрілої особистості як творця власного життєвого шляху, а не пасивного носія зовнішніх впливів.

Особистісний потенціал також відображає міру здатності людини долати як зовнішні обмеження, так і внутрішні психологічні бар'єри, свідомо спрямовуючи зусилля на саморозвиток і самозміни. Одним із важливих проявів цього потенціалу є вміння протистояти несприятливим умовам становлення особистості, які можуть бути пов'язані як із біологічними чинниками (генетичними або соматичними особливостями), так і з негативними впливами соціального середовища [7].

Водночас такі несприятливі обставини не варто розглядати як абсолютно визначальні або фатальні. Завдяки розвитку здатності до самодетермінації та активізації внутрішніх ресурсів особистість може опосередковувати вплив зовнішніх негативних факторів, трансформувати їхній характер і тим самим розривати прямий причинно-наслідковий зв'язок між несприятливими умовами та їхніми психологічними наслідками.

У різних психологічних традиціях — як зарубіжних, так і вітчизняних — зміст феномену особистісного потенціалу розкривається через низку споріднених за змістом понять. До них зазвичай відносять силу волі, зрілість та «міцність» Его, внутрішню психологічну стабільність, інтернальний локус

контролю, схильність до активної життєвої позиції, а також орієнтацію людини на пошук смислу власного існування. У такому контексті Д. О. Леонтьєв підкреслює, що найбільш концептуально близьким до цього кола у зарубіжній психології є поняття «hardiness», або життєстійкість, яке було введене С. Мадді.

Саме ідея життєстійкості має особливе значення для розуміння природи особистісної зрілості, оскільки вона включає комплекс характеристик, пов'язаних із цілеспрямованістю, активністю, ініціативністю та внутрішньою готовністю особистості протистояти труднощам. Крім того, вона передбачає здатність людини зберігати ефективність у складних обставинах і водночас реалізовувати власний потенціал, що безпосередньо пов'язано з процесами самореалізації.

Важливу роль у теоретичному осмисленні особистісної зрілості відіграють також положення концепції особистості як суб'єкта активності. У психологічній науці активність розглядається як базова характеристика живих систем, що забезпечує їхню взаємодію з навколишнім середовищем, підтримання значущих зв'язків і водночас їхнє перетворення. У класичному розумінні психології активність тісно пов'язується з категорією діяльності, виступаючи її необхідною динамічною основою, яка визначає виникнення, перебіг і зміну будь-яких форм діяльності. У цьому сенсі особистісна зрілість також не може бути відірвана від активної життєдіяльності, оскільки вона формується і проявляється саме в процесі практичної взаємодії людини зі світом.

Для глибшого розуміння внутрішньої організації особистісної зрілості важливо враховувати, що поведінкові прояви людини в процесі активності значною мірою залежать від її актуального психоемоційного стану, переживань і внутрішніх установок у конкретний момент діяльності. Це принципово відрізняє активну поведінку від реактивної, яка здебільшого визначається попередніми зовнішніми впливами та обставинами. Відповідно, особистісна зрілість не зводиться лише до адаптації до середовища, а постає

як здатність до свідомої організації власної поведінки, ефективної саморегуляції та цілеспрямованого перетворення життєвих умов.

Особливої уваги у контексті дослідження становлення особистісної зрілості майбутнього психолога набувають ідеї А. Петровського щодо різних форм активності особистості. Йдеться насамперед про такі її різновиди, як надситуативна, пошукова та наднормативна активність, які дозволяють глибше розкрити механізми розвитку зрілої особистості та специфіку її професійного становлення [цит. за 54].

У загальному трактуванні А. В. Петровського активність особистості відображає її життєву позицію, яка проявляється у принциповості, послідовності поведінки, здатності відстоювати власні переконання та узгодженості між словами й реальними вчинками. Водночас найбільшу теоретичну цінність для аналізу особистісної зрілості має саме розмежування форм активності, оскільки кожна з них по-своєму розкриває механізми особистісного розвитку.

Так, надситуативна активність характеризує здатність індивіда виходити за межі безпосередніх вимог конкретної ситуації, не обмежуватися заданими умовами, а формулювати ширші цілі та орієнтири діяльності. У контексті особистісної зрілості це проявляється у прагненні до саморозвитку, творчого переосмислення завдань, пошуку нових способів їх вирішення та постійного самовдосконалення. Саме завдяки цій формі активності зріла особистість здатна долати як зовнішні обмеження, так і внутрішні психологічні бар'єри, що суттєво вирізняє її серед інших суб'єктів діяльності.

Окремим різновидом надситуативної активності є наднормативна активність, яка полягає у прагненні людини перевищувати встановлені соціальні норми, стандарти та очікування. Вона відображає внутрішню потребу діяти на рівні, вищому за мінімально необхідний, і не обмежуватися формальними вимогами. У дослідженні особистісної зрілості ця форма активності розглядається як важливий механізм професійного становлення майбутнього психолога, оскільки вона сприяє розвитку ініціативності,

відповідальності, творчого підходу до роботи та прагнення до постійного професійного зростання [цит. за 54].

Ще однією суттєвою формою є пошукова активність, яка виявляється у спрямованості людини на зміну ситуації або власного ставлення до неї в умовах невизначеного або непередбачуваного результату. Її ключовою характеристикою є постійне оцінювання ефективності власних дій та гнучке коригування поведінки відповідно до отриманого досвіду. У контексті особистісної зрілості пошукова активність виступає важливою умовою професійного розвитку, оскільки забезпечує відкритість до нового, готовність діяти в умовах невизначеності та здатність знаходити конструктивні рішення у складних життєвих і професійних ситуаціях.

У наукових працях Л. Виготського, Е. Еріксона, А. Петровського, В. Петровського та інших дослідників значна увага приділяється тим психологічним характеристикам особистості, які можуть розглядатися як індикатори або прояви її зрілості. Серед них зазвичай виокремлюють прагнення до самореалізації, готовність докладати вольових зусиль, здатність ефективно діяти в складних, проблемних і невизначених ситуаціях, а також внутрішню потребу в безперервному особистісному розвитку та подоланні життєвих труднощів [цит. за 43].

Однією з узагальнювальних характеристик, що об'єднує різні прояви особистісної зрілості, можна вважати специфічну форму «неадаптивності» поведінки. Йдеться про те, що зріла особистість нерідко обирає такі види діяльності, результат яких заздалегідь не є чітко визначеним. У цьому випадку саме невизначеність, ризик і непередбачуваність результату виступають внутрішнім стимулом і мотиваційною основою діяльності. Водночас така поведінка не є стихійною або хаотичною: навпаки, вона має чітко усвідомлений характер, підпорядкована внутрішнім цілям і спрямована на досягнення значущих результатів.

У сучасному розвитку психологічної науки дедалі виразніше простежується посилення гуманістичної парадигми, в межах якої особистість

розглядається як найвища цінність і центральний об'єкт наукового пізнання. У цьому контексті дослідження особистісної зрілості посідає особливе місце, оскільки безпосередньо відповідає гуманістичній спрямованості сучасної психології.

Останні десятиліття характеризуються також підвищеним інтересом до проблеми метаіндивідуальності — особливого рівня існування особистості, який виходить за межі її внутрішнього психічного світу та проявляється у взаємодії з іншими людьми, соціальними групами та культурним середовищем. Дослідження цього феномену здійснювали Л. Дорфман, В. Мерлін, А. Петровський та інші науковці [цит. за 24].

Метаіндивідуальність у науковій літературі трактується як здатність особистості «продовжувати своє існування» у зовнішньому соціальному просторі — у власних учинках, результатах діяльності, ціннісних орієнтирах інших людей, а також у тих психологічних і соціальних змінах, які вона залишає після себе. Через це поняття розкривається можливість людини впливати на інших, формувати їхні смисли, установки та моделі поведінки. У зв'язку з цим особистісна зрілість набуває особливого значення як умова конструктивного, соціально значущого впливу індивіда на оточення. Це питання є особливо актуальним у контексті розвитку сучасної молоді, яка одночасно виступає і самостійною соціальною групою, і активним учасником суспільних трансформацій [71].

Теоретичні основи концепції метаіндивідуальності були суттєво розвинуті у вітчизняній психології, зокрема у працях В. С. Мерліна та А. В. Петровського. Дослідження, виконані в межах наукової школи В. С. Мерліна, продемонстрували наявність складних, багаторівневих і часто неоднозначних взаємозв'язків між соціальними характеристиками особистості (такими як соціальний статус) і її інтраіндивідуальними психологічними особливостями — рівнем тривожності, екстраверсією, особливостями міжособистісного спілкування та іншими властивостями.

Проблематика індивідуальності, індивідуальних відмінностей та інтегральної індивідуальності також активно розроблялася у працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Леонтьєва та В. Мерліна, де закладалися основи цілісного розуміння людини як складної психологічної системи.

Подальший розвиток ідеї метаіндивідуальності як особливої форми «позаіндивідуального існування» особистості отримав відображення у різних наукових підходах. Зокрема, у концепції «перетворених форм свідомості» М. Мамардашвілі, у теорії «особистісного внеску» та «відображеної суб'єктності» А. В. і В. А. Петровських, у смислотворчій концепції особистості Д. Леонтьєва, в екзистенційному аналізі В. Франкла, у дослідженнях М. Коула, а також у трансперсональній психології С. Грофа. Різноманітність цих підходів свідчить про складність, багатовимірність і високу актуальність проблеми «людського існування поза межами індивіда».

У цьому контексті особистісна зрілість може розглядатися як важлива передумова конструктивної метаіндивідуальної присутності людини, що забезпечує її позитивний вплив на інших та соціальне середовище [11].

Сам термін «метаіндивідуальність» має грецьке походження: частка «meta» означає «поза», «над» або «після». У психологічну науку це поняття було введене насамперед завдяки працям В. Мерліна та А. Петровського, які обґрунтували його як особливий вимір існування особистості, що виходить за межі її внутрішньої організації та проявляється через соціальний вплив.

А. Петровський разом із В. Петровським розробили концепцію, згідно з якою особистість не зводиться лише до сукупності індивідуально-психологічних рис, а розглядається насамперед як суб'єкт, здатний змінювати інших людей — їхню поведінку, свідомість, цінності та життєві орієнтації. У цьому підході особистість розуміється як така, що «присутня» в інших людях через свій вплив, і саме через це її існування виходить за межі індивідуальної тілесності та психіки. Відтак концепція персоналізації розширює традиційне розуміння особистості, надаючи їй соціально-психологічного виміру, що проявляється у взаємодії та впливі на оточення [цит. за 45].

Розвиваючи ідеї міжособистісної взаємодії, А. В. Петровський вводить поняття «метаіндивідуальної особистісної атрибуції». Воно підкреслює, що існування особистості не обмежується її безпосередніми контактами або внутрішнім світом, а продовжується у свідомості інших людей. Інакше кажучи, людина «продовжує жити» у спогадах, переживаннях, оцінках, цінностях і поведінкових реакціях тих, з ким вона взаємодіяла. У межах концепції персоналізації особистість постає як відображена суб'єктивність — специфічна форма існування людини в іншій людині та для іншої людини [цит. за 45].

На думку А. В. Петровського, феномен відображеної суб'єктності не є однорідним і може виявлятися у декількох якісно відмінних формах. Однією з них виступає метасуб'єктивна форма ідеальної присутності однієї особистості в життєвому просторі іншої. У цьому випадку індивід стає своєрідним джерелом впливу, який опосередковано змінює перебіг життєвих подій іншої людини, трансформуючи її досвід, вибори та способи реагування у значущому для неї напрямі.

Іншою важливою формою є процес ідентифікації, за якого особистість внутрішньо засвоює образ іншого значущого індивіда. Це проявляється у прийнятті його цінностей, цілей, смислових орієнтирів та моделей поведінки.

При цьому фізична присутність іншої людини не є обов'язковою, адже її психологічний вплив продовжує існувати у внутрішньому світі суб'єкта, набуваючи форми відображеної суб'єктності.

Ще однією специфічною формою є явище «втіленого Я», яке передбачає глибоку інтеграцію значущого іншого у внутрішній психічний простір особистості. У такому випадку образ іншої людини настільки впливає на формування внутрішнього світу індивіда, що власне «Я» частково структурується через цей зв'язок і виявляється опосередкованим міжособистісною взаємодією [цит. за 45].

Водночас А. В. Петровський наголошував на принципово важливому положенні: не кожна міжособистісна взаємодія здатна породжувати феномен

метаіндивідуального впливу. Такий вплив виникає лише за умови, що партнер по взаємодії є для особистості значущим, емоційно привабливим та референтним. Лише за таких обставин одна людина здатна справляти глибокий і стійкий вплив на свідомість, поведінку та систему життєвих орієнтацій іншої.

На основі цього положення дослідник сформулював припущення про існування тривимірної моделі «значущого іншого». Згідно з цією моделлю, ступінь значущості однієї особистості для іншої визначається сукупністю трьох відносно самостійних параметрів. Перший із них має інформаційний характер і пов'язаний із здатністю людини бути носієм і транслятором важливих знань, смислів і орієнтирів. Другий параметр відображає її соціометричне становище в групі, рівень емоційної привабливості та місце в системі міжособистісних відносин. Третій чинник стосується інституційної ролі, яку індивід виконує у соціальній структурі, тобто його формального статусу та функціональних обов'язків. У сукупності ці три виміри, на думку А. В. Петровського, і визначають ступінь значущості особистості для інших людей [цит. за 45].

Узагальнене тлумачення поняття «метаіндивідуальність» було запропоноване В. С. Мерліним. Учений розглядав соціальну групу як середовище, в межах якого формується специфічна психологічна атмосфера навколо кожної особистості. Ця атмосфера, з одного боку, відображає ставлення оточення до індивіда, а з іншого — демонструє вплив самої особистості на емоційні стани, поведінку та свідомість інших людей. При цьому основний акцент В. С. Мерлін робив саме на першому аспекті, трактуючи метаіндивідуальність як характеристику ставлення групи до конкретної особи [цит. за 14].

У такому розумінні метаіндивідуальність може проявлятися у двох основних формах. Аналітична форма відображається у різноманітних оцінках, судженнях, характеристиках і уявленнях про людину, що формуються в соціальному оточенні. Синтетична ж форма проявляється через більш

узагальнені позиції особистості у групі, такі як її емоційний статус, соціометричне положення, рівень референтності, ціннісна значущість тощо. Концепції метаіндивідуальності, розроблені В. С. Мерліним та А. В. Петровським, доцільно розглядати як взаємодоповнювальні підходи. Якщо в першому випадку акцент робиться на системі ставлень інших людей до особистості, то в другому — на тих реальних психологічних і поведінкових змінах, які ця особистість викликає в оточенні. Таке поєднання дозволяє більш повно розкрити механізми метаіндивідуального впливу, що має важливе значення для дослідження особистісної зрілості майбутнього психолога [цит. за 45].

Якщо розглядати індивідуальність як цілісну психологічну систему, можна говорити про її своєрідне «подвійне існування». З одного боку, вона представлена своїми внутрішніми властивостями, рисами та характеристиками, які існують незалежно від зовнішніх оцінок. Це інтраіндивідуальний рівень буття особистості. З іншого боку, індивідуальність існує у площині соціального сприйняття — через те, як її бачать інші, та через той вплив, який вона здійснює на оточення. Це і є метаіндивідуальний рівень її прояву.

Метаіндивідуальні характеристики мають подвійну природу: вони одночасно належать і самій особистості як джерелу впливу, і тим людям, у свідомості яких цей вплив відображається. Такі властивості ніби «розподілені» між індивідом і соціальним середовищем, існуючи як у внутрішньому світі суб'єкта, так і в психіці інших людей.

У ширшому розумінні метаіндивідуальність також трактується як сукупність особистісних «внесків» у життя інших людей — змін їхніх переконань, цінностей, способів мислення та моделей поведінки. Саме таке бачення представлено у працях Л. Дорфмана, який підкреслював, що особистість реалізує себе не лише через внутрішній розвиток, а й через ті трансформації, які вона залишає у соціальному середовищі.

Аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить про зростання інтересу до проблематики метаявищ, метастанів, метавластивостей і метапроцесів, які відкривають нові можливості для переосмислення традиційних психологічних категорій. У цьому контексті особистісна зрілість також може бути віднесена до метаявищ, оскільки вона інтегрує різні рівні психічної організації та визначає умови ефективного функціонування особистості.

Отже, метаіндивідуальність доцільно розглядати як складну психологічну умову, що забезпечує найбільш повне розкриття потенціалу людини, гармонійний прояв її індивідуальних якостей і досягнення високого рівня особистісної зрілості. У цьому контексті кожна особистість прагне до такого типу соціально-психологічного існування, в межах якого створюються оптимальні умови для самореалізації, саморозкриття та самоактуалізації. Цей процес реалізується не лише через задоволення базових потреб, а й через актуалізацію метапотреб, які відіграють визначальну роль у становленні зрілої, цілісної особистості.

Метапотреби, з позиції нашого розуміння особистісної зрілості, являють Це явище можна розглядати як складну багаторівневу психологічну систему, що включає в себе сукупність ідеалів, морально-етичних норм, моделей міжособистісної взаємодії, способів досягнення життєвих цілей, механізмів самоствердження та духовно-ціннісних орієнтацій. Усі ці складові утворюють своєрідний внутрішній каркас особистості, без якого повноцінне задоволення всього спектра людських потреб — від базових фізіологічних до вищих духовних — стає суттєво ускладненим або навіть неможливим. У цьому сенсі метапотреби виступають як специфічні психологічні регулятори, що забезпечують гармонійне узгодження різних рівнів потреб і створюють умови для цілісного розвитку особистості.

Відповідно, метаіндивідуальність у такому розумінні може бути визначена як наявність у соціальному оточенні людини таких психологічних характеристик інших осіб, які резонують з її власними внутрішніми

властивостями, підсилюють їх, доповнюють або компенсують певні особистісні дефіцити. Саме така взаємодія створює сприятливі умови для максимально повної реалізації індивідуального потенціалу, що відбувається через задоволення як базових потреб, так і метапотреб особистості [2].

Вагомий внесок у розробку проблеми особистісного розвитку здійснив Е. Еріксон, який розглядав процес становлення особистості як послідовність психосоціальних криз, у межах яких постійно відбувається зіткнення позитивних і негативних тенденцій. Результат розв'язання цих внутрішніх суперечностей визначає формування або конструктивних особистісних якостей, або, навпаки, деструктивних утворень. При цьому кожна позитивна характеристика має свій протилежний полюс, що відображає діалектичний характер розвитку особистості.

Так, формування базового відчуття довіри до світу або його відсутність веде відповідно до розвитку надії або почуття відчуження. Досягнення автономії в протиставленні сорому і сумнівам сприяє становленню волі або, навпаки, імпульсивності. Розвиток ініціативності у боротьбі з провиною формує цілеспрямованість або апатію. Стадія працьовитості у протиставленні почуттю неповноцінності забезпечує формування компетентності або інертності. Формування ідентичності у протигагу її дифузії веде до виникнення вірності або зречення. Досягнення близькості у боротьбі з самотністю сприяє розвитку любові або замкненості. Турбота у протиставленні самозосередженості формує відповідальність або відчуження.

Нарешті, досягнення его-інтеграції у протиставленні втраті життєвого сенсу приводить до формування мудрості або, у негативному варіанті, презирства [29].

Особливого значення ця концепція набуває у період юності, який Е. Еріксон визначав як стадію кризи ідентичності. У цей віковий період молода людина стикається з необхідністю здійснення важливих життєвих виборів, формування цілісної системи самовизначення та інтеграції різних соціальних ролей. Невирішеність цих завдань може призвести до формування розмитої

або дифузної ідентичності. Саме тому юнацький вік розглядається як критично важливий етап у становленні адекватної самооцінки та загальної особистісної зрілості.

У зв'язку з цим особливого значення набуває створення сприятливих психолого-педагогічних умов у системі вищої освіти. Освітній процес має бути спрямований не лише на засвоєння знань, але й на розвиток здатності до рефлексії, самопізнання, усвідомленого самовизначення та формування відповідального життєвого вибору. Важливою складовою є також формування позитивної, але адекватної самооцінки, оскільки вона безпосередньо впливає на рівень мотивації, пізнавальної активності та загальну ефективність діяльності. Натомість занижена самооцінка, як правило, знижує рівень активності та ускладнює реалізацію потенціалу особистості, тоді як збалансоване позитивне ставлення до себе може стимулювати розвиток когнітивних і творчих процесів.

У психологічній літературі також підкреслюється, що пам'ять людини значною мірою має егоцентричний принцип організації: найкраще запам'ятовуються події, які мають особистісну значущість або пов'язані з емоційно насиченим досвідом. У цьому контексті позитивне самосприйняття студентів здатне позитивно впливати не лише на процеси пам'яті, але й на інші когнітивні функції. Це свідчить про важливість створення сприятливого психологічного середовища в освітньому процесі, яке сприяє розвитку адекватної самооцінки, інтелектуальної активності та загальної психологічної компетентності студентської молоді [31].

В акмеологічному підході до дослідження особистісної зрілості особливе місце займає інтегративна методологічна позиція, яка орієнтує на аналіз співвідношення потенційного та актуального рівнів розвитку особистості. Основна увага при цьому приділяється досягненню найвищих показників ефективності діяльності та пошуку шляхів трансформації внутрішнього потенціалу в реальні форми самореалізації.

У межах акмеології також активно використовується синергетичний підхід, який дозволяє розглядати особистість як відкриту, динамічну та самоорганізовану систему. Застосування принципів синергетики до аналізу розвитку компетентностей дає змогу глибше зрозуміти складність особистісних і соціальних процесів, а також пояснити такі характеристики особистісної зрілості, як її багатовимірність, нелінійність і постійну динаміку змін.

Одним із ключових принципів, що суттєво впливає на формування та рівень розвитку особистісної зрілості, є принцип ідентичності. Його зміст полягає у забезпеченні внутрішньої узгодженості між діяльністю індивіда, його життєвими прагненнями та потребами соціального середовища, в якому він функціонує. У межах цього підходу особливого значення набуває поєднання особистісної та соціальної ідентичності, за якого індивідуальні інтереси, цінності та внутрішні орієнтири гармонійно співвідносяться із суспільними нормами та культурними вимогами.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що проблема особистісної зрілості є одним із сучасних і перспективних напрямів розвитку психологічної науки. Її вивчення потребує не лише чіткого концептуального визначення структури та змісту цього феномену, але й формування ґрунтовної методологічної бази, яка дозволила б забезпечити цілісне та багатовимірне осмислення психологічної компетентності особистості та її інтеграцію в сучасний науковий дискурс психології.

Найбільш адекватною методологічною основою дослідження особистісної зрілості виступає поєднання декількох взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних наукових підходів. Насамперед ідеться про суб'єктний підхід, у межах якого особистість розглядається як активний творець власного життєвого шляху, здатний до свідомого саморозвитку, самовизначення та перетворення соціальної дійсності.

Не менш вагомим є системний підхід, відповідно до якого особистість інтерпретується як цілісна, багаторівнева система, що має складну внутрішню

організацію та специфічні закономірності функціонування, розвитку й саморегуляції.

Суттєве методологічне значення має також синергетична парадигма, яка орієнтує дослідника на аналіз відкритих, динамічних систем, що здатні до самоорганізації, самопідтримки та адаптації через постійну взаємодію із зовнішнім середовищем.

Важливу роль у теоретичному обґрунтуванні цього феномену відіграє принцип детермінізму, згідно з яким розвиток складних систем зумовлюється одночасною дією як закономірних, так і випадкових чинників. Саме їх взаємодія забезпечує не лише впорядкування, а й можливі переходи до нових станів, включаючи процеси дезорганізації та подальшої перебудови системи.

Інтегративний підхід, у свою чергу, дозволяє розглядати особистісну зрілість як результат взаємодії біологічно зумовлених основ індивіда та соціально-психологічних компонентів його розвитку, до яких належать ціннісні орієнтації, установки, життєві смисли та цілі.

Окреме місце в теоретико-методологічному осмисленні проблеми займають положення Д. Леонтьєва щодо особистісного потенціалу як одного з центральних показників зрілості особистості, а також концепція особистості як активного суб'єкта власної життєдіяльності, що самостійно конструює свій життєвий шлях.

Не менш значущим компонентом дослідницької парадигми виступає проблема метаіндивідуальності, яка дозволяє розкрити ті аспекти особистості, що проявляються не лише у внутрішньому психологічному просторі, а й у взаємодії з іншими людьми, соціальними групами та ширшим соціокультурним середовищем.

1.2. Емпатія у структурі особистісної зрілості психолога-консультанта

Кожна людина, яка функціонує в соціальному середовищі, постійно вступає у різноманітні форми взаємодії з іншими людьми. Саме процес спілкування забезпечує можливість задоволення особистісних потреб, реалізації життєвих цілей, підтримання психологічного благополуччя та емоційної рівноваги. У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що комунікація є універсальним способом організації взаємодії між людьми у всіх сферах життєдіяльності. Через спілкування здійснюється передача інформації, формуються міжособистісні стосунки, розвиваються когнітивні процеси, а також відбувається становлення свідомості, самосвідомості та системи ціннісних орієнтацій особистості [3].

Науковці підкреслюють, що саме в процесі міжособистісної взаємодії людина отримує можливість розкривати власні природні задатки, здібності, інтелектуальний потенціал та особистісні якості. У працях Б. Ф. Ломова, А. І. Ільїної, Д.Ю. Гнезділова та інших дослідників зазначається, що ефективне спілкування є важливою умовою розвитку особистості та її повноцінного функціонування в суспільстві. Результативність комунікативної взаємодії залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце посідають умови здійснення спілкування, рівень сформованості комунікативних умінь і навичок, а також індивідуально-психологічні характеристики людини. Однією з ключових особистісних якостей, що визначає успішність взаємодії між людьми, є емпатія [цит. за 32].

Емпатія розглядається як фундаментальна основа людської комунікації та один із провідних механізмів міжособистісного порозуміння. Саме вона забезпечує здатність людини не лише усвідомлювати емоційний стан іншого, а й певною мірою співпереживати йому, розуміти його внутрішній світ та особливості переживань. Високий рівень розвитку емпатії особливо важливий у тих видах професійної діяльності, де необхідним є тонке розуміння співрозмовника, уміння відчувати його емоційний стан, ставити себе на місце

іншої людини навіть у складних життєвих ситуаціях. Така здатність до емоційного відгуку й розуміння іншого демонструє соціальну природу людського «Я», яке формується та розвивається у взаємодії з іншими людьми. Людина є істотою соціальною, а тому більшість її дій, думок, прагнень і переживань так чи інакше пов'язані з оточенням або виникають як реакція на нього [6].

Результати численних досліджень свідчать про те, що емпатія пронизує всі складові міжособистісної взаємодії та суттєво впливає на характер її перебігу. Ступінь прояву емпатійності визначає особливості спілкування, рівень взаєморозуміння між людьми та ефективність їхньої взаємодії. Залежно від того, чи виникає у процесі контакту співпереживання, міжособистісну взаємодію можна охарактеризувати як емпатичну або неемпатичну.

Емпатична взаємодія охоплює будь-який вид контакту між людьми — випадковий чи навмисний, короткочасний або тривалий, безпосередній чи опосередкований, вербальний або невербальний, приватний чи публічний, — за умови, що хоча б один із учасників взаємодії виявляє співпереживання та емоційне залучення до стану іншої людини [4].

Аналіз наукових праць дає підстави стверджувати, що емпатія займає одне з провідних місць у структурі професійно важливих якостей практичного психолога [4, 11, 24, 37, 58]. Для фахівця психологічної сфери здатність глибоко розуміти внутрішній стан клієнта, емоційно відгукуватися на його переживання та бачити ситуацію з позиції іншої людини є необхідною умовою ефективної професійної діяльності. П. П. Горностай підкреслював, що важливою професійною характеристикою психолога-консультанта є вміння «приєднатися» до клієнта, сприймати проблему ніби його очима та проникати у внутрішній зміст його переживань. Значущість емпатії у професійній діяльності психолога розкривається також у дослідженнях Н. А. Сургунд, Н. І. Пов'якель, Л. В. Мови та інших учених, які наголошують на її ролі у формуванні довірливих взаємин, психологічної підтримки та ефективної консультативної взаємодії [ЦИТ. ЗА 12].

Поняття «емпатія» набуло наукового поширення на початку ХХ століття в межах німецької естетики. Спочатку цей термін використовувався для позначення здатності людини ототожнювати себе з певним об'єктом сприймання, переважно фізичним предметом, що сприяло виникненню естетичних переживань і відчуття прекрасного. Згодом поняття емпатії було активно запозичене психологією та набуло значно ширшого змісту.

У психологічній науці емпатія трактується як здатність людини проникати у внутрішній світ іншої особистості через співпереживання її емоційного стану та переживань. Психологічні словники визначають емпатію як уміння відчувати емоційний стан іншої людини, співпереживати їй та розуміти її переживання шляхом емоційного «вчування». Крім того, емпатія розглядається як особистісна риса, що відображає здатність індивіда до емоційної ідентифікації з почуттями, думками та внутрішнім світом іншої людини. Таким чином, емпатія є складним багатогранним феноменом, який поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти й виступає необхідною умовою гармонійної міжособистісної взаємодії та професійного становлення особистості [50].

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що у сучасній психології феномен емпатії розглядається надзвичайно багатогранно, а його трактування значною мірою залежить від теоретичного напрямку дослідження та наукових інтересів конкретних учених. У різних психологічних концепціях емпатія інтерпретується як мотиваційна основа альтруїстичної поведінки особистості, як механізм регуляції міжособистісних взаємин, а також як ефективний засіб формування та засвоєння моральних цінностей і норм поведінки. Дослідники також розглядають емпатію як один із важливих чинників особистісного розвитку, необхідну професійну рису психотерапевта та форму емоційно-інтуїтивного відображення внутрішнього світу іншої людини [50].

Багатозначність поняття «емпатія» у сучасній психологічній науці пояснюється широким спектром його змістових інтерпретацій. Як зазначає М. О. Пономарьова, у психологічній літературі це поняття нерідко

конкретизується через такі категорії, як емпатична взаємодія, емпатичні реакції, емпатичні здібності чи емпатичні стосунки. Окрім цього, у близькому змістовому значенні часто використовуються інші поняття: співпереживання, співчуття, альтруїзм, просоціальна поведінка, соціальна сенситивність. Це свідчить про складність феномена емпатії та його тісний зв'язок із різними аспектами міжособистісної взаємодії та соціальної поведінки людини [цит. за 35].

Попри значну різноманітність наукових підходів, у психології можна виокремити два основні напрями у трактуванні емпатії. Представники першого підходу розглядають емпатію як певний процес або тимчасовий психічний стан, що виникає у ситуації міжособистісної взаємодії. У межах другого підходу емпатія визначається як стійка властивість особистості або її здатність до емоційного відгуку, розуміння та співпереживання іншій людині.

Таким чином, одні дослідники акцентують увагу на динамічному характері емпатії, тоді як інші — на її відносній стабільності як особистісної характеристики.

Проблема емпатії активно досліджувалася представниками різних психологічних шкіл і напрямів. Зокрема, у психоаналітичній концепції З. Фрейда емпатія розглядається як важливий механізм, що забезпечує встановлення відповідного ставлення до сприйняття психічних станів іншої людини. Учений наголошував, що вже на первинному рівні емоційного сприйняття людина здатна несвідомо залучатися до переживань іншого, відчуваючи певний емоційний відгук на його стан [цит. за 77].

У гуманістичному психоаналізі Е. Фромма поняття емпатії тісно пов'язується з феноменом ідентифікації. У цьому контексті емпатія трактується як необхідна умова побудови повноцінних міжособистісних взаємин, які ґрунтуються на психологічній рівноправності, взаєморозумінні та можливості самореалізації всіх учасників спілкування. Емпатійне ставлення до іншої людини, на думку дослідника, сприяє гармонізації міжособистісних контактів і створенню атмосфери прийняття та довіри [цит. за 77].

Вагомий внесок у розвиток уявлень про емпатію зробили представники гуманістичної психології, передусім К. Роджерс. Саме завдяки його працям проблема емпатії почала активно розглядатися в контексті психотерапевтичної практики, а згодом і в педагогічній діяльності та інших сферах професійного спілкування. К. Роджерс підкреслював, що емпатія не є статичним станом чи фіксованою властивістю, а виступає безперервним процесом проникнення у внутрішній світ іншої людини. На його думку, справжня емпатія передбачає здатність перебувати у світі переживань іншого «як удома», залишаючись при цьому чутливим до найменших змін його емоційного стану [цит. за 80].

У своїх роботах К. Роджерс окреслив кілька ключових характеристик емпатичного процесу.

По-перше, людина, яка проявляє емпатію, повинна зберігати власну позицію, що забезпечує певну психологічну дистанцію між нею та співрозмовником.

По-друге, емпатія обов'язково передбачає співпереживання, а не лише позитивне емоційне ставлення до іншого.

-третє, емпатія має динамічний характер, оскільки є активним процесом взаємодії, а не статичним психічним станом.

У сучасній зарубіжній психології емпатію часто визначають як емоційний відгук людини на переживання інших людей або як здатність розділяти емоційні стани, які виникають у процесі міжособистісного контакту. Деякі дослідники трактують її також як особливу форму психічного відображення дійсності, що забезпечує глибше пізнання іншої людини та навколишнього світу [77, 78].

У вітчизняній психологічній науці емпатія розглядається як процес «вчування» у психічний стан іншої особистості, що забезпечує розуміння її емоцій, намірів, думок і переживань. Українські науковці підкреслюють, що емпатія є здатністю людини не лише усвідомлювати внутрішній стан іншого, а й емоційно співпереживати йому у процесі міжособистісної взаємодії.

Водночас емпатія трактується як складне цілісне утворення, у структурі якого виокремлюють три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, афективний і конативний [5, 13, 34].

Когнітивний компонент охоплює пізнавальні процеси, пов'язані з розумінням іншої людини, усвідомленням її емоційного стану та причин поведінки.

Афективний компонент включає емоційні реакції, співпереживання, співчуття та емоційне залучення до переживань іншого.

Конативний компонент пов'язаний із поведінковими проявами емпатії, прагненням допомогти іншій людині, підтримати її або здійснити певні дії, спрямовані на покращення її емоційного стану.

Особливий інтерес у дослідженні проблеми емпатії становить концепція В. В. Бойка. Учений визначає емпатію як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дає змогу подолати психологічний захист співрозмовника та зрозуміти причини й наслідки його поведінкових проявів. На думку автора, емпатія забезпечує більш глибоке розуміння внутрішнього світу людини, а наявність негативних установок чи бар'єрів значно звужує можливості емпатичного сприйняття та знижує рівень емоційної чутливості.

Важливе місце у психологічних дослідженнях займає вивчення емпатії як стійкої властивості особистості. Так, С. Д. Максименко розглядає емпатію як індивідуально-психологічну характеристику, що відображає здатність людини до співпереживання та співчуття. Дослідник наголошує, що емпатія є важливим компонентом ефективного спілкування, оскільки вона сприяє гармонізації міжособистісних взаємин та забезпечує соціально зумовлений характер поведінки людини.

У цьому ж контексті О. П. Саннікова та О. А. Орищенко характеризують емпатію як відносно стійку інтегральну властивість особистості, яка проявляється у здатності емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їхній емоційний стан, прогнозувати можливі афективні реакції та

прагнути надати допомогу. Науковці підкреслюють, що емпатія включає не лише емоційний компонент, пов'язаний із розділенням почуттів іншої людини, а й когнітивний аспект, який забезпечує здатність свідомо поставити себе на місце іншого для глибшого розуміння його думок, переживань і поведінки [цит. за 38].

Аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок, що комунікативна компетентність та комунікативні здібності належать до числа ключових професійних компетенцій сучасного психолога незалежно від рівня його підготовки чи професійної спеціалізації. У своїй професійній діяльності психолог постає активним суб'єктом спілкування, який постійно взаємодіє з різними людьми, переконує їх у доцільності певних рішень, відстоює власну професійну позицію та допомагає у вирішенні особистісних проблем.

Ефективне виконання професійних функцій психолога потребує знання закономірностей міжособистісного сприйняття та розуміння людини людиною. Важливого значення набувають уміння уважно слухати співрозмовника, адекватно реагувати на його емоційний стан, сприймати іншу людину як унікальну особистість, впливати на поведінку та емоції інших, а також конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Крім того, психолог повинен володіти як вербальними, так і невербальними засобами спілкування, зокрема вміти використовувати міміку, жести, інтонацію та пози для встановлення ефективного контакту. Сукупність зазначених умінь, навичок і особистісних характеристик становить основу комунікативної компетентності фахівця та визначає рівень його професійної майстерності [10].

Ефективність активної міжособистісної взаємодії значною мірою зумовлюється емоційною сферою особистості, зокрема рівнем розвитку її емоційного інтелекту. У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається як важливий аспект прояву внутрішнього світу людини, що відображає ступінь усвідомленості та раціональності її ставлення до навколишньої дійсності, до інших людей і до самої себе як суб'єкта життєдіяльності [20; 24]. Він також характеризує здатність індивіда

усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати почуття інших людей і відповідно реагувати на них у процесі взаємодії.

Підвищена увага дослідників до феномена емоційного інтелекту зумовлена тим, що цей конструкт органічно узгоджується з уявленнями повсякденної психології, водночас істотно розширюючи наукове розуміння різноманіття людських здібностей. У цьому контексті важливим є з'ясування ролі емоційного інтелекту у структурі емпатії, а також визначення характеру його взаємозв'язків із процесами міжособистісного сприйняття та розуміння іншої людини.

У значній кількості психологічних досліджень, присвячених проблемі сприйняття людини людиною, особливий акцент робиться на здатності індивіда проникати у внутрішній психологічний світ іншого, розуміти його емоційні стани, потреби, наміри та бажання, а також інтерпретувати поведінкові прояви. Сукупність таких характеристик у сучасній психології часто розглядається як складові більш загальної інтегральної властивості особистості — емпатії, яка забезпечує глибше та адекватніше розуміння іншої людини у процесі соціальної взаємодії [5, 18, 27, 34].

У професійній психологічній діяльності значну увагу приділяють виокремленню професійно важливих якостей для різних спеціалізацій, зокрема психолога-діагноста, практичного психолога, дослідника та консультанта. Так, для психологів-дослідників характерними є певна емоційна стриманість, раціональність у встановленні контактів, схильність до інтелектуального аналізу та водночас інтерес до людини як об'єкта наукового пізнання. Натомість для психологів-практиків більш властивими є відкритість до міжособистісних контактів, уміння підтримувати конструктивну взаємодію, емоційна врівноваженість у процесі спілкування, здатність емоційно залучати інших людей, а також високий рівень відповідальності, самостійності у прийнятті рішень і чутливість до переживань клієнта [1].

Фахівці, які досягають високої професійної ефективності у сфері психодіагностичної та психокорекційної роботи, зазвичай поєднують

розвинений вербальний інтелект із інтуїцією, емпатійністю та сформованими комунікативними навичками. Їм також притаманні висока пізнавальна активність, індивідуалістичність мислення, поєднання аналітичних здібностей із гуманістичною спрямованістю, а іноді — схильність до демонстративності при менш вираженій м'якості та чутливості у взаємодії з іншими [17].

Розглядаючи емпатію як одну з ключових професійно важливих якостей психолога, варто звернутися до досліджень Д.Ю. Гнезділова, С.Д. Максименко, які визначають центральною здатністю фахівця так званий «талант спілкування». У його структурі виділяються різні компоненти: вміння точно та глибоко сприймати іншу людину (спостережливість, швидка орієнтація в ситуації), здатність розуміти її внутрішній світ (інтуїція, проникнення у психологічні особливості), здатність до співпереживання (емпатія, доброзичливість, готовність допомогти), рефлексивні вміння, а також навички самоконтролю та управління процесом спілкування [3].

У цьому ж контексті Л. В. Долинська виокремлює комплекс якостей, важливих для успішної професійної діяльності психолога, які умовно можна згрупувати у три основні блоки. Перший блок становлять інтелектуальні характеристики, зокрема допитливість, критичність мислення, логічність, рефлексивність, гнучкість і нестандартність підходів. Другий блок охоплює комунікативні якості, серед яких емпатія, соціабельність, комунікабельність, тактовність, дипломатичність, гуманістична спрямованість та здатність до встановлення контактів. Третій блок включає емоційні характеристики, такі як емоційна стабільність, потреба в соціальній взаємодії, дружелюбність, адекватна самооцінка, рівень домагань та уміння емоційної саморегуляції [13].

Окремо слід зазначити позицію М. М. Обозова, який розглядає емпатію як один із ключових механізмів міжособистісної взаємодії. На його думку, саме в процесі емпатійного контакту формується система особистісних цінностей, яка надалі визначає характер ставлення людини до інших і регулює її соціальну поведінку [цит. за 25].

Узагальнення результатів наукових досліджень дає підстави стверджувати, що поняття «емпатія» охоплює два взаємопов'язані, але концептуально різні феномени. З одного боку, йдеться про когнітивну емпатію, яка передбачає здатність людини розуміти психічну перспективу іншого, аналізувати його думки та внутрішні стани. З іншого боку, виділяється афективна емпатія, що полягає у здатності емоційно відгукуватися, співпереживати та розділяти почуття іншої людини.

З урахуванням накопиченого теоретичного та емпіричного матеріалу у сфері дослідження комунікативних і професійно важливих якостей психолога, закономірним є подальше вивчення особливостей емпатії як системоутворювального компонента структури особистості майбутнього фахівця-психолога.

1.3. Психологічне здоров'я як компонент особистісної зрілості психолога-консультанта

Рівень психологічного здоров'я як компоненту особистісної зрілості психолога-консультанта є результатом складної взаємодії численних факторів, серед яких важливу роль відіграють соціальні, психологічні та біологічні детермінанти. Його стан може змінюватися залежно від життєвих обставин, тоді як погіршення психічного благополуччя часто пов'язують із прискореними соціальними трансформаціями, підвищеним рівнем професійного та життєвого стресу, проявами гендерної нерівності, соціальною ізоляцією, нездоровими поведінковими практиками, соматичними захворюваннями, а також порушеннями базових прав людини.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, психологічне здоров'я розглядається як стан повного благополуччя, за якого індивід здатний реалізовувати власний потенціал, ефективно долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток своєї

спільноти. Таким чином, психологічне здоров'я виступає фундаментальною умовою як індивідуального, так і суспільного функціонування людини, оскільки воно безпосередньо пов'язане зі здатністю мислити, переживати емоції, будувати соціальні зв'язки, забезпечувати власну життєдіяльність і відчувати задоволення від життя. У зв'язку з цим підтримка, зміцнення та відновлення психологічне здоров'я набувають статусу глобально важливого завдання для окремої особистості, соціальних груп і суспільства загалом.

До основних критеріїв психологічне здоров'я, запропонованих ВООЗ, відносять усвідомлення людиною власної ідентичності, відчуття безперервності та стабільності свого «Я» у фізичному й психічному вимірах; збереження внутрішньої цілісності та послідовності переживань у типових життєвих ситуаціях; здатність до саморефлексії та критичного ставлення до власних думок, дій і результатів діяльності. Важливими також є адекватність психічних реакцій зовнішнім впливам і соціальним умовам, уміння регулювати власну поведінку відповідно до норм і правил суспільства, здатність планувати життєву діяльність і послідовно реалізовувати поставлені цілі, а також гнучкість поведінки та адаптивність до змін життєвих обставин [32].

Психологічне здоров'я є надзвичайно важливим ресурсом людини в усіх сферах її життя — у професійній діяльності, соціальних відносинах та ситуаціях життєвих криз. Його підтримка потребує не лише профілактики та лікування психічних і поведінкових розладів, але й цілеспрямованого зниження впливу хронічних стресорів, несприятливих соціальних умов та психологічних перевантажень.

Психологія як наука, що досліджує поведінку та психічні процеси, приділяє значну увагу таким аспектам, як розвиток особистості впродовж життя, механізми навчання, мотивація, емоційна сфера, когнітивні процеси, соціальна взаємодія, установки та структура особистості. Крім того, вона намагається комплексно пояснити, яким чином біологічні, поведінкові та

соціальні чинники взаємодіють і впливають на формування здоров'я або виникнення порушень.

У цьому контексті психологи, які працюють у сфері поведінкового здоров'я, відіграють суттєву роль у вивченні механізмів впливу біологічних, соціальних і психологічних чинників на функціонування людини. Вони володіють спеціальною підготовкою, що дозволяє їм аналізувати, як базові когнітивні, емоційні, мотиваційні та особистісні процеси можуть сприяти розвитку дезадаптивних станів. Крім діагностики та оцінки, такі фахівці застосовують різноманітні психодіагностичні, корекційні та психотерапевтичні методи, спрямовані на відновлення функціонування особистості, підвищення її адаптивності та ефективності у різних життєвих ролях. Важливим напрямом їх роботи також є формування здорових поведінкових стратегій і профілактика психічних порушень через зміну способу життя.

Водночас слід враховувати, що навіть за наявності високого рівня професійної та особистісної зрілості психологи самі піддаються значному емоційному навантаженню. Регулярна взаємодія з клієнтами, які переживають складні життєві ситуації, підвищує ризик емоційного виснаження, стресу та зниження власного психологічного благополуччя, що, у свою чергу, може впливати на ефективність професійної діяльності.

Проблема психологічного здоров'я активно розробляється як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій традиції. Значний внесок у її вивчення зробили Б. С. Братусь, Н. В. Жигалкіна, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, а також такі зарубіжні дослідники, як А. Адлер, А. Асаджіолі, С. Гроф, А. Елліс, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Г. Юнг та інші.

У зарубіжній психології психологічне здоров'я розглядається у різних теоретичних площинах: як здатність особистості адаптуватися до мінливих умов середовища та передбачати можливі наслідки власних дій у поєднанні з прагненням до самореалізації; як прояв внутрішньої свободи, що включає

здатність до самоконтролю, розумності, духовної автономії та підтримання психологічної рівноваги; як стан внутрішнього балансу між різними аспектами особистості; а також як гармонійне співвідношення між індивідуальними потребами людини та вимогами суспільства, що досягається через постійний саморозвиток і саморегуляцію.

У вітчизняній психології поняття «психологічне здоров'я» було введено у науковий обіг І. В. Дубровіною, яка визначила його як динамічну систему психічних властивостей особистості. На її думку, воно відображає гармонійний баланс між внутрішнім світом людини, її соціальними зв'язками та загальною життєдіяльністю. Подальші дослідження розширили уявлення про цей феномен, трактуючи його як інтеграцію психофізіологічного та індивідуально-психологічного рівнів, як узгодженість емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, як здатність до адаптації та подолання труднощів, як реалізацію природних потенцій особистості, а також як стан внутрішньої узгодженості, що забезпечує задоволення індивідуальних і соціальних потреб та досягнення емоційного благополуччя [цит. за 25].

У науковій літературі також активно обговорюються критерії психічного здоров'я. Так, І. В. Дубровіна серед них виділяє розвинену рефлексію, стресостійкість і здатність знаходити внутрішні ресурси у складних ситуаціях. Е. О. Помиткін акцентує увагу на повноті емоційних і поведінкових проявів особистості. А. Созонов підкреслює значення опори на внутрішні духовні основи людини. Ю. О. Александровський виокремлює моральні переконання, життєстійкість, ініціативність і позитивне ставлення до життя як ключові показники. Л. М. Аболін розглядає динаміку психічних процесів як провідний критерій. Натомість О. В. Хухлаєва пов'язує психологічне здоров'я із самосприйняттям, рефлексією та прагненням до особистісного розвитку [цит. за 45].

Таким чином, сучасне розуміння психологічного здоров'я формується як багатовимірна наукова категорія, що охоплює як внутрішні психічні

процеси, так і зовнішні соціальні умови, а також визначається здатністю людини до адаптації, саморозвитку та збереження внутрішньої гармонії.

Дослідники І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич серед важливих показників психологічного здоров'я виокремлюють насамперед особистісну відповідальність людини за власне життя та стан здоров'я. Вони також підкреслюють значущість процесів самопізнання і глибокого саморозуміння, сформованості чіткої ієрархії життєвих цінностей, а також здатності до прийняття інших людей такими, якими вони є, що виступає важливою умовою гармонійного функціонування особистості в соціальному середовищі [17].

У зарубіжній психологічній науці проблема критеріїв психічного здоров'я також отримала ґрунтовне теоретичне опрацювання. Зокрема, Г. Олпорт розглядає психологічно здорову особистість як таку, що володіє здатністю до самоприйняття та конструктивного подолання власних емоційних труднощів без завдання шкоди іншим людям. Важливою характеристикою, на його думку, є «самооб'єктивність», тобто адекватне й реалістичне усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Окреме місце займає наявність цілісної системи цінностей, яка визначає життєві цілі людини та надає сенс її діяльності й поведінці [22].

А. Елліс, розробляючи власний підхід, розширює уявлення про критерії психологічного здоров'я та включає до них інтерес до себе як до особистості, водночас із орієнтацією на соціальні цінності та суспільні норми. Він підкреслює важливість самоконтролю, високої стійкості до фрустрацій, психологічної гнучкості, прийняття невизначеності як природної частини життя, а також схильності до творчого планування і раціонального мислення. До значущих характеристик також відносяться самоприйняття, готовність до ризику, відповідальність за власні емоційні реакції та здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій [47].

Представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу та Ф. Перлз, пов'язують психологічне здоров'я насамперед із потенціалом особистості до саморозвитку та самореалізації. У їхньому розумінні ключовим є не лише

задоволення актуальних потреб, а й здатність людини повноцінно розкривати власні можливості, рухатися шляхом особистісного зростання та реалізовувати внутрішній потенціал [20; 23].

А. М. Шевченко, узагальнюючи різні теоретичні підходи до розуміння критеріїв психологічного здоров'я, пропонує систематизувати їх у три основні групи. Перша група — соціально-психологічні критерії, які охоплюють здатність людини до встановлення та підтримання міжособистісних стосунків, готовність до співпраці та взаємодії, комунікативну відкритість, соціальну включеність, розвинений соціальний інтерес, здатність до емпатії, уміння будувати теплі, довірливі й щирі взаємини, а також прояви людяності, турботи та підтримки інших.

Друга група — індивідуально-психологічні критерії, що включають позитивне ставлення до себе, цілісність особистості, здатність до саморегуляції, креативність, адаптивність і психологічну гнучкість. До них також належать активність, продуктивність діяльності, унікальність особистісних проявів, компетентність, почуття гумору, емоційна глибина, віра у власні можливості, сміливість у прийнятті рішень, життєтворчість, здатність до самозцілення, а також високий рівень стресостійкості та науково-раціональний характер мислення.

Третя група — ціннісно-сміслові критерії, які відображають здатність особистості до самореалізації, формування власної системи цінностей, осмислення життєвого досвіду, отримання задоволення від життя, орієнтацію на розвиток і вдосконалення, а також досягнення особистісної зрілості як інтегрального показника психологічного здоров'я [43, с. 112].

Висновки до першого розділу

У першому розділі теоретично проаналізовано наукові підходи до розуміння емпатії, психологічного здоров'я особистості в контексті

особистісної зрілості психолога. Узагальнення літературних джерел дозволило встановити, що емпатія є багатогранним психологічним феноменом, який у різних наукових школах розглядається як емоційний процес, когнітивна здатність, особистісна властивість, механізм міжособистісної взаємодії, а також як професійно значуща якість фахівця допомагаючих професій.

Виявлено, що у сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення емпатії, однак більшість дослідників сходяться на думці про її інтегративний характер, який поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Емпатія виступає важливим чинником ефективної міжособистісної взаємодії, забезпечуючи глибше розуміння іншої людини, формування довіри та гармонійних соціальних стосунків.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що емпатія тісно пов'язана з емоційним інтелектом, який визначає здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. У взаємозв'язку ці феномени формують основу ефективного міжособистісного спілкування та професійної діяльності психолога.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що особистісна зрілість є однією з ключових професійно важливих якостей психолога, яка включає систему знань, умінь і навичок ефективної взаємодії з людьми, здатність до розуміння іншої особистості, емпатійність, рефлексивність та навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Саме рівень розвитку цих якостей значною мірою визначає успішність професійної діяльності фахівця.

Окремо розглянуто проблему психологічного здоров'я, яке в сучасній науці трактується як багатовимірний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смисловий рівні функціонування особистості. Визначено основні критерії психологічного здоров'я, серед яких — самоприйняття, рефлексія, стресостійкість, здатність до саморегуляції,

адаптивність, гармонійність внутрішнього світу та орієнтація на саморозвиток і самореалізацію.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що емпатія, емоційний інтелект і психологічне здоров'я є взаємопов'язаними структурними компонентами особистості психолога, які суттєво впливають на ефективність його професійної діяльності. Саме їх гармонійний розвиток забезпечує здатність фахівця до якісної міжособистісної взаємодії, професійної компетентності та психологічної стійкості.

Отже, результати теоретичного дослідження створюють підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей емпатії у структурі особистості майбутнього психолога та її ролі у формуванні особистісної зрілості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

2.1. Організація та основні етапи дослідження структури особистісної зрілості (на прикладі майбутніх психологів-консультантів)

Організація емпіричного дослідження структури особистісної зрілості майбутніх психологів здійснювалася з урахуванням базових вимог, принципів і методологічних положень сучасної психодіагностики, що розроблені у науковій літературі з психологічних вимірювань і дослідницької практики [39; 44; 48; 61 та ін.]. У процесі розроблення теоретико-методологічних засад глибинного аналізу особистісної зрілості ми спиралися на ключові завдання психометрики, які визначають логіку організації діагностичного процесу.

Зокрема, до таких завдань належать:

по-перше, встановлення наявності у досліджуваних певної психологічної характеристики або властивості;

по-друге, визначення рівня її сформованості, що передбачає як кількісне, так і якісне оцінювання отриманих показників;

по-третє, опис специфічних психологічних і поведінкових проявів досліджуваних властивостей у разі потреби їх інтерпретації;

по-четверте, здійснення порівняльного аналізу рівнів розвитку відповідних характеристик між різними групами респондентів, які виокремлюються за визначеними критеріями.

Поряд із цим при виборі психодіагностичних підходів, спрямованих на отримання об'єктивної та достовірної інформації щодо внутрішньої структури особистісної зрілості, було враховано низку загальноприйнятих принципів дослідження особистісних і професійних якостей. До них належать:

- принцип конфіденційності, який передбачає нерозголошення результатів дослідження без згоди респондента;
- принцип наукової обґрунтованості методик, що вимагає їхньої валідності та надійності як основи довіри до отриманих даних;
- принцип ненанесення шкоди, відповідно до якого результати психодіагностики не можуть використовуватися на шкоду досліджуваним;
- принцип об'єктивності висновків, що передбачає їхню опору виключно на емпіричні дані без впливу суб'єктивних упереджень дослідника;
- принцип практичної доцільності рекомендацій, який визначає їх спрямованість на реальну користь і розвиток особистості респондента.

Дотримання зазначених принципів і логіки психодіагностичного відбору зумовило вибір відповідного психодіагностичного інструментарію.

Загальна структура дослідження особистісної зрілості включала три традиційні взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

На підготовчому етапі основна увага приділялася визначенню експериментальної бази дослідження, формуванню вибірки респондентів, а також добору валідних і надійних психодіагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження.

Експериментальною базою для проведення емпіричного дослідження виступив Одеський інститут МАУП. Формування дослідницької вибірки здійснювалося на основі аналізу сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці особистісної зрілості та професійного становлення майбутніх психологів.

Слід зазначити, що психологія зрілого віку, зокрема періоду пізньої юності як перехідного етапу між юністю та дорослістю, тривалий час не розглядалася як окрема самостійна сфера наукового аналізу. Традиційно цей віковий період інтерпретувався як завершальна фаза психічного розвитку, яка характеризується поступовим згортанням новоутворень та переходом до

стабільніших форм функціонування особистості, а також розглядався як один із найбільш відповідальних і водночас кризових етапів онтогенезу.

Разом із тим аналіз сучасної психологічної літератури свідчить про поступове утвердження концепції «безперервного розвитку» (Б. Г. Ананьєв, І. С. Кон, Ю. П. Платонов та ін.), відповідно до якої розвиток особистості розглядається як безперервний еволюційно-інволюційний процес, що триває протягом усього життя людини. У межах цього підходу психічний розвиток не завершується в юності, а продовжується на наступних вікових етапах, набуваючи нових форм і якісних змін.

З огляду на це можна припустити, що пізня юність як окремий соціально-психологічний віковий період характеризується інтенсивними процесами становлення особистості, зокрема розвитком інтелектуальної, емоційної та ціннісно-сислової сфер. Відповідно, цьому етапу властиві специфічні психічні новоутворення, які мають важливе значення для формування особистісної зрілості майбутніх фахівців, зокрема психологів, і визначають особливості їх професійного становлення.

Пізня юність у сучасній психологічній науці розглядається як особливий і якісно своєрідний етап життєвого шляху особистості, що знайшов своє відображення у працях Б. Г. Ананьєва, І. С. Кона та інших дослідників.

Узагальнення накопичених теоретичних і емпіричних даних дає підстави стверджувати, що цей віковий період є одним із найбільш чутливих щодо розвитку соціально особистісної зрілості. Саме в цей час система вищої освіти створює сприятливі умови для інтенсивного розвитку всіх рівнів психіки, забезпечуючи цілісний вплив на формування особистості студента [4].

У процесі навчання у закладі вищої освіти, особливо за умов належної організації професійної підготовки, відбувається цілеспрямоване формування специфічного стилю мислення майбутнього фахівця. Цей стиль поступово набуває професійної спрямованості та відображає особливості майбутньої діяльності, сприяючи становленню професійної ідентичності студента.

Вчені підкреслюють, що для забезпечення високого рівня науково-практичної підготовки студентської молоді необхідно вирішувати щонайменше дві взаємопов'язані задачі.

По-перше, забезпечити глибоке засвоєння фундаментальних теоретичних знань, які становлять основу професійної компетентності.

По-друге, удосконалити організацію навчального процесу таким чином, щоб підвищити його ефективність, стимулювати розвиток творчого мислення студентів, підтримувати їхню потребу в постійному оновленні знань, а також враховувати індивідуальні запити щодо професійного самовизначення та самореалізації [18]. У контексті нашого дослідження до цього слід додати важливість цілеспрямованого формування різних аспектів професійного становлення майбутніх психологів, зокрема розвитку їхньої особистісної зрілості як інтегральної характеристики особистості.

Водночас ефективна організація системи безперервної освіти передбачає необхідність врахування не лише загальних закономірностей психічного розвитку, але й індивідуально-психологічних особливостей студентів. Саме це дає змогу цілеспрямовано впливати на процес інтелектуального та особистісного становлення майбутніх фахівців. У цьому контексті особливої ваги набуває принцип комплексного підходу до вивчення та розвитку здібностей студентської молоді, що передбачає всебічний аналіз їхніх потенціалів і можливостей.

Л. С. Виготський, хоча й не розробляв спеціально проблему пізньої юності, фактично запропонував важливу теоретичну позицію щодо її вікового статусу. Учений не включав цей період до дитячих вікових етапів, чітко розмежовуючи дитинство і дорослість. Він зазначав, що віковий інтервал приблизно від 18 до 25 років доцільніше розглядати як початкову фазу дорослого життя, а не як завершальний етап дитячого розвитку [цит. за 15].

Таким чином, на відміну від традиційних підходів, у яких юність розглядалася як частина дитинства, у концепції Л. С. Виготського вона постає як початковий етап зрілості, що має власну психологічну специфіку.

Важливою особливістю цього вікового періоду є його тісний зв'язок із соціальними умовами розвитку. З одного боку, на особистість активно впливають вимоги соціальної системи, а з іншого — сама молода людина у процесі соціалізації засвоює нові соціальні ролі, трансформує попередні та поступово формує власну життєву позицію. К. О. Абульханова-Славська, аналізуючи соціальну зумовленість періодів дорослості, підкреслює, що починаючи з юності періодизація життєвого шляху набуває індивідуально-особистісного характеру і вже не повністю збігається з формально-віковими межами [цит. за 1].

Психологічний зміст юності насамперед пов'язаний із розвитком самосвідомості, активним пошуком професійного шляху та входженням у систему дорослих соціальних відносин. У цей період молода людина прагне самоствердження у вибраній сфері діяльності, поступово набуває професійної майстерності, а на етапі пізньої юності зазвичай завершується основна фаза професійної підготовки, що збігається із завершенням студентського життя.

М. Я. Виленський та В. Ф. Сафін зазначають, що саме у молодому віці людина демонструє найвищий рівень працездатності, здатна витримувати значні фізичні та психічні навантаження, а також найефективніше опановує складні форми інтелектуальної діяльності. У цей період найшвидше засвоюються професійні знання, формуються необхідні уміння та навички, а також активно розвиваються важливі особистісні та функціональні якості. До них належать організаторські здібності, ініціативність, сміливість, винахідливість, точність, акуратність, швидкість реакцій та інші характеристики, які є значущими для успішної професійної реалізації [цит. за 16].

Студента-психолога доцільно розглядати як багатовимірну особистість, що одночасно перебуває на певному віковому етапі розвитку, формує власну індивідуальність і готується до професійної діяльності. У зв'язку з цим його характеристика може бути здійснена щонайменше у трьох взаємопов'язаних площинах.

По-перше, це психологічний вимір, який охоплює цілісну систему психічних процесів, емоційних станів та стійких властивостей особистості. Саме ця сфера визначає індивідуальні особливості сприйняття, мислення, емоційного реагування, поведінкових реакцій і загального стилю діяльності майбутнього фахівця.

По-друге, важливим є соціальний аспект, у межах якого студент розглядається як носій суспільних відносин і соціальних ролей. У цьому контексті проявляються ті якості, які формуються під впливом соціального середовища, навчального колективу та майбутньої професійної спеціалізації.

Саме соціальна складова визначає рівень включеності студента в систему міжособистісних взаємодій, його здатність до співпраці, комунікації та професійної ідентифікації.

По-третє, виділяється біологічний рівень, який включає природжені індивідуально-типологічні особливості організму: тип вищої нервової діяльності, особливості будови сенсорних систем, безумовні рефлексі, вроджені інстинкти, фізичні характеристики, рівень сили та особливості тілобудови. Цей компонент значною мірою зумовлюється спадковими факторами, однак не є незмінним, оскільки може зазнавати певних модифікацій під впливом умов життя, освітнього процесу та професійної підготовки.

Комплексне врахування цих трьох рівнів дає змогу глибше зрозуміти індивідуальні особливості студента, його потенціал та можливості розвитку, а також вікові закономірності становлення особистості. Якщо розглядати студента як представника певного вікового періоду, то для пізньої юності характерними є низький латентний період реакцій на різні типи сигналів, високий рівень сенсорної чутливості, оптимальні показники роботи аналізаторів, а також значна пластичність у формуванні складних психомоторних навичок.

Крім того, саме у цей віковий період спостерігається висока швидкість протікання когнітивних процесів, зокрема оперативної пам'яті, здатності до

переключення уваги та ефективного вирішення вербально-логічних завдань. Усе це свідчить про сприятливі психофізіологічні умови для інтенсивного навчання, професійного становлення та розвитку інтелектуальних здібностей майбутніх психологів.

Провідними психічними процесами, що визначають особливості пізнього юнацького віку, виступають розвиток свідомості та формування самосвідомості особистості. Саме завдяки їхньому інтенсивному становленню у молодій людини поступово вибудовується здатність до свідомого, цілеспрямованого регулювання власних відносин із навколишнім світом, а також до усвідомленого управління своєю діяльністю і поведінкою. У цей період провідною формою активності виступає навчально-професійна діяльність, яка поєднує здобуття знань із підготовкою до майбутньої професії [76].

І. С. Кон серед ключових психологічних новоутворень юності виділяє становлення самостійного логічного мислення, розвиток образної та смислової пам'яті, формування індивідуального стилю інтелектуальної діяльності, а також посилення інтересу до наукового пізнання і дослідницької роботи. Особливе місце в структурі цих новоутворень займає розвиток самоосвіти, яка по суті пов'язана з процесом глибокого самопізнання та формуванням особливої внутрішньої установки людини щодо самої себе.

Ця установка має складну структуру і включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Пізнавальний компонент пов'язаний із відкриттям і усвідомленням власного «Я»; понятійний — із формуванням уявлень про власні індивідуальні особливості, риси характеру та внутрішню сутність; оцінно-вольовий — із розвитком самооцінки, самоповаги та здатності до внутрішнього регулювання поведінки. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток рефлексії як здатності людини осмислювати власні переживання, емоції та думки, що, у свою чергу, сприяє критичному перегляду раніше сформованих цінностей і життєвих смислів, а також можливій їх трансформації та подальшому розвитку [15].

У межах нашого магістерського дослідження особливої ваги набуває специфіка соціальної ситуації розвитку студентської молоді, яка полягає в тому, що навчальна діяльність у цей період дедалі більше набуває виразно професійно орієнтованого характеру, інтегруючись із майбутньою професійною діяльністю та визначаючи основні вектори особистісного становлення.

Психодіагностичний етап дослідження був спрямований насамперед на отримання первинного емпіричного матеріалу, необхідного для подальшого аналізу. Під час реалізації цього етапу всі учасники дослідження проходили процедуру діагностики за єдиними, стандартизованими умовами, що забезпечувало однаковий підхід до проведення тестування та обробки результатів.

Для всіх респондентів використовувалися ідентичні інструкції, які подавалися у письмовій формі. Індивідуальні роз'яснення або додаткові коментарі під час виконання методик не надавалися, що дозволяло мінімізувати вплив дослідника на результати.

Діагностичні процедури здійснювалися в однаковому середовищі (навчальна аудиторія), приблизно в один і той самий часовий проміжок (друга половина дня). Окрему увагу було приділено контролю зовнішніх факторів, які могли б вплинути на стан учасників, зокрема перевтому, емоційне збудження чи інші ситуативні стани. Завдяки такій організації дослідження забезпечувалася максимальна рівність умов для всіх учасників, що дозволило знизити вплив сторонніх чинників і мінімізувати похибку вимірювання.

Аналітичний етап дослідження передбачав опрацювання отриманих даних із застосуванням математико-статистичних методів та їх подальшу психологічну інтерпретацію. На цьому етапі було здійснено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення наявності, напрямів показників особистісної зрілості.

Окрім кількісного опрацювання даних, здійснювався і якісний аналіз, що передбачав групування респондентів за рівнем вираженості досліджуваних характеристик та типами їх прояву.

Під час інтерпретації результатів враховувалися також дані попередніх досліджень інших науковців, отримані з використанням альтернативних методичних підходів, які не були безпосередньо застосовані в межах даної роботи. Це дозволило забезпечити більш глибоке та багатовимірне розуміння отриманих результатів.

На завершальному етапі були сформульовані основні положення та узагальнені висновки емпіричного дослідження.

Узагальнення отриманих результатів на вибірці студентів-психологів дало можливість не лише виявити загальні закономірності розвитку особистісної зрілості, але й простежити індивідуально-типологічні особливості її становлення на певному етапі онтогенезу. Водночас слід враховувати, що соціальна ситуація розвитку досліджуваних, пов'язана з навчальною діяльністю, поступово набуває виразно професійно орієнтованого характеру, що додатково впливає на формування їхньої особистісної зрілості.

У цілому процес дослідження був структурований у три взаємопов'язані етапи — підготовчий, психодіагностичний та аналітичний, кожен із яких мав власні завдання та логіку реалізації, що забезпечило системність і цілісність проведеної кваліфікаційної роботи.

2.2. Методики дослідження структурних компонентів особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів

Опитувальник «Вивчення дій з організації життя» (ДОЖ), розроблений Є. П. Колесниковим, спрямований на дослідження особливостей поведінки особистості у процесі подолання різноманітних життєвих труднощів і

проблемних ситуацій. В основу методики покладено уявлення про те, що дії людини, спрямовані на організацію власного життя, можуть реалізовуватися у двох основних напрямках залежно від їх функціонального призначення.

Перший напрямок пов'язаний із регуляцією самосуб'єктних відносин, які виникають у процесі переживання та подолання людиною проблемної ситуації. У цьому випадку увага особистості зосереджується переважно на внутрішньому світі, емоційних станах, переживаннях і механізмах саморегуляції.

Другий напрямок стосується регуляції предметного змісту проблемної ситуації, тобто безпосереднього впливу на зовнішні обставини, умови та фактори, що спричинили виникнення життєвих труднощів.

Відповідно до цього автор методики виокремлює дві великі групи дій з організації життя, кожна з яких містить по чотири окремі різновиди.

До першої групи належать дії з переважно зовнішньою спрямованістю. Вони включають:

- пошук інформації щодо проблемної ситуації;
- планування власної поведінки та діяльності в умовах проблемної ситуації;
- визначення можливих способів її розв'язання;
- адаптацію до наявних життєвих обставин.

Друга група охоплює дії з вираженою внутрішньою компонентою. До них віднесено:

- аксіологічне оцінювання проблемної ситуації, тобто її осмислення з позицій особистісних цінностей;
- емоційно-вольову регуляцію поведінки в складних умовах;
- вольові дії дезактивуючого характеру, спрямовані на зниження психоемоційного напруження;
- підбиття підсумків і узагальнення досвіду переживання проблемної ситуації.

Методика ДОЖ побудована у формі опитувальника та містить 104 конструкти. Із них 40 спрямовані на визначення ступеня вираженості різних типів проблемних життєвих ситуацій, а 64 — на дослідження кількісних і якісних характеристик дій, які людина використовує для організації власного життя та подолання труднощів.

Структурно опитувальник складається з восьми основних шкал.

Перші дві шкали стосуються проблемних ситуацій у сфері внутрішньосімейних взаємин та способів організації життя в цих умовах.

Наступні дві шкали спрямовані на вивчення проблем, пов'язаних із матеріальним становищем і соціальним статусом особистості, а також відповідних дій щодо їх подолання.

П'ята та шоста шкали присвячені професійній діяльності та особливостям організації життя у професійно проблемних ситуаціях.

Останні дві шкали пов'язані з валеологічними проблемними ситуаціями, тобто труднощами, що стосуються фізичного і психічного здоров'я людини, а також способами їх регуляції та подолання.

Методика діагностики емпатії, розроблена І. М. Юсуповим, є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для дослідження особливостей емпатичної спрямованості особистості. Даний опитувальник орієнтований на визначення рівня здатності людини до співпереживання, емоційного відгуку та розуміння переживань інших людей і живих істот.

Методика дозволяє дослідити специфіку емпатійного ставлення особистості до різних категорій об'єктів соціальної взаємодії. У структурі опитувальника виокремлено шість основних діагностичних шкал, які відображають рівень емпатії щодо батьків, дітей, людей похилого віку, тварин, героїв художніх творів, а також знайомих і незнайомих людей. Такий підхід дає можливість комплексно оцінити спрямованість емпатичних переживань особистості та визначити, у яких сферах міжособистісної взаємодії емпатія проявляється найбільшою мірою.

Опитувальник містить 36 тверджень, кожне з яких передбачає оцінювання респондентом ступеня власної згоди або незгоди. Для відповідей пропонується шість варіантів: «не знаю», «ніколи або ні», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Кожен із запропонованих варіантів має відповідне числове значення — від 0 до 5 балів, що дозволяє здійснювати кількісний аналіз отриманих результатів.

У межах нашого дослідження було здійснено окремі корективи процедури інтерпретації результатів. Необхідність таких змін пояснюється тим, що у класичному варіанті методики діапазон показників, які відносяться до «середнього рівня» емпатії, є надто широким і охоплює значення від 37 до 62 балів. З метою більш детального аналізу цей рівень було поділено на три окремі підрівні: «нижче середнього» (37–45 балів), «середній» (46–54 бали) та «вище середнього» (55–62 бали). Така модифікація дозволяє точніше диференціювати ступінь розвитку емпатичних здібностей у досліджуваних та більш детально простежити індивідуальні відмінності.

Для комплексного дослідження емпатичних характеристик особистості також була використана методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойка. Даний психодіагностичний інструментарій спрямований на виявлення структури емпатії та визначення особливостей її функціонування у міжособистісній взаємодії.

Методика складається з 36 запитань, відповіді на які дають змогу оцінити різні аспекти емпатичних проявів особистості. На відміну від багатьох інших підходів, концепція В. В. Бойка розглядає емпатію як складне багатокomпонентне утворення, що включає кілька взаємопов'язаних рівнів і механізмів.

Автор виокремлює шість основних компонентів емпатії. Раціональний канал емпатії пов'язаний зі здатністю людини усвідомлено аналізувати поведінку та психологічний стан іншої особистості. Емоційний канал відображає рівень емоційного співпереживання та чутливості до переживань інших людей. Інтуїтивний компонент характеризує здатність до

неусвідомленого розуміння внутрішнього стану співрозмовника без достатньої кількості об'єктивної інформації.

Окремо автор виділяє установки, які можуть або сприяти розвитку емпатії, або, навпаки, перешкоджати її прояву у процесі спілкування. Також досліджується проникаюча здатність емпатії, тобто уміння створювати атмосферу довіри, психологічного комфорту та відкритості у міжособистісній взаємодії. Ще одним важливим компонентом є ідентифікація — здатність людини поставити себе на місце іншого, зрозуміти його переживання, думки та внутрішній стан через механізм психологічного ототожнення.

Таким чином, використання методик І. М. Юсупова та В. В. Бойка дає можливість комплексно дослідити емпатичні властивості особистості, визначити як загальний рівень емпатії, так і специфіку її структурних компонентів, що є особливо важливим у процесі професійної підготовки майбутніх психологів-консультантів.

Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» А. В. Козлова базується на цілісному розумінні психологічного здоров'я особистості як багатовимірного феномена, що охоплює різні аспекти внутрішнього розвитку людини, її взаємодії із соціальним середовищем та особливості самореалізації. Аналіз сучасних теоретичних підходів до проблеми психологічного здоров'я дозволив дійти висновку, що концепція А. В. Козлова є однією з найбільш системних і змістовних, оскільки враховує як особистісні, так і соціально-психологічні компоненти функціонування людини.

Відповідно до даної концепції, психологічне здоров'я особистості формується та розвивається під впливом низки взаємопов'язаних векторів, кожен з яких відображає окремий напрям особистісного розвитку та особливості психічного функціонування індивіда.

Першим компонентом є стратегічний вектор, який характеризує здатність людини до цілепокладання, планування власної діяльності та послідовного досягнення поставлених цілей. Він відображає врівноваженість

особистості, уміння контролювати власну поведінку, підтримувати внутрішню стабільність та орієнтуватися на перспективу майбутнього. Високий рівень розвитку стратегічного вектора свідчить про сформованість життєвої позиції, відповідальність та здатність до саморегуляції.

Просоціальний вектор пов'язаний із соціальною спрямованістю особистості, її здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми та внутрішньою гармонією. Він відображає рівень узгодженості між внутрішнім світом людини та соціальним середовищем, а також адекватність самооцінки, що формується на основі інтелектуального та особистісного розвитку. Цей вектор характеризує готовність людини до співробітництва, соціальної підтримки та побудови позитивних міжособистісних стосунків.

Важливе місце у структурі психологічного здоров'я займає «Я»-вектор, який пов'язаний із рівнем самосвідомості, автономності та здатності до прийняття самостійних рішень. Він включає інтелектуальні характеристики особистості, уміння аналізувати власний досвід, усвідомлювати себе як активного суб'єкта життєдіяльності та брати відповідальність за власні вчинки. Розвинений «Я»-вектор свідчить про сформованість внутрішньої незалежності та особистісної зрілості.

Творчий вектор відображає креативний потенціал особистості, її схильність до творчого самовираження, фантазії та нестандартного мислення. Водночас він пов'язаний із певною емоційною нестійкістю, чутливістю та мрійливістю. Даний вектор характеризує прагнення людини до пошуку нових способів самореалізації, творчого підходу до вирішення життєвих завдань та відкритості до нового досвіду.

Духовний вектор пов'язаний із морально-ціннісною сферою особистості. Він включає такі якості, як чутливість, терпимість, довірливість, здатність до співпереживання, рефлексії та самозаглиблення. Людина з високим рівнем розвитку духовного вектора здатна до усвідомлення внутрішнього сенсу власного життя, прояву гуманності та уважного ставлення

до інших людей. Також цей вектор характеризується здатністю поступатися, виявляти терпіння та емоційну відкритість.

Інтелектуальний вектор відображає рівень розвитку когнітивної сфери особистості. До його складових належать абстрактне мислення, кмітливість, інтелектуальна активність, експресивність, рішучість та підприємливість. Особи з вираженим інтелектуальним вектором демонструють високий рівень пізнавальної активності, здатність швидко аналізувати інформацію, приймати рішення та адаптуватися до нових умов.

Сімейний вектор характеризує особливості міжособистісної взаємодії в близькому соціальному оточенні. Він включає такі риси, як відкритість, щирість, доброзичливість, емоційна рівноваженість, упевненість у власних силах та орієнтація на співпрацю. Люди з високим рівнем розвитку сімейного вектора прагнуть до гармонійних стосунків, здатні працювати в команді, приймати спільні рішення та підтримувати емоційний контакт з іншими людьми.

Гуманістичний вектор відображає морально-етичну спрямованість особистості та її ставлення до соціального оточення. Він характеризується тактовністю, терпимістю, відкритістю, нормативністю поведінки, практичністю та готовністю до взаєморозуміння. Особистість із розвиненим гуманістичним вектором демонструє позитивне ставлення до людей, здатність до емпатії, повагу до соціальних норм і прагнення до конструктивної взаємодії.

Таким чином, модель психологічного здоров'я А. В. Козлова дозволяє комплексно дослідити різні аспекти особистісного функціонування та визначити особливості гармонійного розвитку людини. Її використання у психологічних дослідженнях дає можливість не лише оцінити загальний рівень психологічного здоров'я, а й виявити провідні напрями особистісного розвитку, внутрішні ресурси та потенційні труднощі особистості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження психологічних особливостей майбутніх психологів-консультантів. Особливу увагу приділено вибору психодіагностичного інструментарію, визначенню основних етапів дослідження, характеристиці вибірки респондентів та опису процедур збору й аналізу емпіричних даних.

У процесі організації дослідження було враховано основні вимоги сучасної психодіагностики, зокрема принципи наукової обґрунтованості, об'єктивності, конфіденційності, ненанесення шкоди досліджуваним та ефективності подальших практичних рекомендацій. Це забезпечило достовірність, валідність та надійність отриманих результатів.

Встановлено, що період пізньої юності є важливим етапом особистісного та професійного становлення майбутнього психолога. Саме в цей віковий період активно формуються професійна самосвідомість, система цінностей, навички саморегуляції, рефлексії, комунікативні та емпатійні здібності. Аналіз наукової літератури дозволив дійти висновку, що студентський вік є сензитивним для розвитку професійно важливих якостей особистості, необхідних для успішної діяльності психолога-консультанта.

Було визначено, що професійне становлення майбутнього психолога відбувається в умовах специфічної соціальної ситуації розвитку, де провідною діяльністю виступає навчально-професійна діяльність. Саме вона сприяє формуванню професійної компетентності, розвитку самосвідомості, здатності до самопізнання та професійної рефлексії.

Для реалізації емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емпатії, психологічного здоров'я, особливостей організації поведінки у проблемних ситуаціях та інших професійно важливих характеристик особистості майбутнього психолога. Зокрема, застосовано методики діагностики рівня

емпатичних здібностей В. В. Бойка, полікомунікативної емпатії І. М. Юсупова, методику «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» А. В. Козлова, а також методику «Вивчення дій з організації життя» Є. П. Колесникова.

Дослідження проводилося у декілька послідовних етапів: підготовчому, психодіагностичному та аналітичному. На підготовчому етапі було визначено експериментальну базу, сформовано вибірку досліджуваних та підібрано психодіагностичний інструментарій. Психодіагностичний етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних із дотриманням єдиних стандартів проведення дослідження. Аналітичний етап був спрямований на статистичну обробку та психологічну інтерпретацію отриманих результатів за допомогою кореляційного та факторного аналізу.

Застосування комплексу кількісних і якісних методів аналізу дозволило дослідити структуру психологічних характеристик майбутніх психологів-консультантів, виявити взаємозв'язки між окремими показниками та визначити індивідуально-типологічні особливості досліджуваних.

Таким чином, методологічна організація дослідження, використання валідного психодіагностичного інструментарію та комплексний підхід до аналізу результатів створили необхідні умови для всебічного вивчення психологічних особливостей особистісної зрілості психологів-консультантів та забезпечили наукову достовірність подальших емпіричних висновків.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ- КОНСУЛЬТАНТІВ

3.1. Аналіз проблемних ситуацій, з якими стикаються майбутні психологи-консультанти

Розглянемо особливості проблемних ситуацій, з якими стикаються майбутні психологи. Саме проблемні ситуації є тією «вихідною точкою», яка визначає подальші дії. З іншого боку, рівень виразності проблемних ситуацій непрямым чином свідчить про успішність цих дій.

Таблиця 3.1

Проблемні ситуації у майбутніх психологів-консультантів

Шкали	М	Me	σ	A	E
ПС внутрішньосімейних стосунків	9,700	9,000	5,552	0,393	0,085
ПС, пов'язані з матеріальним і соціальним статусом суб'єкта	20,794	22,000	4,446	-0,258	-0,686
ПС валеологічної сфери	13,662	13,000	7,738	0,670	0,037
ПС професійної діяльності	17,851	18,000	4,871	0,098	-0,175

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.1, дозволяє охарактеризувати специфіку проблемних ситуацій, які є найбільш актуальними для майбутніх психологів-консультантів. Для оцінки особливостей розподілу показників були використані середнє арифметичне (М), медіана (Me), стандартне відхилення (σ), коефіцієнт асиметрії (A) та ексцес (E).

Отримані результати свідчать, що найбільш вираженими у досліджуваних виявилися проблемні ситуації, пов'язані з матеріальним і

соціальним статусом особистості ($M = 20,794$). Це може свідчити про те, що для студентів-психологів особливо актуальними є питання фінансової стабільності, соціального самоствердження, професійних перспектив і майбутнього соціального становища. Високе значення медіани ($Me = 22,000$) підтверджує загальну тенденцію до значущості саме цієї сфери труднощів у більшості респондентів. Водночас порівняно невелике стандартне відхилення ($\sigma = 4,446$) свідчить про відносну однорідність вибірки за цим показником.

Негативні значення асиметрії ($A = -0,258$) та ексцесу ($E = -0,686$) вказують на деяке зміщення розподілу в бік вищих показників та його певну сплюсненість, що може свідчити про стабільно високий рівень переживання труднощів цієї категорії у значної частини досліджуваних.

Другу позицію за рівнем вираженості займають проблемні ситуації професійної діяльності ($M = 17,851$). Це є закономірним для студентів психологічного профілю, оскільки період професійного становлення супроводжується переживаннями щодо майбутньої професії, професійної компетентності, успішності навчання та професійної самореалізації. Медіана ($Me = 18,000$) практично збігається із середнім значенням, що свідчить про рівномірність розподілу результатів. Невисокі показники асиметрії ($A = 0,098$) та ексцесу ($E = -0,175$) підтверджують близькість розподілу до нормального та відсутність різких відхилень у вибірці.

Проблемні ситуації валеологічної сфери характеризуються середнім рівнем вираженості ($M = 13,662$), однак саме за цією шкалою спостерігається найбільше стандартне відхилення ($\sigma = 7,738$), що свідчить про значну індивідуальну варіативність досліджуваних. Це означає, що частина студентів може демонструвати високий рівень занепокоєння щодо власного фізичного чи психічного здоров'я, тоді як для інших ця сфера є менш проблематичною.

Позитивний коефіцієнт асиметрії ($A = 0,670$) вказує на переважання нижчих значень із поодинокими високими показниками, а ексцес, близький до нуля ($E = 0,037$), свідчить про відносно нормальний характер розподілу.

Найменш вираженими виявилися проблемні ситуації внутрішньосімейних взаємин ($M = 9,700$). Це може свідчити про відносно благополучний характер сімейних стосунків у більшості досліджуваних або про меншу актуальність даної сфери порівняно з професійними та соціально-економічними проблемами. Разом із тим досить високе стандартне відхилення ($\sigma = 5,552$) вказує на існування помітних індивідуальних відмінностей у переживанні сімейних труднощів. Позитивна асиметрія ($A = 0,393$) свідчить про переважання нижчих показників, тоді як ексцес, близький до нуля ($E = 0,085$), дозволяє говорити про відносну рівномірність розподілу результатів.

Загалом результати дослідження демонструють, що для майбутніх психологів-консультантів найбільш актуальними є труднощі, пов'язані із соціально-економічною сферою та професійним становленням. Це можна пояснити специфікою вікового періоду пізньої юності, коли особистість активно вирішує питання професійного самовизначення, фінансової незалежності та соціального статусу. Водночас менш значущими виявилися проблеми сімейної сфери, хоча їх переживання також має індивідуально виражений характер.

Таблиця 3.2

Показники дій з організації життя в проблемних ситуаціях професійної діяльності майбутніх психологів-консультантів

	M	Me	σ	A	E
Дії по пошуку інформації про ПС	31,042	30,000	7,265	-0,374	-0,857
Дії по плануванню поведінки в ПС	26,891	30,000	9,222	-0,391	-0,905
Дії по знаходженню способів вирішення ПС	24,532	25,000	7,259	0,286	-0,408
Дії по адаптації до ПС	23,212	20,000	7,938	-0,093	-0,312
Дії по аксіологічній оцінці ПС	29,249	30,000	7,588	-0,811	1,007
Дії по емоційно-вольовій регуляції ПС	16,796	20,000	6,842	-0,316	0,464
Дезактивуючі вольові дії в ПС	22,362	20,000	11,940	-0,161	-0,955
Дії по резюмуванню ПС	24,344	25,000	7,994	0,024	-0,818

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.2, дозволяє визначити особливості дій з організації життя у проблемних ситуаціях професійної діяльності майбутніх психологів-консультантів. Отримані показники відображають специфіку поведінкових, когнітивних та емоційно-вольових стратегій, які використовують досліджувані у процесі подолання професійних труднощів. Для аналізу було враховано середнє арифметичне значення (M), медіану (Me), стандартне відхилення (σ), коефіцієнт асиметрії (A) та ексцес (E).

Найбільш вираженими у досліджуваних виявилися дії, спрямовані на пошук інформації про проблемну ситуацію ($M = 31,042$; $Me = 30,000$). Це свідчить про те, що майбутні психологи-консультанти у складних професійних обставинах насамперед прагнуть отримати додаткову інформацію, глибше зрозуміти сутність проблеми, її причини та можливі наслідки. Така тенденція є закономірною для представників психологічної професії, оскільки їх професійна підготовка передбачає розвиток аналітичного мислення, рефлексії та здатності до глибокого осмислення ситуації. Відносно невелике стандартне відхилення ($\sigma = 7,265$) свідчить про достатню однорідність вибірки, а негативна асиметрія ($A = -0,374$) вказує на переважання високих значень у більшості респондентів.

Досить високі показники спостерігаються також за шкалою аксіологічної оцінки проблемної ситуації ($M = 29,249$; $Me = 30,000$). Це означає, що студенти схильні оцінювати професійні труднощі крізь призму власних цінностей, моральних переконань та особистісних смислів. Для майбутніх психологів характерним є прагнення не лише вирішити проблему, але й осмислити її значення для власного професійного й особистісного розвитку. Негативна асиметрія ($A = -0,811$) та позитивний ексцес ($E = 1,007$) свідчать про концентрацію результатів у зоні високих показників, тобто більшість досліджуваних активно використовує дану стратегію.

Порівняно високими є показники дій щодо планування поведінки у проблемних ситуаціях ($M = 26,891$; $Me = 30,000$). Це дозволяє говорити про

прагнення досліджуваних прогнозувати власні дії, контролювати ситуацію та вибудовувати певну стратегію професійної поведінки. Разом із тим досить значне стандартне відхилення ($\sigma = 9,222$) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей: частина студентів демонструє високий рівень планування та організованості, тоді як інші менш схильні до системного прогнозування власних дій.

Середній рівень вираженості мають дії щодо знаходження способів вирішення проблемної ситуації ($M = 24,532$), дії з резюмування проблемної ситуації ($M = 24,344$) та дії з адаптації до проблемної ситуації ($M = 23,212$). Це свідчить про те, що майбутні психологи достатньо активно використовують конструктивні механізми подолання труднощів, намагаються аналізувати отриманий досвід і пристосовуватися до нових професійних умов. Показники асиметрії та ексцесу за цими шкалами близькі до нормативних значень, що вказує на відносну рівномірність розподілу результатів.

Особливу увагу привертає шкала дезактивуючих вольових дій ($M = 22,362$), для якої характерне найбільше стандартне відхилення ($\sigma = 11,940$). Це свідчить про значну неоднорідність вибірки щодо використання стратегій психологічного дистанціювання, уникнення або зниження емоційної напруги. Частина студентів активно застосовує подібні механізми у складних ситуаціях професійної діяльності, тоді як для інших така поведінка є менш характерною.

Найнижчі показники отримано за шкалою емоційно-вольової регуляції проблемної ситуації ($M = 16,796$; $Me = 20,000$). Це може свідчити про недостатню сформованість навичок емоційного самоконтролю, здатності керувати власними переживаннями та підтримувати внутрішню стійкість у процесі подолання професійних труднощів. Враховуючи специфіку професійної діяльності психолога-консультанта, така тенденція є досить значущою, оскільки емоційна стабільність, саморегуляція та здатність контролювати власні психоемоційні стани виступають важливими складовими професійної компетентності фахівця.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що у проблемних ситуаціях професійної діяльності майбутні психологи-консультанти переважно орієнтуються на когнітивно-аналітичні та ціннісно-сміслові способи організації життя. Водночас менш сформованими залишаються механізми емоційно-вольової саморегуляції, що може ускладнювати ефективне функціонування в умовах професійного стресу та емоційного навантаження. Це підкреслює необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

3.2. Особливості емпатії як компоненту особистісної зрілості майбутніх психологів-консультантів

Таблиця 3.3

Кореляційний аналіз показників каналів емпатії (В. Бойко) та показників полікомунікативної емпатії (І.М.Юсупов)

Показники полікомунікативної емпатії	Показники каналів емпатії (В. Бойко)		
	ІКЕ	ЕКЕ	ЗРЕ
ЕБ		358**	
ЕНЛ	-300*		
ЕГХТ		385**	311*
ЕТ		316*	
ЕСт		459**	

Примітки. 1) Коми та нулі опущені. Позначка «**» - кореляційний зв'язок на 1% рівні, «*» - 5% рівні. 3) Умовні скорочення показників методики «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І.М.Юсупов): ЕБ - емпатія з батьками, ЕТ – емпатія з тваринами, ЕС - емпатія зі старими, ЕД – емпатія з дітьми, ЕГХТ – емпатія з героями художніх творів, ЕНЛ – емпатія з

незнайомими або малознайомими людьми; РКЕ – раціональний канал емпатії, ІКЕ – інтуїтивний канал, У – установки на емпатію, ЕКЕ – емоційний канал, ПЗ – проникаюча здатність, Ід – ідентифікація, ЗРЕ – загальний рівень емпатії

Результати кореляційного аналізу, представлені у таблиці 3.3, відображають взаємозв'язки між показниками каналів емпатії за методикою В. В. Бойка та показниками полікомунікативної емпатії за методикою І. М. Юсупова у майбутніх психологів-консультантів. Аналіз отриманих кореляцій дозволяє визначити, які саме компоненти емпатії найбільш тісно пов'язані з особливостями емоційного ставлення до різних категорій людей і об'єктів соціальної взаємодії.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими каналами емпатії та різними проявами полікомунікативної емпатії. Зокрема, встановлено позитивний кореляційний зв'язок між емпатією до батьків (ЕБ) та емоційним каналом емпатії (ЕКЕ) ($r = 0,358$; $p \leq 0,01$). Це означає, що чим вищою є здатність особистості до емоційного співпереживання, емоційного відгуку та чутливості до переживань інших людей, тим більш вираженим є емпатійне ставлення до батьків. Отриманий результат свідчить про важливу роль емоційної складової емпатії у формуванні близьких міжособистісних стосунків.

Виявлено також негативний кореляційний зв'язок між емпатією до незнайомих або малознайомих людей (ЕНЛ) та інтуїтивним каналом емпатії (ІКЕ) ($r = -0,300$; $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що надмірна орієнтація на інтуїтивне сприйняття іншої людини не завжди сприяє формуванню емпатійного ставлення до незнайомих осіб. Імовірно, у ситуаціях взаємодії з малознайомими людьми студенти більше спираються на раціональний аналіз поведінки співрозмовника, ніж на інтуїтивне відчуття його внутрішнього стану.

Позитивні статистично значущі зв'язки встановлено між емпатією до героїв художніх творів (ЕГХТ) та емоційним каналом емпатії (ЕКЕ) ($r = 0,385$; $p \leq 0,01$), а також із загальним рівнем емпатії (ЗРЕ) ($r = 0,311$; $p \leq 0,05$). Це

свідчить про те, що особи з високою емоційною чутливістю та загальною здатністю до співпереживання більш активно емоційно включаються у переживання персонажів художніх творів, схильні глибше співчувати їм та ідентифікуватися з їх внутрішнім світом. Така тенденція може свідчити про розвинену емоційну уяву та здатність до психологічного занурення у переживання інших.

Позитивний кореляційний зв'язок також зафіксовано між емпатією до тварин (ЕТ) та емоційним каналом емпатії (ЕКЕ) ($r = 0,316$; $p \leq 0,05$). Отриманий результат дозволяє припустити, що емоційна відкритість та здатність до співпереживання поширюються не лише на міжособистісну взаємодію, але й на ставлення до живих істот загалом. Особи з більш вираженим емоційним каналом емпатії демонструють вищий рівень чуйності та гуманістичного ставлення до тварин.

Найбільш тісний позитивний взаємозв'язок було виявлено між емпатією до старших людей (ЕСТ) та емоційним каналом емпатії (ЕКЕ) ($r = 0,459$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що здатність до емоційного співпереживання є важливим чинником формування уважного, чуйного та гуманного ставлення до людей похилого віку. Майбутні психологи-консультанти з високим рівнем емоційної емпатії краще розуміють переживання старших людей, їх емоційні стани та потреби.

Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про провідну роль емоційного каналу емпатії у структурі полікомунікативної емпатії майбутніх психологів-консультантів. Саме емоційна складова емпатії найбільшою мірою пов'язана зі здатністю до співпереживання різним категоріям людей та об'єктів соціальної взаємодії. Водночас інтуїтивний канал емпатії в окремих випадках може мати суперечливий характер впливу, особливо у взаємодії з малознайомими людьми. Отримані результати підтверджують важливість розвитку емоційної чутливості та здатності до співпереживання у процесі професійної підготовки майбутніх психологів-

консультантів, оскільки саме ці якості є одними з ключових компонентів ефективної психологічної допомоги та професійного спілкування.

3.3. Особливості психологічного здоров'я майбутніх психологів-консультантів як основи їх особистісної зрілості

Для визначення психологічного здоров'я учасникам експерименту було залучено методику А. В. Козлова. Результати діагностики надано на рис. 3.1.

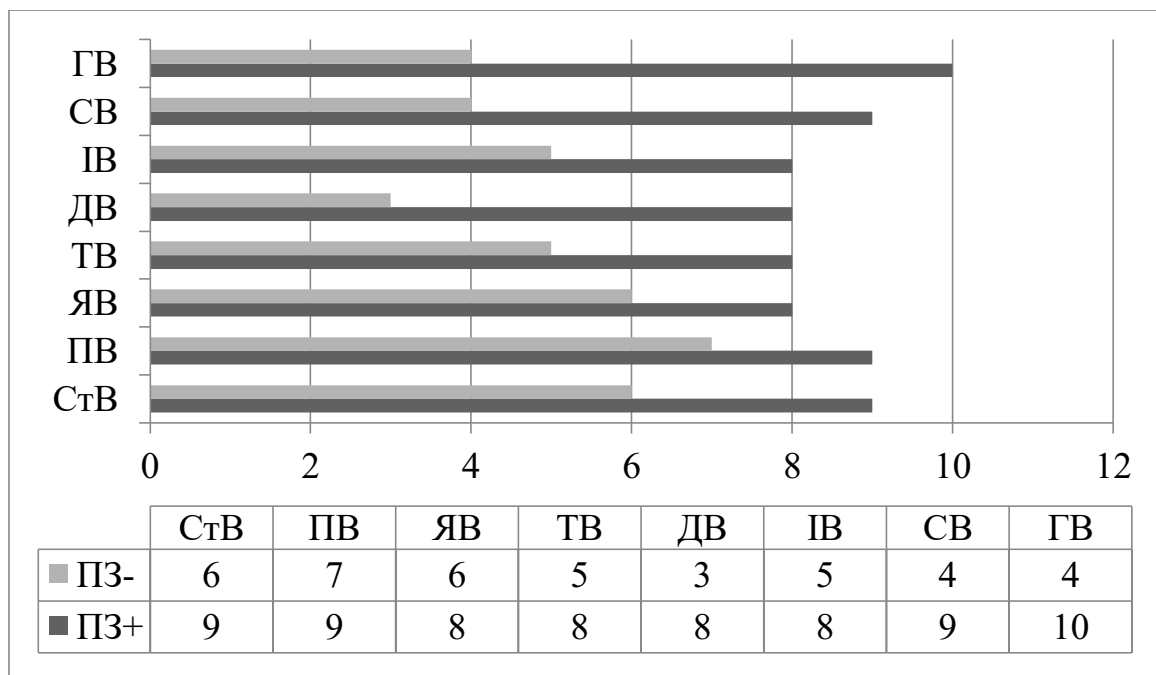


Рис. 3.1. Гістограма психологічного здоров'я в групі респондентів

Примітка. Умовні скорочення: СтВ - стратегічний вектор, ПВ - просоціальний вектор, Яв - Я-вектор, ТВ - творчий вектор, ДВ - духовний вектор, ІВ - інтелектуальний вектор, СВ - сімейний вектор, ГВ - гуманістичний вектор

На рис. 3.1 представлено результати дослідження психологічного здоров'я респондентів за методикою А. В. Козлова. Гістограма відображає рівень вираженості окремих векторів психологічного здоров'я, які характеризують різні аспекти особистісного функціонування та життєвої

активності майбутніх психологів. До структури психологічного здоров'я в межах даної методики входять стратегічний, просоціальний, Я-вектор, творчий, духовний, інтелектуальний, сімейний та гуманістичний вектори.

Аналіз отриманих результатів свідчить про нерівномірний розвиток окремих компонентів психологічного здоров'я у групі досліджуваних. Найбільш вираженими виявилися показники гуманістичного, просоціального та сімейного векторів. Це свідчить про те, що для майбутніх психологів-консультантів характерними є орієнтація на міжособистісну взаємодію, здатність до співпереживання, прагнення до підтримки інших людей, а також значущість сімейних цінностей та емоційно близьких стосунків. Високий рівень гуманістичної спрямованості вказує на сформованість морально-етичних установок, позитивного ставлення до людей та готовності до соціально корисної діяльності, що є особливо важливим для представників психологічної професії.

Достатньо високими є також показники інтелектуального та творчого векторів. Це дозволяє говорити про наявність у студентів прагнення до пізнання, саморозвитку, інтелектуального вдосконалення, а також про здатність до творчого підходу у вирішенні життєвих і професійних завдань. Для майбутніх психологів такі характеристики мають особливе значення, оскільки професійна діяльність психолога передбачає гнучкість мислення, креативність, здатність до аналізу складних ситуацій та пошуку нестандартних рішень.

Показники духовного вектора також знаходяться на достатньо високому рівні, що може свідчити про наявність у респондентів сформованої системи життєвих цінностей, прагнення до самопізнання, внутрішньої гармонії та осмислення власного життєвого призначення. Це є важливим чинником особистісної зрілості та психологічної стійкості особистості.

Менш вираженими виявилися показники стратегічного та Я-вектора. Така тенденція може свідчити про недостатню сформованість навичок довготривалого життєвого планування, невпевненість у власних можливостях

або певні труднощі у побудові чіткої життєвої перспективи. Водночас помірний рівень Я-вектора може вказувати на те, що частина досліджуваних ще перебуває на етапі активного професійного та особистісного самовизначення, що є характерним для студентського віку.

Загалом результати гістограми свідчать про відносно гармонійний розвиток психологічного здоров'я майбутніх психологів-консультантів. У структурі психологічного здоров'я домінують гуманістичні, соціально орієнтовані та комунікативні компоненти, що відповідає специфіці майбутньої професійної діяльності психолога. Водночас отримані результати вказують на необхідність подальшого розвитку стратегічного мислення, саморегуляції та особистісної впевненості, які є важливими складовими професійного становлення майбутнього фахівця.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей майбутніх психологів-консультантів, зокрема специфіки їх емпатії, психологічного здоров'я, особливостей організації життя у проблемних ситуаціях професійної діяльності та взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Проведене дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про особливості функціонування особистісної сфери майбутніх фахівців психологічного профілю.

Результати дослідження проблемних ситуацій засвідчили, що найбільш значущими для студентів-психологів є проблемні ситуації, пов'язані з матеріальним і соціальним статусом, а також труднощі професійної діяльності. Це свідчить про високу актуальність питань професійного самовизначення, соціального становлення та реалізації власного потенціалу в період пізньої юності. Менш вираженими виявилися труднощі

внутрішньосімейної сфери, що може бути пов'язано з відносною стабільністю сімейних взаємин або меншою суб'єктивною значущістю цих проблем для досліджуваних.

Аналіз показників дій з організації життя у проблемних ситуаціях професійної діяльності показав, що найбільш розвиненими є дії, спрямовані на пошук інформації про проблемну ситуацію, а також аксіологічна оцінка ситуації. Це свідчить про прагнення майбутніх психологів до осмислення труднощів, аналізу ситуації та пошуку конструктивних способів її подолання.

Водночас нижчі показники емоційно-вольової регуляції можуть вказувати на недостатню сформованість навичок самоконтролю та управління емоційними станами у складних професійних ситуаціях.

У процесі дослідження емпатії було встановлено, що для майбутніх психологів-консультантів характерний достатньо високий рівень розвитку емпатичних здібностей. Найбільш вираженими виявилися емоційні аспекти емпатії, які забезпечують здатність до співпереживання, емоційної підтримки та розуміння внутрішнього стану іншої людини. Отримані результати підтверджують, що емпатія є однією з базових професійно важливих якостей психолога-консультанта, оскільки забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та психологічної допомоги.

Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між окремими каналами емпатії та показниками полікомунікативної емпатії. Найбільш значущі позитивні кореляції встановлено між емоційним каналом емпатії та емпатією до батьків, людей похилого віку, тварин і героїв художніх творів. Це свідчить про провідну роль емоційної складової у структурі емпатичних здібностей майбутніх психологів.

Водночас негативний зв'язок між інтуїтивним каналом емпатії та емпатією до незнайомих людей вказує на певні труднощі у встановленні емоційного контакту з малознайомими особами.

Результати дослідження психологічного здоров'я показали, що у структурі психологічного здоров'я майбутніх психологів переважають

гуманістичний, просоціальний та сімейний вектори. Це свідчить про сформованість гуманістичної спрямованості, позитивного ставлення до людей, значущість міжособистісних стосунків та орієнтацію на соціальну взаємодію. Високі показники творчого та інтелектуального векторів вказують на прагнення студентів до саморозвитку, пізнання та професійного вдосконалення. Водночас менш виражені показники стратегічного та Я-вектора можуть свідчити про недостатню сформованість життєвого планування, внутрішньої впевненості та цілісності самосприйняття.

Загалом результати емпіричного дослідження підтвердили, що емпатія, психологічне здоров'я та особливості організації поведінки у проблемних ситуаціях є взаємопов'язаними компонентами професійного становлення майбутнього психолога-консультанта. Високий рівень емпатичних здібностей у поєднанні з гуманістичною спрямованістю та розвиненими комунікативними якостями створює важливе підґрунтя для ефективної професійної діяльності у сфері психологічного консультування.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми професійного становлення майбутніх психологів та можуть бути використані при розробці програм професійної підготовки, розвитку емпатії, психологічної стійкості та психологічного здоров'я студентів психологічних спеціальностей.

ВИСНОВКИ

Теоретично проаналізовано наукові підходи до розуміння емпатії, психологічного здоров'я особистості в контексті особистісної зрілості психолога. Узагальнення літературних джерел дозволило встановити, що емпатія є багатограним психологічним феноменом, який у різних наукових школах розглядається як емоційний процес, когнітивна здатність, особистісна властивість, механізм міжособистісної взаємодії, а також як професійно значуща якість фахівця допомагаючих професій.

Виявлено, що у сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення емпатії, однак більшість дослідників сходяться на думці про її інтегративний характер, який поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Емпатія виступає важливим чинником ефективної міжособистісної взаємодії, забезпечуючи глибше розуміння іншої людини, формування довіри та гармонійних соціальних стосунків.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що емпатія тісно пов'язана з емоційним інтелектом, який визначає здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. У взаємозв'язку ці феномени формують основу ефективного міжособистісного спілкування та професійної діяльності психолога.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що особистісна зрілість є однією з ключових професійно важливих якостей психолога, яка включає систему знань, умінь і навичок ефективної взаємодії з людьми, здатність до розуміння іншої особистості, емпатійність, рефлексивність та навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Саме рівень розвитку цих якостей значною мірою визначає успішність професійної діяльності фахівця.

Окремо розглянуто проблему психологічного здоров'я, яке в сучасній науці трактується як багатовимірний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смысловий рівні функціонування

особистості. Визначено основні критерії психологічного здоров'я, серед яких — самоприйняття, рефлексія, стресостійкість, здатність до саморегуляції, адаптивність, гармонійність внутрішнього світу та орієнтація на саморозвиток і самореалізацію.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що емпатія, емоційний інтелект і психологічне здоров'я є взаємопов'язаними структурними компонентами особистості психолога, які суттєво впливають на ефективність його професійної діяльності. Саме їх гармонійний розвиток забезпечує здатність фахівця до якісної міжособистісної взаємодії, професійної компетентності та психологічної стійкості.

Здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей емпатії та психологічного здоров'я майбутніх психологів-консультантів, а також їх взаємозв'язку з діями організації життя у проблемних професійних ситуаціях. Отримані результати дозволяють сформулювати низку узагальнень, що відображають досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що емпатія розглядається як багатовимірний феномен, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а також може виступати як процес, стан і стійка властивість особистості. Вона є одним із ключових чинників ефективної міжособистісної взаємодії та професійної діяльності психолога, оскільки забезпечує розуміння внутрішнього світу іншої людини, сприяє встановленню довірливого контакту та підвищує якість психологічної допомоги.

Визначено, що психологічне здоров'я є інтегральною характеристикою особистості, яка відображає гармонійність її внутрішньої структури, здатність до саморегуляції, адаптації, самореалізації та ефективного функціонування у соціальному середовищі. Сучасні підходи підкреслюють багатовимірність психологічного здоров'я, яке включає емоційні, когнітивні, ціннісно-сміслові та поведінкові аспекти розвитку особистості.

Емпірично встановлено, що для майбутніх психологів-консультантів характерний достатньо високий рівень розвитку емпатичних здібностей, з переважанням емоційного каналу емпатії. Це свідчить про їхню схильність до глибокого емоційного включення у переживання інших людей, що є важливою професійною якістю у сфері психологічного консультування. Водночас окремі показники вказують на неоднорідність розвитку емпатії, зокрема у взаємодії з малознайомими людьми.

Аналіз особливостей психологічного здоров'я респондентів показав домінування гуманістичного, просоціального та сімейного векторів, що свідчить про сформовану соціальну спрямованість, орієнтацію на взаємодію з іншими людьми, цінність міжособистісних стосунків та позитивне ставлення до соціального середовища. Водночас відносно менш вираженими виявилися стратегічний та «Я»-вектор, що може свідчити про недостатню сформованість довгострокового життєвого планування, самостійності та впевненості у власній професійній позиції.

У процесі аналізу дій з організації життя у проблемних ситуаціях встановлено, що найбільш розвиненими є когнітивно-орієнтовані стратегії, зокрема пошук інформації, планування та оцінка ситуації. Це свідчить про раціональний підхід студентів до вирішення професійних труднощів.

Водночас менш вираженими є показники емоційно-вольової регуляції, що вказує на потребу розвитку самоконтролю та стресостійкості.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між компонентами емпатії та окремими показниками емпатійного ставлення до різних соціальних об'єктів. Виявлено провідну роль емоційного каналу емпатії у структурі міжособистісної чутливості майбутніх психологів, що підкреслює його значення для професійної діяльності.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє констатувати, що емпатія, психологічне здоров'я та особливості поведінки у проблемних ситуаціях є взаємопов'язаними складовими особистісної зрілості майбутнього

психолога-консультанта. Їх гармонійний розвиток виступає важливою умовою ефективності майбутньої професійної діяльності.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм професійної підготовки психологів, розробки тренінгових програм розвитку емпатії, психологічного здоров'я, навичок саморегуляції та ефективної поведінки у складних професійних ситуаціях.

Отже, поставлена мета дослідження досягнута, а результати роботи можуть бути використані як у теоретичному осмисленні проблеми професійного становлення психолога, так і в практиці підготовки майбутніх фахівців психологічного профілю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /В.Б. Базильчук. – Львівський держ. інститут фіз. Культури. – Львів, 2024. – 20с.
2. Балакірєва О.М. Нерівномірність доходів населення як соціально-економічна проблема /О.М.Балакірєва, С.М.Черненко //Український соціум. – 2019. - №3. – С. 49-64.
3. Балл Г.О. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології / Г.О.Балл // Психологія і суспільство. – 2024. - №4. – С.60-74.
4. Баранцова І.О. Проектування соціокультурної компетентності як засіб підвищення рівня якості іншомовної освіти /І.О.Баранцова//Наука і освіта 2021. - №1. – С.4-6.
5. Барінова Л.Я. Психологічна компетентність особистості / Л.Я.Барінова // Вісник ОНУ імені І.І.Мечникова, 2019. – Т.19. – Вип 1 (31).— С.29-36.
6. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2026. № 12. С. 50-66.
7. Башавець Н.А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури/Н.А.Башавець// Наука і освіта.- 2023. - №1-2. - С.12-122.
8. Бердник Г.Б. Основні аспекти визначення рівня сформованості мотиваційного компоненту професійної стійкості майбутнього практичного психолога в сучасному освітньому просторі / Г.Б. Бердник // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Зб. наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2011 рік, 9-10 лютого 2022 року. Частина 1./. – К.:

- Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2022. – С. 33-35
9. Боброва Л.Г. Внутрішні конфлікти студентів-першокурсників та випускників — майбутніх психологів / Л.Г. Боброва // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Зб. наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2021 рік, 9-10 лютого 2012 року. Частина 1. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2022. – С. 35-36
 10. Блинов О.А. Розвиток і формування особистості в професійній діяльності /О. А. Блинов, Є. А. Іванова // Вісник ОНУ імені І.І.Мечникова, 2024. – Т.19. – Вип 1 (31).— С. 36-43.
 11. Борисюк А. С. Негативні чинники професійної ідентифікації майбутнього фахівця / А. С. Борисюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки» [за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової]. – Т. 2. – Вип. 8. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2022. – С. 43-48.
 12. Боришевський М. Й. Сергій Максименко: генетична психологія у проблемному контексті навчання, виховання і розвитку /М.Боришевський, Н.Чепелева, Г.Куценко та ін. //Психологія і суспільства. – 2023. - №1. – С.4-12.
 13. Браніцька Т. Р. Загальна характеристика фахівця соціономічної професії / Т. Р. Браніцька // Зб. наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна" . - 2022. - № 6. - С. 25-28.
 14. Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії /С.В.Васьківська // Практична психологія та соціальна робота. – 2019. - №6. – С.1-21.
 15. Виноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важких життєвих ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / Л.В.Виноградова. – К., 2020. – 24с.

- 16.Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості / Ж. П. Вірна // Психологічні перспективи. – 2022. – Вип. 19. – С. 84-90.
- 17.Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2019. – 338 с.
- 18.Грудок-Костюшко М.О. Компетентнісний підхід в освіті: формування діалогової компетентності в учнів загальноосвітніх шкіл /М.О.Грудок-Костюшко// Вісник ПУДПУ. – 2024. -№ 7-8. - С.74-80
- 19.Гнезділов Д.Ю. Психологічна структура емпатії/Д.Ю.Гнезділов//Вісник Одеського національного університету. – Том 16. – Випуск 12, психологія. – С.34-41.
- 20.Дейнеко О.О. Професійні ризики сучасног студентства як компонент суспільства ризику: особливості ризиків фаз професійного буття /О.О.Дейнеко //Український соціум. – 2023. - №4. – С. 26-38
- 21.Демчук О.О. Аналіз основних наукових підходів до феномена життєвої компетентності як складової життєтворчості особистості /О.О.Демчук//Вісник ОНУ. – 2023. - Т.18. - Вип. 22 (1). - С.216-222.
- 22.Дідик Н.М. Особливості розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів /Н.М.Дідик//Актуальні проблеми практичної психології. – Херсон, 2019. – С.349-358.
- 23.Дмитерко-Карабин Х.М. Самоактуалізація студентів у процесі навчання у вищих закладах освіти/ Х.М.Дмитерко-Карабин// Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: Матер. міжнар. наук конфер., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С.Д. Максименка (17-18 грудня 2021 р., м. Київ). – Т.4. – К.: Міленіум, 2022.– С.101-105.
- 24.Данилюк І. В., Козицька І. В., Шиковець С. О. Культурний синдром «Індивідуалізм - колективізм» та його психологічний особливості, включаючи добробут регіональних громад ' представників в Україні.

- Науковий журнал «Фундаментальні та прикладні дослідження на практиці провідних наукових шкіл», 2019. 30, 6, 55–61.
25. Долинська Л. В. Забезпечення сучасних потреб освіти шляхом підготовки вчителя-психолога. Українська еліта та її роль у державотворенні: Наукові записки Мін. освіти і науки України; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2020. Вип. 1. С. 25-29.
 26. Доцевич Т.І. Абнотивність у характеристиці метакогнітивної компетентності особистості викладача вищої школи /Т.І.Доцевич //Вісник ОНУ. – 2023. - Т.18. - Вип 4 (30). – С.69-76.
 27. Жигалкіна Н. В. Проблема здоров'я в психологічній науці. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 20169. Т. 21, Вип. 4. С. 59-65.
 28. Жигалкіна Н. В. Визначення детермінант психологічного здоров'я. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2019. Т. 22, Вип. 2. С. 58-65.
 29. Злобіна О.Г. Практики життєконструювання: до питання про проблемні ситуації в методології конструювання реальностей/ О.Г.Злобіна //Психологія особистості. Науковий журнал. – 2021. - №1(2). - С. 159-164.
 30. Іванцова Н. Б. Періодизація професійного розвитку особистості / Н. Б. Іванцова // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. – 20120. – Т. 8., Вип. 7. – С. 105-114.
 31. Корольчук М.С. Психодіагностика /М.С.Корольчук, В.І.Осьодло. - К.: Ніка-Центр, 2024. – 400с.
 32. Корсакова О. Дидактичні підходи до оновлення змісту освіти /О. Корсакова// Відкритий урок. – 2026. - №3. – С.3-15.
 33. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 44–50.

34. Коцан І. Я., Ложкін, Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, 2021. 430 с.
35. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості /Кузнецова Олена Тимофіївна: дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. - Рівне, 2025. – 227с.
36. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук: спец.19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / А.Є.Левенець. – Київ, 2019. – 20 с.
37. Литвиненко І.С. Особистісний аспект – проблематика професійного становлення студентів-психологів //Вісник ОНУ. – 2023. – Т.19. – Вип. 1(31). – С. 186-197.
38. Лиска С.І. Компетентнісний підхід в дослідженні професійної успішної особистості / С.І.Лиска / Вісник Національної академії оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НАОУ, 2023. – Вип. 1 (9). – С. 28-34.
39. Лиска С.І. Теоретико-методологічні основи дослідження диференціальної моделі професійної компетентності / С.І.Лиска // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Серія „Психологія”, № 29, 2022. – С. 34-37.
40. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.] / С.Д.Максименко. – К.: Форум, 2002. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 320 с.
41. Максименко С.Д. «Одиниці аналізу» розвитку особистості: методологія питання /С.Д.Максименко //Наука і освіта. – 2004. - №6-7. – С.162-166.
42. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М .П. Драгоманова. К., 2023. 20 с.

43. Несух Л. Вплив мотивації на якість навчальної діяльності студентів /Л.Несух //Сучасне довкілля: реалії та перспективи [Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції]. – Київ, 2022р.
44. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. К.: 2023. 159 с.
45. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 6-7. С. 3-6.
46. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: монографія. – К.: Наш час, 2019. – 280 с.
47. Ромакин В. В. Комп'ютерний аналіз даних / В.В. Ромакин. — Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2023. — 144 с.
48. Роменець В.А. Суб'єкт психічної активності як предмет історичної психології /В.А. Роменець//Психологія суб'єктної активності особистості. – Київ: Інститут психології АПН України, 2021. – 568 с.
49. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-понятійного апарату /В.В.Рибалка. - К.: Ніка-Центр, 2023.
50. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К, 2024. 22 с.
51. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В.О. Татенко // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В.О. Татенка. — К.: Либідь, 2019. — С 316-358.
52. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кропивницький: ІМЕКС-ЛТД, 2019. - 160 с.

53. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці: Книги – XXI, 2019. – 296 с.
54. Цілінко І.О. Дослідження моральної сфери студентів ВНЗ /І.О.Цілінко//Вісник ОНУ. – 2023. – Т.18. – Вип.22. – Ч.3. – С.207-215.
55. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2023. Випуск 20. С. 738-747
56. Шевченко А.М. Комплекс методик для дослідження психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2–3 (9–10) / 2019. С. 109-118
57. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія, № 2, 2019. С. 106-115
58. Austin, E. J., Evans, P., Magnus, B., and O'Hanlon, K. (2007). A preliminary study of empathy, emotional intelligence and examination performance in MBChB students. *Med. Educ.* 41, 684–689. doi: 10.1111/j.1365-2923.2007.02795.
59. Byrne B.M. A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models. Springer-Verlag, New York, 1989 , Pages 184
60. Bolger N., Zukerman A. A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1995). 69, 5, 890–902
61. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1989. V. 56. P. 267 – 283.
62. Cenin M. Podstawy teoreticzne stosownych metod treningu psychologicznego // *Acta Bratisl. Pr. Psychol.* 1990. - №22. – p.35-64.
63. Cattell R.B. The scree test for the number of factors. *Multivar Behav Res* 1966, 1(2):245– 276.

64. Coyne, James C.; Smith, David A. F. Couples coping with a myocardial infarction: Contextual perspective on patient self-efficacy. *Journal of Family Psychology*, Vol 8(1), Mar 1994, 43-54.
65. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. *J. Pers. Soc. Psychol.* 44, 113–126. doi: 10.1037/0022-3514.44.1.113
66. De Longis, A. & O'Brien, T. An interpersonal framework for stress and coping: An application to the families of Alzheimer's patients. In: M. P. Stephens & J. H. Crowther, eds. *Stress and Coping in Later-Life Families*, pp. 221–239. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp.
67. Decety, J., and Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behav. Cogn. Neurosci. Rev.* 3, 71–100. doi: 10.1177/1534582304267187
68. Decety, J., Yoder, K.J. (2016). Empathy and motivation for justice: Cognitive empathy and concern, but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. *Social Neuroscience* 11(1), 1-14. doi:10.1989/17470919.2015.1029593
69. Holmes T.H., Rahe R.H The social readjustment rating scale // *J. Psychosom. Res.* 1967. V. 11.
70. Hinich M.J. A New Method for Statistical Multidimensional Unfolding / M.J. Hinich // *Communications in Statistics — Theory and Methods*. – 2005. – №34. – P. 29–31.
71. Kline R.B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd Edition ed.). New York, 2005: The Guilford Press. – 427p.
72. Langerock H. *Professionalism: A Study in Professional Deformation* / Hubert Langerock // *American Journal of Sociology*. – Chicago : The University of Chicago Press, 1915. – Vol. 21, No. 1, Jul. – Pp. 30-44.

73. Lawley D.N. A generalization of fishers test *Biometrika* (1938) 30 (1-2): 180-187
- 74.. Mayer, J. D., and Salovey, P. (1997). “What is Emotional Intelligence?,” in *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Applications*, eds P. Salovey and D. Sluyter (New York, NY: Basic Books), 3–31.
75. Olderbak, S., and Wilhelm, O. (2017). Emotion perception and empathy: an individual differences test of relations. *Emotion* 17, 1092–1106. doi: 10.1037/emo0000308
76. Petrides, K. V., Furnham, A., and Martin, G. N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: evidence for gender-based stereotypes. *J. Soc. Psychol.* 144, 149–162. doi: 10.3200/SOCP.144.2.149-162
77. Riggio, R. E., and Darioly, A. (2016). «Measuring Nonverbal Sensitivity» in *APA Handbooks in Psychology. APA Handbook of Nonverbal Communication*, eds D. Matsumoto, H. C. Hwang, and M. G. Frank (Washington, DC: American Psychological Association), 589–606. doi: 10.1037/14669-023
78. Young Kaelber, K. A., Schwartz, R. C. (2014). Empathy and emotional intelligence among eastern and western counsellor trainees: a preliminary study. *Int. J. Adv. Couns.* 36, 274–286. doi: 10.1007/s10447-013-9206-8
79. West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.
80. Wodka E., Lamia P. Barakat L.P. An exploratory study of the relationship of family support and coping with adjustment: Implications for college students with a chronic illness // *Journal of Adolescence* 30 (2007) 365–376

