

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему “Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-
початківців із клієнтами та прийоми їх подолання”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

Виконала

_____ **Вікторія КРАМАР**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“___” _____ 2026_р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Вікторії Крамар

_____ Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи “Психологічні бар’єри у професійному спілкуванні психологів-початківців із клієнтами та прийоми їх подолання”

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність професійного спілкування психолога із клієнтами, результати науково-практичних розробок проблеми психологічних, комунікативних бар’єрів та методів їх подолання.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Психологічні особливості професійного спілкування практичного психолога.
2. Психологічні бар’єри у професійному спілкуванні психологів-початківців.
3. Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання психологічних бар’єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців
4. Емпіричне дослідження психологічних бар’єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців із клієнтами.
5. Прийоми подолання психологічних бар’єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців із клієнтами.

Дата видачі завдання “28” _жовтня_2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК
Завдання прийняла до виконання _____ Вікторія КРАМАР

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців як чинника, що впливає на ефективність їхньої професійної діяльності, формування комунікативної компетентності та встановлення довірливих взаємин із клієнтом. Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до якості психологічної допомоги, а також необхідністю підготовки майбутніх фахівців до ефективної міжособистісної взаємодії в умовах професійної практики.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців, обґрунтування методів їх подолання.

У дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел) та емпіричні (психодіагностичні методики, зокрема методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В.В. Бойка, а також авторська анкета для визначення особливостей професійного спілкування). Обробка результатів здійснювалася за допомогою кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми професійного спілкування психолога та психологічних бар'єрів як наукового феномена. Розкрито сутність професійної комунікації, її особливості у діяльності практичного психолога, визначено основні види психологічних бар'єрів, причини їх виникнення та вплив на ефективність взаємодії з клієнтом. Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні підходи до подолання комунікативних труднощів у професійній діяльності психолога.

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Результати констатувального етапу засвідчили наявність у значної частини досліджуваних підвищеного рівня емоційних бар'єрів, що

проявляється у невпевненості, труднощах у встановленні контакту, підвищеній тривожності, скутості у спілкуванні та страху помилки під час взаємодії з клієнтом.

У третьому розділі розроблено програму соціально-психологічного тренінгу подолання психологічних бар'єрів, обґрунтовано її зміст, структуру та методи реалізації.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Розвиток довіри та відкритості у професійному спілкуванні психолога» уміщувала систему вправ, спрямованих на зниження тривожності, розвиток комунікативних навичок, підвищення впевненості у собі, формування емпатії та здатності до ефективної міжособистісної взаємодії.

Після проведення тренінгу було проведено повторну діагностику, результати якої засвідчили позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, зафіксовано зниження рівня психологічних бар'єрів, зменшення емоційної напруги, підвищення впевненості у професійному спілкуванні, покращення здатності до встановлення контакту з клієнтом та розвитку навичок конструктивної комунікації.

Також запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення ефективності професійного спілкування психологів-початківців, які можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: психологічні бар'єри, професійне спілкування, психологи-початківці, комунікативна компетентність, соціально-психологічний тренінг, тривожність, впевненість у собі, міжособистісна взаємодія.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ- ПОЧАТКІВЦІВ.....	10
1.1. Психологічні особливості професійного спілкування практичного психолога.....	10
1.2. Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів- початківців.....	14
1.3. Соціально-психологічний тренінг як метод подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ- ПОЧАТКІВЦІВ.....	26
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	26
2.2. Обґрунтування методик дослідження психологічних бар'єрів та характеристика вибірки.....	27
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ- ПОЧАТКІВЦІВ.....	39
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Розвиток довіри та відкритості у професійному спілкуванні психолога».....	39
3.2. Аналіз результатів упровадження тренінгової програми.....	41
3.3. Практичні рекомендації з подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців.....	55
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку психологічної практики особливої актуальності набуває проблема ефективного професійного спілкування психолога з клієнтом. Від якості встановлення контакту, рівня довіри, емпатії та відкритості залежить результативність психологічної допомоги. Водночас для психологів-початківців характерною є наявність різноманітних труднощів у процесі взаємодії з клієнтами, що зумовлюються психологічними бар'єрами у спілкуванні.

Психологічні бар'єри можуть проявлятися у вигляді страху помилки, невпевненості у власних професійних здібностях, труднощів у встановленні емоційного контакту, надмірної тривожності, внутрішніх обмежень у самовираженні та комунікації. Такі бар'єри суттєво ускладнюють процес професійної взаємодії, знижують ефективність консультативної діяльності та можуть негативно впливати на професійне становлення майбутнього фахівця.

У наукових дослідженнях (Л. В. Карамушка, Т. М. Титаренко, В. В. Бойко та ін.) зазначається, що комунікативні труднощі та психологічні бар'єри є одними з ключових чинників, які перешкоджають формуванню професійної компетентності психолога. Особливо це стосується початкового етапу професійної діяльності, коли відсутність достатнього досвіду поєднується з високим рівнем відповідальності та емоційної напруги.

Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері професійного спілкування, проблема подолання психологічних бар'єрів у психологів-початківців потребує подальшого вивчення, особливо в аспекті розробки ефективних практичних засобів їх корекції. Одним із таких засобів є соціально-психологічний тренінг, який сприяє розвитку комунікативних навичок, підвищенню впевненості у собі та формуванню професійної готовності до взаємодії з клієнтом.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю виявлення психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців та розробки ефективних засобів їх подолання.

Об'єкт дослідження – професійне спілкування психологів-початківців.

Предмет дослідження – психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-початківців та способи їх подолання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-початківців, обґрунтувати методи їх подолання.

Гіпотеза дослідження – у спілкуванні психологів-початківців із клієнтами можуть виникати психологічні бар'єри, для усунення яких доцільно застосовувати методи цілеспрямованого психологічного впливу.

Завдання дослідження:

1. Під час теоретичного аналізу даних наукових джерел з'ясувати сутність і види психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів із клієнтами.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців із з клієнтами.
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
4. На підґрунті результатів емпіричного дослідження розробити методи подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців із з клієнтами.
5. Провести апробацію розроблених методів та проаналізувати їх ефективність.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація даних наукових джерел із проблеми вивчення; емпіричні – психодіагностичні методики, зокрема методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. В. Бойко), шкала тривожності Ч.

Спілбергера (у модифікації Ю. Ханіна), а також авторська анкета; методи математичної обробки даних.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-початківців та визначенні методів їх подолання.

Практична значущість дослідження полягає у розробці соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання психологічних бар'єрів у спілкуванні психологів-початківців із клієнтами, який може бути використаний у підготовці майбутніх психологів, у навчальному процесі закладів вищої освіти та в практичній діяльності психологів.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок, містить 4 таблиць, 3 рисунків, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

1.1. Психологічні особливості професійного спілкування практичного психолога

Професійне спілкування є однією з ключових складових діяльності практичного психолога, оскільки саме через комунікацію реалізуються основні завдання психологічної допомоги, консультування, психодіагностики та психокорекції. У процесі взаємодії з клієнтом психолог постає не лише як фахівець, який володіє спеціальними знаннями, а й як особистість, здатна до емпатії, розуміння, прийняття і підтримки іншої людини. Від рівня сформованості комунікативних умінь, культури спілкування та психологічної гнучкості залежить ефективність професійної діяльності, довіра клієнта і результат консультативної роботи [4, с. 46].

Професійне спілкування практичного психолога має свою специфіку, що відрізняє його від повсякденних форм комунікації. Воно передбачає наявність чіткої мети, спрямованої на створення умов для самопізнання, саморозкриття і позитивних змін у клієнта. У цьому контексті комунікативна взаємодія набуває характеру діалогу, у якому психолог дотримується принципів безоцінного прийняття, конфіденційності, толерантності та професійної етики.

Основою ефективного спілкування психолога є розвиток емпатійності — здатності розуміти емоційний стан, почуття та мотиви іншої людини. Емпатія забезпечує глибше усвідомлення проблем клієнта, формує довіру та сприяє створенню психологічно безпечного простору для взаємодії. Не менш важливими є такі комунікативні якості, як уважність, щирість, уміння слухати, вербальна і невербальна виразність, уміння зчитувати невербальні сигнали та підтримувати конструктивний контакт [19, с. 14].

Згідно з концепцією К. Роджерса, ефективне професійне спілкування можливе лише за умови автентичності психолога, його щирого самовираження у процесі взаємодії з клієнтом. Роджерс підкреслював, що основними умовами успішної консультативної взаємодії є безумовне прийняття, емпатійне розуміння та конгруентність. Саме ці характеристики дозволяють створити атмосферу довіри, що сприяє саморозкриттю клієнта [24, с. 31].

Професійне спілкування психолога передбачає не лише передачу інформації, а й складний процес взаємного впливу, регуляції емоційного стану та підтримки партнера з комунікації. Його структура включає когнітивний компонент (обмін інформацією та смислами), емоційний (переживання, співпереживання, емоційний контакт) та поведінковий (конкретні комунікативні дії, реакції, стилі взаємодії). Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність і результативність консультативного процесу [11, с. 73].

Психолог постає посередником між внутрішнім світом клієнта і зовнішньою соціальною реальністю, допомагаючи йому усвідомити власні переживання, подолати внутрішні суперечності та знайти оптимальні способи поведінки. Важливою умовою цього процесу є встановлення психологічного контакту, який ґрунтується на довірі, відкритості та взаєморозумінні.

Особливе значення у спілкуванні психолога має професійна рефлексія — здатність усвідомлювати власні емоції, установки і реакції під час взаємодії. Рефлексивність допомагає фахівцю зберігати внутрішню рівновагу, контролювати вплив особистісних упереджень на процес консультування та забезпечувати професійний об'єктивізм [26, с. 37].

Не менш важливим аспектом професійного спілкування є вміння регулювати власний емоційний стан. Практичний психолог часто працює з людьми, які переживають сильні емоції, тому здатність до саморегуляції, емоційної стійкості та підтримання внутрішньої гармонії є невід'ємною професійною якістю. Відсутність емоційної стабільності може призвести до професійного вигорання або зниження ефективності допомоги [17, с. 65].

Разом із тим, у професійному спілкуванні психологів-початківців часто виникають труднощі, пов'язані з недостатнім рівнем сформованості комунікативних навичок, невпевненістю у власних професійних здібностях, страхом помилки, а також підвищеною тривожністю під час взаємодії з клієнтом. Ці чинники можуть зумовлювати виникнення психологічних бар'єрів, які ускладнюють процес встановлення контакту та знижують ефективність консультативної роботи [13, с. 28].

Важливим компонентом професійного спілкування практичного психолога є також володіння навичками активного слухання. Активне слухання передбачає не лише уважне сприймання інформації, а й уміння демонструвати клієнту зацікавленість, підтримку та розуміння через уточнення, перефразування, резюмування та емоційне відображення. Завдяки цим прийомам психолог допомагає клієнту краще усвідомити власні переживання, структурувати думки та відчувати емоційну підтримку у процесі взаємодії. Саме здатність слухати без осуду й оцінювання створює атмосферу психологічної безпеки та сприяє формуванню довірливих взаємин між психологом і клієнтом [6, с. 51].

Професійне спілкування психолога має також виражений етичний характер. У своїй діяльності практичний психолог зобов'язаний дотримуватися принципів професійної етики, серед яких особливе значення мають конфіденційність, добровільність взаємодії, повага до особистості клієнта та відповідальність за результати психологічного впливу. Етичні норми виступають своєрідним регулятором професійної поведінки психолога та забезпечують безпечність консультативного процесу. Недотримання етичних принципів може негативно впливати на ефективність психологічної допомоги та порушувати довіру клієнта до фахівця [3, с. 44].

У сучасних умовах професійна діяльність психолога все частіше здійснюється в ситуаціях підвищеної соціальної та емоційної напруги, що вимагає від спеціаліста високого рівня комунікативної компетентності та психологічної стійкості. Робота з особами, які переживають кризові стани,

стрес, втрату чи психотравмувальні події, потребує від психолога вміння підтримувати емоційний контакт, зберігати професійну дистанцію та одночасно демонструвати щире співпереживання. У таких умовах особливо важливою стає здатність психолога до емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання [21, с. 39].

Слід зазначити, що професійне спілкування психолога тісно пов'язане з рівнем розвитку його комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність охоплює систему знань, умінь, навичок та особистісних якостей, які забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії. До її структури належать вміння встановлювати контакт, підтримувати діалог, розуміти невербальні прояви співрозмовника, аргументовано висловлювати власну думку, конструктивно вирішувати конфлікти та адаптувати стиль спілкування відповідно до особливостей клієнта.

Для психолога-початківця недостатній рівень розвитку комунікативної компетентності може стати причиною виникнення внутрішніх труднощів у процесі консультування. Особливістю професійного спілкування психологів-початківців є також наявність підвищеного емоційного напруження у період професійної адаптації. Молоді спеціалісти нерідко стикаються з труднощами встановлення психологічного контакту, невпевненістю у правильності власних дій, страхом негативної оцінки з боку клієнта або керівника практики. Такі переживання можуть викликати скутість у поведінці, труднощі самовираження, уникнення емоційно складних тем та недостатню гнучкість у процесі комунікації [14, с. 33].

На думку сучасних дослідників, подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні можливе за умови систематичного розвитку професійно важливих якостей майбутнього психолога. До таких якостей належать емпатійність, рефлексивність, емоційна стійкість, комунікативна гнучкість, толерантність, упевненість у собі та здатність до саморозвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграють професійна підготовка, тренінгові заняття, супервізія та практичний досвід взаємодії з клієнтами [27, с. 49].

Отже, професійне спілкування практичного психолога є складною системою міжособистісної взаємодії, що поєднує професійні знання, комунікативні вміння та особистісні характеристики фахівця. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від рівня розвитку емпатії, рефлексії, емоційної саморегуляції та комунікативної компетентності психолога. Для психологів-початківців професійне спілкування нерідко супроводжується виникненням психологічних бар'єрів, пов'язаних із професійною невпевненістю, тривожністю та недостатнім практичним досвідом. Саме тому дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики, оскільки дозволяє визначити шляхи оптимізації професійної підготовки майбутніх психологів і підвищення ефективності їхньої професійної діяльності.

Таким чином, професійне спілкування практичного психолога є складним, багаторівневим процесом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Воно вимагає високого рівня особистісного розвитку, комунікативної культури, емпатії, рефлексивності та саморегуляції. Розвиток цих характеристик є ключовим завданням у підготовці психологів-початківців, адже саме вони забезпечують успішність професійної діяльності та ефективність психологічної допомоги, а також створюють передумови для подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні [1, с. 18].

1.2. Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-початківців

Професійне спілкування є фундаментом діяльності практичного психолога, однак для фахівців-початківців цей процес часто ускладнюється наявністю психологічних бар'єрів, які знижують ефективність взаємодії з клієнтами та колегами. Психологічні бар'єри можна визначити як внутрішні перешкоди особистісного, емоційного або когнітивного характеру, що утруднюють процес комунікації та обмежують реалізацію професійного

потенціалу. Вони проявляються у формі невпевненості, страху, тривожності, надмірного самоконтролю, труднощів у вираженні думок і почуттів або уникання професійних контактів [21, с. 51].

Для психологів-початківців такі бар'єри часто пов'язані з недостатнім досвідом практичної роботи, низьким рівнем професійної самооцінки, страхом зробити помилку чи виглядати некомпетентним перед клієнтом. Згідно з дослідженнями вітчизняних та зарубіжних авторів (І. Бех, Н. Чепелєва, В. Панок, К. Роджерс), саме початкові етапи професійного становлення характеризуються підвищеним рівнем тривожності та невизначеності, що впливають на якість комунікативної взаємодії [8, с. 39].

Одним із найпоширеніших бар'єрів є страх оцінки — переживання психолога стосовно власної компетентності та очікувань клієнта. Такий страх призводить до надмірної зосередженості на власних діях, що знижує природність спілкування, обмежує здатність до емпатії та перешкоджає встановленню довірчих стосунків. Інший поширений бар'єр — емоційна напруга, яка може виникати внаслідок співпереживання клієнту або внутрішньої ідентифікації з його проблемами. У таких ситуаціях початківець відчуває труднощі у збереженні професійної дистанції та емоційного балансу [12, с. 41].

До бар'єрів професійного спілкування належить також комунікативна невпевненість, що проявляється у труднощах з формулюванням запитань, недостатній гнучкості під час ведення діалогу або надмірному дотриманні методичних схем. Це зумовлює втрату щирості та спонтанності, які є необхідними для ефективної консультативної взаємодії. Крім того, молоді фахівці часто стикаються з бар'єром самоприйняття — відчуттям внутрішньої неготовності брати на себе відповідальність за психологічну допомогу іншій людині, що може викликати сумніви у власній компетентності [13, с. 23].

Важливу роль у виникненні бар'єрів відіграють також когнітивні установки, сформовані під час навчання або соціалізації. Наприклад, надмірне прагнення до професійної досконалості, орієнтація на оцінку викладачів або

колег, переконання про необхідність завжди бути «правильним» фахівцем можуть створювати внутрішній тиск і блокувати природність спілкування. У результаті молодий психолог зосереджується не на клієнті, а на контролі власних дій, що призводить до втрати автентичності у взаємодії [16, с. 27].

Не менш значущими є емоційно-особистісні бар'єри, серед яких домінують сором'язливість, надмірна вразливість, страх критики або відторгнення. Такі бар'єри часто є наслідком невирішених внутрішніх конфліктів, заниженої самооцінки чи неусвідомлених проєкцій на клієнта. Наприклад, психолог, який має власний досвід невдач або травм, може уникати обговорення подібних тем з клієнтом, що знижує глибину консультативного процесу [15, с. 31].

З наукової точки зору, психологічні бар'єри доцільно розглядати як багаторівневе явище, що вміщує кілька взаємопов'язаних груп:

- когнітивні бар'єри (негативні установки, стереотипи мислення, неадекватні очікування);
- емоційні бар'єри (тривожність, страх, емоційна напруга);
- поведінкові бар'єри (уникання контакту, скутість, пасивність у спілкуванні);
- особистісні бар'єри (низька самооцінка, невпевненість, внутрішні конфлікти).

Така класифікація дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення бар'єрів і визначити напрями їх подолання [20, с. 54].

Особливої уваги потребує професійне вигорання, яке, хоч і більш характерне для досвідчених фахівців, може розпочинатися вже на етапі професійного становлення. Висока емоційна включеність без достатніх навичок саморегуляції призводить до внутрішнього виснаження, зниження мотивації та втрати інтересу до професійної діяльності, що також може виступати чинником формування бар'єрів у спілкуванні [5, с. 61].

Водночас важливо підкреслити, що психологічні бар'єри не є виключно негативним явищем. У певному сенсі вони виконують сигнальну функцію, вказуючи на зони професійного та особистісного розвитку майбутнього

психолога. Усвідомлення власних труднощів у спілкуванні може стати поштовхом до самовдосконалення, розвитку рефлексії та формування більш зрілої професійної позиції [18, с. 48].

Подолання психологічних бар'єрів можливе за умови розвитку професійної рефлексії, самосвідомості та вміння працювати з власним емоційним станом. Одним із найефективніших засобів у цьому процесі є соціально-психологічний тренінг, який створює умови для безпечного опрацювання внутрішніх переживань, формування впевненості, розвитку емпатії та комунікативної компетентності. У тренінговій групі психологи-початківці мають змогу усвідомити свої бар'єри, отримати підтримку від колег, відпрацювати нові моделі поведінки та зміцнити професійну ідентичність [2, с. 64].

Суттєвим чинником виникнення психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні є недостатній рівень сформованості професійної ідентичності психолога-початківця. На етапі професійного становлення майбутній фахівець лише починає усвідомлювати себе у ролі практичного психолога, що супроводжується внутрішніми сумнівами, нестійкістю професійної позиції та потребою у зовнішньому схваленні. Відсутність чіткого професійного самовизначення може викликати невпевненість у процесі консультування, труднощі у прийнятті професійних рішень та підвищену залежність від думки інших спеціалістів. Усе це негативно впливає на якість професійного спілкування та ускладнює встановлення ефективного контакту з клієнтом [11, с. 44].

Крім того, важливу роль у формуванні психологічних бар'єрів відіграє недостатній рівень практичної підготовки. Теоретичні знання, отримані під час навчання, не завжди забезпечують готовність до реальних ситуацій професійної взаємодії. У практичній діяльності психолог-початківець стикається з непередбачуваними емоційними реакціями клієнтів, складними життєвими ситуаціями, необхідністю швидкого прийняття рішень та відповідальності за результати психологічної допомоги. Невідповідність між

теоретичними уявленнями та практичним досвідом може породжувати внутрішнє напруження, страх помилки та сумніви у власній професійній компетентності [23, с. 36].

Дослідники також звертають увагу на вплив соціально-психологічних чинників на виникнення бар'єрів у професійному спілкуванні. До них належать особливості професійного середовища, стиль взаємодії з викладачами, супервізорами чи колегами, а також рівень підтримки під час професійної адаптації. Несприятлива атмосфера професійного навчання або критичне ставлення з боку більш досвідчених фахівців можуть посилювати тривожність молодого психолога та формувати страх прояву професійної ініціативи. Унаслідок цього виникає схильність до пасивної поведінки, уникання складних професійних ситуацій та зниження впевненості у власних можливостях [25, с. 29].

Одним із проявів психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні є труднощі встановлення первинного контакту з клієнтом. Для психологів-початківців характерними є хвилювання перед першою консультацією, страх негативного враження або невміння підтримувати природний діалог. Такі труднощі можуть супроводжуватися надмірною офіційністю, скутістю, використанням шаблонних фраз або униканням емоційно значущих тем. Це перешкоджає формуванню атмосфери довіри та відкритості, яка є необхідною умовою ефективного психологічного консультування [9, с. 52].

Варто зазначити, що психологічні бар'єри можуть посилюватися в умовах професійного стресу та високого емоційного навантаження. Робота психолога передбачає постійний контакт із переживаннями інших людей, тому молоді фахівці нерідко стикаються з труднощами емоційного дистанціювання. Надмірне емоційне залучення до проблем клієнта може викликати почуття виснаження, внутрішньої напруги та зниження здатності до об'єктивного аналізу ситуації. Відсутність навичок психологічної саморегуляції у таких випадках стає додатковим чинником виникнення комунікативних труднощів [17, с. 58].

Необхідно підкреслити, що подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні є важливим напрямом професійного розвитку психологів-початківців. Ефективним засобом профілактики та корекції бар'єрів є участь у тренінгових програмах, супервізійна підтримка, розвиток навичок саморефлексії та набуття практичного досвіду взаємодії з клієнтами. У процесі професійної підготовки майбутні психологи мають навчитися усвідомлювати власні емоційні реакції, конструктивно долати тривожність, формувати впевненість у собі та вдосконалювати комунікативні навички.

Важливим чинником подолання психологічних бар'єрів є також розвиток професійної самосвідомості. Усвідомлення власних сильних сторін, професійних ресурсів та особистісних обмежень сприяє формуванню адекватної самооцінки та більшої впевненості у процесі професійної взаємодії. Психолог, який здатний до самоаналізу та саморозвитку, легше адаптується до професійних вимог, ефективніше встановлює контакт із клієнтом та конструктивніше реагує на труднощі у спілкуванні [7, с. 35].

Таким чином, психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-початківців мають складний і багатокомпонентний характер. Їх виникнення зумовлюється поєднанням особистісних, емоційних, когнітивних та соціально-психологічних чинників, пов'язаних із процесом професійного становлення фахівця. Водночас своєчасне усвідомлення власних труднощів, розвиток професійної рефлексії, емоційної стійкості та комунікативної компетентності створюють умови для успішного подолання бар'єрів і формування ефективного професійного спілкування практичного психолога [14, с. 47].

Отже, психологічні бар'єри у професійному спілкуванні є природним, але подоланим етапом професійного становлення практичного психолога. Їхнє своєчасне усвідомлення та цілеспрямована корекція сприяють підвищенню ефективності комунікативної взаємодії, розвитку емоційної стійкості та формуванню зрілої професійної позиції фахівця, що, у свою чергу, зумовлює необхідність детальнішого розгляду їх сутності та видів [1, с. 24].

1.3. Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців

Професійне становлення майбутнього психолога супроводжується низкою труднощів, серед яких особливе місце займають психологічні бар'єри у спілкуванні. Вони виявляються у невпевненості у власних силах, страху помилитися, труднощах самопрезентації, надмірній самокритиці, емоційній напрузі в ситуаціях професійної взаємодії. Подолання цих бар'єрів потребує не лише теоретичної підготовки, а й практичного відпрацювання навичок ефективного комунікування, рефлексії власних станів та формування впевненості у власній професійній ролі. Одним із найрезультативніших засобів розвитку таких умінь є соціально-психологічний тренінг [11, с. 21].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) розглядається в сучасній психології як активна форма навчання, спрямована на розвиток самопізнання, емоційної стійкості, комунікативної компетентності та особистісної зрілості. Його ефективність ґрунтується на інтерактивній взаємодії учасників, створенні умов для самовираження, аналізу власного досвіду та формуванні нових способів поведінки. У процесі тренінгової діяльності створюється безпечне психологічне середовище, де учасники можуть відверто досліджувати власні почуття, вчитися відкрито висловлювати думки, отримувати зворотний зв'язок і поступово долати внутрішні обмеження [18, с. 37].

У професійному становленні психолога-початківця важливо не лише володіти теоретичними знаннями, але й уміти встановлювати довірливий контакт, проявляти емпатію, підтримувати клієнта та зберігати власну емоційну стабільність. Саме соціально-психологічний тренінг дозволяє розвивати ці компетентності через особистісно зорієнтовану групову взаємодію. Участь у тренінгу сприяє глибшому розумінню себе, підвищенню рівня самоприйняття, зниженню тривожності та розвитку рефлексивних

здібностей, що є ключовими для подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні [29, с. 26].

Зміст тренінгової роботи передбачає поетапне формування навичок конструктивної комунікації: від усвідомлення власних труднощів до набуття нових моделей поведінки. У тренінговій групі психолог-початківець має змогу моделювати різні професійні ситуації, пробувати нові стратегії взаємодії, аналізувати їх результати та отримувати підтримку від колег. Учасники не лише вчаться краще розуміти інших, а й підвищують здатність до емоційного самоконтролю, що є особливо важливим у роботі практичного психолога [7, с. 42].

Важливим компонентом соціально-психологічного тренінгу є розвиток емпатійного слухання, уміння підтримувати психологічний контакт і проявляти прийняття без оцінювання. Саме через усвідомлення власних емоційних реакцій, бар'єрів і стереотипів спілкування формується професійна гнучкість і толерантність. У результаті тренінгової взаємодії відбувається поступове розширення меж власного досвіду, зниження напруги у міжособистісному спілкуванні та підвищення самооцінки учасників [3, с. 45].

Сутність соціально-психологічного тренінгу як методу полягає у використанні інтерактивних технік (групова дискусія, рольові ігри, психогімнастика, рефлексивні вправи), які забезпечують не лише когнітивне усвідомлення, а й емоційно-поведінкове закріплення нових форм спілкування. Саме завдяки цьому тренінг є не просто навчанням, а процесом особистісного розвитку, у ході якого психолог-початківець набуває впевненості у власній професійній компетентності [15, с. 31].

До ключових принципів організації соціально-психологічного тренінгу належать: принцип добровільності участі, конфіденційності, активності, відкритості, зворотного зв'язку та безоцінного прийняття. Дотримання цих принципів створює умови для ефективної роботи групи та сприяє формуванню довірливої атмосфери, необхідної для особистісних змін [10, с. 53].

Важливо зазначити, що ефективність тренінгу значною мірою залежить від професійності тренера, його здатності організувати групову взаємодію, підтримувати позитивний психологічний клімат та сприяти активному залученню кожного учасника до процесу навчання і саморозвитку [22, с. 41].

Соціально-психологічний тренінг є особливо ефективним у роботі з психологами-початківцями, оскільки саме групова форма взаємодії дозволяє створити умови для відкритого обговорення труднощів професійного спілкування та отримання підтримки від інших учасників. У процесі тренінгу учасники мають змогу не лише усвідомити власні психологічні бар'єри, але й побачити, що подібні переживання є характерними для багатьох майбутніх фахівців. Це сприяє зниженню внутрішньої напруги, почуття ізольованості та страху професійної неспроможності [5, с. 62].

Одним із важливих завдань соціально-психологічного тренінгу є формування адекватної професійної самооцінки. Психологи-початківці нерідко схильні до надмірної самокритики та зосередженості на власних помилках, що негативно впливає на впевненість у процесі взаємодії з клієнтом. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів та позитивних професійних якостей, допомагають учасникам зміцнити віру у власні можливості та сформувати більш стабільну професійну позицію [14, с. 28].

Особливе значення у структурі тренінгу має розвиток навичок емоційної саморегуляції. Робота практичного психолога передбачає постійну взаємодію з емоційними переживаннями інших людей, тому молоді фахівці повинні навчитися контролювати власні емоційні реакції, знижувати рівень тривожності та підтримувати внутрішню рівновагу у складних професійних ситуаціях. Для цього у тренінговій роботі використовуються релаксаційні вправи, техніки усвідомлення емоційних станів, дихальні практики, методи самоспостереження та елементи арттерапії. Такі методи сприяють розвитку емоційної стійкості та профілактиці професійного виснаження [17, с. 46].

Важливою перевагою соціально-психологічного тренінгу є його практична спрямованість. На відміну від традиційних форм навчання, тренінг забезпечує активне включення учасників у процес взаємодії через виконання вправ, рольових ігор та моделювання професійних ситуацій. Це дозволяє психологам-початківцям набувати реального досвіду професійного спілкування, відпрацьовувати навички встановлення контакту, ведення консультативного діалогу, конструктивного реагування на складні емоційні прояви клієнтів [24, с. 35].

Крім того, соціально-психологічний тренінг сприяє розвитку рефлексивних здібностей майбутніх психологів. У процесі аналізу власних переживань, поведінки та стилю спілкування учасники вчаться усвідомлювати причини виникнення труднощів у взаємодії, розуміти власні емоційні реакції та оцінювати ефективність власної поведінки. Розвинена рефлексія дозволяє психологу більш усвідомлено будувати професійну комунікацію, своєчасно помічати внутрішні бар'єри та конструктивно працювати над їх подоланням [12, с. 49].

Слід зазначити, що тренінгова форма роботи створює умови для розвитку навичок групової взаємодії та професійної підтримки. Під час спільного виконання вправ учасники вчаться працювати у команді, конструктивно висловлювати власну думку, приймати зворотний зв'язок та поважати позицію іншої людини. Такі вміння є надзвичайно важливими для професійної діяльності психолога, оскільки його робота часто пов'язана із взаємодією з колегами, педагогами, батьками чи представниками інших професійних груп [8, с. 55].

У сучасній психологічній практиці соціально-психологічний тренінг розглядається не лише як засіб розвитку комунікативних навичок, але й як ефективний метод особистісного зростання. Завдяки участі у тренінгу психологи-початківці набувають більшої впевненості у собі, формують позитивне ставлення до професійної діяльності, вчаться приймати власні недоліки та конструктивно ставитися до професійних труднощів. Це сприяє

гармонізації особистісного розвитку та формуванню професійної зрілості майбутнього фахівця [21, с. 38].

Таким чином, соціально-психологічний тренінг виступає важливим засобом подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Його застосування сприяє розвитку комунікативної компетентності, емоційної стійкості, професійної рефлексії та впевненості у власних силах. Завдяки інтерактивному характеру тренінгу майбутні психологи отримують можливість безпечного опрацювання власних труднощів, формування нових моделей поведінки та набуття практичного досвіду професійної взаємодії. Саме тому соціально-психологічний тренінг є важливою складовою професійної підготовки практичних психологів і ефективним засобом профілактики та корекції психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні [1, с. 17].

Висновки до розділу 1

У першому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців.

З'ясовано, що професійне спілкування є ключовим інструментом діяльності практичного психолога, який забезпечує ефективність консультативної взаємодії, формування довіри та досягнення позитивних змін у клієнта. Воно має складну структуру, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, і вимагає високого рівня розвитку комунікативної компетентності, емпатії, рефлексивності та емоційної саморегуляції.

Встановлено, що на початковому етапі професійного становлення психологи часто стикаються з психологічними бар'єрами, які проявляються у вигляді тривожності, невпевненості, страху оцінки, труднощів у самовираженні та встановленні контакту з клієнтом. Такі бар'єри мають

комплексний характер і можуть бути зумовлені особистісними, емоційними та когнітивними чинниками.

У результаті теоретичного аналізу визначено основні види психологічних бар'єрів у спілкуванні: когнітивні, емоційні, поведінкові та особистісні. Їх наявність негативно впливає на якість професійної взаємодії, обмежує можливості самореалізації психолога та знижує ефективність надання психологічної допомоги.

З'ясовано, що важливу роль у виникненні психологічних бар'єрів відіграють такі чинники, як недостатній практичний досвід, низький рівень професійної самооцінки, внутрішні установки, страх помилки, а також емоційна напруга у процесі взаємодії з клієнтом. Водночас ці бар'єри є природним етапом професійного становлення і можуть бути подолані за умови цілеспрямованого розвитку особистості фахівця.

Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні підходи до подолання психологічних бар'єрів, серед яких особливе місце займають методи активного соціально-психологічного навчання. Обґрунтовано доцільність застосування методу соціально-психологічного тренінгу в подоланні психологічних бар'єрів у комунікативному процесі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ- ПОЧАТКІВЦІВ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців було спрямоване на виявлення особливостей комунікативних труднощів, емоційних бар'єрів та рівня тривожності у студентів-психологів на етапі професійного становлення.

Дослідження проводилося серед студентів, 4 курсу спеціальності «Психологія», НУБІП України, які проходили переддипломну практику та мали початковий досвід професійного спілкування з клієнтами. У дослідженні взяли участь 30 студентів. Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження: конфіденційності отриманих даних, інформованої згоди учасників та права відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі із використанням платформи Zoom, що забезпечило можливість організації інструктажу учасників, надання пояснень щодо виконання завдань та збору емпіричних даних.

Організація дослідження передбачала три послідовні етапи.

На першому етапі було визначено мету, завдання та основні напрями емпіричного дослідження. Також здійснювався добір респондентів та організація процедури проведення психодіагностики. Основним завданням цього етапу було створення умов для отримання достовірних і об'єктивних результатів.

Другий етап був діагностичним. На цьому етапі проводилося безпосереднє дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців за допомогою комплексу

психодіагностичних методик. Даний етап був спрямований на виявлення особливостей емоційних труднощів у спілкуванні, рівня тривожності та специфіки професійної комунікації майбутніх психологів.

Третій етап передбачав обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. На цьому етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, визначалися основні психологічні бар'єри у професійному спілкуванні психологів-початківців, а також встановлювалися взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Кількісний аналіз результатів дозволив визначити рівневі показники психологічних бар'єрів, тривожності та комунікативних труднощів. Якісний аналіз був спрямований на змістовну інтерпретацію отриманих даних, виявлення типових труднощів професійного спілкування та особливостей професійного становлення майбутніх психологів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження забезпечила комплексне вивчення психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців та створила підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів.

2.2. Обґрунтування методик дослідження психологічних бар'єрів та характеристика вибірки

Для дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців було використано комплекс емпіричних методів, які дозволяють виявити емоційні, комунікативні та особистісні труднощі у процесі професійної взаємодії.

Вибірку дослідження склали 30 студентів 4 курсу спеціальності «Психологія» НУБіП України. Учасники дослідження перебували на етапі професійного становлення та проходили переддипломну практику, що передбачала взаємодію з клієнтами та виконання елементів професійної діяльності практичного психолога. Саме початковий етап професійної

адаптації часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю та труднощами професійного спілкування, що зумовлює доцільність дослідження даної категорії респондентів.

Для вивчення емоційних труднощів у міжособистісному спілкуванні було використано методику «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка (Додаток А). Методика спрямована на виявлення особливостей емоційної взаємодії та труднощів, які виникають у процесі комунікації.

Методика дозволяє визначити такі показники:

- невміння керувати емоціями;
- неадекватний прояв емоцій;
- домінування негативних емоцій;
- небажання емоційного зближення;
- емоційну закритість у спілкуванні.

Отримані результати дають можливість оцінити рівень сформованості емоційних бар'єрів та визначити, наскільки емоційна сфера ускладнює професійне спілкування психологів-початківців.

Для дослідження рівня тривожності було застосовано шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (Додаток Б). Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці та дозволяє визначити два види тривожності:

- ситуативну тривожність, яка відображає емоційний стан особистості в конкретній ситуації;
- особистісну тривожність, яка характеризує стійку схильність людини до переживання тривоги.

Методика дає змогу оцінити рівень емоційної напруги, внутрішнього неспокою, невпевненості та схильності до тривожних переживань. Її використання є доцільним, оскільки підвищений рівень тривожності є одним із чинників виникнення психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні.

З метою більш глибокого вивчення особливостей професійного спілкування психологів-початківців було розроблено авторську анкету (Додаток В). Анкета включає закриті та відкриті запитання і спрямована на дослідження суб'єктивного сприйняття труднощів професійної комунікації.

Авторська анкета дозволяє оцінити такі показники:

- впевненість у професійному спілкуванні;
- легкість встановлення контакту з клієнтом;
- страх помилки у процесі професійної взаємодії;
- труднощі у самовираженні;
- рівень комунікативної готовності;
- особливості емоційного самопочуття під час професійного спілкування.

Використання авторської анкети дозволило отримати більш детальну інформацію про суб'єктивні переживання студентів-психологів, їхні труднощі у професійному спілкуванні та особливості прояву психологічних бар'єрів.

З метою перевірки гіпотези дослідження та доведення надійності отриманих результатів методик було передбачено використання методу математичної статистики, а саме — t - критерій Стюдента для залежних вибірок. Цей метод дозволяє порівняти середні показники однієї і тієї ж групи людей у двох різних часових зрізах (наприклад, до і після психологічного впливу). Його інтеграція в процедуру аналізу дозволяє статистично підтвердити достовірність зафіксованих змін, довести ефективність упровадженого тренінгу та забезпечити об'єктивність наукових висновків.

Поєднання кількох психодіагностичних методик забезпечило комплексний підхід до дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Кожна з методик була спрямована на вивчення окремого аспекту досліджуваної проблеми, а їх сукупність дозволила сформувати цілісне уявлення про емоційні, особистісні та комунікативні труднощі майбутніх психологів.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження був спрямований на виявлення психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців, а також визначення взаємозв'язку між комунікативними труднощами, емоційними бар'єрами та рівнем тривожності.

Першим етапом аналізу стало опрацювання результатів авторської анкети, яка дозволила визначити суб'єктивне сприйняття студентами-психологами труднощів професійного спілкування.

Для наочності результати дослідження показників психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців подано на рис. 2.1.



Рисунок 2.1. Результати дослідження показників психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців за авторською анкетой

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих труднощів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Лише (38%) респондентів зазначили, що почуваються впевнено під час професійної взаємодії, а (35%) опитаних зазначили легкість встановлення контакту із співрозмовником. Водночас найбільш вираженим показником виявився страх помилки (70%), що

свідчить про високий рівень внутрішньої напруги, невпевненість у власних професійних можливостях та страх негативної оцінки з боку клієнтів або викладачів. Значна частина респондентів також відзначила труднощі у самовираженні (65%), що проявляється у скутості, труднощах відкритого висловлення думок, переживань та недостатній впевненості під час професійної взаємодії.

Низькі показники впевненості у спілкуванні та легкості встановлення контакту свідчать про недостатній рівень сформованості комунікативної компетентності та труднощі професійної адаптації. Такі результати можуть бути пов'язані з недостатнім практичним досвідом професійної взаємодії, підвищеним рівнем тривожності та страхом допустити помилку у процесі консультування. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що значна частина психологів-початківців відчуває внутрішні психологічні бар'єри у процесі професійного спілкування, які ускладнюють встановлення ефективного контакту з клієнтом.

Наступним етапом дослідження стало вивчення емоційних бар'єрів за методикою В. В. Бойка, результати якої дозволили більш детально проаналізувати особливості емоційної взаємодії респондентів у процесі спілкування. Результати представлені на рис. 2.2.

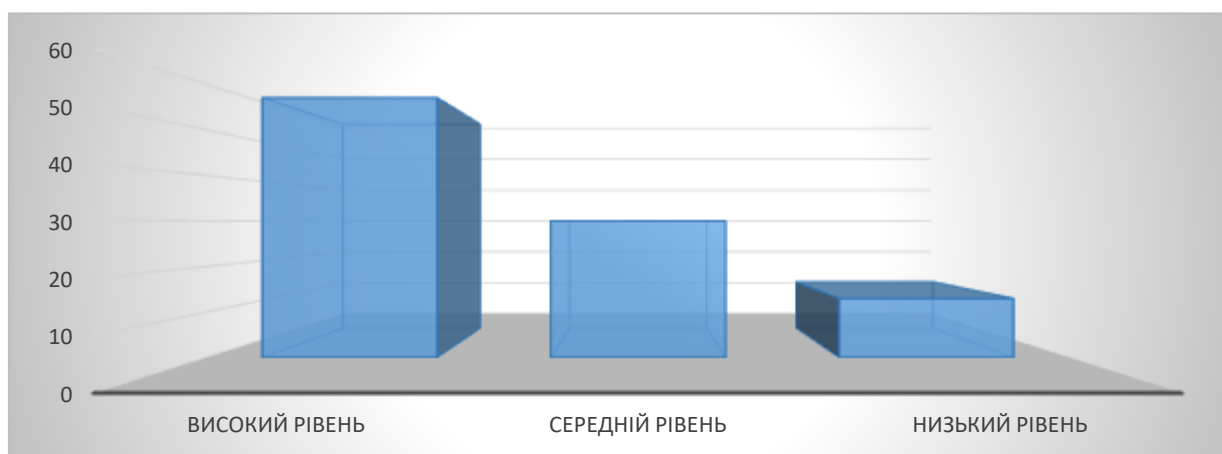


Рисунок 2.2 Результати діагностики рівнів емоційних бар'єрів у психологів-початківців за методикою В. В. Бойка

Результати дослідження показали, що більшість респондентів (57%), характеризуються високим рівнем емоційних бар'єрів. Це проявляється у труднощах емоційного самовираження, скутості у спілкуванні, недостатній емоційній відкритості, невмінні вільно висловлювати власні переживання та труднощах встановлення психологічного контакту з іншими людьми. Середній рівень виявлено (30%) опитаних, тоді як лише (13%) респондентів продемонструвало низький рівень емоційних бар'єрів. Це може свідчити, що для значної частини студентів характерною є емоційна напруженість під час професійної взаємодії, що ускладнює процес побудови довірливих стосунків із клієнтом.

Отримані результати узгоджуються з даними авторської анкети, відповідно до яких значна частина студентів-психологів відчуває труднощі у самовираженні та встановленні контакту. Це свідчить про взаємозв'язок між суб'єктивним переживанням комунікативних труднощів та реальними проявами емоційних бар'єрів у спілкуванні. Зокрема, страх помилки, невпевненість у власних професійних можливостях та труднощі відкритого вираження думок можуть посилювати емоційну скутість і перешкоджати ефективній взаємодії.

Високий рівень емоційних бар'єрів також може бути пов'язаний із недостатнім розвитком навичок емоційної саморегуляції, підвищеною чутливістю до оцінювання та невпевненістю у власних професійних здібностях. Для психологів-початківців така особливість є характерною, оскільки їх професійна ідентичність ще перебуває на етапі формування. Недостатній практичний досвід професійного спілкування сприяє виникненню внутрішньої напруги, страху проявити некомпетентність та надмірного самоконтролю у процесі взаємодії.

Крім того, високі показники емоційних бар'єрів можуть свідчити про труднощі у встановленні емоційної близькості з іншими людьми, схильність до уникання відкритої комунікації та недостатню готовність до емоційно насичених професійних ситуацій. У професійній діяльності психолога це може

негативно позначатися на якості консультативного контакту, рівні довіри з боку клієнта та ефективності психологічної допомоги загалом.

Водночас варто зазначити, що виявлені труднощі є типовими для початкового етапу професійного становлення. На цьому етапі студенти лише формують власний професійний стиль спілкування, набувають досвіду емоційної взаємодії та вчаться поєднувати професійні знання з практичними навичками комунікації. Саме тому виявлення емоційних бар'єрів має важливе значення для подальшої розробки психологічних заходів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності та емоційної стійкості майбутніх психологів.

Третім етапом аналізу стало дослідження рівня тривожності за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, що дозволило визначити рівень емоційної напруги та схильності респондентів до переживання тривожних станів у процесі професійної взаємодії, див. рис. 2.3.

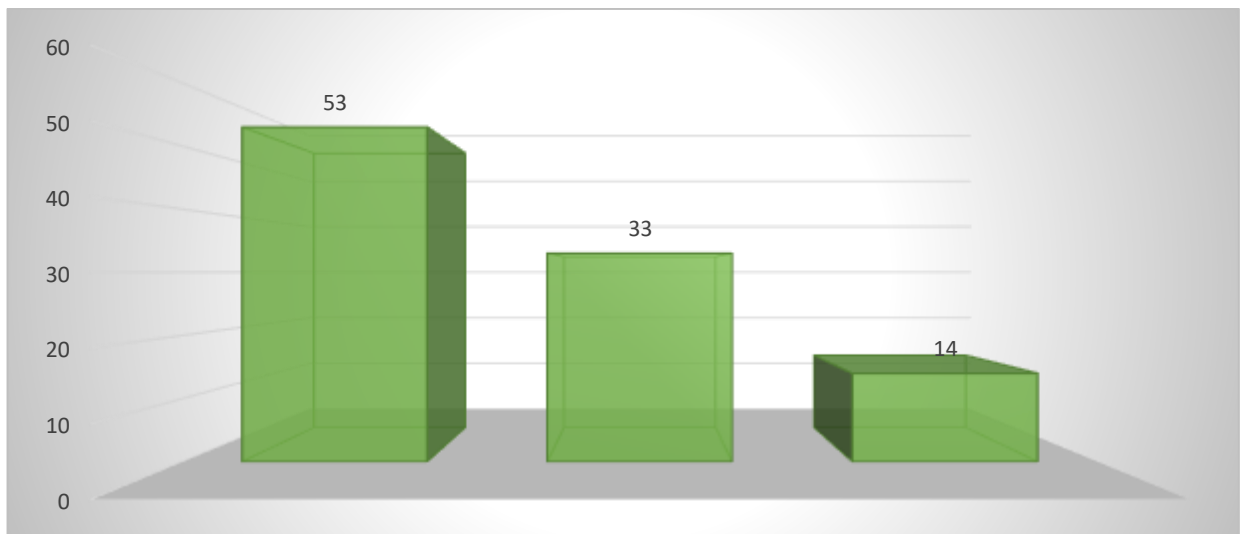


Рисунок 2.3 Результати діагностики рівня тривожності у психологів-початківців за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Результати дослідження за шкалою тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показали, що для більшості психологів-початківців характерний високий рівень тривожності. Зокрема, високий рівень тривожності було

виявлено у 53% респондентів, середній — у 33%, а низький — лише у 14% учасників дослідження.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентів-психологів перебуває у стані підвищеного внутрішнього напруження та емоційної нестабільності, під час професійного спілкування. Для таких респондентів характерними є хвилювання у ситуаціях професійної взаємодії, страх негативної оцінки, невпевненість у власних професійних можливостях та схильність до надмірного самоконтролю.

Високий рівень тривожності може негативно впливати на якість професійного спілкування, оскільки ускладнює встановлення довірливого контакту з клієнтом, знижує комунікативну активність та перешкоджає вільному самовираженню. У процесі професійної взаємодії це може проявлятися у скутості поведінки, труднощах формулювання думок, униканні ініціативності та надмірній зосередженості на власних помилках.

Середній рівень тривожності, виявлений у 33% респондентів, свідчить про помірний рівень емоційного напруження, який не завжди перешкоджає ефективному спілкуванню, однак у складних або незнайомих ситуаціях може викликати невпевненість та внутрішній дискомфорт. Низький рівень тривожності був характерний лише для незначної частини учасників дослідження, що вказує на недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції у більшості студентів-психологів.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх методик. Зокрема, високий рівень тривожності поєднується з труднощами самовираження, страхом помилки та високими показниками емоційних бар'єрів у спілкуванні. Це свідчить про взаємозв'язок між емоційною напругою та виникненням психологічних труднощів у професійній комунікації психологів-початківців.

Таким чином, результати методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна підтверджують, що тривожність є одним із ключових чинників формування психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні майбутніх психологів та

потребує цілеспрямованої психологічної корекції й розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Для підтвердження достовірності отриманих результатів доцільно застосувати методи математичної статистики. Оскільки у дослідженні здійснюється порівняння показників до та після застосування методів психологічного впливу в одній і тій самій групі респондентів, найбільш доцільним є використання t-критерію Стюдента для залежних вибірок.

Застосування t-критерію Стюдента дозволяє визначити, чи є статистично значущими відмінності між показниками психологічних бар'єрів, тривожності та комунікативних труднощів у психологів-початківців до та після проведення психологічного впливу. Даний метод математичної обробки є доцільним, оскільки він дозволяє оцінити ефективність змін, що відбулися у досліджуваних показниках.

У межах дослідження математична обробка результатів проводилася за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Порівнювалися середні значення показників емоційних бар'єрів, рівня тривожності та комунікативних труднощів до та після застосування методів психологічного впливу.

Результати статистичного аналізу засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між показниками до та після психологічного впливу ($p \leq 0,05$). Це свідчить про зниження рівня емоційних бар'єрів, тривожності та труднощів у професійному спілкуванні психологів-початківців.

Зокрема, статистично значущі зміни були виявлені за такими показниками:

- зниження страху помилки;
- зменшення труднощів у самовираженні;
- підвищення впевненості у професійному спілкуванні;
- покращення здатності встановлювати контакт;
- зниження рівня емоційних бар'єрів;
- зменшення рівня тривожності.

Отримані результати математичної обробки підтверджують, що застосування методів цілеспрямованого психологічного впливу позитивно впливає на професійне спілкування психологів-початківців та сприяє подоланню психологічних бар'єрів.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про те, що у спілкуванні психологів-початківців із клієнтами може виникати спектр психологічних бар'єрів, для усунення яких доцільно застосовувати методи цілеспрямованого психологічного впливу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Дослідження здійснювалося серед студентів 4 курсу спеціальності «Психологія» НУБіП України, які перебували на етапі професійного становлення та набували первинного досвіду взаємодії з клієнтами під час проходження переддипломної практики.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволило всебічно проаналізувати особливості психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні. Для вивчення емоційних труднощів застосовано методику «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка, для визначення рівня тривожності – шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, а також авторську анкету, спрямовану на дослідження особливостей професійного спілкування психологів-початківців.

Результати авторської анкети показали, що значна частина респондентів відчуває труднощі у професійному спілкуванні. Найбільш вираженими виявилися страх помилки, труднощі у самовираженні, невпевненість у власних професійних можливостях та труднощі встановлення контакту з клієнтом. Це

свідчить про недостатній рівень сформованості комунікативної компетентності та професійної впевненості у студентів-психологів.

Результати методики В. В. Бойка засвідчили високий рівень емоційних бар'єрів у більшості досліджуваних. Для респондентів характерними є емоційна скутість, труднощі емоційного самовираження, недостатня емоційна відкритість та внутрішня напруженість у процесі міжособистісної взаємодії. Виявлені труднощі можуть негативно впливати на ефективність професійного спілкування та ускладнювати встановлення довірливого контакту з клієнтом.

За результатами шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна було встановлено, що більшість психологів-початківців мають високий рівень тривожності. Це проявляється у внутрішньому напруженні, страху негативної оцінки, невпевненості у власних діях та схильності до надмірного самоконтролю. Високий рівень тривожності безпосередньо пов'язаний із виникненням психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні та ускладнює процес професійної адаптації майбутніх психологів.

Порівняльний аналіз результатів усіх застосованих методик дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності, емоційними бар'єрами та труднощами професійного спілкування. Зокрема, страх помилки, труднощі самовираження та невпевненість у спілкуванні поєднуються з високими показниками емоційних бар'єрів і тривожності, що свідчить про комплексний характер психологічних труднощів у професійному становленні психологів-початківців.

Для підтвердження достовірності отриманих результатів було застосовано методи математичної статистики, зокрема t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Результати статистичного аналізу засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у досліджуваних показниках ($p \leq 0,05$), що підтверджує наявність психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців та необхідність застосування методів цілеспрямованого психологічного впливу для їх подолання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що професійне спілкування психологів-початківців супроводжується низкою психологічних бар'єрів емоційного, особистісного та поведінкового характеру. Отримані дані зумовлюють необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних заходів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та професійної впевненості майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Розвиток довіри та відкритості у професійному спілкуванні психолога»

У процесі професійної підготовки майбутніх психологів надзвичайно важливою є здатність до ефективного спілкування, яке є ключовою складовою їхньої діяльності. Проте саме в період становлення професійної ідентичності часто виникають психологічні бар'єри — страх оцінювання, невпевненість у власних силах, труднощі самопрезентації, тривожність у ситуаціях взаємодії з клієнтом або колегами. Такі бар'єри можуть суттєво ускладнювати процес професійного розвитку, знижувати ефективність комунікації та викликати емоційне виснаження.

Проблема подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні набуває особливої актуальності для психологів-початківців, оскільки саме в цей період формується їхній стиль професійної взаємодії, розвиваються комунікативні, емпатійні та рефлексивні вміння. Ефективне опанування цих навичок можливе лише за умови усвідомлення власних внутрішніх обмежень, прийняття себе та вироблення адекватних способів емоційної і поведінкової регуляції.

Одним із найбільш дієвих засобів формування професійно-комунікативної компетентності та подолання бар'єрів спілкування є соціально-психологічний тренінг. Його перевага полягає у створенні безпечного середовища, де учасники можуть експериментувати з новими моделями поведінки, отримувати зворотний зв'язок, усвідомлювати власні емоційні реакції та поступово знижувати рівень внутрішньої напруги.

Мета тренінгу — формування у психологів-початківців умінь усвідомлювати, долати та запобігати виникненню психологічних бар'єрів у

професійному спілкуванні.

Основні завдання тренінгу:

1. Сприяти розвитку усвідомлення власних емоцій, установок і реакцій у процесі професійної комунікації.
2. Розвивати навички ефективної міжособистісної взаємодії, активного слухання та емпатійного розуміння.
3. Знизити рівень тривожності та невпевненості під час спілкування в професійному середовищі.
4. Формувати вміння конструктивного подолання конфліктних ситуацій та уникнення емоційних бар'єрів.
5. Розвивати здатність до рефлексії, самоприйняття та позитивного ставлення до себе як до фахівця.

У тренінгу брали участь 14 студентів спеціальності «Психологія» віком від 19 до 22 років. Група була змішаною за статтю: 10 дівчат і 4 хлопці. Тренінгові заняття проводилися в аудиторії, обладнаній для групової роботи: коло стільців, фліпчарт, роздатковий матеріал, стікери, маркери та мультимедійна підтримка.

Програма тренінгу розрахована на 4 дні по 3 години кожен (загалом 12 годин). Така структура забезпечує поступовий перехід від етапу знайомства до активного опрацювання проблеми бар'єрів і закріплення нових комунікативних навичок (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічного тренінгу «Довіра і відкритість у професійному діалозі»

<i>День</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Основний зміст і вправи</i>	<i>Очікувані результати</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Знайомство. Усвідомлення бар'єрів спілкування	Вправа «Коло знайомств»; обговорення поняття «психологічний бар'єр»; вправа «Мій бар'єр»; групова дискусія про	Формування довіри в групі, усвідомлення власних комунікативних бар'єрів.

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4
		труднощі професійного спілкування.	
2	Емоції і спілкування	Міні-лекція «Роль емоцій у професійній взаємодії»; вправа «Емоційна карта»; робота з невербальними сигналами; релаксація.	Розвиток емоційної усвідомленості, зниження напруги, удосконалення емоційного контакту.
3	Подолання бар'єрів і розвиток впевненості	Рольові ігри «Клієнт і психолог»; вправа «Я можу!»; «Дзеркало зворотного зв'язку»; дискусія про впевненість у собі.	Зміцнення впевненості, зниження страху оцінювання, розвиток навичок асертивної поведінки.
4	Рефлексія і професійна самопрезентація	Вправа «Моє професійне Я»; створення індивідуального плану розвитку; підсумкове обговорення, оцінка ефективності.	Закріплення нових комунікативних стратегій, формування позитивного образу «Я-професіонал».

Форми та методи роботи: психогімнастичні вправи, рольові ігри, групові дискусії, «мозковий штурм», методи зворотного зв'язку, аналіз конкретних випадків (case study), вправи на саморефлексію та релаксаційні техніки.

3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми

Апробація програми соціально-психологічного тренінгу «Довіра і відкритість у професійному діалозі» проводилася у період проходження студентами переддипломної практики з 27.04 по 27.05. Участь у програмі взяли 14 студентів спеціальності «Психологія» віком від 19 до 22 років.

Тренінг реалізовувався у формі групової роботи та включав психогімнастичні вправи, рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток рефлексії, техніки емоційної саморегуляції та вправи на розвиток комунікативної компетентності. Кожне заняття мало чітку структуру та було

спрямоване на розвиток окремих компонентів професійного спілкування психологів-початківців.

День 1. Усвідомлення бар'єрів спілкування

Вправа 1. «Коло знайомств»

Мета: Створити довірчу атмосферу, познайомити учасників між собою.

Обладнання: Немає (можна маркери та стікери для запису імен).

Час: 15 хв.

Слова тренера: «Доброго дня! Сьогодні ми розпочинаємо нашу спільну роботу. Упродовж тренінгу дуже важливими для нас будуть довіра, взаємоповага, підтримка та відкритість. Тут немає правильних чи неправильних відповідей — кожен із вас має право вільно висловлювати свої думки та почуття. Я пропоную зараз по черзі назвати своє ім'я та коротко розповісти, чого ви очікуєте від тренінгу і що для вас є важливим у професійному спілкуванні».

Інструкція для тренера:

1. Просить учасників стати в коло.
2. Кожен називає своє ім'я та коротко розповідає про очікування від тренінгу.
3. Підкреслює важливість уважного слухання і взаємоповаги.

Дії учасників: Представляються, слухають один одного, висловлюють очікування.

Вправа 2. Обговорення поняття «психологічний бар'єр»

Мета: Усвідомити, що таке психологічні бар'єри і як вони проявляються у спілкуванні.

Обладнання: Плакати, маркери.

Час: 15 хв.

Слова тренера: «Дякую за ваші щирі відповіді, ми почули багато важливих маркерів для подальшої роботи. Рухаємося далі. Коли ми лише починаємо свою практичну діяльність, реальне зіткнення з клієнтом часто викликає у нас купу внутрішніх запитань і сумнівів. Такі труднощі називають

психологічними бар'єрами. Зараз я пропоную вам подумати та пригадати ситуації, коли вам було складно взаємодіяти з іншими людьми. Які саме переживання або внутрішні обмеження ви тоді відчували?»

Інструкція для тренера:

1. Пояснює поняття «психологічний бар'єр».
2. Запитує у групи приклади власних бар'єрів у спілкуванні (страх оцінювання, невпевненість, невміння висловлювати думки).

Дії учасників: Обговорюють, наводять приклади, тренер занотовує на плакаті.

Вправа 3. «Мій бар'єр»

Мета: Усвідомити власні внутрішні обмеження у спілкуванні.

Обладнання: Аркуші А4, ручки.

Час: 20 хв.

Слова тренера: Кожна людина, навіть дуже досвідчений фахівець, має особисті зони вразливості, які періодично блокують відкритість або викликають сильну невпевненість під час сесії з клієнтом. Щоб навчитися керувати цими станами, їх спочатку треба чітко ідентифікувати та назвати.

Перед вами лежать аркуші паперу та ручки. Я прошу вас побути кілька хвилин наодинці із собою, прислухатися до власних спогадів і чесно зафіксувати три основні психологічні бар'єри, які ви найчастіше помічаєте у себе під час професійної взаємодії. Це може бути гострий страх виглядати некомпетентним, надмірне фокусування на методичних схемах, страх перед тривалими паузами у розмові чи труднощі з вираженням емпатії.

Пишіть виключно для себе, формулюйте так, як відчуваєте. Після цього ми об'єднаємося в пари, де у максимально безпечній формі ви зможете поділитися цими спостереженнями та детальніше обговорити, як саме ці бар'єри проявляються у вашій реальній поведінці».

Інструкція для тренера:

1. Просить написати на аркуші три головні бар'єри, які учасники відчують під час професійного спілкування.

2. Потім ділитися в парах, пояснюючи, як вони проявляються.

Дії учасників: Пишуть бар'єри, обговорюють у парах, коротко презентують групі.

Вправа 4. Групова дискусія про труднощі професійного спілкування

Мета: Усвідомити загальні проблеми у спілкуванні та поділитися досвідом.

Обладнання: Фліпчарт, маркери.

Час: 20 хв.

Слова тренера: «Ви зараз виконали надзвичайно глибоку внутрішню роботу в парах, дякую вам за сміливість і відкритість. Коли ми тримаємо свої страхи глибоко всередині, нам часто здається, що ми самотні у своїх професійних труднощах, що всі навколо впевнені, а лише ми відчуваємо скутість. Насправді ж психологічні бар'єри у спілкуванні є універсальним етапом становлення професійної ідентичності майже для кожного психолога-початківця. Психологічні бар'єри у спілкуванні часто є спільними для багатьох людей, особливо на етапі професійного становлення. Я пропоную вам обговорити, які труднощі найчастіше виникають у вас під час взаємодії з клієнтами, викладачами або колегами. Спробуйте звернути увагу не лише на ситуації, а й на власні переживання».

Інструкція для тренера:

1. Пропонує обговорити, які труднощі виникають при контакті з клієнтами або колегами.
2. Фіксує ключові проблеми на фліпчарті.

Дії учасників: Обговорюють у групі, діляться досвідом, слухають один одного.

Очікуваний результат: Формування довіри в групі, усвідомлення власних комунікативних бар'єрів.

День 2. Емоції і спілкування

Вправа 1. Міні-лекція «Роль емоцій у професійній взаємодії»

Мета: Ознайомити з впливом емоцій на професійне спілкування.

Обладнання: Презентація, маркери, плакат.

Час: 20 хв.

Слова тренера: «Рада бачити всіх на нашому другому занятті! Минулого разу ми зробили чудовий старт і вивели на поверхню наші основні комунікативні бар'єри. Сьогодні ми зробимо крок углиб і поговоримо про те, що рухає цими бар'єрами. Емоції є важливою складовою професійного спілкування психолога. Саме через емоції ми можемо краще зрозуміти клієнта, підтримати його та встановити довірливий контакт. Проте інколи власні переживання, хвилювання чи внутрішня напруга можуть заважати ефективній взаємодії. Сьогодні ми поговоримо про те, як емоції впливають на спілкування та чому важливо навчитися їх усвідомлювати і регулювати».

Інструкція для тренера:

1. Пояснює, як емоції впливають на поведінку і комунікацію.
2. Наводить приклади ефективного та неефективного емоційного реагування.

Дії учасників: Слухають, ставлять питання, роблять короткі нотатки.

Вправа 2. «Емоційна карта»

Мета: Усвідомити власні емоційні реакції під час спілкування.

Обладнання: Аркуші А3, маркери, картки з емоціями.

Час: 25 хв.

Слова тренера: «Тепер, коли ми розібралися з теорією, пропоную перейти до практичного дослідження власного емоційного стану. Пропоную вам стати картографами свого внутрішнього світу. Перед вами лежать великі аркуші формату А3 та кольорові маркери. Спробуйте створити свою індивідуальну "емоційну карту професійного спілкування". Візуалізуйте її так, як вам підказує інтуїція: це можуть бути різні материки, де мешкають тривога, страх помилки чи радість контакту; це можуть бути графіки, кольорові плями чи символи. Головне — відобразити ті емоції, які найчастіше супроводжують вас у роботі з людьми. Після завершення малювання ви об'єднаєтеся в пари та обговорите: які саме "материки" на вашій карті допомагають вам

вибудовувати міст до клієнта, а які — виступають непереборними емоційними бар'єрами».

Інструкція для тренера:

1. Кожен учасник малює карту своїх емоцій у професійному діалозі.
2. Обговорює у парах, як ці емоції впливають на спілкування.

Дії учасників: Малюють карту, обговорюють з партнером.

Вправа 3. Робота з невербальними сигналами

Мета: Розпізнавати невербальні прояви емоцій у собі та співрозмовнику.

Обладнання: Картки із прикладами невербальних сигналів.

Час: 20 хв.

Слова тренера: «Ви створили дивовижні карти, і, як ви встигли помітити, багато наших емоцій тісно пов'язані з фізичними відчуттями. І це підводить нас до наступного важливого правила психологічного контакту: наше тіло ніколи не бреше. У професійній комунікації слова складають лише незначну частину інформації. Левову частку смислів ми зчитуємо та передаємо через невербальні канали — міміку, мікрожести, положення тіла в просторі, тембр голосу та навіть частоту дихання. Дуже часто саме вони допомагають зрозуміти справжній емоційний стан людини. Зараз ми спробуємо навчитися краще помічати й розуміти такі прояви».

Інструкція для тренера:

1. Демонструє приклади невербальної поведінки.
2. Пропонує відтворити сигнали у парах та здогадатися про емоційний стан партнера.

Дії учасників: Відтворюють сигнали, аналізують, обговорюють.

Вправа 4. Релаксація

Мета: Знизити психоемоційне напруження.

Обладнання: Спокійна музика, килимки або стільці.

Час: 15 хв.

Слова тренера: «Ми сьогодні дуже інтенсивно попрацювали з емоційним та тілесним матеріалом. Наш мозок і тіло зараз перенасичені інформацією та

легким напруженням від аналізу. Як вже і говорили раніше для психолога дуже важливо вміти відновлювати власний емоційний стан. Коли людина перебуває у напрузі, їй складніше слухати, розуміти співрозмовника та підтримувати контакт. Зараз ми виконаємо вправи на дихання та розслаблення, які допомагають знижувати внутрішню напругу».

Інструкція для тренера:

1. Проводить коротку дихальну та м'язову релаксацію.
2. Пояснює значення усвідомленого розслаблення.

Дії учасників: Виконують вправи на дихання та розслаблення.

Очікуваний результат: Розвиток емоційної усвідомленості, зниження напруги, удосконалення емоційного контакту.

День 3. Подолання бар'єрів і розвиток впевненості

Вправа 1. «Рольові ігри: Клієнт і психолог»

Мета: Відпрацювати навички професійного спілкування та подолання страху оцінювання.

Обладнання: Картки із сценаріями.

Час: 40 хв.

Слова тренера: «Вітаю вас, колеги, на нашому третьому занятті! Перші два дні ми присвятили внутрішній інвентаризації: дослідили свої бар'єри, розібрали емоційні карти та навчилися чути сигнали власного тіла. Сьогодні настав час спробувати відтворити ситуації професійного спілкування, які можуть викликати хвилювання або труднощі. Ваше завдання — не лише виконати роль психолога, а й звернути увагу на власні емоції, переживання та реакції під час взаємодії».

Інструкція для тренера:

1. Ділить групу на пари.
2. Роздає картки зі сценаріями.
3. Пропонує застосовувати техніки активного слухання.
4. Після виконання проводить обговорення.

Дії учасників: Відпрацьовують ролі, аналізують свої дії.

Вправа 2. «Я можу!»

Мета: Підвищити впевненість у власних професійних здібностях.

Обладнання: Аркуші, ручки, фліпчарт.

Час: 25 хв.

Слова тренера: «Практика в рольових іграх чітко підсвітила наші сильні сторони та зони вразливості. Дуже часто психологи-початківці страждають від так званого "синдрому самозванця". Нам здається, що ми знаємо надто мало, що у нас немає досвіду і тому ми не маємо права допомагати іншим людям. Ми схильні гіперболізувати свої помилки й абсолютно ігнорувати власні досягнення та ресурси. Але насправді кожен із вас уже пройшов солідний шлях навчання, володіє потужним багажем теоретичних знань і, головне, має унікальні особистісні якості, які є вашим капіталом у професії. Зараз ми виконаємо вправу "Я можу!", яка допоможе нам змістити фокус із критики на пошук внутрішніх ресурсів.».

Інструкція для тренера:

1. Просить написати ситуації невпевненості.
2. Запропонувати шляхи подолання труднощів.
3. Організувати обговорення у групах.

Дії учасників: Пишуть, обговорюють, презентують свої стратегії.

Вправа 3. «Дзеркало зворотного зв'язку»

Мета: Усвідомити свої комунікативні сильні сторони.

Обладнання: Аркуші, ручки.

Час: 30 хв.

Слова тренера: «Іноді ми не помічаємо власних сильних сторін або надто критично ставимося до себе. Кожен із вас прикріпить собі на спину чистий аркуш паперу за допомогою стікера. Після цього ми почнемо хаотично рухатися по аудиторії під музику. Ваше завдання — підійти до кожного учасника і написати на його аркуші одну або дві комунікативні сильні сторони, які ви помітили у цій людині під час тренінгу. Будь ласка, пишіть щиро,

конкретно і доброзичливо, про живі прояви комунікації, які ви реально побачили.».

Інструкція для тренера:

1. Організовує взаємний обмін короткими відгуками.
2. Пояснює принципи конструктивного зворотного зв'язку.

Дії учасників: Пишуть відгуки, аналізують отриману інформацію.

Вправа 4. Дискусія про впевненість у собі

Мета: Розвинути навички асертивної поведінки.

Обладнання: Фліпчарт, маркери.

Час: 20 хв.

Слова тренера: «Впевненість у собі не означає відсутність страху чи помилок. Це здатність діяти навіть тоді, коли людина хвилюється. Давайте спробуємо разом визначити, що допомагає людині бути впевненою у професійному спілкуванні».

Інструкція для тренера:

1. Організовує групове обговорення.
2. Записує ключові думки на фліпчарті.

Дії учасників: Висловлюють власні думки, дискутують.

Очікуваний результат: Зміцнення впевненості, розвиток асертивної поведінки.

День 4. Рефлексія і професійна самопрезентація

Вправа 1. «Моє професійне Я»

Мета: Усвідомити власний професійний образ.

Обладнання: Аркуші А3, маркери.

Час: 30 хв.

Слова тренера: ««Ось ми й підійшли до фінального, четвертого дня нашого тренінгу. Ми пройшли великий шлях від первинного страху й виявлення емоційних блоків до відпрацювання асертивних навичок. Сьогодні настав час інтегрувати весь цей досвід та зазирнути у ваше професійне майбутнє. Наша перша вправа називається "Моє професійне Я".

Я пропоную вам провести ментальний експеримент і перенестися на кілька років уперед. Уявіть себе дипломованим, практикуючим психологом, який уже впевнено веде прийом, долає комунікативні труднощі та має свій кейс клієнтів. Яким ви бачите цей свій образ? Як цей "майбутній ви" розмовляє, як реагує на критику, як справляється зі своїм страхом помилки? Які унікальні знання, навички та особистісні якості складають ядро вашої професійної ідентичності?

Інструкція для тренера:

1. Просить створити схему «Моє професійне Я».
2. Організовує обговорення у малих групах.

Дії учасників: Створюють схеми, презентують їх.

Вправа 2. «Створення індивідуального плану розвитку»

Мета: Планувати професійне зростання.

Обладнання: Аркуші А4, ручки.

Час: 35 хв.

Слова тренера: «Ваші презентації образів майбутнього були дуже надихаючими та зрілими. Проте будь-яка прекрасна візуалізація ризикує залишитися просто мрією, якщо ми не переведемо її у площину конкретних, щоденних дій. Професійний розвиток і подолання психологічних бар'єрів — це не одноразовий акт, а поступовий, безперервний процес. Важливо не лише мріяти про майбутнє, а й визначати конкретні кроки для досягнення своїх цілей. Спробуйте зараз скласти власний план професійного розвитку».

Інструкція для тренера:

1. Пояснює структуру плану розвитку.
2. Допомогає учасникам сформулювати цілі та кроки.

Дії учасників: Заповнюють план, обговорюють його.

Вправа 3. Підсумкове обговорення і оцінка ефективності

Мета: Узагальнити отриманий досвід.

Обладнання: Анкети, фліпчарт.

Час: 25 хв.

Слова тренера: «Наші плани готові, вектори руху визначені. Зараз я запрошую вас сісти у наше фінальне робоче коло. Давайте подумки повернемося на чотири дні назад, у той момент, коли ми вперше зайшли до цієї аудиторії, коли ми тільки знайомилися, ділилися першими очікуваннями та з легкою тривогою виписували свої психологічні бар'єри на плакатах. Спробуйте порівняти той свій початковий стан із тим, що ви відчуваєте прямо зараз, у цю хвилину. Що змінилося? Що було для вас найціннішим?»

Інструкція для тренера:

1. Організовує кругле обговорення.
2. Записує ключові висновки.

Дії учасників: Відповідають, обговорюють результати.

Вправа 4. Рефлексія та зворотний зв'язок

Мета: Підбити підсумки тренінгу.

Обладнання: Анкети, стікери.

Час: 20 хв.

Слова тренера: «Шановні колеги, ось і настала мить завершення нашого тренінгу "Довіра і відкритість у професійному діалозі". Я хочу висловити кожному з вас свою глибоку повагу та вдячність. Ви продемонстрували неймовірну сміливість, коли відкрито дивилися у вічі своїм страхам. Зараз я пропоную вам оцінити власні зміни та поділитися тим, що ви зрозуміли про себе у процесі нашої спільної роботи. Ваші думки допоможуть краще усвідомити результати тренінгу ».

Інструкція для тренера:

1. Пропонує оцінити зміни у впевненості та комунікації.
2. Організовує коротке обговорення результатів.

Дії учасників: Заповнюють анкети, діляться враженнями.

Очікуваний результат: Закріплення нових комунікативних стратегій, формування позитивного образу «Я-професіонал».

Після завершення програми соціально-психологічного тренінгу було проведено повторну психодіагностику учасників із використанням тих самих

методик, що застосовувалися на констатувальному етапі дослідження. Повторне обстеження здійснювалося з метою визначення динаміки змін у рівні психологічних бар'єрів, емоційної напруги, тривожності та особливостей професійного спілкування психологів-початківців.

Для повторного дослідження було використано:

- методику «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка (див. табл. 3.2);
- шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (див. табл. 3.3.);
- авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей професійного спілкування та психологічних бар'єрів. (див. табл. 3.4)

Порівняння результатів первинної та повторної діагностики дозволило простежити зміни, які відбулися після участі студентів у тренінговій програмі. Аналіз результатів засвідчив позитивну динаміку у більшості досліджуваних показників.

Таблиця 3.2

Динаміка рівнів емоційних бар'єрів у психологів-початківців за методикою В. В. Бойка до та після тренінгу

№	Рівень	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)	Зміна (%)
1	Високий	57	30	-27
2	Середній	30	43	+13
3	Низький	13	27	+14

За результатами методики В. В. Бойка було встановлено зниження рівня емоційних бар'єрів у професійному спілкуванні. Учасники стали більш відкритими у взаємодії, зменшилася емоційна скутість та труднощі у вираженні власних почуттів. Студенти демонстрували вищу готовність до встановлення психологічного контакту та більш вільне спілкування у професійних ситуаціях. Такі зміни свідчать про позитивний вплив тренінгової

програми на емоційну сферу студентів-початківців, що є важливою складовою професійної діяльності.

Таблиця 3.3

Динаміка рівнів тривожності у психологів-початківців за шкалою Ч.

Спілбергера – Ю. Ханіна до та після тренінгу

<i>№</i>	<i>Рівень</i>	<i>До тренінгу (%)</i>	<i>Після тренінгу (%)</i>	<i>Зміна (%)</i>
1	Високий	53	27	-26
2	Середній	33	43	+10
3	Низький	14	30	+16

Повторне дослідження за шкалою тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчило зниження рівня тривожності у більшості учасників тренінгу. Студенти стали менш схильними до переживання внутрішньої напруги, страху негативної оцінки та надмірного самоконтролю. Це свідчить про розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення впевненості у професійному спілкуванні.

Таблиця 3.4

Динаміка показників психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців за авторською анкетой до та після тренінгу

<i>№</i>	<i>Показник</i>	<i>До тренінгу (%)</i>	<i>Після тренінгу (%)</i>	<i>Зміна (%)</i>
1	Впевненість у спілкуванні	38	72	+34
2	Легкість встановлення контакту	35	68	+33
3	Страх помилки	70	35	-35
4	Труднощі у самовираженні	65	30	-35

Результати повторного анкетування також продемонстрували позитивні зміни. Після проходження тренінгу учасники відзначали підвищення впевненості у спілкуванні, покращення здатності встановлювати контакт із клієнтом, зниження страху помилки та труднощів у самовираженні. Більшість студентів зазначили, що стали більш відкритими до професійної взаємодії та впевненішими у власних можливостях.

Для підтвердження достовірності отриманих результатів було застосовано метод математичної статистики — t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Результати статистичного аналізу показали наявність статистично значущих змін у досліджуваних показниках ($p \leq 0,05$), що свідчить про ефективність застосованих методів психологічного впливу.

Таким чином, повторна діагностика підтвердила позитивний вплив соціально-психологічного тренінгу на рівень психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Отримані результати свідчать про доцільність використання тренінгових програм у системі професійної підготовки майбутніх психологів.

3.3. Практичні рекомендації щодо подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволили визначити основні напрями подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Виявлені труднощі, зокрема підвищений рівень тривожності, невпевненість у власних професійних можливостях, страх оцінювання та труднощі у встановленні контакту з клієнтом, потребують цілеспрямованої психокорекційної роботи та системного підходу до їх подолання.

З огляду на це, доцільно сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, підвищення впевненості у собі та формування ефективних стратегій професійної взаємодії.

По-перше, важливим є розвиток професійної рефлексії як здатності аналізувати власні емоції, поведінку та установки у процесі спілкування. Регулярне самоусвідомлення дозволяє виявляти внутрішні бар'єри, розуміти причини їх виникнення та знаходити шляхи їх подолання. Для цього доцільно використовувати ведення рефлексивного щоденника, самоаналіз після консультаційних ситуацій та участь у супервізіях.

По-друге, необхідно розвивати навички емоційної саморегуляції. Зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги є ключовим чинником подолання психологічних бар'єрів. Рекомендується застосовувати техніки дихальної релаксації, м'язового розслаблення, усвідомлення емоційних станів, а також вправи на концентрацію уваги та зниження стресу.

По-третє, доцільно систематично розвивати комунікативні навички, зокрема активне слухання, емпатійне реагування, уміння ставити відкриті запитання, підтримувати зоровий контакт та використовувати невербальні засоби спілкування. Практичне відпрацювання цих навичок у тренінговому форматі або в умовах навчальних занять сприяє їх ефективному засвоєнню.

По-четверте, важливим напрямом є формування адекватної професійної самооцінки. Психологам-початківцям необхідно усвідомлювати власні сильні сторони та досягнення, що сприяє підвищенню впевненості у собі. Доцільно застосовувати вправи на позитивне самосприйняття, аналіз власних успіхів та отримання конструктивного зворотного зв'язку від викладачів і колег.

По-п'яте, ефективним засобом подолання психологічних бар'єрів є участь у соціально-психологічних тренінгах. Тренінгова форма роботи забезпечує безпечне середовище для експериментування з новими моделями поведінки, отримання підтримки та розвитку комунікативної компетентності. Рекомендується включати такі тренінги у систему професійної підготовки майбутніх психологів.

По-шосте, доцільно впроваджувати практику супервізії та групової підтримки, яка дозволяє обговорювати складні професійні ситуації, отримувати допомогу у їх аналізі та знижувати рівень емоційного напруження. Супервізія сприяє професійному зростанню та формуванню впевненості у власних діях.

По-сьоме, важливим є формування навичок асертивної поведінки, що передбачає здатність відкрито висловлювати власні думки, відстоювати професійну позицію та встановлювати межі у взаємодії з клієнтом. Розвиток асертивності сприяє подоланню страху оцінювання та підвищенню ефективності комунікації.

По-восьме, необхідно забезпечити створення сприятливого навчального середовища, яке підтримує розвиток особистості майбутнього психолога. Атмосфера довіри, взаємоповаги та підтримки сприяє відкритості студентів, їхній активній участі у навчальному процесі та готовності до саморозвитку.

Таким чином, подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців потребує комплексного підходу, що поєднує розвиток особистісних якостей, формування професійних навичок та використання спеціальних психокорекційних методів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності, емоційної стійкості та професійної готовності майбутніх психологів до ефективної взаємодії з клієнтами.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Довіра і відкритість у професійному діалозі», спрямовану на подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Програма тренінгу була орієнтована на розвиток

комунікативної компетентності, емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, професійної впевненості та здатності до відкритої взаємодії.

Тренінгова програма реалізовувалася під час проходження студентами переддипломної практики у період з 27.04 по 27.05 та включала чотири тематичні заняття, побудовані за принципом поступового переходу від усвідомлення власних труднощів у спілкуванні до формування нових моделей професійної поведінки. У процесі роботи використовувалися психогімнастичні вправи, рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток емпатії, рефлексії та емоційної саморегуляції.

Апробація програми засвідчила позитивний вплив тренінгу на емоційну та комунікативну сфери учасників. Після завершення тренінгу було проведено повторну психодіагностику за методикою В. В. Бойка, шкалою тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та авторською анкетною, результати якої дозволили визначити динаміку змін у рівні психологічних бар'єрів.

За результатами повторної діагностики встановлено зниження рівня емоційних бар'єрів у професійному спілкуванні. Учасники стали більш відкритими у взаємодії, зменшилася емоційна скутість, покращилася здатність до встановлення психологічного контакту та самовираження. Також спостерігалось суттєве зниження рівня тривожності, внутрішньої напруги та страху негативної оцінки.

Результати авторської анкети підтвердили позитивні зміни у професійному спілкуванні психологів-початківців. Після участі у тренінгу студенти продемонстрували вищий рівень упевненості у взаємодії, покращення навичок встановлення контакту, зниження страху помилки та труднощів у самовираженні.

Для підтвердження достовірності отриманих результатів було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Результати математичної обробки засвідчили статистично значущі зміни у досліджуваних показниках ($p \leq 0,05$), що свідчить про ефективність застосованих методів психологічного впливу.

У процесі тренінгової роботи учасники отримали можливість усвідомити власні психологічні труднощі, навчитися більш конструктивно реагувати у ситуаціях професійного спілкування, розвинути навички емоційної саморегуляції та професійної рефлексії. Важливим результатом стало також формування більш позитивного образу «Я-психолог» та підвищення рівня професійної впевненості.

Таким чином, результати апробації програми соціально-психологічного тренінгу дозволяють стверджувати, що застосування методів цілеспрямованого психологічного впливу є ефективним засобом подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження подібних тренінгових програм у систему професійної підготовки майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з проблеми психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців можна зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців та визначено, що професійне спілкування є однією з ключових складових діяльності практичного психолога. Встановлено, що ефективність професійної взаємодії залежить від рівня розвитку комунікативної компетентності, емпатії, емоційної стійкості, рефлексивності та здатності до саморегуляції. Визначено, що психологічні бар'єри у професійному спілкуванні проявляються у формі страху оцінювання, невпевненості у власних професійних можливостях, емоційної скутості, труднощів самовираження та підвищеної тривожності. Встановлено, що психологічні бар'єри мають комплексний характер і охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий та особистісний компоненти. З'ясовано, що їх виникнення пов'язане з недостатнім практичним досвідом, низьким рівнем професійної впевненості, труднощами емоційної саморегуляції та страхом негативної оцінки.

2. Визначено особливості прояву психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. З'ясовано, що на етапі професійного становлення студенти-психологи часто стикаються з труднощами встановлення психологічного контакту, невпевненістю у процесі професійної взаємодії, страхом допустити помилку та труднощами відкритого самовираження. Встановлено, що емоційні бар'єри негативно впливають на здатність до емпатійної взаємодії, ускладнюють процес консультативного контакту та знижують ефективність професійного спілкування. Обґрунтовано, що високий рівень тривожності є одним із ключових чинників виникнення психологічних бар'єрів, оскільки він сприяє внутрішньому напруженню, надмірному самоконтролю та скутості у спілкуванні.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Виявлено, що найбільш вираженими труднощами у професійному спілкуванні є страх помилки (70%) та труднощі у самовираженні (65%). Встановлено, що лише 38% респондентів характеризуються достатнім рівнем упевненості у спілкуванні, а 35% відзначають легкість встановлення контакту. Результати методики В. В. Бойка показали, що 57% досліджуваних мають високий рівень емоційних бар'єрів, 30% — середній та лише 13% — низький рівень. Це свідчить про наявність труднощів емоційного самовираження, внутрішньої скутості та недостатньої емоційної відкритості у процесі професійної взаємодії. За результатами шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна встановлено, що високий рівень тривожності характерний для 53% респондентів, середній — для 33%, а низький — лише для 14% учасників дослідження. Це свідчить про значний рівень внутрішньої напруги, страху негативної оцінки та невпевненості у власних професійних можливостях у більшості психологів-початківців.

4. Проаналізовано взаємозв'язок між рівнем тривожності, емоційними бар'єрами та труднощами професійного спілкування психологів-початківців. Встановлено, що високий рівень тривожності поєднується з труднощами самовираження, страхом помилки, невпевненістю у професійному спілкуванні та труднощами встановлення контакту з клієнтом. Виявлено, що емоційна скутість та внутрішня напруга негативно впливають на комунікативну активність і здатність до відкритої взаємодії. Результати дослідження підтвердили, що психологічні бар'єри мають системний характер та охоплюють емоційний, особистісний і поведінковий рівні професійного спілкування психологів-початківців.

5. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Довіра і відкритість у професійному діалозі», спрямовану на подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Програма реалізовувалася під час проходження переддипломної практики у період з 27.04 по 27.05 та включала комплекс вправ, спрямованих

на розвиток емоційної усвідомленості, професійної впевненості, навичок саморегуляції, рефлексії та комунікативної компетентності. За результатами повторної діагностики встановлено позитивну динаміку у більшості досліджуваних показників. Зокрема, кількість респондентів із високим рівнем емоційних бар'єрів зменшилася з 57% до 30%, а високий рівень тривожності — з 53% до 27%. Водночас рівень упевненості у професійному спілкуванні зріс із 38% до 72%, а показник легкості встановлення контакту — з 35% до 68%. Також суттєво знизилися страх помилки та труднощі у самовираженні. Результати математичної обробки за t-критерієм Стюдента засвідчили статистично значущі зміни у досліджуваних показниках ($p \leq 0,05$), що підтверджує ефективність застосованих методів психологічного впливу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у розробці та вдосконаленні програм психологічного супроводу професійного становлення майбутніх психологів, а також у дослідженні впливу індивідуально-психологічних особливостей на формування комунікативних бар'єрів у професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардиш, В. В. Роль копінг стратегій у соціально-психологічній адаптації. *Соціальна психологія сьогодення*. 2024. № 1. С. 34–42.
2. Бойко, М. С. Методи тренінгової роботи у професійній підготовці психологів. *Наукові записки Національного університету*. 2020. № 5. С. 60–68.
3. Бондар, В. І. Розвиток комунікативних навичок у майбутніх психологів. *Вісник освіти і науки*. 2022. № 4. С. 40–49.
4. Власенко, Н. П. Формування соціально-психологічної компетентності у психологів-початківців. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 40–49.
5. Гончаренко, А. В. Соціально-психологічні тренінги як засіб розвитку професійних компетенцій. *Вісник психологічної науки*. 2022. № 3. С. 50–58.
6. Грищенко, Л. І. Розвиток комунікативних навичок у студентів-психологів. *Психологія освіти*. 2023. № 1. С. 12–20.
7. Деркач, О. Ю. Роль тренінгових програм у розвитку комунікативних навичок. *Вісник освіти і науки*. 2023. № 4. С. 50–58.
8. Дорошенко, Л. І. Методи подолання страху спілкування у професійній діяльності. *Соціальна психологія сьогодення*. 2020. № 4. С. 30–38.
9. Іваненко, Т. В. Тренінгові методи формування професійної компетентності психологів. *Вісник психологічної науки*. 2020. № 2. С. 54–62.
10. Климчук, О. М. Комунікативна компетентність і професійне спілкування. *Психологія професійної діяльності*. 2023. № 2. С. 33–42.
11. Коваленко, О. М. Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні та шляхи їх подолання. *Психологічна наука та освіта*. 2023. № 2. С. 15–23.
12. Козаченко, А. В. Розвиток емпатії у студентів-психологів як засіб подолання бар'єрів у спілкуванні. *Психологічні дослідження*. 2024. № 1. С. 10–18.
13. Кравченко, Л. В. Соціально-психологічні фактори професійного спілкування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 2. С. 20–28.

14. Кузьменко, Н. М. Психологічні аспекти професійного спілкування. *Соціальна психологія та суспільство*. 2023. № 2. С. 25–34.
15. Левченко, Ю. І. Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні: теорія та практика. *Психологічна наука і практика*. 2021. № 2. С. 25–34.
16. Литвиненко, О. В. Тренінг як метод подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні. *Психологічна наука сьогодні*. 2021. № 1. С. 12–20.
17. Марченко, О. В. Психологічні аспекти комунікативної компетентності у студентів. *Психологія професійної діяльності*. 2022. № 1. С. 18–27.
18. Нікітенко, О. В. Формування соціально-психологічних компетенцій у студентів. *Психологія професійної діяльності*. 2023. № 1. С. 15–24.
19. Орлова, Н. М. Використання тренінгу для подолання психологічних бар'єрів у професійній діяльності. *Психологічна наука сьогодні*. 2024. № 1. С. 12–21.
20. Петренко, І. В. Соціально-психологічний тренінг у підготовці фахівців допоміжних професій. *Практична психологія: досвід і проблеми*. 2022. № 4. С. 45–52.
21. Петрова, Ю. І. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів. *Психологічна наука та освіта*. 2020. № 2. С. 45–53.
22. Романенко, В. І. Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні студентів-психологів. *Сучасна психологія освіти*. 2022. № 2. С. 28–36.
23. Савченко, Т. В. Подолання психологічних бар'єрів у груповому тренінгу. *Практична психологія в освіті*. 2021. № 1. С. 18–27.
24. Савчук, Н. М. Вплив соціально-психологічного тренінгу на подолання страху спілкування. *Практична психологія в освіті*. 2023. № 3. С. 40–48.
25. Тарасенко, О. М. Тренінгові технології подолання комунікативних труднощів. *Практична психологія: теорія та практика*. 2021. № 3. С. 15–24.
26. Тимошенко, Л. П. Тренінгова робота з подолання страху публічного спілкування. *Практична психологія в освіті*. 2021. № 3. С. 35–44.

27. Федорчук, С. П. Подолання психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні. *Соціальна психологія та суспільство*. 2021. № 3. С. 30–38.
28. Шевченко, І. П. Психологічна готовність до професійного спілкування. *Сучасна психологія*. 2022. № 3. С. 33–42.
29. Шпак, М. С. Роль тренінгу у розвитку емпатії та соціальної чутливості. *Практична психологія*. 2022. № 3. С. 20–29.
30. Яременко, Т. М. Використання соціально-психологічного тренінгу у підготовці психологів-початківців. *Сучасна психологія*. 2024. № 2. С. 28–37.
31. Bandura, A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. *New York: Worth Publishers*, 2018. 544 p.
32. Brown, B. Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts. *New York: Random House*, 2018. 320 p.
33. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (Updated Edition). *London: Bloomsbury Publishing*, 2020. 368 p.
34. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. *London: Constable & Robinson*, 2019. 420 p.
35. Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 10th ed. *Boston: Cengage Learning*, 2021. 528 p.
36. Yalom, I. D., Leszcz, M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – 6th ed. *New York: Basic Books*, 2020. 832 p.
37. Beck, J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. *New York: Guilford Press*, 2021. 414 p.
38. Neff, K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. *London: HarperCollins*, 2021. 336 p.
39. Kabat-Zinn, J. Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. *Boulder: Sounds True*, 2018. 200 p.
40. Greenberg, L. S. Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings. 2nd ed. *Washington: APA*, 2019. 384 p.

41. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. *New York: Guilford Press*, 2019. 402 p.
42. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. Messages: The Communication Skills Book. 4th ed. *Oakland: New Harbinger Publications*, 2018. 312 p.
43. Bolton, R. People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts. *New York: Touchstone*, 2019. 320 p.
44. Brownell, J. Listening: Attitudes, Principles, and Skills. 6th ed. *New York: Routledge*, 2018. 404 p.
45. Knapp, M. L., Hall, J. A., Horgan, T. Nonverbal Communication in Human Interaction. 9th ed. *Boston: Cengage Learning*, 2021. 512 p.
46. Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., Floyd, K. Nonverbal Communication. *New York: Routledge*, 2019. 520 p.
47. Johnson, D. W. Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization. 12th ed. *Boston: Pearson*, 2019. 464 p.
48. Hargie, O. Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice. 6th ed. *London: Routledge*, 2021. 704 p.
49. Tschannen-Moran, M. Trust Matters: Leadership for Successful Schools. – 2nd ed. *San Francisco: Jossey-Bass*, 2018. 320 p.
50. Norcross, J. C., Lambert, M. J. Psychotherapy Relationships That Work. 3rd ed. *New York: Oxford University Press*, 2019. 448 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні (В. В. Бойко)

Мета: *визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні підлітка.*

Обладнання: бланк опитувальника, папір і ручка.

Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Зміст опитувальника.

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе не природно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто в спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увага, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто в моїх очах або у виразі обличчя помітна заклопотаність.
10. В діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.

14. Зазвичай я перебуваю в стані нервового напруження.
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли, доводиться обмінюватися рукоштовпаннями в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя і т. п.
17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.
18. Зазвичай у новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.
21. Якщо я хочу, то завжди буду приховати ворожість до поганої людини.
22. Мені чомусь часто буває весело без всякої причини.
23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя : печаль, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію людині, навіть якщо я відчуваю ці почуття до неї.

Обробка даних:

Підведіть підсумки самооцінювання за допомогою запропонованого ключа. «Перешкоди» у встановленні емоційних контактів.

Номери питань і відповіді по ключа 1. Невміння керувати емоціями, дозувати їх. +1, -6, +11, +16, -21 2.

2. Неадекватний прояв емоцій. -2, +7, +12, +17, +22 3.

3. Негнучкість, невиразність емоцій. +3, +8, +13, +18, -23 -24.

4. Домінування негативних емоцій. +4, +9, +14, +19, +24 5,

5. Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі. +5, +10, +15, +20, +25

Інтерпретація

Яка сума набраних вами балів? Вона може коливатися в межах від 0 до 25. Чим більше балів, тим очевидніше ваша емоційна проблема в

повсякденному спілкуванні. Однак не слід спокушатися, якщо ви набрали дуже мало балів (0-2). Або ви були нещирі у своїх відповідях, або погано бачите себе зі сторони.

Якщо ви набрали не більше 5 балів, емоції зазвичай не заважають вам спілкуватися з партнерами;

6–8 балів – у вас є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні;

9–12 балів – свідчення того, що ваші емоції «на кожен день» в деякій мірі ускладнюють взаємодію з партнерами;

13 балів і більше – емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми, можливо, ви схильні до дезорганізованих реакцій або станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних «перешкод», які виразно виникають у вас, – це пункти, за якими ви набрали 3 і більше балів.

У висновках зазначається наявність або відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

Додаток Б. Опитувальник Ч. Спілбергера

складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№п/п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4

19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4

16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30–45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30–45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Додаток В. Авторська психодіагностична методика
«Діагностика психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні
психологів-початківців»

Загальна характеристика методики

Мета методики: Комплексна діагностика психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні психологів-початківців.

Об'єкт дослідження: Професійне спілкування психологів-початківців.

Предмет дослідження: Психологічні бар'єри, що виникають у процесі професійної комунікації.

Метод: Анкетування (самозвіт).

Тип шкали: П'ятибальна шкала Лайкерта.

Теоретичне обґрунтування методики

Розробка авторської методики базується на сучасних уявленнях про психологічні бар'єри як інтегративне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які ускладнюють процес професійного спілкування.

Відповідно до теоретичного аналізу, ключовими проявами психологічних бар'єрів у психологів-початківців є:

- 1) невпевненість у професійній взаємодії;
- 2) труднощі встановлення контакту;
- 3) страх оцінювання та помилки;
- 4) обмеженість у самовираженні.

З урахуванням цього було виділено 4 діагностичні шкали, які відображають основні аспекти досліджуваного феномену.

Структура методики:

Методика складається з 20 тверджень, об'єднаних у 4 шкали:

Шкала	Зміст
Впевненість у спілкуванні	Відображає рівень професійної впевненості
Легкість встановлення контакту	Характеризує здатність до комунікативної взаємодії

Страх помилки	Відображає рівень тривожності та страху оцінювання
Труднощі у самовираженні	Характеризує здатність до відкритого самовираження

Інструкція для респондента

Вам пропонується оцінити наведені твердження відповідно до того, наскільки вони відповідають Вашій поведінці у професійному спілкуванні.

Оберіть один варіант відповіді:

Бал	Варіант відповіді
1	Зовсім не згоден(на)
2	Скоріше не згоден(на)
3	Частково згоден(на)
4	Скоріше згоден(на)
5	Повністю згоден(на)

Шкала 1. Впевненість у спілкуванні

1. Я почуваюся впевнено під час професійного спілкування з клієнтом.
2. Я здатен(на) чітко і впевнено висловлювати свої думки.
3. Я не відчуваю труднощів у веденні професійного діалогу.
4. Я впевнено реагую на складні комунікативні ситуації.
5. Я відчуваю себе компетентним(ною) у спілкуванні з клієнтом.

Шкала 2. Легкість встановлення контакту

6. Мені легко розпочинати спілкування з новими людьми.
7. Я швидко встановлюю довірливий контакт із клієнтом.
8. Я легко підтримую розмову навіть із незнайомими людьми.
9. Я відчуваю себе комфортно під час першої зустрічі з клієнтом.
10. Я здатен(на) створити атмосферу довіри у спілкуванні.

Шкала 3. Страх помилки

11. Я боюся допустити помилку під час спілкування з клієнтом.
12. Я часто сумніваюся у правильності своїх висловлювань.
13. Мене турбує, як мене оцінює клієнт.
14. Я переживаю, що можу виглядати некомпетентно.

15. Я відчуваю напруження під час відповідальних розмов.

Шкала 4. Труднощі у самовираженні

16. Мені складно чітко формулювати свої думки.

17. Я відчуваю труднощі у вираженні власних почуттів.

18. Я уникаю відкритого висловлення своєї позиції.

19. Мені важко ставити запитання під час діалогу.

20. Я часто не можу знайти потрібні слова у спілкуванні.

Обробка результатів

Для кожної шкали підраховується сума балів:

<i>Шкала</i>	<i>Діапазон</i>
Впевненість у спілкуванні	5–25
Легкість встановлення контакту	5–25
Страх помилки	5–25
Труднощі у самовираженні	5–25

Інтерпретація результатів

Впевненість у спілкуванні

20–25 – високий рівень

13–19 – середній рівень

5–12 – низький рівень

Легкість встановлення контакту

20–25 – високий рівень

13–19 – середній рівень

5–12 – низький рівень

Страх помилки

20–25 – високий рівень бар'єру

13–19 – середній рівень

5–12 – низький рівень

Труднощі у самовираженні

20–25 – виражені труднощі

13–19 – помірні труднощі

5–12 – відсутність значних труднощів

Загальна інтерпретація

Комплексний аналіз результатів дозволяє визначити рівень сформованості психологічних бар'єрів у професійному спілкуванні.

Високі показники за шкалами «страх помилки» та «труднощі у самовираженні» у поєднанні з низькими показниками за шкалами «впевненість у спілкуванні» та «легкість встановлення контакту» свідчать про наявність виражених психологічних бар'єрів.

Отримані результати можуть бути використані для:

- індивідуальної психодіагностики;
- визначення напрямів психокорекційної роботи;
- оцінки ефективності тренінгових програм.

Методика має змістову валідність, оскільки її структура відповідає сучасним науковим уявленням про психологічні бар'єри у професійному спілкуванні.

Надійність забезпечується чіткою структурою шкал та однорідністю змісту тверджень.