

Отримано: 12 травня 2025 р.

Прорецензовано: 14 травня 2025 р.

Прийнято до друку: 16 травня 2025 р.

e-mail: kulakov_rs@ukr.net

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-98-103>

Бабак К. В., Кулаков Р. С. Роль психокорекції та тренінгів у розвитку soft skills у майбутніх психологів в контексті соціальної, вікової та педагогічної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 98–103.

УДК: 371.13:159.922.63

Бабак Костянтин Валерійович,*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії**Рівненського державного гуманітарного університету**ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-4008-1744>***Кулаков Руслан Станіславович,***кандидат педагогічних наук, доцент,**доцент кафедри вікової та педагогічної психології**Рівненського державного гуманітарного університету**ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-0033-8784>*

РОЛЬ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ТРЕНІНГІВ У РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ, ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У статті розглянуто вплив психокорекційних методик та соціально-психологічних тренінгів на розвиток Soft Skills. Підкреслено важливість інтеграції цих методик у освітній процес для формування психологічної стійкості та ефективної соціальної взаємодії. Досліджено теоретичні засади інтеграції соціальної, вікової та педагогічної психології у процес психокорекції та тренінгової роботи з молоддю. Обґрунтовано доцільність використання комплексного психолого-педагогічного підходу до розвитку адаптивного потенціалу особистості в умовах освітнього середовища.

Ключові слова: психокорекція, тренінг розвитку Soft skills, соціально-психологічний тренінг, соціальна психологія, вікова і педагогічна психологія.

Kostiantyn Babak,*Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.),**Docent, Associate Professor of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy**Rivne State University of the Humanities**ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-0033-8784>***Ruslan Kulakov,***Candidate of Psychological Sciences, Docent, Associate Professor**Developmental and Educational Psychology Department**Rivne State University of the Humanities**ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-0033-8784>*

THE ROLE OF PSYCHOCORRECTION AND TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS IN FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF SOCIAL, DEVELOPMENTAL, AND EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

The article examines the impact of psychocorrectional methods and socio-psychological training on the development of soft skills. The importance of integrating these methods into the educational process is emphasized as a means of fostering psychological resilience and effective social interaction. Theoretical foundations of integrating social, developmental, and educational psychology into the process of psychocorrection and training work with youth are explored. The feasibility of applying a comprehensive psychological and pedagogical approach to the development of an individual's adaptive potential in the educational environment is substantiated. The article emphasizes that the development of soft skills is a crucial aspect of personal growth and adaptation in the modern world. It is noted that psychocorrectional methods and socio-psychological training are effective tools in this process. The authors highlight that the combination of psychocorrection and socio-psychological training in working with students is an effective means of developing soft skills. Researchers point out that one of the most effective tools for developing soft skills is psychocorrection—a system of targeted influences on the individual aimed at optimizing emotional states, behavioral patterns, and thinking. In combination with socio-psychological training, which is based on group interaction and the simulation of real-life situations, psychocorrection activates inner personal resources, promotes deeper self-awareness, and fosters the development of constructive social behavior skills.

Scholars have identified that in the context of modern psychological education and practice, psychocorrection is viewed not only as a tool for overcoming emotional or behavioral difficulties, but also as an effective means of developing soft skills. Psychocorrectional methods such as cognitive-behavioral therapy, art therapy, body-oriented techniques, and socio-psychological training contribute to the formation of emotional intelligence, communication abilities, critical thinking, stress resilience, and self-reflection.

The article notes that psychological training programs provide a safe space for self-exploration, working through internal barriers, and practicing new patterns of interpersonal behavior. In the context of training future psychologists, such programs serve as a platform for the development of professional identity, ethical and emotional maturity, as well as the acquisition of tools for self-regulation.

Keywords: *psychocorrection, soft skills development training, socio-psychological training, social psychology, developmental and educational psychology.*

Постановка проблеми. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу та невизначеності, здатність особистості адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти з іншими є критично важливою. Розвиток Soft Skills, таких як емоційний інтелект, комунікаційні навички та стресостійкість, стає необхідною умовою для успішної соціальної та професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці активно досліджують різні аспекти розвитку м'яких навичок у майбутніх фахівців, зокрема в галузях психології, педагогіки та соціальних наук (Б. Барті, О. Васильченко, І. Корнієнко, І. Корчак та інш.). Дослідження В. Болотової та Т. Байдак визначають комунікативні навички як ключовий елемент м'яких навичок та досліджують шляхи їх розвитку серед студентської молоді. Г. Горська та І. Мельничук акцентують увагу на необхідності активного формування та розвитку м'яких навичок у студентів на етапі навчання у закладах вищої освіти. Автори Б. Барті, І. Корнієнко обґрунтовують важливість цих навичок для кар'єрного росту та ефективної взаємодії в професійному середовищі. Дослідники О. Васильченко, І. Корчак визначають п'ять основних груп м'яких навичок: комунікаційні, особистої ефективності, управлінські, стратегічні та критичне мислення. У дослідженнях О. Кірдан зустрічаємо методи навчання та технології, які сприяють розвитку м'яких навичок у студентів. І. Лядський досліджує роль соціального інтелекту в розвитку м'яких навичок та їх вплив на успішність у професійній діяльності. Н. Степанова пише про розвиток Soft Skills майбутніх педагогів під час викладання громадянознавчих курсів. Авторка аналізує важливість м'яких навичок у професійній підготовці майбутніх педагогів та пропонує методи їх розвитку через громадянську освіту.

Мета і завдання дослідження – проаналізувати роль психокорекційних методик та соціально-психологічного тренінгу у формуванні Soft Skills у здобувачів освіти спеціальності “Психологія” з урахуванням положень соціальної, вікової та педагогічної психології. Завдання охоплюють проведення аналізу психологічної літератури та обґрунтування доцільності впровадження психокорекційних методик та соціально-психологічного тренінгу у практику психологічного супроводу особистості в освітньому та професійному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах динамічного розвитку суспільства та зростаючих вимог до професійної діяльності психолога, актуальним стає не лише формування професійних знань і навичок (hard skills), але й розвиток м'яких навичок (soft skills), які забезпечують ефективну комунікацію, емоційну гнучкість, командну взаємодію та адаптивність. Ці компетентності набувають особливого значення для майбутніх фахівців у сфері психології, адже саме від рівня розвитку їхніх soft skills значною мірою залежить якість надання психологічної допомоги, ефективність консультування, педагогічна взаємодія та професійна самореалізація.

Проблематика розвитку soft skills дедалі активніше висвітлюється у психологічній та педагогічній науці. Зокрема, соціальна психологія підкреслює значення міжособистісної взаємодії, емпатії та емоційного інтелекту як основних чинників професійної компетентності психолога. Вікова психологія акцентує увагу на необхідності врахування індивідуальних особливостей особистості у процесі формування м'яких навичок у різні періоди онтогенезу. Педагогічна психологія, своєю чергою, розглядає soft skills як ключовий елемент особистісно орієнтованого освітнього процесу та підґрунтя для формування професійної ідентичності майбутнього психолога.

Однак, незважаючи на зростання інтересу до цієї проблематики, питання комплексного розвитку soft skills у майбутніх психологів із урахуванням положень соціальної, вікової та педагогічної психології ще недостатньо досліджене. Особливої актуальності воно набуває в контексті сучасних викликів, пов'язаних зі змінами в освітньому середовищі, соціально-психологічною нестабільністю та зростанням запиту на фахову психологічну допомогу.

У зв'язку з цим, особливо важливим є розроблення теоретико-методичних засад розвитку soft skills у здобувачів психологічної освіти, що базуються на міждисциплінарному підході та враховують психосоціальні й педагогічні чинники становлення особистості психолога.

Представимо схему розвитку Soft Skills на рис. 1.

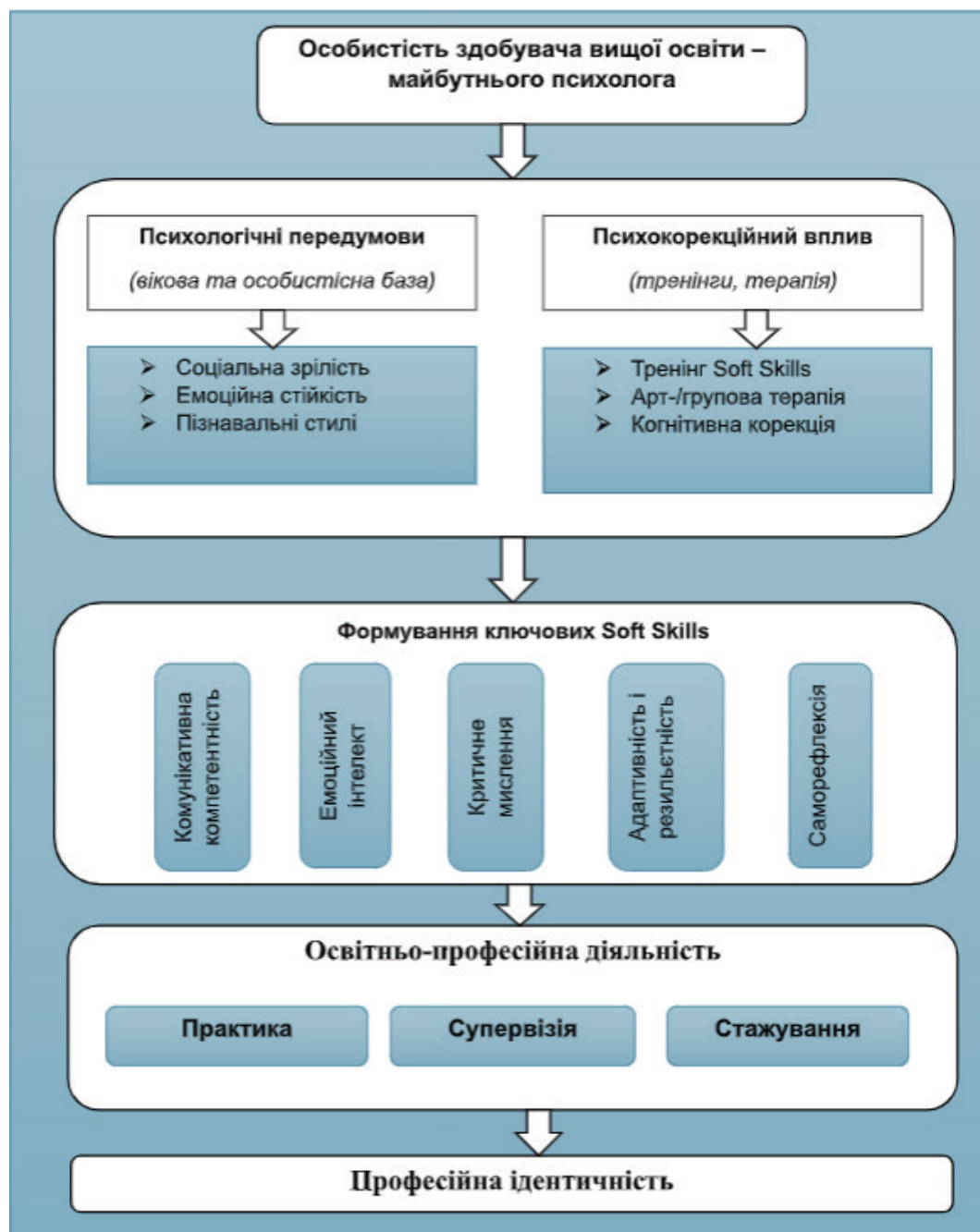


Рис. 1. Схема розвитку Soft Skills у студентів під час вивчення навчальних дисциплін психологічного циклу

Одним із ефективних інструментів розвитку Soft Skills є психокорекція – система цілеспрямованих впливів на особистість з метою оптимізації її емоційного стану, поведінкових моделей та мислення. У поєднанні з соціально-психологічним тренінгом, який ґрунтується на груповій взаємодії та моделюванні життєвих ситуацій, психокорекція дозволяє активізувати внутрішні ресурси особистості, сприяє глибшому самопізнанню та розвитку навичок конструктивної соціальної поведінки.

У контексті сучасної психологічної освіти та практики психокорекція розглядається не лише як інструмент подолання емоційних чи поведінкових труднощів, але й як ефективний засіб розвитку м'яких навичок (Soft Skills). Психокорекційні методи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки, соціально-психологічні тренінги, сприяють формуванню емоційного інтелекту, комунікативних умінь, навичок критичного мислення, стресостійкості та саморефлексії.

Особливу роль у розвитку Soft Skills відіграє психокорекційна робота з міжособистісними установками, соціальними ролями, рівнем самооцінки та здатністю до емоційної регуляції. Психокорекція також допомагає подолати внутрішні бар'єри, що заважають ефективній комунікації, співпраці та прийняттю рішень.

Таким чином, інтеграція психокорекційного підходу в систему підготовки психологів дозволяє не лише підвищити рівень психологічної культури майбутніх фахівців, а й сформувати ключові Soft Skills, необхідні для успішної професійної діяльності.

Учена Л. Курілова вважає, що розвиток Soft Skills у системі освіти пов'язується з особистісним підходом, згідно з яким навчальний процес має враховувати індивідуальні особливості, мотивацію та психоемоційний стан здобувачів. Соціально-психологічна компетентність, емоційний інтелект, асертивність та гнучке мислення є базовими компонентами м'яких навичок, що підлягають цілеспрямованому формуванню [3].

На думку О. Коляди, психокорекція у сучасному розумінні передбачає активну трансформацію неадаптивних поведінкових і емоційних патернів. Застосування методик когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик та групової рефлексії дозволяє впливати на формування Soft Skills через розвиток саморефлексії, емоційної регуляції та комунікативної гнучкості [2].

Психокорекція спрямована на зміну неадаптивних форм поведінки та емоційних станів особистості. Вона містить різноманітні методи, такі як: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, психодрама, які допомагають особистості усвідомити та подолати внутрішні бар'єри, що заважають розвитку Soft Skills. Зокрема, психокорекційні методи ефективні у роботі з особами, які пережили травматичні події, сприяючи їхній адаптації та відновленню психологічної рівноваги.

Психологічні тренінги є ефективним методом розвитку Soft Skills. Дослідження К. Шлапак показують, що участь у таких тренінгах сприяє підвищенню рівня стресостійкості, розвитку копінг-стратегій та покращенню міжособистісних відносин [5].

Тренінги зарекомендували себе як один із найбільш ефективних методів розвитку м'яких навичок (Soft Skills) у майбутніх фахівців, зокрема в галузі психології, педагогіки та соціальної роботи. Ці тренінги базуються на принципах активного навчання, взаємодії, рефлексії та практичного досвіду, що дозволяє учасникам не лише засвоїти нову інформацію, але й трансформувати власні поведінкові стратегії.

У ході тренінгових занять формується широкий спектр Soft Skills, зокрема:

- комунікативна компетентність (уміння слухати, висловлювати думки, аргументувати);
- емоційний інтелект (розпізнавання та регуляція власних емоцій та емоцій інших);
- критичне мислення;
- здатність до співпраці й роботи в команді;
- стресостійкість і резильєнтність [5].

Психологічні тренінги забезпечують безпечний простір для самопізнання, опрацювання внутрішніх бар'єрів, відпрацювання нових моделей поведінки в міжособистісній взаємодії. У контексті підготовки психологів такі тренінги стають платформою для формування професійної ідентичності, розвитку етичної та емоційної зрілості, а також опанування інструментів саморегуляції.

Інтеграція психокорекційних методик та соціально-психологічних тренінгів у освітній процес сприяє формуванню у студентів необхідних Soft Skills. Наприклад, у дослідженні І. Марущак доведено ефективність соціально-психологічного тренінгу у розвитку особистісних якостей студентів, таких як самооцінка, мотивація та цінності [4].

Особливе місце у цьому процесі займає інтеграція психокорекційних програм і соціально-психологічних тренінгів, що спрямовані на розвиток ключових Soft Skills: емоційної стабільності, комунікативної гнучкості, стресостійкості, здатності до критичного мислення та адаптації.

Із погляду педагогічної психології, тренінги й психокорекція є ефективними методами формування професійної та особистісної компетентності. Психокорекційні технології дозволяють усунути внутрішні бар'єри до навчання, підвищити рівень мотивації та залученості до освітнього процесу, стимулювати рефлексивні механізми. Тренінгова діяльність сприяє активному навчанню, що базується на досвіді та взаємодії.

Вікові особливості особистісного розвитку студентів зумовлюють необхідність диференційованого підходу до організації тренінгових програм. Наприклад, у юнацькому віці (18–25 років) особливого значення набуває розвиток автономії, формування ідентичності та професійного самовизначення. Психокорекція у цьому віці має бути спрямована на підтримку емоційної саморегуляції, соціальної адаптації та формування внутрішніх опор особистості.

Соціально-психологічний аспект передбачає розвиток групової взаємодії, емпатії, навичок ведення діалогу, конструктивного вирішення конфліктів. Тренінгові моделі, побудовані на засадах соціальної психології (наприклад, тренінги розвитку комунікативної компетентності, тренінги лідерства, асертивності), дозволяють формувати ключові соціальні Soft Skills, необхідні майбутнім фахівцям для ефективної професійної діяльності.

Інтеграція психокорекції та тренінгових методик в освітній процес сприяє формуванню цілісної, емоційно зрілої та соціально активної особистості. Врахування положень педагогічної, вікової та соціальної психології дозволяє:

- забезпечити психологічну безпеку освітнього середовища;
- індивідуалізувати освітні впливи відповідно до психосоціальних характеристик студентів;
- розвивати ключові Soft Skills як компонент професійної готовності [4].

Наведемо приклад тренінгу на тему: "М'які навички у дії: розвиток комунікації, емоційного інтелекту та командної взаємодії"

Мета: розвинути базові Soft Skills учасників через практичну взаємодію, рефлексію та тренінгові вправи.

Цільова аудиторія: студенти 2–4 курсів спеціальності «Психологія».

Структура тренінгу (3 заняття по 2 години):

Заняття 1: Розвиток емоційного інтелекту

Мета: навчити розпізнавати, називати та регулювати емоції.

Вправи: "Емоційний колаж" (створення асоціативного образу своїх емоцій), "Мій емоційний день" (опис дня через спектр емоцій, аналіз тригерів), "Стоп-контакт" (тренування технік емоційної паузи).

Заняття 2: Комунікативна компетентність

Мета: розвивати навички активного слухання, конструктивного діалогу та асертивного спілкування.

Вправи: "Активне слухання з перешкодами" (парна вправа з зовнішніми або внутрішніми бар'єрами), "Я-повідомлення" (навчання конструктивного вираження почуттів і потреб), "Сліпа інструкція" (учасник із зав'язаними очима виконує завдання за інструкціями партнера).

Заняття 3: Командна взаємодія та резильєнтність

Мета: розвинути навички співпраці, вирішення конфліктів, гнучкості у складних ситуаціях.

Вправи: "Башта з паперу" (командна вправа з обмеженими ресурсами (оцінюється комунікація), "Карта ресурсів" (учасники ідентифікують свої внутрішні та зовнішні опори), "Діалог під тиском": моделювання конфліктної ситуації з подальшою рефлексією.

Очікувані результати: покращення емоційної саморегуляції; підвищення навичок ефективного спілкування; розвиток гнучкості мислення та поведінки в групі; усвідомлення власних сильних сторін та зон росту.

Висновки. Розвиток Soft Skills є важливим аспектом особистісного зростання та адаптації в сучасному світі. Психокорекційні методики та соціально-психологічні тренінги є ефективними інструментами у цьому процесі. Їхнє впровадження в освітній процес сприяє формуванню психологічної стійкості та ефективної соціальної взаємодії, що є необхідною умовою для успішної професійної та особистісної діяльності.

Поєднання психокорекції та соціально-психологічного тренінгу у роботі зі здобувачами освіти є ефективним засобом розвитку Soft Skills. Такий підхід сприяє особистісному зростанню, підвищенню емоційної стабільності, здатності до адаптації та конструктивної взаємодії. Використання напрацювань соціальної, вікової та педагогічної психології дозволяє забезпечити індивідуально орієнтовану та віково-адекватну корекційно-розвивальну роботу.

Список використаної літератури:

1. Жильцова О., Станчишин В. Soft skills: Бути собою Київ. Віхола. 2025. 224 с.
2. Коляда О. В. Психокорекція емоційних станів особистості в умовах освітнього середовища. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, Вип. 70, 2021. С. 25–31.
3. Курілова Л. П. Розвиток емоційної компетентності як компоненту Soft Skills у студентської молоді. *Психологічний часопис*, Вип. 2(10), 2019. С. 34–40.
4. Марущак І. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб особистісного розвитку студентів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, Вип. 23. 2016. С. 214–219. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/4026>
5. Шлапак К. Є. Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) для дітей, травмованих наслідками війни. *Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет*. 2023. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7110>
6. Izuagba A. C., Afurobi A. O. Equipping learners with soft skills using collaborative teaching/learning strategies. *European Journal of Social Sciences*, 47, 2015. P. 416-424.

References:

1. Zhiltsova, O., & Stanchyshyn, V. (2025). *Soft skills: Buty soboiu* [Soft skills: Being yourself]. Kyiv: Vikhola. 224 p.
2. Koliada, O. V. (2021). Psykokorektsiia emotsiinykh staniv osobystosti v umovakh osvitnoho seredovyscha [Psychocorrection of emotional states of personality in the educational environment]. *Visnyk KhNPU im. H. S. Skovorody. Serii: Psykholohiia*, (70), 25–31.
3. Kurilova, L. P. (2019). Rozvytok emotsiinoi kompetentnosti yak komponenta Soft Skills u studentskoi molodi [Development of emotional competence as a component of Soft Skills among student youth]. *Psykhologichnyi chasopys*, 2(10), 34–40.

4. Marushchak, I. O. (2016). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak zasib osobystisnoho rozvytku studentiv [Socio-psychological training as a means of personal development of students]. *Pravnychiy visnyk Universytetu "KROK"*, (23), 214–219. <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/4026>
5. Shlapak, K. Ye. (2023). Psykholohichni osoblyvosti provedennia sotsialno-psykholohichnoho treninhu (SPT) dlia ditei, travmovanykh naslidkamy viiny [Psychological features of socio-psychological training (SPT) for children affected by war]. Kryvyi Rih: Kryvyi Rih State Pedagogical University. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7110>
6. Izuagba, A. C., & Afurobi, A. O. (2015). Equipping learners with soft skills using collaborative teaching/learning strategies. *European Journal of Social Sciences*, 47, 416–424.