

### **Список використаної літератури:**

1. Мусаелян О. М. До проблеми визначення поняття «аутоагресивна поведінка». Перспективні напрямки світової науки: Матеріали XXXII-й Міжнар. наук. конф. Запоріжжя, 2015. 66 с.
2. Піддубняк С. В. Соціально-психологічні засоби корекції аутоагресивної поведінки молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон: Гельветика, 2018. С. 210 – 215
3. Пилягіна Г. Я. Аутоагресивна поведінка: патогенетичні механізми та клініко-типологічні аспекти діагностики і лікування: дис... канд. мед. наук. Київ, 2004. 436 с.
4. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization. W. W. Norton & Company, 400 p.
5. Jaspers K. Philosophic. New York, 2014. 188 p.

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ «ПСИХОЛОГ–КЛІЄНТ»**

**УДК 159.923.2**

**Загороднюк Юлія Володимирівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Пилявець Наталія Ігорівна**

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Міжособистісна взаємодія в системі «психолог–клієнт» є центральним елементом успішного консультування, оскільки вона формує основу професійного контакту, необхідного для підтримки та супроводу клієнта. Ефективна взаємодія створює безпечний простір, у якому

клієнт може відкрито ділитися переживаннями, активізувати внутрішні ресурси та знаходити шляхи вирішення особистісних труднощів.

Сучасні соціальні виклики, включаючи військові конфлікти, підвищений рівень тривожності та емоційного виснаження, значно підсилюють попит на кваліфіковану психологічну допомогу. Це вимагає від психологів високого рівня професійної компетентності, зокрема емпатії, емоційної стабільності та адаптивності, які дозволяють ефективно налаштовуватися на потреби клієнтів та відповідати на їхні запити.

У цьому контексті експериментальне вивчення особливостей міжособистісної взаємодії набуває особливої важливості. Воно дозволяє виявити ключові фактори, які впливають на успішність взаємодії, і визначити ресурси для вдосконалення професійної підготовки фахівців. Результати такого дослідження сприятимуть розвитку підходів, які підвищують якість психологічної допомоги та адаптацію її до сучасних умов.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження присвячено експериментальному аналізу особливостей міжособистісної взаємодії в системі «психолог–клієнт». Учасниками стали 60 практикуючих психологів із державних освітніх установ, серед яких були фахівці різного віку, професійного досвіду та гендеру. Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки та дозволив охопити широкий спектр професійних і особистісних характеристик учасників.

В рамках дослідження використовувалися валідні методики, спрямовані на комплексне вивчення міжособистісних стилів, рівня емпатії, адаптивних стратегій подолання стресу та інших аспектів професійної діяльності психологів. Для глибшого аналізу професійних бар'єрів і ресурсів було застосовано авторську анкету, яка охоплювала питання щодо досвіду роботи, основних труднощів у взаємодії з клієнтами та суб'єктивного сприйняття своєї професійної ефективності.

Поведінкові характеристики психологів досліджувалися за допомогою методики «Q-сортування», що дозволяє аналізувати тенденції у міжособистісній

поведінці. Учасники оцінювали набір тверджень, які описували їхню поведінку в соціальних ситуаціях. Отримані результати показали, що 47,56% респондентів мали низький рівень автономності, що вказує на залежність від зовнішньої підтримки при прийнятті рішень. Це може бути суттєвим викликом для самостійного вирішення професійних завдань. Водночас лише 12,57% демонстрували високий рівень незалежності, що підкреслює необхідність посилення впевненості у своїх професійних діях.

Соціальна відкритість, як важливий показник товариськості, була низькою у 43,98% учасників, що ускладнює встановлення довірливих стосунків із клієнтами. Лише 19,24% психологів мали високий рівень товариськості, що свідчить про здатність до активної соціальної взаємодії. Кореляційний аналіз виявив, що рівень автономності має зворотний зв'язок із соціальною відкритістю: психологи, які демонстрували залежність від зовнішньої підтримки, мали знижений рівень соціальної взаємодії.

Міжособистісні стилі взаємодії оцінювалися за допомогою тесту Т. Лірі. У результаті дослідження було визначено, що низький рівень доміантності спостерігався у 33,47% учасників, що свідчить про недостатню ініціативність і слабкі лідерські якості. Ці характеристики є важливими для ефективного керування процесом терапії. Натомість високий рівень агресивності був зафіксований у 20,18% респондентів, що вказує на труднощі з емоційною регуляцією, які можуть ускладнювати взаємодію з клієнтами.

Для оцінки рівня емпатії психологів було використано методику В. Бойка, яка дає можливість оцінити емоційну чутливість, раціональну емпатію та проактивну емпатію. Виявлено, що низький загальний рівень емпатії спостерігався у 49,78% учасників, що значно ускладнює створення довірливих стосунків із клієнтами. Емоційна чутливість була низькою у 46,82%, що свідчить про труднощі в сприйнятті емоцій клієнтів. Раціональна емпатія, що відповідає за когнітивний аналіз емоцій, виявилася недостатньо розвиненою у 43,92% респондентів. Низький рівень проактивної емпатії, що характеризує готовність

до активного втручання у вирішення проблем клієнтів, був виявлений у 45,30% учасників.

Стратегії подолання стресу досліджувалися за методикою Р. Лазаруса. Основними адаптивними стратегіями, які продемонстрували учасники, були позитивна переоцінка ситуацій 56,42% та планування вирішення проблем 58,24%. Водночас низький рівень конфронтаційного копінгу 38,62% та прийняття відповідальності 41,12% свідчить про обмежену активність у вирішенні складних ситуацій.

Кореляційний аналіз показав, що здатність до позитивної переоцінки тісно пов'язана із загальним рівнем емпатії, що підкреслює важливість інтегрованого підходу до розвитку емоційної чутливості та конструктивного вирішення проблем.

Авторська анкета дозволила глибше зрозуміти професійний досвід учасників, основні виклики у взаємодії з клієнтами та їхні особистісні потреби. Серед ключових проблем респонденти виділили складнощі у встановленні першого контакту з клієнтами 40,16% або 24 особи та отримання неповної або неточної інформації від клієнтів 51,67% або 31 особа, що ускладнює діагностику й побудову ефективних стосунків. Крім того, професійне вигорання, про яке заявили 48,44% або 29 осіб, суттєво знижує мотивацію та продуктивність практикуючих психологів.

Наведені результати дослідження дають можливість сформулювати рекомендації практичним психологам для покращення взаємодії з клієнтами. Розвиток професійної компетентності фахівців є ключовим чинником підвищення ефективності їхньої діяльності.

Зокрема, важливим напрямом вдосконалення є розвиток емпатії, який може бути забезпечений через впровадження спеціалізованих тренінгів. Такі програми спрямовані на формування емоційної чутливості, раціонального аналізу емоцій клієнтів і проактивного підходу до роботи, що сприятиме поглибленню взаєморозуміння між психологом і клієнтом та створенню довірливих стосунків.

Крім того, вдосконалення комунікативних навичок має стати одним із пріоритетів професійного розвитку. Навчальні програми, орієнтовані на розвиток соціальної відкритості, активного слухання та навичок конструктивного діалогу, допоможуть фахівцям ефективніше взаємодіяти з клієнтами, особливо у вирішенні конфліктних ситуацій. Важливим є також підвищення рівня автономності психологів. Формування впевненості у прийнятті самостійних рішень і зменшення залежності від зовнішніх чинників сприятиме зміцненню професійної позиції та особистісному зростанню.

Особливу увагу слід приділити розвитку копінг-стратегій. Інтеграція елементів стрес-менеджменту та навчання адаптивним підходам до подолання стресу, таких як планування вирішення проблем і позитивна переоцінка ситуацій, дозволить знизити вплив негативних чинників професійної діяльності та підвищити стресостійкість.

Водночас регулярна супервізія та участь у програмах психологічної підтримки створять сприятливі умови для професійного зростання. Такі заходи допоможуть зменшити ризик професійного вигорання, сприятимуть обміну досвідом і підвищенню професійної компетентності.

**Висновки.** Висновки експериментального дослідження міжособистісної взаємодії "психолог–клієнт" дозволили ідентифікувати ключові аспекти, які вимагають вдосконалення, і ресурси, що можуть бути використані для покращення професійної діяльності.

Найважливішими є розвиток емпатії, емоційної регуляції, соціальної відкритості, автономності та копінг-стратегій.

Таким чином, комплексний підхід до вдосконалення професійних навичок, включаючи розвиток емпатії, емоційної регуляції, соціальної відкритості, автономності та копінг-стратегій, у поєднанні з підтримкою через супервізію, є ефективним інструментом для покращення якості взаємодії психологів із клієнтами.

Результати дослідження мають практичне значення для розробки ефективних тренінгових програм і підходів до підготовки фахівців, що

сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги в умовах сучасного суспільства.

### **Список використаної літератури.**

1. Пономаренко О. М. Психологічне здоров'я та професіоналізм у психотерапевтичній практиці. Київ: Літера, 2020. 220 с.
2. Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2019. 320 с.
3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. (Ред.). Особливості стосунків «психотерапевт–клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 410 с.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ІТ-ПРАЦІВНИКІВ**

**УДК 159.95.**

**Зарічна Валентина Анатоліївна**

здобувач вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Яцюк Марія Валеріївна**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження** особистісної ідентичності в ІТ-сфері зумовлена швидкими змінами в професійному середовищі, які вимагають високого рівня адаптивності, самосвідомості та здатності до саморозвитку. Метою статті є виявлення ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на формування особистісної ідентичності ІТ-працівників.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналізуючи соціально-психологічні чинники, які впливають на формування та прояви особистісної