

За результатами авторського анкетування було встановлено, що хлопці є більш схильні до «перенесення у віртуальний світ», тоді як дівчата здебільшого мають кумира, за яким намагаються слідкувати та наслідувати. 15% респондентів визнавали, що перегляд гостросюжетного ток-шоу додавало їм адреналіну в кров. Водночас частина респондентів погоджувалися, що їх відпочинок – це реальний перегляд чогось в Інтернеті. При цьому 90% учасників не уявляють свого відпочинку без масової комунікації та її продуктів. Це слугує поясненням, що більшість підлітків з кожним роком все більше прагнуть вирішувати свої проблеми «перенесенням у віртуальний світ». У комп'ютерних іграх їх приваблює можливість швидкого вирішення чи уникання проблем і реалізація визнання своїх можливостей через зброю чи уявну силу.

З кожним роком все більше підлітків стають залежними від масмедіа.

Важливо пам'ятати, що безконтрольне використання інтернету дітьми може зашкодити повноцінному розвитку особистості та призвести до порушень не тільки у фізіологічному, а й у психічному здоров'ї дитини.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хоменко О.А. Психологічний вплив медіа на особистість [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/ippo-kubg/2-29007791>

**С. Кузьмин**

*Науковий керівник: к. псих. н., доц. Романець З. О.*

## ЕМПАТІЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО-ЦІННА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Зважаючи на події у різноманітних сферах життя людини у XXI столітті, професія психолога набирає все більшої популярності серед українських абітурієнтів. За даними міністерства освіти станом на 2018 рік, професія психолога замкнула десятку в рейтингу топових професій за критерієм кількості поданих заяв абітурієнтами у ВНЗ [2]. Однак, високі кількісні показники не завжди означають аналогічно високу якість. Саме тому, обираючи фах психолога як і будь-який інший, необхідно враховувати насамперед його специфіку та відповідно власну приналежність до цієї специфіки.

Будучи приналежною до професій типу «Людина-Людина» (за Є. Клімовим), спеціальність психолога акцентує увагу на безпосередній взаємодії між людьми. Тому, ефективно провадження фахової діяльності у сфері психології вимагає від її фахівця гармонійної взаємодії між компонентою професійної освіченості та професійно-цінними якостями. Зокрема, професійна освіченість являє собою всебічну обізнаність фахівця у різних сферах професійної діяльності, що є фаховим капіталом для вирішення тих чи інших запитів клієнта. В свою чергу, професійно-цінні якості служать каталізатором для застосування компоненти професійної освіченості, без яких застосування останньої не було б ефективним. Провідне місце серед професійно-цінних якостей особистості психолога відводиться емпатії.

Дослідженням емпатії у різних сферах науки займалися та займаються такі науковці як Т. П. Гаврилова, Ю. Б. Гіппенрейтер, Д. Ріццолатті, К. Роджерс, Т. Д. Карягіна, Л. П. Журавльова, Т. С. Кириленко, К. М. Лучко та інші. Зокрема у К. Роджерса емпатія разом із конгруентністю та безоцінковим ставленням до клієнта становить тріаду найважливіших професійно-цінних якостей. Сам науковець вважає, що: «Бути в стані емпатії, означає сприймати внутрішній світ іншого зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Як нібито стаєш цим іншим, але без втрати цього відчуття «як нібито» [3]. Переходячи до трактування емпатії загалом під емпатією розуміється довільний, емоційно забарвлений відгук на душевну ситуацію Іншого, модальність якого зумовлена ієрархічною системою ціннісних орієнтацій суб'єкта емпатії. При цьому, сприймаючи емпатогенну ситуацію об'єкта, суб'єкт емпатії намагається пережити її як власну завдяки частковій ідентифікації з об'єктом задля якісного усвідомлення його переживань. Але свою поведінку опісля усвідомлення

ситуації об'єкта, суб'єкт емпатії вибудовує по-інакшому керуючись своєю модальністю ієрархії цінностей, що власне є точкою розрізнення емпатії від повної ідентифікації. Розпізнавання емпатогенної ситуації об'єкта під час часткової ідентифікації відбувається завдяки емоційному інтелекту. Як про це зазначається: «...розуміння емоцій іншої людини – так званий емоційний інтелект, є первинною необхідною ланкою на основі якої відбувається утворення емпатії, як вторинний психічний процес.» [1, с.66]. Опісля усвідомлення стану іншої людини відбувається його пропускання через призму ієрархії ціннісних орієнтацій особистості, які в залежності від модальності (альтруїзм чи егоїзм) детермінують позитивну чи негативну форму емпатії. Адже на відміну від позитивних форм емпатії (співчуття, співпереживання), вона може проявлятися і в негативних (зздрість, злорадство), що залежить від виховання особистості.

В особистості психолога як фахівця, емпатія відіграє декілька важливих функцій. Зокрема, емпатія є корисною на етапі налаштування якісного терапевтичного альянсу на основі довіри. Адже клієнти здатні досить добре вловлювати ставлення до них психолога: чи психолог насправді переймається їх станом намагаючись допомогти чи вони тільки є об'єктами матеріального доходу психолога. Завдяки позитивному (за модальністю) емпатійного відгуку від психолога, клієнти здатні фіксувати небайдужість психолога до власних труднощів, що зумовлює підвищення довіри до психолога. Наслідком цього є якісне саморозкриття, що допомагає психологу вибудувати детальний феноменологічний опис ситуації клієнта задіявши потім капітал своїх фахових знань для вирішення цього запиту. Також, емпатію можна розглядати і як частину терапевтичного процесу. Оскільки, внаслідок висловлення емпатійного відгуку позитивної модальності щодо ситуації клієнта, ми цим самим надаємо йому ресурсності розділяючи його переживання як власні, висловлюючи внаслідок цього своє емоційне ставлення. Цей вияв можна інтерпретувати як надання емоційної підтримки, даючи тим самим зрозуміти клієнту, що він не самотній у цій ситуації і ми розділяємо її разом з ним, маючи намір допомогти.

Для оцінювання рівня емпатії студентів-психологів, було проведено дослідження, в якому взяли участь 42 студенти, з них 26 осіб – студенти 2-го курсу та 16 осіб – 5-го курсу спеціальності «Психологія» Львівського національного університету імені Івана Франка. У дослідженні було задіяно методика емпатії (В. Бойко). Середні значення показників емпатії у студентів 2-го та 5-го курсів представлено на рис. 1.



Рис. 1. Середні значення загального рівня емпатії студентів 2 та 5 курсів (за методикою В. Бойко)

Виходячи з отриманих даних бачимо, що обидві групи студентів демонструють мінімальні середні показники емпатії відповідно до цієї методики. Зважаючи на невелику методичну базу, яка була задіяна для оцінювання емпатії, не можна робити максимально точних висновків щодо цього, але попри цей фактор, такі результати не є одиничними серед дослідження емпатії в інших ВНЗ, що є закликком студентам до саморозвитку емпатії як професійно-цінної якості. Адже основним завданням ВНЗ є забезпечення майбутніх фахівців-психологів базою якісних професійних знань, а розвиток професійно-цінних якостей залежить більшою мірою від самих студентів.

Перспектива подальших досліджень вбачається у розробці моделі самореалізації у житті, як наслідку задоволення метапотреби особистості у ціннісно-смысловій площині; розробки та впровадження тренінгів розвитку емпатії для студентів-психологів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузьмин С. *Природа та процесуальність емпатії* / С. Кузьмин, І. Петровська. // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* – 2018. – С. 64-72.
2. Тропотяга О. *Топ-10 спеціальностей 2018 року за версією абітурієнтів* [Електронний ресурс] / Оксана Тропотяга // 24 канал. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: [https://24tv.ua/top\\_10\\_spetsialnostey\\_2018\\_roku\\_za\\_verseyu\\_abituriyentiv\\_n1009212](https://24tv.ua/top_10_spetsialnostey_2018_roku_za_verseyu_abituriyentiv_n1009212).
3. Rogers C. *Empathic: An Unappreciated Way of Being* [Електронний ресурс] / Carl Rogers // *The Counseling Psychologist.* – 1975. – Режим доступу до ресурсу: [http://www.sageofasheville.com/pub\\_downloads/EMPATHIC\\_AN\\_UNAPPRECIATED\\_WAY\\_OF\\_BEING.pdf](http://www.sageofasheville.com/pub_downloads/EMPATHIC_AN_UNAPPRECIATED_WAY_OF_BEING.pdf)

**В.-Ю. Левицька**

*Науковий керівник: – ст. викладач каф. ТПП Закалик Г. М.*

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Проблема пристосування першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі є важливою частиною адаптації у ньому.

Для студентів-першокурсників навчання у ВНЗ це щось нове, деякою мірою страшне чи веселе. Багато з них передивляється свої смисложиттєві орієнтації. Вони є фундаментом, який може слугувати людині для нормального пристосування до умов нового соціального середовища.

Дослідженню проблеми адаптації першокурсників до навчальної діяльності у вищих навчальних закладах освіти присвячено багато праць. Під адаптацією студента до умов вищого закладу освіти вчені розуміють процес приведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність до нових умов середовища, виникнення динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності. Саме у ВНЗ закладаються основи особистих якостей спеціаліста.

З точки зору П. С. Кузнецова, адаптація – це процес встановлення відповідностей між рівнем актуальних проблем особистості та рівнем їх задоволення. Необхідно зазначити, що стрімкі зміни, що відбуваються в економіці, політиці, у суспільстві можуть мати свій специфічний вплив на студентську молодь, тому вивчення процесу соціально-психологічної адаптації є актуальною проблемою для дослідження.

Перший курс навчання у виші – це різка зміна життєвих поглядів, позицій, перебудова навчального процесу, нове коло знайомств та включеність у життя навчального закладу. На те, щоб бути активним у всіх цих процесах і успішним в навчанні, необхідно пройти певний період переорієнтації пріоритетів. Процес адаптації студентів першого курсу проходить через пристосування до нової системи навчання, до зміни режиму праці та відпочинку, до входження в новий колектив. Куратор разом з викладачами, що викладають дисципліни, повинен допомогти першокурсникові пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально [2 с.23].

На думку дослідників, серед факторів, які визначають оптимальний вплив на процес адаптації студентів, можна виокремити ставлення до навчання та обраної спеціальності. Свого часу Г. Сковорода говорив про «сродність» праці. Правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів-першокурсників. Аналізуючи проблему адаптації першокурсників ВНЗ, ми помітили, що ознаками неуспішної адаптації є: зниження працездатності, утомля, сонливість, головний біль, домінування пригніченого настрою, вікові рівні тривожності, загальмованість або, навпаки, надмірна активність, яка супроводжується порушенням дисципліни, пропусками занять, відсутністю мотивації до навчальної діяльності.

З метою подолання труднощів адаптації першокурсників до навчання в умовах професійного закладу і вивчення соціальних та психологічних особливостей першокурсників, а також для